

Crianza sustentable: una forma de alimentar a las familias mexicanas

Sustainable Parenting: A Way to Feed Mexican Families

Daniela Toledo Crespo¹ & Daniela Alejandra Torre López²

¹ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-5376-7790>. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco

²ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-8061-1029>. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco

DOI: <https://doi.org/10.46589/riasf.v1i43.733>

Recibido: 16 de diciembre 2024.

Aceptado: 26 de mayo de 2025.

Publicado: 13 de junio de 2025

Como citar:

Toledo Crespo, D., & Torre López, D. A. (2025). Una Crianza sustentable: una forma de alimentar a las familias mexicanas. *Revista De Investigación Académica Sin Frontera: Facultad Interdisciplinaria De Ciencias Económicas Administrativas - Departamento De Ciencias Económico Administrativas-Campus Navojoa*, 1(43). <https://doi.org/10.46589/riasf.v1i43.733>

Resumen

La crianza sustentable busca alimentar a las familias mexicanas de manera responsable, promoviendo el bienestar humano y ambiental. Objetivo: Este enfoque implica producir, distribuir y consumir alimentos de forma consciente y solidaria, fomentando hábitos saludables y sostenibles. Método: estudio cuantitativo, analiza la disposición de las familias al cambio mediante un cuestionario cerrado, identificando su conocimiento y apertura hacia prácticas sustentables.

Conclusión: Se destacan beneficios como una mejor salud física y mental, alimentos frescos y naturales. Además, un impacto ambiental menor al consumir productos locales y de temporada. También, se promueve la eficiencia de recursos naturales y la protección de la biodiversidad.

Palabras clave: hábitos saludables, consumo consciente, alimentos

Abstract

Sustainable breeding seeks to feed Mexican families responsibly, promoting human and environmental well-being. Objective: This approach involves producing, distributing and consuming food in a conscious and supportive way, promoting healthy and sustainable habits. Method: Quantitative study analyzes the willingness of families to change through a closed questionnaire, identifying their knowledge and openness to sustainable practices. Conclusion: Benefits such as better physical and mental health, fresh and natural foods are highlighted. In addition, a lower environmental impact by consuming local and seasonal products. Also, the efficiency of natural resources and the protection of biodiversity are promoted.

Keywords: healthy habits, conscious consumption, food

Introducción

La crianza sustentable es una forma de alimentar a las familias mexicanas que busca promover el bienestar de las personas y el planeta, el cual consiste en producir, distribuir y consumir alimentos de forma responsable, respetuosa y solidaria con el entorno y las personas.

Una alimentación sostenible es aquella que durante el proceso de producción se reduce el máximo impacto en el medio ambiente, preservando así los recursos naturales, valorando la

biodiversidad y además contribuye a la seguridad alimentaria y nutricional (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], 2010)

Pero el apego a cumplir con un régimen alimentario llega a convertirse en un problema para las personas, pues requiere un cambio de hábitos el cual puede ser desigual, ya que se necesita reestructurar a nivel cognitivo, ambiental, emocional y conductual (Villalobos et. al 2012).

Actualmente nuestro planeta se encuentra pasando por un gran desafío. De acuerdo con World Economic Forum (2020) en el año 2050 la población mundial aumentara un 70% respecto a la actual y tendrán que alimentarse con recursos limitados. Es por ello por lo que surge la necesidad de abordar esta cuestión de transformar el sistema global de alimentación.

Además de los cambios climáticos que hemos estado enfrentando, hay tipos de alimentos que no son muy agradables con el planeta, por ejemplo, la agricultura y la ganadería son dos de los elementos que más consumen agua en el planeta, debido a los fertilizantes, uso de hormonas y pesticidas. Por otro lado, la industria azucarera es la que más produce cantidades de materia contaminante y el sector petrolero y químico los que producen mayor repercusión en el ambiente (Greenpeace México, 2020).

El aumento de la vida sedentaria y el tener mayor facilidad en conseguir alimentos económicos y ricos en energía, provoca el incremento en la prevalencia de enfermedades no transmitibles (ENT) como la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

De acuerdo con los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobre peso, de los cuales más de 650 eran obesos y 41 millones de niños menores de cinco años tienen sobrepeso o son obesos.

La familia se concibe como una unidad emocional, en la cual las acciones y emociones de un miembro ejercen una influencia significativa sobre los demás familiares. Las interacciones entre

los individuos podrían afectar la autonomía y las relaciones personales como mencionó Vargas et. a. (2016).

Lo anterior, aplicado al contexto de la crianza sustentable en familias mexicanas, en mi primera estancia son los padres quienes determinan el tipo de alimentación que se otorga a los demás miembros de la familia. Esto puede tener un impacto negativo o positivo en la salud física y mental.

La familia es el factor influyente en los comportamientos ambientales de la sociedad, por ende, las pautas de crianza se transforman en un campo formativo para fomentar una correcta relación con el entorno que rodea al individuo, así como a una comunidad. Aún es necesario estudiar los valores ambientes con los que son formados los niños del siglo XXI según a la limitación de recursos naturales que existen por lo que se debe transformar las concepciones de que dichos recursos son ilimitados o suficientes y que las pequeñas acciones no son suficientes para la preservación del medio ambiente (Martínez y Gil, 2022).

Panduro et. al. (2008) realizaron una investigación cuasiexperimental donde se aplicó el método de enseñanza teórico-práctico, se utilizó como herramienta un programa educativo estructurado en talleres. Los resultados indicaron que el 96% de los estudiantes mejoraron sus conocimientos respecto a la sustentabilidad y el 65% logro hacer una aplicación favorable de estos mismos.

Respecto a la importancia de la agricultura familiar en el contexto de la sostenibilidad, la FAO (2014), destaca que este modelo agrícola puede ser una herramienta clave para combatir la pobreza, especialmente en las comunidades rurales. También, la agricultura familiar no solo mejora la seguridad alimentaria, sino que también promueve la inclusión social y económica al permitir a las familias generar ingresos adicionales a través del comercio de productos excedentes, lo cual facilita el acceso a bienes y servicios fuera de su producción directa.

El enfoque sustentable es central en la economía y el ambiente. El surgimiento de "sustentabilidad" en los noventa aumentó la conciencia ambiental, pero aún falta incorporarla en políticas económicas perjudiciales para el entorno.

Estudiar familias rurales es crucial, ya que influye a nivel local, regional y nacional. Modelos agroecológicos contrarrestan la despoblación rural, pero requieren cambios sociales para enfocarse en calidad en lugar de cantidad en la agricultura como menciona Marcelino (2017).

Los individuos pueden capacitarse en la creación de huertos familiares y en la comprensión del papel fundamental del medio ambiente en la construcción de proyectos de vida. Se debe medir el interés en aprender sobre temas diversos, y su satisfacción residía en la posibilidad de convertirse en educadores para sus hijos, transmitiendo estos conocimientos en sus hogares.

De acuerdo con Camacho (2017) en su diagnóstico inicial observó que algunos padres y representantes tenían conocimiento sobre los huertos escolares, mientras que otros no. Además, se identificaron diversas áreas en los alrededores de sus hogares que podían utilizarse para la agricultura, y se destacó la necesidad de encontrar alternativas para aliviar los gastos familiares.

Como resultado, estos padres y representantes lograron establecer huertos familiares, aprovechando sus espacios de manera sostenible y entendiendo la importancia del cuidado ambiental. Además, en el proceso de investigación y aplicación de acciones encontró que los participantes adquirieron conocimientos prácticos y teóricos sobre temas como huertos familiares, educación ambiental y desarrollo sustentable.

Esto condujo a una formación integral que no se limitaba a la producción en los huertos, sino que también abarcaba el equilibrio en el uso de recursos naturales y el respeto por el medio ambiente. Los sujetos comprendieron que el desarrollo sustentable implica considerar el bienestar colectivo y asegurar un legado para las futuras generaciones. Además, se llevaron a cabo

seguimientos y evaluaciones continuas, lo que permitió a los padres y representantes alcanzar metas, como la producción de cultivos y la organización comunitaria para el cuidado de los huertos, demostrando un compromiso sólido hacia el desarrollo sustentable.

Retornando a que la familia desempeña un papel fundamental en la transmisión de valores y comportamientos respetuosos con el medio ambiente. Sin embargo, es necesario aumentar la conciencia ambiental y promover acciones prácticas en el ámbito familiar, escolar y comunitario. En México, es crucial fomentar una cultura y la educación ambientales en el ámbito familiar debe complementarse con los conocimientos y experiencias adquiridos en los diferentes niveles educativos. Esto permitirá una actualización constante de la información para abordar los problemas ambientales tanto a nivel global como local.

Rodríguez (2019) encontró que los jóvenes del Centro de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios (CBTIS) 212, instruidos y capacitados, desempeñan un papel activo en la promoción de la conciencia ambiental tanto en sus familias como en su comunidad. Están preparados para liderar programas y proyectos ambientales que concienticen a sus familias y propongan acciones para preservar su entorno local, contribuyendo así al desarrollo sustentable y la solución de problemas ambientales en su entorno.

La familia desempeña un papel fundamental en la formación de comportamientos ambientales en la sociedad, y las pautas de crianza se han convertido en un campo crucial para fomentar una relación adecuada con el entorno y la comunidad. Sin embargo, aún persisten desafíos significativos en relación con la educación ambiental en el contexto familiar, especialmente en lo que respecta a la formación de los niños del siglo XXI.

Altieri (2009), argumenta que la agroecología, como parte de la agricultura familiar sustentable, puede ser una herramienta poderosa para promover el desarrollo rural. De acuerdo con el autor, a través de prácticas agroecológicas, las comunidades rurales no solo mejoran su seguridad

alimentaria, sino que también generan ingresos adicionales y contribuyen a la conservación del medio ambiente.

Este desafío se agrava en áreas rurales, donde la despoblación es una preocupación creciente, y se necesita un cambio social para enfocarse en la calidad en lugar de la cantidad en la agricultura, como señaló Marcelino et al. (2017).

La capacitación de individuos en la creación de huertos familiares y la comprensión del papel fundamental del medio ambiente en la construcción de proyectos de vida es esencial. Sin embargo, la disponibilidad de información y recursos para lograrlo puede ser desigual, como lo indicó Camacho (2017) en su diagnóstico inicial. Esto destaca la necesidad de medir el interés de las personas en aprender sobre temas ambientales y la satisfacción que obtienen al convertirse en educadores ambientales en sus hogares.

La Educación Ambiental (EA) es un componente clave en la promoción de la conciencia ambiental, pero su implementación en el ámbito familiar es un desafío que debe abordarse. Además, la EA en la familia debe complementar y actualizarse constantemente con los conocimientos y experiencias adquiridos en los diferentes niveles educativos para abordar los problemas ambientales tanto a nivel global como local. Rodríguez (2019) encontró que los jóvenes bien instruidos y capacitados desempeñan un papel activo en la promoción de la conciencia ambiental en sus familias y comunidades. Esto resalta la importancia de un flujo constante de la educación ambiental desde la familia hacia la escuela y viceversa, donde los jóvenes pueden desempeñar un papel esencial en la promoción de un enfoque ambientalmente responsable en su entorno.

La familia desempeña un papel fundamental en la influencia de las actitudes sustentables en la sociedad, y las prácticas de crianza se han convertido en un terreno crucial para promover una interacción adecuada con el entorno y la comunidad. No obstante, se presentan desafíos significativos en lo que respecta a la educación ambiental en el ámbito familiar, en particular en la formación de los niños del siglo XXI. Como Altieri destacó en 2009, la adopción de la agricultura familiar sustentable tiene el potencial de ser una estrategia efectiva para abordar la pobreza en las comunidades rurales. No obstante, la implementación de enfoques sustentables se ve dificultada por políticas económicas que no priorizan la preservación del entorno. Por lo tanto, se hace necesario un cambio social que promueva la excelencia sobre la cantidad en la agricultura, como señaló Marcelino et al. (2017).

La capacitación de individuos en la creación de huertos familiares y en la comprensión del papel del medio ambiente en la construcción de proyectos de vida es esencial, pero la disponibilidad desigual de información y recursos, según lo señalado por Camacho (2017), resalta la necesidad de medir el interés de las personas en aprender sobre temas ambientales y su satisfacción al convertirse en educadores ambientales en sus hogares. Los jóvenes bien instruidos y capacitados, como encontró Rodríguez (2019), se desempeña un papel activo en la promoción de la conciencia ambiental en sus familias y comunidades, lo que subraya la importancia de un flujo constante de la educación ambiental desde la familia hacia la escuela y viceversa.

Se debe de tomar la importancia de fomentar una mentalidad ecológica en el núcleo familiar mexicana, donde la instrucción en temas ambientales sea una parte esencial de la educación de los niños de la era contemporánea y donde se impulsen medidas concretas para enfrentar los desafíos medioambientales. Este imperativo conlleva la superación de obstáculos vinculados al acceso a recursos, la revisión de políticas económicas y una mayor relación entre la familia y la escuela, especialmente enfocada en involucrar a los menores de edad en la promoción de la conciencia

sustentable. La pregunta fundamental que surge es en qué fase de cambio se encuentra la familia para abrazar una crianza sostenible, una forma de nutrir no solo a sus propios hijos, sino a toda la sociedad mexicana en su conjunto.

De acuerdo con lo anterior, el problema radica en la necesidad de fomentar una cultura ambiental en el ámbito familiar, donde la educación ambiental sea una parte integral de la formación de los niños del siglo XXI y donde se promuevan acciones prácticas para abordar los problemas ambientales en México. Esto requiere superar desafíos en términos de acceso a recursos, cambios en las políticas económicas y una mayor colaboración entre la familia y la escuela, con un enfoque especial en la participación de los jóvenes en la promoción de la conciencia ambiental. Si todos los padres de familia están dispuestos hacer cambios para la mejoría física y mental de sus hijos ¿En qué etapa de cambio de hábitos se encuentra la familia para realizar una crianza sustentable una forma de alimentar a las familias mexicanas?

Material y métodos

El estudio realizado es de tipo cuantitativo y transversal, con el objetivo evaluar el nivel de conocimiento de las familias respecto a la alimentación sostenible en la Colonia Estrellas de Buena Vista, Villahermosa, Tabasco. La población en estudio está conformada por familias que tienen uno o más hijos, que residan en esta colonia y que asisten a las canchas deportivas de la unidad deportiva local como integrantes del equipo Proyecto DT.

El universo del estudio incluye familias que cumplen con los criterios de inclusión, como vivir en la Colonia Estrellas de Buena Vista, residir bajo el mismo techo, contar con la autorización firmada del consentimiento informado, tener uno o más hijos, y estar registradas en la unidad deportiva. Por otro lado, se excluyen las familias que no deseen participar, que no sean de la comunidad, o que no tengan hijos.

El muestreo es no probabilístico por conveniencia, seleccionando las familias que asisten a la unidad deportiva en la semana del 18 al 22 de septiembre de 2023. Para la recolección de datos, se utilizó un cuestionario elaborado en la Plataforma de Microsoft Forms, estructurado en tres categorías: datos sociodemográficos, frecuencia de consumo de alimentos y la disposición a cambiar hábitos para una alimentación saludable.

Resultados

Se encuestaron 23 familias de la localidad de Villahermosa Tabasco del municipio de Centro donde un 65 % mostraron interés en obtener mayor conocimiento a través de la exploración del manual mientras que un 35 % no mostraron interés. Las personas que respondieron dicha encuesta con un 83 % fueron las madres de familia, mientras que un 17 % fueron los padres, los cuáles mencionan que oscilan una gran mayoría entre la edad de 31-40 años con un 52 %, un 45 % entre los 41 – 50 años, y respectivamente un 4 % abarcando las edades entre los 51-60 años, los cuales indicaron con un 57 % acerca del tipo de escolaridad de Educación Superior, un 35 % con una Educación Media Superior, un 4 % con un nivel de Educación de tipo Básico y a nivel Posgrado o Maestría un 4 %. El número de integrantes respectivamente de cada familia consta con un 52 % un total de 5 integrantes, mientras que un 48 % entre 3 a 4 integrantes

Alimentación sustentable.

En cuanto la sección del tipo de consumo de alimentos en familia destaca un 48 % siempre consumen de verduras de la región, un 35 % con alguna frecuencia el consumo de frutas al igual que el mismo porcentaje de fibra, un 43 % con alguna frecuencia los Alimentos de Origen Animal (AOA), un 26 % de pocas veces consumen aceites y grasas como son propiamente los acetites de

oliva, aguacate, de soja, de canola, cacahuates, pistaches, almendras, nueces, manteca y mantequilla. Un 56 % de pocas veces consumen diferentes azúcares refinados como refrescos, sabritas, chocolates, dulces o galletas, un 48 % toman agua con alguna frecuencia y por último un 52 % adquieren pocas veces alimentos de fácil acceso como son las comidas rápidas (Tabla 1).

Incorporar conductas sostenibles.

Para medir las conductas sostenibles se contempló evaluar el estado nutricional de los padres propiamente el peso en kilogramos y la estatura en centímetros para posterior obtener el índice de Masa Corporal (IMC) y obtener el estado nutricional de los padres, los cuáles propiamente se describen en la figura 1 donde un 48 % de ellos cuentan con un grado de sobrepeso, un 39 % con obesidad y sólo un 13 % representan un peso saludable (Figura 1).

En la última sección de la encuesta abordan preguntas enfocadas a la mejora de hábitos, un 83 % de ellos realizan ejercicios como son caminar, correr, natación, etc. y un 17 % que no tienen ninguna actividad física. En cuanto a las conductas del cuidado sostenible menciona un 87 % de los padres planifican las compras, mientras que un 13 % no lo hace, de esas compras en los alimentos un 52 % revisa los etiquetados de la tabla nutricional al reverso y al finalizar el consumo de estos un 78 % de los padres separan la basura mientras que un 22 % no lo realiza.

Cambio de hábitos.

Para evaluar si la familia se encuentra en la etapa contemplativa acerca de del interés de conocimiento para los cambios de hábitos alimenticios, para ello se evaluó por medio del interés de la descarga de un “Manual de Guías Alimentarias 2023 para la población mexicana”, el cual una gran mayoría de las familias accedieron al enlace.

Discusión

Un hallazgo clave es el elevado interés de las familias en obtener mayor conocimiento sobre alimentación sostenible, dado que las familias mostraron disposición para explorar el manual sobre "Guías Alimentarias 2023 para la población mexicana" y refleja una conciencia creciente acerca de la importancia de adaptar sus hábitos alimenticios a modelos más sustentables, lo cual concuerda con la postura de la FAO (2010), quien resalta que una alimentación sostenible debe reducir el impacto ambiental durante el proceso de producción, preservando los recursos naturales y promoviendo la seguridad alimentaria.

Los datos sociodemográficos revelan que la mayoría de los participantes son madres y tienen entre 31 y 50 años, lo cual influye en las decisiones alimentarias dentro del hogar. Este grupo de edad se encuentra en una etapa crucial para la toma de decisiones sobre la crianza, lo que resalta la importancia de su formación en prácticas sustentables, ya que las acciones y emociones de un miembro de la familia, como menciona Vargas et al. (2016), pueden influir significativamente en los demás miembros, especialmente en los niños.

En cuanto al consumo de alimentos, los resultados muestran que, aunque una parte considerable de las familias consume verduras de la región, existe una baja frecuencia en el consumo de alimentos saludables como aceites y grasas saludables, y se observa un consumo moderado de azúcares refinados y alimentos procesados, lo cual refleja hábitos alimenticios que aún deben modificarse para alinearse con principios de sostenibilidad. La preocupación por los efectos del consumo de alimentos no saludables es coherente con las tendencias globales, como lo subraya el World Economic Forum (2020), que prevé un aumento de la población mundial para 2050 y, con ello, el desafío de alimentarse de manera más eficiente y responsable con los recursos limitados.

Respecto a las conductas sostenibles, los resultados son alentadores, una gran mayoría de los padres de familia, planifican sus compras, y separan la basura, lo cual indica una conciencia sobre la importancia del manejo adecuado de los recursos y la reducción de residuos. Sin embargo, los datos sobre el estado nutricional de los padres presentan sobrepeso y obesidad, lo cual subraya la necesidad de modificar no solo las conductas ambientales, sino también las prácticas alimentarias dentro del hogar para mejorar la salud física de los miembros de la familia, especialmente en un contexto donde las enfermedades no transmisibles, como la obesidad, son cada vez más prevalentes (OMS, 2021).

Los hallazgos también indican sugieren que los padres realiza alguna actividad física, lo cual podría estar relacionado con un esfuerzo por mejorar su salud y bienestar. Esto está en línea con lo mencionado por Villalobos et al. (2012), quienes destacan que el cambio de hábitos alimenticios y conductuales es un proceso complejo que requiere transformaciones cognitivas, emocionales y conductuales, especialmente cuando se busca incorporar una alimentación más sostenible en el contexto familiar.

La respuesta positiva al interés por los cambios de hábitos, reflejada en la mayoría de las familias dispuestas a explorar nuevas prácticas alimentarias, plantea un desafío en términos de educación ambiental continua. La adopción de estos cambios requiere no solo de la disposición familiar, sino también de un sistema educativo que los respalde y de políticas públicas que favorezcan la sostenibilidad, tal como lo señala Altieri (2009), quien menciona que la agricultura familiar sustentable podría ser una estrategia eficaz para combatir la pobreza en las zonas rurales, pero las políticas económicas a menudo no priorizan la preservación del entorno.

Por otro lado, la formación en huertos familiares y la educación ambiental en la familia, como destaca Camacho (2017), es crucial para promover la adopción de conductas sostenibles. Sin embargo, el acceso desigual a la información y recursos, que aún persiste en muchas comunidades

rurales, subraya la necesidad de proporcionar recursos adecuados para que las familias puedan poner en práctica estos conocimientos de manera efectiva.

Conclusiones

Los resultados del estudio sugieren que las familias de la Colonia Estrellas de Buena Vista se centran en fortalecer el cambio de hábitos y la adopción de prácticas sostenibles, con énfasis en la educación y el apoyo psicoemocional. En primer lugar, es fundamental reconocer que, si bien existe un interés significativo en mejorar los hábitos alimenticios y adoptar prácticas más sostenibles, este proceso no es solo un cambio individual, sino un fenómeno social que involucra interacciones dentro de la familia y la comunidad. Por lo tanto, las intervenciones deben considerar el contexto emocional y social de cada familia, promoviendo un ambiente de apoyo mutuo y fortaleciendo las redes familiares.

Una recomendación crucial es el diseño e implementación de programas de educación ambiental que integren a las familias de manera participativa, considerando las dinámicas emocionales y de toma de decisiones dentro del hogar. Sugiriendo que estos programas deben ir más allá de la simple transmisión de información técnica sobre alimentación sostenible, e incluir estrategias de cambio de conducta que reconozcan las barreras psicológicas y emocionales a las que se enfrentan las personas, como la resistencia al cambio o la falta de motivación. De acuerdo con la teoría del cambio de comportamiento, es necesario abordar tanto las emociones como las creencias de los individuos para lograr una transformación duradera. Por lo tanto, es esencial la adaptabilidad a las características culturales y socioeconómicas de la comunidad, y utilicen métodos que fomenten la reflexión personal y la toma de decisiones informadas de manera colectiva.

En el ámbito escolar, se debe reforzar la enseñanza sobre la importancia de la sostenibilidad desde una perspectiva que vincule los conocimientos sobre medio ambiente y alimentación con el bienestar emocional y físico de los estudiantes. Las escuelas pueden desempeñar un papel clave en la creación de un entorno de apoyo, donde los niños y jóvenes puedan aprender no solo los aspectos técnicos de una alimentación saludable y sostenible, sino también los beneficios emocionales de llevar un estilo de vida saludable. A través de la participación de las familias en programas escolares, se puede crear un vínculo entre lo aprendido en la escuela y su aplicación en el hogar, reforzando el proceso de cambio dentro del núcleo familiar.

Finalmente, es esencial fomentar una conciencia comunitaria sobre la importancia de las prácticas sostenibles por la integración de redes de apoyo comunitarias, que incluyan tanto a instituciones educativas como a organizaciones no gubernamentales, puede contribuir a crear un entorno propicio para el cambio. En este sentido, las redes de apoyo comunitario no solo proporcionan información, sino también el acompañamiento emocional necesario para que las familias puedan superar las dificultades en la adopción de nuevos hábitos.

Estas conclusiones sugieren también recomendaciones psicosociales incluyan el fortalecimiento de la educación ambiental tanto en el ámbito familiar como escolar, la implementación de una conciencia comunitaria que promuevan la sostenibilidad desde una perspectiva integral, y la creación de redes de apoyo que fomenten tanto el cambio de comportamiento como el bienestar emocional de las familias, con el fin de lograr un futuro más sostenible y saludable para las próximas generaciones.

Agradecimientos

A todas las familias de la Colonia Estrellas de Buena Vista que participaron en esta investigación.

Referencias

Altieri, M. A. (2009). *Agroecología: Teoría y práctica para una agricultura sustentable*. Ediciones Mundi-Prensa.

Camacho, L. (2017). *Diagnóstico inicial sobre huertos escolares y la agricultura en comunidades rurales: Oportunidades para aliviar los gastos familiares*. *Revista de Educación y Desarrollo Comunitario*, 9(2), 33-47.

Foro Económico Mundial. (2020). *Renovación y reinención son clave para salvar nuestros sistemas alimentarios*. Recuperado de <https://www.weforum.org/stories/2024/06/renovation-reinvention-food/>

Greenpeace México. (2020). *Agricultura, ganadería y sus efectos en el medio ambiente*. Greenpeace. Recuperado de <https://www.greenpeace.org/mexico/>

Marcelino, R. (2017). *La importancia de estudiar las familias rurales y su relación con los modelos agroecológicos en el contexto de la despoblación rural*. *Revista de Estudios Rurales*, 12(3), 45-58.

Martínez, P., & Gil, A. (2022). *El rol de la familia en la educación ambiental y los comportamientos sostenibles de los niños en el siglo XXI*. *Revista Internacional de Educación Ambiental*, 15(1), 89-102.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. FAO (2010). *Guías alimentarias y sostenibilidad*. FAO. Recuperado de <https://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/background/sustainable-dietary-guidelines/es/>

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Obesidad y sobrepeso*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Rodríguez, J. A. (2019). *El papel de los jóvenes en la promoción de la conciencia ambiental: Un estudio en el CBTIS 212*. Revista de Educación y Sostenibilidad, 7(1), 45-60.

Vargas, M., López, J., & Ramírez, C. (2016). *La familia como sistema emocional: Influencias recíprocas en las dinámicas familiares*. Revista de Psicología Familiar, 8(2), 34-50.

Villalobos, A., López, M., & Sánchez, R. (2012). *Cambio de hábitos alimentarios: Una perspectiva cognitiva, emocional y conductual*. Revista de Nutrición y Comportamiento Alimentario, 10(2), 45-60.

Apéndice

Tabla 1.

Consumo de alimentos

	Siempre		Muchas veces		Con alguna frecuencia		Pocas veces		Nunca	
	Número de personas	%	Número de personas	%	Número de personas	%	Número de personas	%	Número de personas	%
Verduras	6	26	6	26	11	48	-	-	-	-
Frutas	4	17	6	26	8	35	5	22	-	-
Fibra	6	26	4	17	8	35	5	22		
Alimentos de Origen Animal										
Aceites y grasas	5	22	5	22	4	17	6	26	3	13
Azúcares	-	-	3	13	5	22	13	57	2	9
Consumo de agua	10	43	1	4	11	48	1	4	-	-

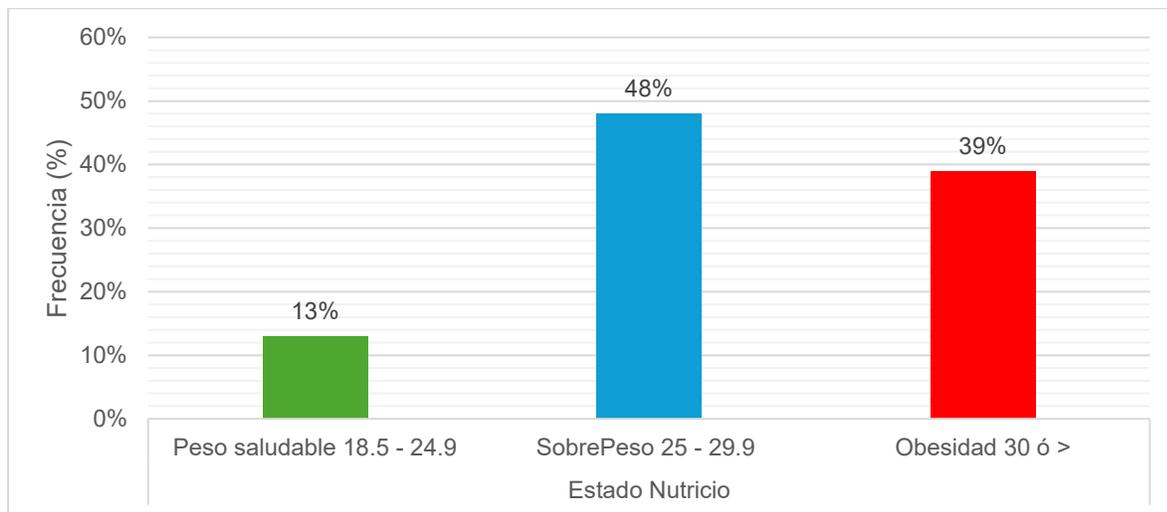
Alimentos

de fácil acceso - - 2 9 7 30 12 52 2 9

Fuente: Cuestionario aplicado “Hábitos alimentarios sustentables”, sección 4. Consumo de alimentos.

Figura 1.

Estado nutricional de los padres



Fuente: Elaboración propia



[Neliti - Indonesia's Research Repository](#)

