

RECIBIDO: 27 DE MAYO DE 2025. REVISADO: 28 DE MAYO DE 2025. ACEPTADO: 29 DE MAYO DE 2025.

# AMBIENTALIZACIÓN CURRICULAR: INTEGRACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

CURRICULAR GREENING: INTEGRATION OF  
HEALTHY AND SUSTAINABLE FOOD IN UPPER  
SECONDARY EDUCATION

## **Dra. Heidi Gabriela Cruz Nieto**

Escuela de Bachilleres de la Universidad  
Autónoma de Querétaro  
heidi.gabriela.cruz@uaq.mx  
**ORCID:** 0000-0001-7087-5951

## **M. en C. Rosa María Dionicio Hernández**

Escuela de Bachilleres de la Universidad  
Autónoma de Querétaro  
rosa.maria.dionicio@uaq.mx  
**ORCID:** 0009-0007-5677-3431

## **M. en C. Indira Perusquía de Carlos**

Escuela de Bachilleres de la Universidad  
Autónoma de Querétaro  
indira.perusquia@uaq.mx  
**ORCID:** 0000-0002-5582-5056

## RESUMEN

El presente trabajo analiza la incorporación de la alimentación saludable y sostenible como una estrategia de ambientalización curricular en el nivel medio superior. Desde un enfoque cualitativo y exploratorio, se aplicaron cuestionarios a estudiantes, se realizó un análisis documental de planes de estudio y se implementó una estrategia didáctica interdisciplinaria entre las asignaturas de Formación Ambiental e Inglés VI. Los hallazgos revelan una limitada presencia de estos temas en el currículo actual, aunque existe interés estudiantil por mejorar su alimentación y conciencia sobre su impacto ambiental. La estrategia implementada evidenció el potencial de los proyectos interdisciplinarios para fortalecer competencias ambientales, promover hábitos saludables y reforzar valores éticos. El estudio propone avanzar hacia una transformación curricular que integre de forma transversal la alimentación saludable y sostenible en el contexto educativo, en sintonía con los Objetivos del Desarrollo Sostenible.

**Palabras clave:** Alimentación saludable; Sostenibilidad; Ambientalización curricular; Educación media superior.

## ABSTRACT

*This work analyzes the incorporation of healthy and sustainable eating as a strategy for curricular greening at the high school level. From a qualitative and exploratory approach, questionnaires were applied to students, a documentary analysis of study plans was carried out and an interdisciplinary teaching strategy was implemented between the subjects of Environmental Training and English VI. The findings reveal a limited presence of these topics in the current curriculum, although there is student interest in improving their diet and awareness of their environmental impact. The implemented strategy demonstrated the potential of interdisciplinary projects to strengthen environmental competencies, promote healthy habits and reinforce ethical values. The study proposes moving towards a curricular transformation that transversally integrates healthy and sustainable eating in the educational context, in line with the Sustainable Development Goals.*

**Key Words:** Healthy eating; Sustainability; curricular greening; Upper secondary education.

## INTRODUCCIÓN

# E

n el contexto actual de crisis ambiental y de salud pública, la educación juega un papel fundamental para formar ciudadanos críticos, responsables y comprometidos con su entorno y su bienestar. En este sentido, la ambientalización curricular se ha convertido en un enfoque esencial para la educación ambiental y el desarrollo sustentable, ya que surge como una estrategia educativa que busca integrar de manera transversal los valores, conocimientos y prácticas relacionadas con el cuidado del medio ambiente.

La ambientalización curricular es un concepto que implica la incorporación de principios y prácticas ambientales en el currículo educativo con el

objetivo de formar ciudadanos conscientes y responsables con el medio ambiente. En la Escuela de Bachilleres (EBA) de la Universidad Autónoma de Querétaro (UAQ), la ambientalización curricular busca integrar conocimientos, habilidades y valores que promuevan la sostenibilidad y el respeto por la naturaleza. A través de esta estrategia, se pretende que los estudiantes desarrollen una comprensión profunda de los desafíos ambientales actuales y adquieran las herramientas necesarias para contribuir activamente a la protección y conservación del entorno natural.

Debido a lo anterior, surge el presente proyecto de investigación que tiene como propósito analizar cómo incorporar la alimentación saludable y soste-



nible como una estrategia de ambientalización curricular en el nivel medio superior. De esta manera, a partir de un enfoque cualitativo y exploratorio, se pretende, primeramente, diagnosticar el nivel de integración de dichos contenidos en planes de estudio, prácticas docentes y percepciones estudiantiles para posteriormente, generar estrategias pedagógicas que fortalezcan esta perspectiva educativa desde una visión interdisciplinaria. Cabe señalar que para la investigación se tomará como referencia uno de los trece planteles que conforman la Escuela de Bachilleres de la UAQ.

La relevancia de este estudio radica en su contribución al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), especialmente los relacionados con la salud (ODS 3), la educación de calidad (ODS 4) y el consumo responsable (ODS 12). El proyecto busca no sólo generar conocimiento, sino también ofrecer estrategias aplicables en el aula que promuevan una educación más integral, contextualizada y comprometida con el bienestar humano y ambiental. Por lo anterior las preguntas de investigación para el trabajo fueron:

- ¿De qué manera se incorpora la alimentación saludable y sostenible en la ambientalización curricular de la educación media superior?
- ¿Existen contenidos sobre alimentación saludable y sostenible en los planes y programas de estudio de la EBA?
- ¿Qué estrategias educativas pueden ser favorables para la integración de la alimentación saludable y sostenible en el currículo escolar?

## OBJETIVO GENERAL

Analizar la incorporación de la alimentación saludable y sostenible en la ambientalización curricular de la educación media superior, para el fortalecimiento de la conciencia ambiental y los hábitos saludables.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Diagnosticar la presencia de contenidos sobre alimentación saludable y sostenible en los planes y programas de estudio de la EBA.
- Identificar estrategias educativas que integren la alimentación sostenible en el currículo escolar.

## MARCO TEÓRICO

La ambientalización curricular busca transversalizar contenidos y prácticas que fomenten una educación comprometida con el desarrollo sustentable. La alimentación saludable y sostenible representa una vía fundamental para integrar los ámbitos de salud personal y cuidado del medio ambiente. En la presente sección se mencionará con mayor detalle los conceptos claves en la investigación.

## AMBIENTALIZACIÓN CURRICULAR

La educación ambiental ha evolucionado desde la década de los 70, integrándose en los currículos escolares como una estrategia para enfrentar la crisis ecológica. En este sentido, se busca que se dé una transversalización de la educación ambiental que permita su incorporación en diversas disciplinas, promoviendo un aprendizaje interdisciplinario.

González Gaudiano (2012) analizó el proceso de incorporar la dimensión ambiental al currículum escolar en las últimas dos décadas. Planteó que, aunque la integración de la educación ambiental podría revitalizar los procesos educativos, las limitaciones del currículum convencional han reducido este enfoque a contenidos discretos y esfuerzos de transversalización que no se han concretado. Finalmente, destacó la

necesidad de un currículum que promueva la sustentabilidad y la formación de estudiantes con principios éticos y capacidad crítica, en lugar de perpetuar modelos insostenibles.

La ambientalización curricular es un proceso pedagógico y político que busca reconfigurar los contenidos, métodos y propósitos de la educación para responder a los desafíos socioambientales contemporáneos. No se trata únicamente de incluir temas ecológicos en ciertas asignaturas, sino de transformar integralmente el currículo con una perspectiva crítica, ética y sostenible (Bonil & Pujol, 2005).

Sauvé (2004) plantea que la educación ambiental debe moverse entre los paradigmas de la modernidad y la posmodernidad, integrando distintas corrientes de pensamiento para formar sujetos reflexivos, críticos y transformadores.

La ambientalización curricular implica transversalidad, es decir, que los principios del desarrollo sostenible se integren en todas las áreas del conocimiento, desde las ciencias hasta las humanidades. Esto requiere metodologías activas e interdisciplinarias, que articulen saberes diversos y promuevan el pensamiento sistémico (Leff, 2002).

La dimensión ética de este enfoque es esencial, como señala Novo (2006), la educación ambiental debe fomentar valores como la solidaridad, el respeto por la vida, la equidad intergeneracional y la responsabilidad colectiva. Esta formación en valores se complementa con la promoción de una cultura de participación y acción, donde los estudiantes se involucren en proyectos reales que impacten positivamente en su comunidad.

En este sentido, la UNESCO (2017) propone que los sistemas educativos adopten enfoques integrales para lograr los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), destacando la necesidad de reorientar el currículo hacia aprendizajes significativos que contribuyan a una ciudadanía global y ambientalmente consciente.

Díaz Barriga (2005) refuerza esta idea al proponer la enseñanza situada, donde los contenidos escolares se vinculan con la vida cotidiana y los contextos de los estudiantes, lo cual favorece aprendizajes más relevantes y duraderos. Con algunas estrategias como:

- Transversalización curricular: Integración de contenidos ambientales entre asignaturas.
- Aprendizaje experiencial: Uso de metodologías activas como el aprendizaje basado en proyectos, indagatorio, por proyecto.
- Vinculación comunitaria: Desarrollo de alianzas con organizaciones ambientales y productores locales para fortalecer la educación sostenible.

La ambientalización curricular, por tanto, representa una oportunidad para repensar el papel de la educación en el siglo XXI, no solo como transmisora de conocimientos, sino como agente de cambio en la construcción de un futuro más justo, solidario y sustentable.

## DESARROLLO SOSTENIBLE EN LA EDUCACIÓN

La educación para el desarrollo sostenible (EDS) busca formar ciudadanos con una visión integral sobre la relación entre el medio ambiente, la economía y la sociedad en general. Particularmente, la Agenda 2030 de la ONU establece la importancia de incluir estrategias educativas en la promoción de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), ya que es a través de estas que se puede contribuir al cumplimiento de dichos objetivos específicamente entre la población joven.

Chacón et al. (2009) en una investigación realizada, analizaron cómo las universidades desempeñan un papel crucial en la promoción del desarrollo sostenible a través de la educación. Examinaron la evolución del concepto de educación ambiental desde sus inicios hasta la proclamación de la Década de la Educación para el Desarrollo Sostenible

(2005-2014) por las Naciones Unidas, destacando la importancia de integrar la sostenibilidad en los programas educativos.

De acuerdo con Núñez (2019), la Educación para el desarrollo sostenible, destaca la responsabilidad social de las instituciones educativas en todos los niveles, para el diseño de programas, la transversalidad de los contenidos relacionados con la sostenibilidad y el uso de métodos interdisciplinarios.

## AMBIENTALIZACIÓN CURRICULAR Y EL MEU

La Ambientalización Curricular es un proceso pedagógico reflexivo y activo que integra la sustentabilidad, el análisis socioambiental y la búsqueda de alternativas en los temarios de asignaturas y actividades extracurriculares. Aborda temas como el calentamiento global y el reciclaje. Basándose en lo presentado por la UNESCO para "Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos", al incorporar el 4º ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible) de la Agenda 2030, el Modelo Educativo Universitario (MEU) de la UAQ sostiene...

... se requiere transversalizar temas sustanciales a través de la ambientalización curricular que permita fortalecer las relaciones entre docentes y estudiantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje; del mismo modo, que impacten en el desarrollo de la comunidad universitaria. Es así como el eje filosófico es planteado por cuatro elementos que construyen el componente de Principios y Valores: humanista, con compromiso social, sustentable y formación integral. (UAQ 2023, p. 55).

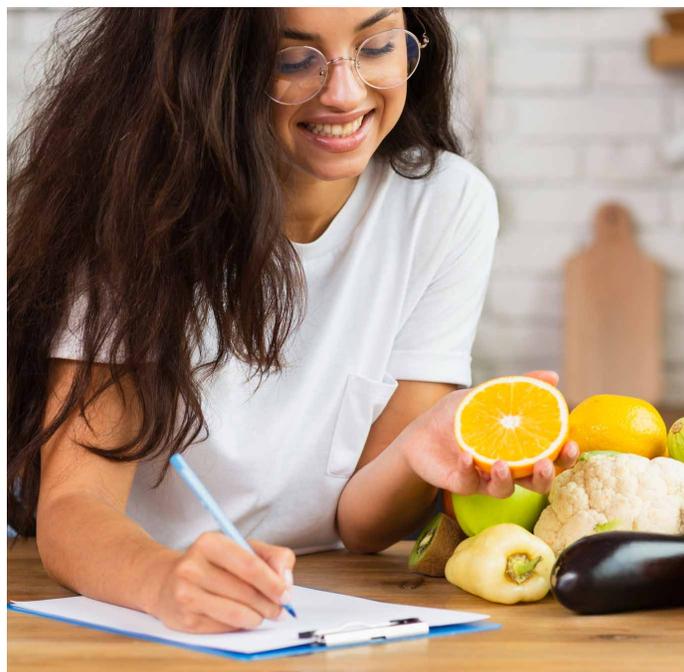
Para el caso del nivel Medio Superior, se propone como estrategia de trabajo lo establecido en el

Marco Curricular Común de la Educación Media Superior, publicado por el Diario oficial de la federación en septiembre del 2022. En el cual se menciona que los estudiantes de la educación media superior habrán reconocerse como ciudadanos en construcción que son socialmente responsables y personalmente saludables (DOF, 2022).

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

La alimentación saludable y sostenible se refiere a patrones dietéticos que promueven todas las dimensiones de la salud y el bienestar de las personas, tienen una baja presión e impacto ambiental, son accesibles, asequibles y culturalmente aceptables.

- La alimentación sostenible se vincula con la seguridad alimentaria y la reducción del desperdicio de alimentos.
- La educación nutricional en las escuelas puede mejorar los hábitos alimentarios y la salud de los estudiantes.



En México se han desarrollado Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la Población Mexicana (2023) las cuales son elaboradas por la Secretaría de Salud y el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), estas guías constituyen un instrumento fundamental para orientar políticas públicas, programas escolares, que fomenten el bienestar humano y el equilibrio ecológico. Con este tipo de guías se promueve no solo el consumo de alimentos nutritivos, sino también la reducción del impacto ambiental de la dieta, la equidad social en el acceso a los alimentos y el respeto por la diversidad alimentaria del país (Secretaría de Salud & INSP, 2023).

Las recomendaciones anteriores, están alineadas con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), en particular con los objetivos 2 (Hambre cero), 3 (Salud y bienestar), 12 (Producción y consumo responsables) y 13 (Acción por el clima). Dentro de las guías se encuentra el "Plato del Bien Comer Saludable y Sostenible", que representa gráficamente las proporciones recomendadas de grupos alimentarios (Gobierno de México, 2023).

## METODOLOGÍA

La presente investigación fue de corte cualitativa, con un enfoque exploratorio-descriptivo y estuvo dividida en tres fases. Primeramente, se realizó un cuestionario con los alumnos con la finalidad de conocer su perspectiva con respecto a la integración de contenidos de alimentación saludable y sostenible en sus diversas materias de bachillerato. En una segunda fase, se analizaron los programas de estudio de 43 materias cursadas en el bachillerato general de la Universidad Autónoma de Querétaro y como tercera fase, se planteó una estrategia didáctica entre las materias de Formación Ambiental e Inglés VI con la que se pretendía evaluar la factibilidad de integrar la alimentación saludable y sos-

tenible en el currículo escolar. A continuación, se describe cada una de las fases con mayor detalle.

### FASE 1: CUESTIONARIO

El cuestionario fue aplicado a una muestra representativa de alumnos del plantel Pedro Escobedo de la Escuela de Bachilleres de la UAQ. La muestra estuvo formada por un total de 163 alumnos, la cual fue calculada de manera estadística considerando una población total de 282 alumnos, un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%.

Dicho cuestionario fue elaborado en la plataforma de Google Forms y constó de un total de 9 preguntas, divididas en 3 de identificación, 5 de opción múltiple y 1 abierta. En este caso, las preguntas de opción múltiple evaluaron aspectos de su alimentación, de su percepción sobre la educación sostenible, el medio ambiente y la inclusión de estos en sus diferentes asignaturas. Por su parte, con la pregunta abierta se pretendió evaluar su opinión sobre lo que debería enseñarse en la escuela sobre alimentación y medio ambiente.

### FASE 2: ANÁLISIS DOCUMENTAL

Se llevó a cabo un análisis de los programas de las 43 asignaturas cursadas por los alumnos a lo largo de bachillerato. En este caso, el análisis se enfocó en el plan de estudios vigente Pre19, para la Escuela de Bachilleres de la UAQ.

### FASE 3: ESTRATEGIA PEDAGÓGICA

Con base en las respuestas de los alumnos y el análisis documental, se diseñó una estrategia didáctica para incluir el tema de la alimentación saludable

y sostenible en la asignatura de Formación Ambiental e Inglés VI, se trabajó con alumnos de sexto semestre en el periodo 2024-1. La propuesta consistió en planear un desayuno saludable para un adolescente de su edad y considerando elegir alimentos con bajo impacto en el ambiente. La indicación para los es-

tudiantes fue, poner en práctica los conocimientos teóricos de la materia de formación ambiental para la elección de los alimentos, mientras que la explicación se les pidió fuera en el idioma de inglés. A continuación, en la Tabla 1 se presenta la planeación de dicha estrategia.

**Tabla 1**

Desglose de la propuesta didáctica.

Desayunos saludables y sostenibles		
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que los estudiantes reconozcan los alimentos que les permitan obtener los nutrientes necesarios para su adecuado desarrollo, que elaboren menús nutritivos en el desayuno para desempeñar sus actividades escolares del día.</li> <li>• Poner en práctica sus conocimientos de las asignaturas participantes (formación ambiental e inglés VI) para la explicación de su menú.</li> </ul>	
<b>Asignaturas participantes</b>	Formación ambiental e inglés VI.	
<b>Grupos participantes</b>	Sexto semestre grupo 2.	
<b>Transversalidad</b>	Habilidades socioemocionales (conciencia social y toma de decisiones responsable).	
<b>Valores por promover</b>	Respeto, solidaridad, responsabilidad.	
<b>Temas teóricos por emplear</b>	Formación ambiental <ul style="list-style-type: none"> <li>• Huella ecológica</li> <li>• Sustentabilidad</li> </ul> Inglés VI <ul style="list-style-type: none"> <li>• Primer y segundo condicional.</li> <li>• Conectores</li> </ul>	
Planificación del proyecto		
<b>Tiempo asignado</b>	1 semana.	
<b>Producto</b>	Exposición de desayunos saludables.	
<b>¿Qué se hará?</b>	¿Cómo se hará?	¿Qué se requiere?
<b>Se formarán equipos de 5 estudiantes.</b>	Los estudiantes trabajaron en equipos colaborativos	Estar en un equipo de trabajo antes de la fecha de inicio del proyecto. Indicar a las profesoras los nombres de los integrantes de cada equipo.
<b>Se determinarán los alimentos a incluir en el desayuno saludable.</b>	A través de una lluvia de ideas, cada equipo decidirá los alimentos a incluir en su desayuno y la porción de cada uno de ellos.	Lograr un consenso entre los integrantes del equipo para la selección de los alimentos.
<b>Se toma nota de los requerimientos necesarios para presentar el menú (ingredientes, elaboración, presentación).</b>	Cada alumno aporta sus ideas sobre lo que se requiere.	Se establecen responsables para recaudar lo necesario para la presentación del desayuno.
<b>Se consiguen los ingredientes y se lleva a cabo la preparación de los alimentos.</b>	Cada alumno toma la responsabilidad de aportar los ingredientes o la elaboración de los platillos del menú.	Tener el desayuno listo.
<b>Se realiza la explicación del desayuno saludable y se exhibe el menú.</b>	Se elaborará un documento colaborativo en el que se refleje la explicación del desayuno presentado por el equipo.	Tener la impresión del documento final incluyendo los datos de identificación de los integrantes del equipo.
<b>Instrumento de evaluación</b>	Rúbrica / Registro anecdótico	

Fuente: Elaboración propia.

La estrategia planteada se llevó a cabo durante dos semanas, para el análisis de datos se empleó la codi-

ficación temática, la categorización y la triangulación de datos.

## RESULTADOS

### CUESTIONARIO

A continuación, se presentan los resultados referentes al cuestionario aplicado a estudiantes. Del total de los 163 encuestados, el 68.7% fueron mujeres y el 31.3% fueron hombres y su edad promedio osciló en los 17 años.

Primeramente, para conocer sobre su alimentación, se les cuestionó la frecuencia en que consumen frutas y verduras, ante lo cual la mayoría de ellos lo hace diariamente (70 estudiantes), mientras que únicamente 3 alumnos mencionaron casi nunca consumirlos (Ver Tabla 2).

**Tabla 2**

Frecuencia con la que consumen frutas y verduras.

	Casi nunca	1-2 veces por semana	3-4 veces por semana	Diario	Total general
<b>Femenino</b>	1	19	38	54	112
<b>Masculino</b>	2	4	29	16	51
<b>Total general</b>		23	67		163

Fuente: Elaboración propia.

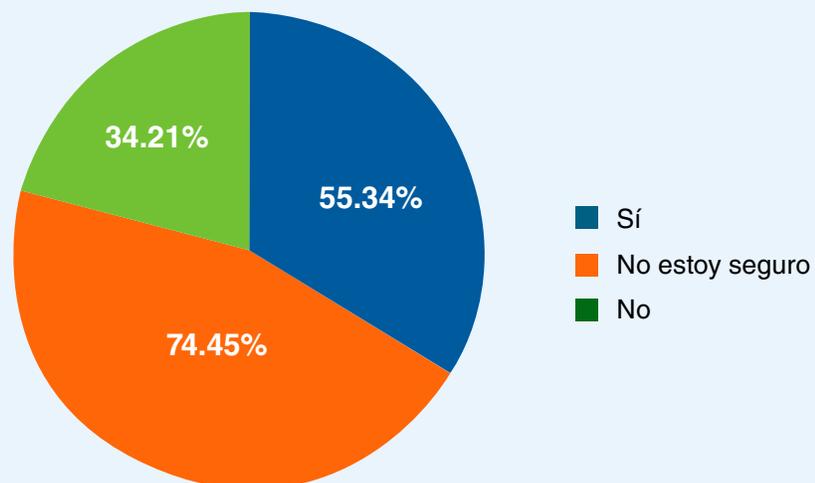
Con relación a su alimentación se les preguntó sobre los cambios que les gustaría hacer en ésta para mejorarla. Ante ello, el 68.1% comentó que les gustaría evitar el consumo de productos procesados, el 20.9% dijo que comería más frutas y verduras, 6.7% no cambiaría nada y 4.3% elegiría productos locales.

Posteriormente, ante la pregunta de si habían escuchado el término de educación sostenible, el 45.4% mencionó no estar seguro de ello, el 33.7% dijo que sí, mientras que el 20.1% comentó no haberlo escuchado (Ver Figura 1).

**Figura 1**

Educación sostenible

¿Has escuchado del término educación sostenible?



Otro de los cuestionamientos fue si consideraban que lo que comían afectaba al medio ambiente, ante lo cual 97 alumnos manifestaron que sólo un poco, 44 dijeron que sí y mucho, 13 comentaron que no lo afecta, mientras que 9 expresaron no saber (Ver Tabla 3).

**Tabla 3**

Lo que comes afecta el medio ambiente

¿Crees que lo que comes afecta el medio ambiente?				
No afecta	No lo sé	Sí, mucho	Un poco	Total general
13	9	44	97	163

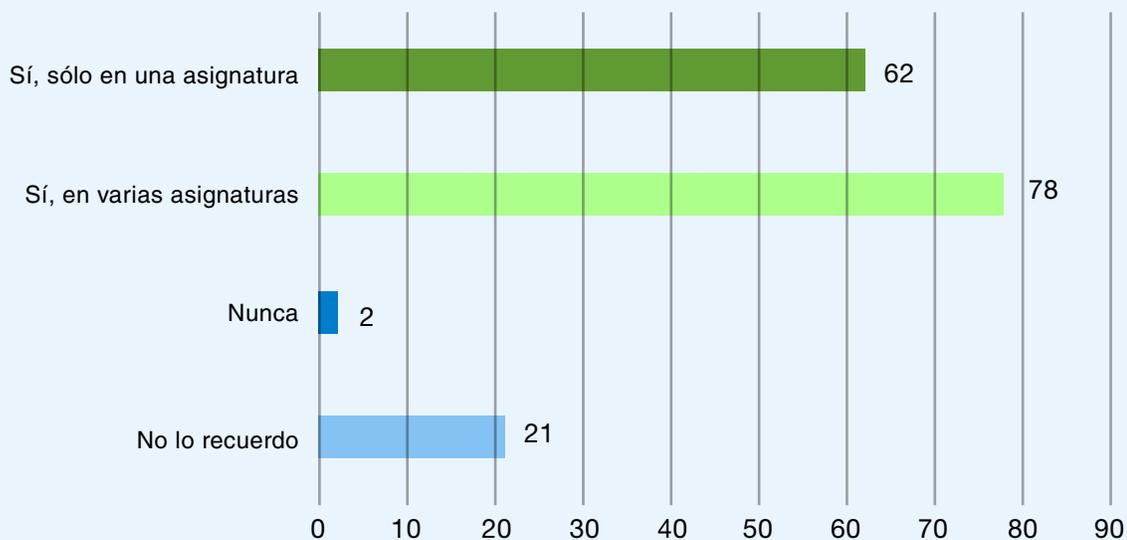
Fuente: Elaboración propia.

Después, se les preguntó si habían trabajado temas de salud alimentaria o medio ambiente en alguna de sus clases. 78 alumnos comentaron haber trabajado dichos temas en varias asignaturas, 62 de ellos dijeron que sólo los han trabajado en una asignatura, 21 mencionaron no recordarlo y sólo 2 comentaron que nunca (Ver Figura 2).

**Figura 2**

Educación sostenible

**¿Has trabajado temas de salud alimentaria o medio ambiente en alguna de tus clases?**



Nota. Elaboración propia.

Por último, se indagó sobre lo que pensaban se debería enseñar en la escuela sobre alimentación y medio ambiente. En este caso, al tratarse de una pregunta abierta, se empleó el software de ATLAS.ti para la codificación.

Las respuestas se centraron en dos aspectos principalmente, por un lado, comentaron que era importante que se les hablara de nutrición y de los alimentos que son apropiados para su salud y por otro, que se les orientara a elegir opciones que tengan un bajo impacto en el medio ambiente. En este sentido, existieron también algunas respuestas centradas en la promoción de menús saludables dentro de la cafetería de la institución, la higiene en la preparación de alimentos y la gestión de residuos.

## ANÁLISIS DOCUMENTAL

El plan de estudios de la Escuela de Bachilleres sigue lo aprobado en la Cumbre de las Naciones Unidas de septiembre de 2015. Se debe garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad, y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos (Objetivo 4).



En cumplimiento del Modelo Educativo Universitario y compromiso con la sociedad, la Escuela de Bachilleres prepara a los jóvenes integralmente y con responsabilidad social sustentable. Esto les ayudará a continuar en el nivel técnico superior y/o superior en igualdad de oportunidades. (UAQ Pre19, 2019)

En cuanto al perfil de egreso el plan de estudios aún tiene vigente lo establecido por la Reforma Integral de Educación Media Superior (RIEMS), el cual indicaba el trabajo por competencias, destacando, en cuanto a los temas de salud y sustentabilidad las siguientes:

**Genéricas 11.** *Contribuye al desarrollo sustentable de manera crítica con acciones responsables.*

### **Disciplinarias Básicas de Ciencias Experimentales (CDBCE)**

**CDBCE 12** *Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece.*

### **Disciplinarias Extendidas de Ciencias Experimentales (CDECE)**

**CDECE 13** *Valora las implicaciones en su proyecto de vida al asumir de manera asertiva el ejercicio de su sexualidad, promoviendo la equidad de género y el respeto a la diversidad.*

**CDECE 14** *Analiza y aplica el conocimiento sobre la función de los nutrientes en los procesos metabólicos que se realizan en los seres vivos para mejorar su calidad de vida.*

En cuanto a las unidades académicas, se observó y analizó que las materias que presentan en sus contenidos algún tema de salud, alimentación o sustentabilidad son: cultura física, en segundo semestre, biología II, laboratorio de biología y formación ambiental.

**Tabla 4**

Asignatura con contenidos de salud, alimentación o sustentabilidad

Asignatura	Semestre	Contenido
<b>Cultura física</b>	Segundo	Unidad 3. Toma de decisiones hacia un estilo de vida saludable. Componentes estructurales de una sesión de ejercicio. Actividades recreativas. Juegos pre-deportivos, modificados o alternativos. Prevención de lesiones. Tipos de vendajes. Higiene, hidratación y alimentación. El ejercicio como medio para la prevención de actividades de riesgo para la salud.
<b>Biología II</b>	Cuarto	Concepto de Higiene. Salud y enfermedad. Niveles de prevención: primaria, secundaria y terciaria.
<b>Laboratorio de Biología</b>	Quinto	El agua y las sales minerales en los organismos y alimentos. Carbohidratos en los alimentos. Proteínas en los alimentos. Acción enzimática. Lípidos en los alimentos. La Vitamina C en los alimentos. Alimentación y valoración nutricional. Conceptos básicos de nutrición humana. Grupos de alimentos que constituyen al Plato del Bien Comer.
<b>Formación ambiental</b>	Sexto	Unidad 4. Desarrollo Sustentable. Ecotecnologías en agua, suelo, aire y energía. Salud ambiental. Principales daños a la salud por el deterioro ambiental. Desarrollo sustentable. Definición, historia, origen y retos. Ámbitos del desarrollo sustentable (cultural, social, político y económico).

Fuente: Elaboración propia.

## ESTRATEGIA PEDAGÓGICA

Se tuvo la participación de 35 alumnos de sexto semestre grupo 2, los cuales se integraron en 7 equipos de trabajo. Se realizó una presentación de los desayunos saludables durante el evento denominado El día del bienestar dentro de las instalaciones del plantel.

Se presentaron un total de 7 opciones de desayunos saludables en los adolescentes y se mostró el trabajo colaborativo y la sana convivencia ante el reconocimiento de los trabajos. Dichas presentaciones fueron expuestas ante alumnos de cuarto semestre grupo 1 quienes recibieron opciones de información sobre una alimentación saludable y sostenible (Ver Figura 3).

**Figura 3**

Presentación de desayunos saludables.



Nota: en esta imagen se muestran algunos ejemplos de información presentada en la exhibición de desayunos saludables durante el día del bienestar. Durante la exhibición los alumnos pudieron degustar de los alimentos llevados por sus compañeros.

## DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos permiten visualizar un panorama respecto a la integración curricular de la alimentación saludable y sostenible en el nivel medio superior. Respecto al cuestionario aplicado, nos revela una percepción positiva por parte de los alumnos hacia la importancia de mejorar sus hábitos alimentarios, así como una incipiente conciencia ambiental vinculada al consumo. No obstante, también se evidencia un desconocimiento considerable sobre el concepto de educación sostenible, lo que señala una oportunidad educativa no aprovechada en el currículo actual.

La estrategia pedagógica desarrollada entre las asignaturas de Formación Ambiental e Inglés VI demostró que es posible articular contenidos significativos con enfoques activos e interdisciplinarios. Esta experiencia sirvió no solo como ejemplo práctico de implementación, sino también como medio para desarrollar habilidades socioemocionales, lingüísticas y de pensamiento crítico en el alumnado.

El análisis documental de los programas de estudio mostró que, aunque existen competencias que podrían facilitar la inclusión de la temática (como las competencias disciplinares básicas de ciencias experimentales), en la práctica no se ha traducido en contenidos curriculares robustos. Esta brecha entre las competencias deseadas y los contenidos impartidos refleja la necesidad urgente de una revisión curricular.

La experiencia en el aula indica que las actividades que combinan la teoría con la práctica —como la planeación y presentación de desayunos saludables— generan mayor impacto en el aprendizaje y motivación de los estudiantes. Esta evidencia empírica coincide con lo reportado por González Gaudiano (2012) y Núñez Paula (2019), quienes enfatizan que la educación ambiental requiere enfoques integradores y transformadores más allá del tratamiento superficial de los temas.

Por otro lado, es importante rescatar que al ser un fin primordial de la Agenda 2030 el que se incluyan estrategias educativas que promuevan los ODS en las diferentes instituciones, con la presente investigación se mostró que planear proyectos interdisciplinarios dinámicos, promueven además de dichos temas, el trabajo colaborativo, la sana convivencia y la promoción de valores entre los estudiantes.

## CONCLUSIONES

A nivel mundial, actualmente, el abordaje de temas ambientales y de salud pública se ha convertido en una prioridad, por lo que las escuelas se reconocen como instituciones clave para generar conciencia y proporcionar información relevante a los estudiantes. A través de ellas, es posible impulsar proyectos que beneficien tanto a nivel personal como comunitario.

El objetivo general de la presente investigación fue analizar la incorporación de la alimentación saludable y sostenible como un proceso de ambientalización curricular de la educación media superior, con el fin de proponer estrategias que fortalezcan la conciencia ambiental y los hábitos saludables. De acuerdo con los resultados obtenidos, este objetivo fue alcanzado.

Se observó que únicamente cuatro programas que conforman el plan de estudios de la EBA-UAQ hacen una mención superficial de estos temas, que no corresponde con la actualización del MEU, ya que el programa está basado en un enfoque por competencias y el desarrollo de contenidos disciplinares, ante este panorama, se considera proponer una reestructuración curricular que integre estos temas de forma transversal en las distintas asignaturas. Además, establecer estrategias claras de enseñanza-aprendizaje que permitan abordarlos de manera eficaz. En este sentido, se observa que la ambientalización curricular en la educación media superior aún presenta un desarrollo incipiente.

Si bien dicha reestructuración implica un proceso gradual la ambientalización curricular es una alternativa con la implementación de proyectos escolares interdisciplinarios, como el desarrollado en esta investigación, donde a través de la colaboración entre dos asignaturas, se logró abordar temáticas como la alimentación saludable y sostenible de manera integral y significativa al promover el bienestar individual con el cuidado del medio ambiente.

La inclusión de la alimentación saludable y sostenible en la educación media superior no sólo es necesaria, sino urgente. La incorporación efectiva en el currículo escolar permitirá formar estudiantes más conscientes, responsables y comprometidos con su salud y el medio ambiente y al mismo tiempo, les permitirá aprender a colaborar entre pares y reflexionar sobre sus decisiones de consumo.

Finalmente, este tipo de iniciativas contribuyen al cumplimiento de varios ODS, particularmente los objetivos 3, 4 y 12, reafirmando el rol de la escuela como agente transformador en la formación de ciudadanos comprometidos con su salud y el planeta.



## BIBLIOGRAFÍA

- Bonil, J., & Pujol, R. M. (2005).** La ambientalización del currículo: una propuesta desde la complejidad y el pensamiento crítico. *Revista Iberoamericana de Educación*, 36(1), 1-13. <https://rieoei.org/historico/deloslectores/889Bonil.pdf>
- Chacón, M.; Montbrun, N. y Rastelli, V. (2009).** La educación para la sostenibilidad: Rol de las universidades. *Argos*, 26(50), 50-74. [https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0254-16372009000100004](https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-16372009000100004)
- Díaz Barriga, F. (2005).** La enseñanza situada: vínculo entre la escuela y la vida. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 7(2). <http://redie.uabc.mx/vol7no2/contenido-diaz.html>
- González Gaudiano, E. J. (2012).** La ambientalización del currículum escolar: breve recuento de una azarosa historia. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 16(2), 15-24. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56724395002>

- Leff, E. (2002).** Saberes ambientales: sustentabilidad, racionalidad, complejidad, poder. México: Siglo XXI Editores.
- Novo, M. (2006).** La educación ambiental: bases éticas, conceptuales y metodológicas. UNESCO – Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Núñez Paula, Israel A. (2019).** *Educación para el desarrollo sostenible: hacia una visión sociopedagógica*. Asociación Latinoamericana de Sociología. <https://www.redalyc.org/journal/5886/588661549016/html/>
- Sauvé, L. (2004).** La educación ambiental entre la modernidad y la posmodernidad: en busca de un marco de referencia integrador. *Revista de Educación*, (333), 89-108. <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2004-333-495>
- UNESCO (2017).** Educación para los Objetivos de Desarrollo Sostenible: objetivos de aprendizaje. París: UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000247444>