



Julia Maraboto-Croda

Universidad Veracruzana

juliamaraboto@gmail.com

ORCID: 0009-0000-9344-9218

Tania Romo-González

Universidad Veracruzana

tromogonzalez@uv.mx

ORCID: 0000-0003-0097-4780

Frida Yolanda Romero-Vela

Universidad Veracruzana

friromerov@gmail.com

ORCID: 0009-0004-4438-762X

Rafael Fernández-Demeneghi

Universidad de Guadalajara

raffernandez@uv.mx

ORCID: 0000-0002-7540-6537

Alison Paloma Martínez-Hernández

Universidad Veracruzana

alisonpmh2003@gmail.com

ORCID: 0009-0009-6189-9922

Socorro Herrera-Meza (Autora de correspondencia)

Universidad Veracruzana

soherrera@uv.mx

ORCID: 0000-0003-0838-470X

Mindful eating: una propuesta para la vida saludable en las escuelas

Mindful eating: a proposal for healthy live in schools

Resumen

Palabras clave: obesidad, *mindful eating*, vida saludable, escolares, adolescentes.

El sobrepeso y la obesidad en niñas, niños y adolescentes (NNA) en México continúan en aumento. Por lo que en esos contextos, complementar la estrategia de Vida Saludable con la ejecución del *mindful eating* (ME) o alimentación consciente es una práctica prometedora para enseñar a identificar las señales de hambre, saciedad, prevenir excesos, fomentar la elección de alimentos nutritivos y consumirlos con plenitud. Con base en lo antes expuesto, este escrito presenta una propuesta de integración del ME en educación primaria y secundaria mediante un enfoque práctico en las aulas que pueda extenderse a las familias, con el objetivo de que los NNA desarrollen hábitos de alimentación consciente desde la etapa escolar. [Versión en lengua de señas mexicana](#)

Keywords: obesity, mindful eating, healthy live, elementary school children, adolescents.

Abstract

Overweight and obesity in children and adolescents in Mexico continue to increase. In this context, complementing the Healthy Live strategy in schools with the implementation of mindful eating (ME) can be a promising strategy to teach how to identify hunger and satiety signals, prevent excesses, and encourage the choice of nutritious foods, fully enjoying the act of eating. Therefore, the purpose of this paper is to present the integration of ME in elementary and high school education through a practical approach in classrooms to be extended to families, with the aim that children and adolescents develop mindful eating habits from the school stage.

Introducción

México enfrenta diversos desafíos en los ámbitos de la educación y la salud, por lo que en el primer contexto, específicamente en el ciclo escolar 2024-2025, se está implementando en los niveles básico y media superior un ambicioso programa para ayudar a atender esos rubros, el cual incluye varios cambios en el enfoque educativo, los libros de texto, la formación de los docentes, entre otros (Secretaría de Gobernación [Segob], 2024). Por su parte, en el área de salud pública también se observan los retos de enfrentar el sobrepeso y la obesidad, los cuales afectan de manera significativa a NNA; en este sentido, los estilos de vida saludable, que incluyen hábitos alimentarios, higiene, cuidado personal, autorregulación, relaciones interpersonales, actividad física y descanso, permiten llevar una vida más saludable (Segob, 2024) y prevenir enfermedades. Con base en esos escenarios el gobierno de México, a través de la Secretaría de Educación Pública (SEP), puso en marcha la propuesta educativa la Nueva Escuela Mexicana (NEM), de la cual se desprende la actualización de los planes de estudio para educación preescolar, primaria y secundaria, que tiene como uno de sus ejes articuladores la promoción de una vida saludable (SEP, 2022; 2025). Por lo tanto, se espera que este enfoque genere espacios de conocimiento, análisis y reflexión, y permita a las y los educandos tomar decisiones informadas sobre su salud, a partir de su estilo de vida.

Al mismo tiempo, es fundamental fomentar y enseñar habilidades para promover una relación saludable con los alimentos, y prevenir el sobrepeso y la obesidad. Una opción efectiva es el *mindful eating* (ME, por sus siglas en inglés) o alimentación consciente. Esta estrategia ayuda a fortalecer la identificación de las señales de hambre y saciedad al involucrar plenamente los sentidos y evitar distracciones

durante el consumo de las comidas. Como resultado, es posible reducir las decisiones impulsivas al comer, favorecer la adopción de estilos de vida saludables en la alimentación, así como contribuir al control del peso (Pierson et al., 2016).

Por todo lo anterior, en este escrito se propone una estrategia útil y eficiente dentro de las aulas, que logre desarrollar en la población estudiantil una consciencia plena en tiempo actual sobre la alimentación adecuada para mejorar su calidad de vida y la de su familia en el presente y en el futuro.

Desarrollo

México tiene cifras alarmantes de sobrepeso y obesidad. De acuerdo con datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) 2020-2023, en el ámbito nacional, el sobrepeso y la obesidad infantil fue de 36.5 %; y en la adolescencia, de 40.4 %; es decir, 5.7 millones de estudiantes de entre 5 y 11 años y 10.4 millones de 12 a 19 años presentan esta condición (Shamah-Levy et al., 2024). Por tal motivo, es necesario diseñar e implementar estrategias para mejorar la calidad de vida de NNA mexicanos, a través del cambio de hábitos y toma de decisiones conscientes en la alimentación que realizan día con día. Esas acciones deben complementar el actual programa de estudio dentro del eje articulador de Vida Saludable.

Vida Saludable en el programa de estudios vigente

El actual programa de estudios de la Nueva Escuela Mexicana (NEM) plantea una enseñanza basada en cuatro campos formativos: Lenguajes, saberes y pensamiento científico, Ética, Naturaleza y sociedades, y De lo humano y lo comunitario; dichos campos funcionan bajo ejes articuladores: Inclusión, Interculturalidad crítica, Igualdad de género, Pensamiento crítico, Artes y experiencias estéticas, Apropiación de las culturas a través de la lectura y la escritura, y Vida saludable. Dichos ejes son el punto en donde se unen las enseñanzas de los y las docentes con los saberes de la vida cotidiana para darle un significado real y personal (SEP, 2025).

De manera específica, en el eje articulador de Vida saludable se busca involucrar a NNA, docentes y familias, en la apropiación del aprendizaje significativo dentro y fuera del aula, así como impulsar una formación en donde se consideren los procesos de salud-enfermedad-cuidado-atención para la niñez en las distintas comunidades del país (SEP, 2025), y con ello aprender que las decisiones que hoy se tomen traerán beneficios o consecuencias en la salud.

Por lo anterior, la educación y la salud pueden verse beneficiadas del trabajo dentro de las aulas, no solo mediante la apropiación del aprendizaje, sino por la realización de tareas y actividades que busquen encaminar a los y las estudiantes al

aprendizaje significativo. Se desea que NNA desarrollen estilos de vida saludable a fin de reducir sus probabilidades de desarrollar sobrepeso (Gutiérrez, 2024), de ahí que comenzar dentro de las aulas sea un planteamiento prometedor.

Debido a lo expuesto, es necesario enfatizar la importancia de plantear nuevas estrategias que hagan al ser humano reflexivo del aquí y del ahora, logren despertar sus sentidos con un estado de consciencia que le permita tomar decisiones basadas en el cuidado de su salud, que se reflejen en el acto de comer y traigan consigo un estado de bienestar físico y mental adecuados. Esto se puede lograr a partir de las estrategias como el ME.

Antes de profundizar en el concepto de ME hay que tomar un momento para explorar su origen. El *mindfulness* o atención plena, proviene de la cultura budista y fue introducido por el Dr. Jon Kabat-Zinn en 1970, quien desarrolló el programa de Reducción de Estrés Basado en la Atención Plena (*Mindfulness-Based Stress Reduction*, MBSR). El *mindfulness* es conducir la atención consciente a la experiencia presente sin juzgar, y esta puede irse afinando a través de la práctica meditativa (Kabat-Zinn, 2003). La popularidad de este enfoque se extendió a distintos campos, como la psicoterapia, la investigación básica y la alimentación. En este último se tomaron en cuenta los conceptos del mismo principio sobre la atención consciente en el momento presente, pero encaminados a la forma en la que nos alimentamos, a lo que se le denominó ME.

De acuerdo con Lofgren (2015), el ME es un proceso que posibilita desarrollar una relación más responsable y saludable con la alimentación, mediante la aplicación de la atención plena en el autorreconocimiento de las manifestaciones de hambre y saciedad para poder distinguir antojos por emociones. Favorece la elección de alimentos nutritivos, placenteros y amigables con el medio ambiente, destinar la hora de la comida como única actividad (sin distractores como la televisión, el teléfono celular o realizar actividades escolares, laborales, entre otros) y usar todos los sentidos al comer.

Es decir, se trata de prestar total atención al acto de comer sin distracciones, sin juzgar y con apertura. Esta práctica implica escuchar las señales del cuerpo, saborear cada bocado, tomar decisiones alimentarias que respeten las necesidades individuales, las porciones adecuadas y teniendo en cuenta las preferencias personales, lo que permite disfrutar de una amplia variedad de alimentos nutritivos sin restricciones. De modo que no se necesita ser especialista en la salud o nutrición para comer plenamente, solo se requiere seguir las recomendaciones de la práctica del ME y, con ello, cambiar la percepción actual de cómo nos alimentamos por una experiencia consciente y placentera.

Beneficios del mindful eating (ME)

Como se ha mencionado, el sobrepeso y la obesidad están presentes en los NNA mexicanos y, en su mayoría, están vinculados a estilos de vida poco saludables. En

esa realidad, el ME se considera una estrategia viable para la prevención y el combate de estas condiciones de salud, ya que se ha demostrado su efectividad al enseñar, capacitar y orientar en los principios de la alimentación consciente. En un estudio realizado en Estados Unidos de América, con niños hispanos y no hispanos de tercero a quinto grado de primaria, se encontró que hacer uso del ME, en coordinación con docentes y padres de familia, puede ayudar a desarrollar hábitos alimentarios saludables y proporcionar estrategias de pérdida de peso (Pierson et al., 2016). Por otro lado, si se aplican dichos principios, también se puede reducir el tamaño de las porciones a consumir (Fleta y Giménez, 2020), y aprender que el acto de comer es uno de los momentos más placenteros y gratificantes. Sin embargo, la vida acelerada que ha traído el sistema industrial secuestra la nutrición y el gozo de este imprescindible acto, por lo que recuperar el momento presente al comer, se vuelve fundamental para nuestra salud (Fleta y Giménez, 2020).

Los programas del ME están dirigidos a la promoción y el manejo de la conducta alimentaria, centrando la atención en aprender a identificar las señales físicas de hambre y comprender la estrecha relación que pueden tener los alimentos con las emociones (hambre emocional). Lograr esto se traducirá en disminuir poco a poco los excesos de comida, sobre todo aquella alta en grasas y azúcares, como papas fritas, bebidas azucaradas, galletas y pastelillos, entre otras; de esta manera, mejora la elección e ingesta de alimentos, además, aumenta la consciencia sobre qué y cuánto se consume. Como consecuencia, se fomentarán elecciones más saludables al optar por alimentos nutritivos en lugar de productos ultraprocesados (los cuales contienen formulaciones llenas de aditivos, a fin de dar sabor, color y textura, pero que son muy dañinos para la salud) (De Sousa-Silva et al., 2021). En este sentido, la escuela puede ser un espacio para aprender o reforzar dichos hábitos, mismos que pueden ayudar a consolidar estilos de vida saludables.

¿Cómo implementar el mindful eating como herramienta de apoyo dentro de las aulas?

Para poder introducir el ME en las aulas se requiere apertura por parte de toda la comunidad escolar para aprender una práctica innovadora en este ámbito. Se debe colocar a la salud como prioridad, observándola como eje en la enseñanza de todos los campos formativos y grados escolares, tal como lo establece la estrategia nacional Vida Saludable, y tomar en consideración el reciente acuerdo a la Ley General de Educación por el que se establecen los lineamientos generales a los que deberán sujetarse la preparación, la distribución y el expendio de alimentos y bebidas preparados, procesados y a granel, así como el fomento de los estilos de vida saludables en alimentación, dentro de toda escuela del Sistema Educativo Nacional, junto con los contenidos del programa sintético que establece la Nueva Escuela Mexicana: Estilos

de vida activos y vida saludable, en donde los y las docentes, podrían utilizar el ME para profundizar en la enseñanza de una alimentación saludable, es decir, en consumir alimentos variados, suficientes, equilibrados y en las cantidades que la etapa de desarrollo requiera, para aprender a adoptarlo de manera consciente evitando excesos y escuchando las señales del cuerpo.

Aunado a lo anterior, el ME puede ser una herramienta de apoyo en el proceso de aprendizaje si se utiliza para complementar los temas que establece la NEM y en todos los indicadores de logro (antes, aprendizajes esperados) para cada grado escolar. No obstante, su implementación requiere involucrar a la comunidad estudiantil, y llegar a acuerdos y compromisos en donde los padres, las madres y los tutores se comprometan a enviar a sus hijas e hijos un refrigerio que contenga alimentos naturales, de temporada, propios de cada localidad, basados en el Plato del Bien Comer, la dieta de la milpa, y los hábitos saludables y sostenibles que promueve la NEM (como una porción de verdura, fruta, proteína, leguminosas, grasas saludables, cereales integrales, granos y tubérculos).

El ME favorece que las personas reconozcan la importancia del valor nutrimental de los alimentos, así como los beneficios que trae a sus cuerpos y al planeta. Para que esta consciencia surja, se requiere organizar, de manera precisa, las sesiones alimenticias y que cada una de ellas se realicen con naturalidad. Así, cada momento de comer se transformaría en una enseñanza significativa que abonaría a sus estilos de vida, a la par de que se vincularía con el eje articulador de Vida saludable y los contenidos de los campos formativos. Para implementar el ME se debe comenzar con pasos muy sencillos, a fin de desarrollar poco a poco la atención plena en el acto de comer. Se recomienda una sola sesión al día dentro del aula, la cual debe ser repetida diariamente (10-15 min, aproximadamente), por una semana y con la guía del docente. A continuación, se describen algunas sugerencias a seguir:

- Solicitar el apoyo de padres y madres de familia para enviar a sus hijos e hijas con alimentos naturales y saludables.
- Designar un espacio, libre de distracciones, a la hora de ingerir las provisiones.
- Reflexionar y agradecer acerca del proceso de producción, elaboración y transportación de los alimentos.
- Poner total atención al alimento que tienen enfrente, es decir, observar color, tamaño y forma.
- Analizar su aroma, textura y consistencia a la hora de dar el primer bocado.
- Identificar las sensaciones que el cuerpo presenta al momento de ingerir, hacerlo despacio y sin prisa, ya que consumir los alimentos rápido puede provocar que se coma más de lo que en realidad se necesita (Fleta y Giménez, 2020).

- Preguntar a NNA cómo se sintieron después de comer de manera pausada disfrutando cada bocado.
- Solicitar el apoyo de la familia para repetir estas actividades en casa, como parte del aprendizaje significativo del aula.

Al realizar estas acciones se estará entrenando la mente y el cuerpo para desarrollar la atención consciente (Fleta y Giménez, 2020) y con ello la capacidad de identificar el hambre fisiológica, a través de la escucha del cuerpo (factores gastrointestinales, deseo de comer para recibir energía mediante los nutrientes), o por medio de los sentidos (olfato, gusto, vista y oído), también el reconocer la saciedad después de ingerir alimentos al sentir el estómago satisfecho, además de ir construyendo, paulatinamente, una relación sana con lo que se consume; es decir, aprender a reconocer el hambre de los antojos, los cuales en su mayoría surgen cuando se está estresado o nervioso.

Para desarrollar el ME dentro de las aulas, se debe tener plena apertura para utilizar nuevas estrategias que complementen lo visto en clase sobre alimentación saludable bajo el eje articulador de Vida saludable; a la par, es indispensable el acompañamiento de las y los padres de familia para realizar las actividades propuestas.

Conclusión

Las escuelas, como semilleros del conocimiento, tienen el potencial de generar progresos importantes, por lo que abordar y poner en marcha el ME desde este ámbito puede traer resultados sustanciales. El ME promueve la práctica para darle toda la atención a las sensaciones, pensamientos y sentimientos que el cuerpo experimenta al momento de comer. Alimentarnos conscientemente fortalece la capacidad para identificar las señales internas de hambre y saciedad, asimismo, que los NNA aprendan a alimentarse conscientemente puede ayudar a que tomen buenas decisiones y, por ende, tengan un mejor estilo de vida en el futuro. Es importante señalar que el ME no promueve una práctica de juicio, sino de aceptación a través del desarrollo de la consciencia plena con el propósito de tomar decisiones idóneas para el organismo. El apoyo de madres y padres de familia es indispensable para generar comportamientos saludables, por ello lo expuesto en este artículo complementa la información que la plataforma de la estrategia Vive Saludable, Vive Feliz ha puesto al alcance de las familias mexicanas, para enseñar a identificar señales de hambre, antojo, saciedad y así comer saludablemente.

Cabe mencionar que dentro de las escuelas deben de existir entornos escolares

saludables que prioricen la venta de alimentos naturales propios de la región, como verduras y frutas de temporada, cereales, proteínas y agua potable. Tras varios años de intentar eliminar la venta de productos ultraprocesados dentro de las instituciones, se espera que la iniciativa del actual gobierno federal, a través de la estrategia de Vida Saludable, con la cual se obliga a eliminar la venta de dichos productos dentro de las cooperativas y cafeterías escolares, tenga grandes beneficios no sólo a las NNA en etapa estudiantil sino a la población en general de nuestro país. ^{sc}

Referencias

Agradecimientos

A la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI) por la beca 996473 otorgada a Frida Yolanda Romero-Vela, inscrita en la Maestría en Biología Integrativa y la beca 302094 de Julia Maraboto-Croda, inscrita en el Doctorado en Biología Integrativa de la Universidad Veracruzana.

- De Sousa-Silva, A. F., Cremonezi-Japur, C., Alves-Silva, T., Fabiano-Motarelli, J. E., Smatiotto-Buttros, T., y Rodrigues de Oliveira-Penaforte, F. (2021). Repercusiones de los enfoques de mindful eating e intuitive eating en la salud de individuos adultos: revisión integradora. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social (REFACS)*, 9(4), 971-988. <https://doi.org/10.18554/refacs.v9i4.5606>
- Fleta, Y., y Giménez, J. (2020). *Alimentación consciente: reduce tu ansiedad y mejora tu dieta*. Grijalbo
- Gutiérrez, R. (2024). La obesidad debe ser abordada con una estrategia integral. *Gaceta UNAM*. <https://www.gaceta.unam.mx/la-obesidad-debe-ser-abordada-con-una-estrategia-integral/>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Lofgren, I. E. (2015). Mindful Eating: An Emerging Approach for Healthy Weight Management. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 9(3), 212-216. <https://doi.org/10.1177/1559827615569684>
- Pierson, S., Goto, K., Giampaoli, J., Wylie, A., Seipel, B., y Buffardi, K. (2016). Development of a Mindful-Eating Intervention Program among third through fifth grade elementary school children and their parents. *California Journal of Health Promotion*, 14(3), 70-76.
- Secretaría de Educación Pública. (2022, 14 de agosto). Acuerdo número 14/08/22 por el que se establece el Plan de Estudios para la educación preescolar, primaria y secundaria. *Diario Oficial de la Federación*.

Secretaría de Educación Pública (SEP). (2025). Estrategia Nacional Vida Saludable. Proyecto comunitario. <https://vidasaludable.gob.mx/jornadas-salud>

Secretaría de Gobernación. (2024, 30 de septiembre). Acuerdo número 30/09/24 por el que se establece los Lineamientos generales que deberán sujetarse la preparación, la distribución y el expendio de los alimentos y bebidas preparados, procesados y a granel, así como el fomento de los estilos de vida saludable en la alimentación, dentro de toda escuela del Sistema Educativo Nacional. *Diario Oficial de la Federación*.

Shamah-Levy, T., Gaona-Pineda, E. B., Cuevas-Nasu, L., Valenzuela-Bravo, D. G., Morales-Ruan, C., Rodríguez-Ramírez, S., ... y Villalpando-Carrión, S. (2024). Sobrepeso y obesidad en población escolar y adolescente. *Salud pública de México*, 66(4, jul-ago), 404-413.