



TRABAJO FIN DE MÁSTER

“EL FUTURO PROFESORADO DE
CICLOS FORMATIVOS, SECUNDARIA Y
BACHILLERATO ANTE LOS MITOS DE
ALIMENTACIÓN. ANÁLISIS DE SU
PERCEPCIÓN Y PROPUESTAS DE
INTERVENCIÓN EDUCATIVAS”

AUTORA: ALBA CORDONES GARCÍA
TUTOR: ESTHER SENDRA NADAL
COTUTOR: MARINA CANO LAMADRID
CURSO ACADÉMICO: 2023-24



- 1.** INTRODUCCIÓN
- 2.** MATERIALES Y MÉTODOS.....
 - 2.1. Diseño del estudio y análisis de datos
 - 2.2. Reclutamiento y recolección de datos e instrumento para obtener datos evaluados y variables.....
- 3.** RESULTADOS
- 3.1. Descripción de los participantes.....
- 3.2. Importancia de los conceptos relacionados con la alimentación.....
- 3.3. Grado de conocimiento por cada mito.....
- 4.** CONCLUSIONES Y PERSPECTIVAS FUTURAS.....
- 5.** BIBLIOGRAFÍA.....





“EL FUTURO PROFESORADO DE CICLOS FORMATIVOS, SECUNDARIA Y BACHILLERATO ANTE LOS MITOS DE ALIMENTACIÓN. ANÁLISIS DE SU PERCEPCIÓN Y PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN EDUCATIVAS”

RESUMEN

Muchos mitos sobre alimentación y nutrición son ampliamente difundidos, principalmente a través de las redes sociales, lo que lleva a creencias falsas sobre la comida, la nutrición y los hechos relacionados con la alimentación que dan lugar a ciertos comportamientos, desde tendencias de moda hasta dietas. La formación académica es una herramienta valiosa para combatir los mitos alimentarios y la pseudociencia relacionada, pero los educadores también deben tener algún conocimiento en el área de alimentación y nutrición. Por lo tanto, se llevó a cabo este proyecto. Estudiamos el nivel de aceptación y acuerdo con diecisiete mitos alimentarios altamente populares entre los futuros profesores. Para llevar a cabo este trabajo, se realizó un estudio previo sobre hábitos y los conocimientos que podrían poseer de alimentación, recopilamos datos de los estudiantes universitarios del grado de Formación del Profesorado de Educación Secundaria, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas de la UMH (futuros profesores), el procedimiento de autorización se incluye en la metodología. Basándonos en los resultados obtenidos, se propusieron diferentes actividades/acciones centradas en los profesores para aumentar el conocimiento relacionado con la alimentación y la nutrición. Se hizo hincapié en asegurar una base científica adecuada sobre alimentos saludables y sostenibles durante la etapa de formación de los futuros profesores.

ABSTRACT

Many food and nutrition myths are widely spread, mainly through social media, leading to false beliefs about food, nutrition and food-related facts that result in certain behaviours, from fad trends to dieting. Academic training is a valuable tool to combat food myths and related pseudoscience, but educators should also have some knowledge in the area of food and nutrition. Therefore, this project was carried out. We studied the level of acceptance and agreement with seventeen highly popular food myths among prospective teachers. To carry out this work, a previous study was carried out on habits and the knowledge they might have about food, we collected data from university students of the degree of Teacher Training of Secondary Education, Baccalaureate, Vocational Training and Language Teaching of the UMH (future teachers), the authorisation procedure is included in the methodology. Based on the results obtained, different activities/actions focused on teachers were proposed to increase knowledge related to food and nutrition. Emphasis was placed on ensuring an adequate scientific basis on healthy and sustainable food during the training stage of future teachers.

Keywords: Health, knowledge, beliefs, education, food, nutrition

1. INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios pueden definirse como las elecciones de alimentos o rutinas alimentarias de las personas que reflejan qué alimentos prefieren o pueden permitirse y, en consecuencia, consumen (Bello, et al., 2005). Muchos hábitos alimentarios están relacionados con creencias sobre alimentos, ingredientes y/o componentes. Por lo tanto, es esencial definir qué son los "mitos alimentarios". Son creencias falsas y extendidas sobre alimentos y nutrición que eventualmente se convierten en una tendencia y se vuelven hábitos alimentarios populares. Pueden abarcar muchas áreas del sector alimentario, como la seguridad alimentaria, la dietética, los trastornos alimentarios, entre otros. Los mitos también pueden clasificarse según los componentes o ingredientes de los alimentos. Existen mitos relacionados con grasas, carbohidratos e incluso proteínas. En relación con los ingredientes, hay mitos centrados en ingredientes de origen animal (incluidos algunos específicos de productos lácteos) o de origen vegetal.

En este sentido, es importante desmentir los mitos alimentarios que provienen de la cultura popular para prevenir que los adolescentes desarrollen hábitos poco saludables y peligrosos y evitar que arrastren estos errores a la edad adulta antes de que se transmitan a las próximas generaciones (Murillo y Pérez, 2017). La información científica debe encontrar una manera de influir en las personas para contrarrestar los mitos alimentarios, y esta es una tarea tanto para académicos como para profesores (Murillo y Pérez, 2017). Aparte de los medios de comunicación e internet, algunos de estos mitos también son promovidos por manuales de nutrición, revistas e incluso por algunos profesionales de la salud (Edwards, et al., 2019), (Juzwiak y Ancona, 2004).

La salud y el bienestar actual y futuro de la población en edad escolar están notablemente condicionados por la clase de alimentación recibida tanto en los hogares como en los centros educativos y el mantenimiento de un peso saludable. El centro educativo es un lugar importante para la obtención de conocimientos tanto teóricos como prácticos sobre la salud y nutrición ya que los estudiantes ocupan muchas horas de su tiempo en él y puede ser uno de los principios fundamentales en la prevención de la obesidad, afectando en la modificación de los hábitos alimentarios incorrectos que está acaparando la sociedad actual. Desde los conocimientos aprendidos en clase hasta la rutina que pueden adquirir los que acuden al comedor escolar. De forma general, los centros educativos cuentan con espacios y herramientas que contribuyen al conocimiento sobre los alimentos y a la adquisición de comportamientos alimentarios que permitan un estilo de vida adecuado y saludable. Estos saberes constituyen una parte importante de la dieta diaria ya que se realizan durante toda la vida y es imprescindible para la salud (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, s.f.), (Delibes, 2010).

Numerosos artículos como "hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud" corroboran la importancia de la formación educativa, mencionan que las nuevas dinámicas familiares y la gran exposición

de los niños a los comerciales alimentarios han modificado los patrones de consumo de los niños originando con ello el aumento de la obesidad infantil. Motivo por el que se enfatiza la importancia de la educación para la salud como herramienta preventiva y promocional en el cambio de conductas relacionadas con la adopción de hábitos alimentarios saludables, destacando el desarrollo de programas nutricionales aplicados en escuelas con el objetivo de buscar el trabajo conjunto entre los padres de familia y los profesores para lograr modificar conductas no saludables y conseguir estilos de vida saludables (Macias, et al., 2012)

Entre los objetivos de desarrollo sostenible, el número 2 "Hambre Cero" debe lograr la seguridad alimentaria, mejorar la nutrición y promover la agricultura sostenible, garantizando el acceso a alimentos seguros, nutritivos y suficientes. Como se mencionó anteriormente, si mantienen algunos de los mitos alimentarios el problema en vez de resolverse se podría agravar entre los estudiantes. Los profesores son la principal referencia académica para la próxima generación. Teniendo en cuenta lo anterior, el objetivo de este trabajo fue conocer el conocimiento de los futuros profesores, estudiantes actuales del máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria y Enseñanza Secundaria, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas de la UMH, sobre las creencias de los mitos alimentarios. Y así desarrollar estrategias futuras relacionadas con esa posible laguna de conocimiento del futuro profesorado.

2. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1. DISEÑO DEL ESTUDIO Y ANÁLISIS DE DATOS.

Realizamos un estudio descriptivo de los mitos alimentarios y de nutrición entre los estudiantes del máster universitario en educación durante el año académico 2023-2024 que les otorga la capacidad de trabajar como profesores de educación secundaria y formación profesional una vez finalizado. Como estadísticas descriptivas, utilizamos la media aritmética y la desviación estándar para el mito de la nutrición. Finalmente, los porcentajes que describen el grado de conocimiento sobre alimentos y nutrición.

2.2. RECLUTAMIENTO Y RECOLECCIÓN DE DATOS E INSTRUMENTO PARA OBTENER DATOS EVALUADOS Y VARIABLES

El muestreo se realizó a numerosos estudiantes del máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria, Formación Profesional, Bachillerato, FP y Enseñanzas de Idiomas de la Universidad Miguel Hernández. Se incluyeron las ramas ofertadas y el estudiantado que quiso participar de manera voluntaria en el año académico 2023-2024. No se aplicó ningún filtro para seleccionar participantes según su origen étnico o social. La distribución de perfiles y áreas académicas obtenidas refleja el proceso de muestreo seguido.

Se diseñó un cuestionario online mediante el servidor de Gmail (<https://forms.gle/NSzGmT7jGpMRPpZs5>) para que todos los participantes pudieran acceder a él desde cualquier lugar y con cualquier tipo de dispositivo electrónico conectado a internet. El cuestionario fue validado por el Comité Científico y Ético de la UMH (Código de Investigación Responsable, COIR: TFM.MP2.ESNMCL.AC.240321) y se sometió a un estricto proceso de validación por parte de expertos externos. La aceptación del consentimiento informado se abordó en la primera página y que fuera aceptado fue un requisito para participar en la encuesta, siguiendo <https://oir.umh.es/solicitud-de-evaluacion/tfg-tfm/>.

Las variables evaluadas se describen a continuación:

- Sexo, como variable discreta (femenino, masculino o preferir no responder)
- Edad, como variable cuantitativa discreta (18-25, 26-35, 36-45, 46-55 y > 55)
- Área académica de especialización (titulación previa)
- Disposición para priorizar la competencia por un puesto permanente en educación secundaria.
- Importancia de diferentes conceptos en el nivel de enseñanza y tipo que se espera realizar.
- Mitos de la nutrición. Variable cuantitativa continua. Consiste en la suma resultante de la respuesta del participante a diecisiete mitos populares sobre alimentos y nutrición. Cada mito plantea una afirmación que puede ser positiva. Lo falso se evalúa en una escala ordinal de dos condiciones (0 = falso; 1 = verdadero). Los mitos se detallaron en la siguiente sección (2.2.1-2.2.17).

Elegimos diecisiete mitos alimentarios prevalentes mediante consulta y validación final con expertos en nutrición y estudios previamente publicados. Cada uno de los mitos seleccionados fue el más extendido en cada una de las principales áreas consideradas. Como resultado, elegimos mitos relacionados con la ingesta de minerales esenciales, consumo de bebidas alcohólicas, dietas veganas, cereales, colesterol, legumbres, lácteos, frutas y productos ligeros.

Los mitos evaluados fueron:

2.2.1. MITO 1: "Se deben tomar suplementos dietéticos y vitamínicos para mejorar la salud". FALSO

Los suplementos dietéticos y vitamínicos no son necesarios excepto en los siguientes casos: embarazo, enfermedad, etc., si se sigue una dieta sana, variada y equilibrada. No deben reemplazar una dieta equilibrada y variada (Ministerio de Sanidad, 2020).

2.2.2. MITO 2: "La miel y el azúcar proporcionan las mismas calorías". FALSO

Depende de cuánto se ingiera de cada uno, 1 g de miel equivale a 3 kcal, 1 g de azúcar equivale a 4 kcal, 1 g de azúcar equivale a 4 kcal y 1 g de miel equivale a 4 kcal. Además, el contenido y el perfil de azúcares dependen del tipo de miel (PublicaMadrid, 2024).

2.2.3. MITO 3: "La fruta debe ser consumida fuera de las comidas para evitar aumentar de peso". FALSO

La fruta es un alimento saludable que proporciona vitaminas y minerales, cuyas calorías y vitaminas son siempre las mismas ya sea consumida sola o con otros alimentos. Lo beneficioso de ellas es que, al comerlas entre comidas, se evita el consumo de otros alimentos con un contenido calórico más alto. Por lo tanto, se reduce la sensación de hambre hasta la próxima comida (Ministerio de Sanidad, 2020).

2.2.4. MITO 4: "Es mejor beber agua fuera de las comidas que durante las comidas". FALSO

La recomendación es beber de 1.5 a 2 litros de agua a lo largo del día, los cuales pueden ser consumidos durante o fuera de las comidas. No aporta calorías; no engorda, pero puede ser saciante (Ministerio de Sanidad, 2020).

2.2.5. MITO 5: "El consumo de huevos tiene poco efecto en los niveles de colesterol en la sangre". VERDADERO

En general, se puede decir que un huevo contiene 266 mg de colesterol, lo que representaría el 89 % de las recomendaciones diarias (en una dieta de 2000 kcal). No existe una relación entre el contenido de colesterol en los alimentos y el aumento del colesterol en la sangre (Gray y Griffin, 2009), (Richter et al., 2019), (Shin, et al., 2013). Es esencial destacar que las Directrices Dietéticas para los Estadounidenses en 2015 (USDA, 2015) eliminaron la recomendación previa de limitar el consumo de colesterol dietético por día (y esto se puede aplicar a la población española).

2.2.6. MITO 6: "Si soy físicamente activo/hago ejercicio, puedo comer y beber lo que quiera". FALSO

La actividad física es esencial para la salud. Una dieta poco saludable tendrá consecuencias en nuestra salud que son difíciles de compensar con ejercicio físico (Ministerio de Sanidad, 2020).

2.2.7. MITO 7: "Los alimentos con grasas vegetales siempre son más saludables que los que tienen grasas animales". FALSO

Las grasas vegetales tienen un mayor porcentaje de ácidos grasos insaturados, que son beneficiosos para nuestra salud cardiovascular. Las grasas animales tienen una proporción más alta de ácidos grasos saturados, que deben consumirse en cantidades más pequeñas, también presentan vitaminas liposolubles, que son importantes para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Excepciones como las grasas de coco, palma y palma contienen grasas saturadas. Ambas fuentes de grasa proporcionan el mismo porcentaje de kilocalorías (Ministerio de Sanidad, 2020).

2.2.8. MITO 8: "Los alimentos congelados son igual de nutritivos que los alimentos frescos". VERDADERO

En carne y pescado, el proceso de congelación no altera las características del alimento, por lo que tienen las mismas propiedades que si se consumieran

frescos. Lo mismo ocurre en productos de frutas y verduras (Ministerio de Sanidad, 2020).

2.2.9. MITO 9: "Comer pan no es saludable". FALSO.

El pan es uno de los alimentos con contenido calórico medio. Este alimento está compuesto por carbohidratos complejos y es bajo en grasas. Se recomienda como acompañamiento de almuerzos y cenas y como parte integral de desayunos y meriendas en el estilo de vida mediterráneo (PublicaMadrid, 2024).

2.2.10. MITO 10: "Los productos sin azúcar son buenos para perder peso". FALSO.

Los productos sin azúcar a menudo están dirigidos a personas que tienen patologías y necesitan controlar su ingesta de glucosa. Estos productos a veces reemplazan la glucosa por otro ingrediente con poder edulcorante, pero sin cambios en la energía total del producto proporcionada por otros nutrientes. Creer que son buenos para perder peso puede llevar a un aumento en la ingesta, lo que resulta en un exceso de calorías y, por lo tanto, produciendo el efecto contrario (PublicaMadrid, 2024).

2.2.11. MITO 11: "Beber jugo de limón o pomelo con el estómago vacío ayuda a quemar grasa corporal". FALSO

No existen alimentos que por sí solos "quemen o disuelvan" la grasa. Para reducirla y movilizarla, es necesario aumentar el gasto energético a través de ejercicio físico moderado (PublicaMadrid, 2024).

2.2.12. MITO 12: "Beber alcohol, incluso en pequeñas cantidades, es malo para la salud". VERDADERO

El alcohol es considerado una sustancia adictiva, neurotóxica, dañina para el sistema vascular y su consumo puede conducir a enfermedades. Los supuestos beneficios del consumo moderado se basan en estudios que en su mayoría son patrocinados por la propia industria de las bebidas alcohólicas, como que promueve la hidratación al contener menos sodio que la mayoría de las bebidas hidratantes, y con su consumo se orina más, dañándose (Elika, 2023).

2.2.13. MITO 13: "Comer sal engorda". FALSO

La sal no engorda; es un mineral y no proporciona energía. Pero puede retener líquidos y cuando se consume en exceso la sal puede llevar a la retención de agua en el cuerpo acompañada de un aumento de peso corporal (PublicaMadrid, 2024).

2.2.14. MITO 14: "Debemos eliminar los carbohidratos o la harina para perder peso". FALSO.

Los carbohidratos nunca deben ser eliminados de la dieta; se recomienda reducir o evitar los carbohidratos simples como el azúcar (dulces, pasteles, caramelos, refrescos...) (PublicaMadrid, 2024).

2.2.15. MITO 15: “Cuanto más sudas, más calorías quemas”. FALSO.

A través del sudor se pierden agua y sales minerales, pero no grasa. La pérdida de peso que se produce es debido a la deshidratación de manera poco saludable (PublicaMadrid, 2024).

2.2.16. MITO 16: “Es más saludable seguir una dieta libre de gluten”. FALSO.

Estudios en adultos sanos que siguieron una dieta "libre de gluten" mostraron que la eliminación del trigo de la dieta resultó en una reducción de las bacterias beneficiosas del intestino en personas sanas, incluyendo Bifidobacterium, Lactobacillus, entre otros. Por el contrario, existen estudios que sugieren que aumentar la ingesta de trigo en el desayuno en adultos sanos aumentaría la salud intestinal y el número de Bifidobacterium fecales. Por lo tanto, se concluye que la eliminación de cereales que contienen gluten de la dieta podría ser perjudicial para la flora intestinal normal de adultos sanos (Costabile et al., 2008).

2.2.17. MITO 17: “El consumo de leche de vaca es perjudicial para nuestra salud”. FALSO

El calcio es necesario para el funcionamiento del corazón, los músculos y los nervios. También es necesario para la coagulación sanguínea, aunque la razón más conocida por la que su insuficiencia contribuye al desarrollo de la osteoporosis. Actualmente, los consumidores también buscan alternativas para reemplazar el consumo de leche de origen animal, y estas alternativas son bebidas vegetales, aunque no proporcionan las mismas propiedades nutricionales que la leche (Weaver y Plawecki, 1994)

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. DESCRIPCIÓN DE LOS PARTICIPANTES

La muestra del estudio estuvo compuesta por 86 participantes (62.8 % mujeres y 34.9 % hombres), quienes previamente se graduaron con un título universitario oficial sin relación directa con la educación. Actualmente están cursando un máster universitario oficial en educación secundaria que les permite trabajar como docentes. El rango de edad fue del 40.7 % entre 26-35 años, el 33.7 % entre 18-25 años y el 19.8 % entre 36-45 años; el resto de los estudiantes tenían más de 46 años.

Los participantes representan las diferentes áreas de especialización incluidas en el máster universitario oficial en Formación del Profesorado de Educación Secundaria y Enseñanza de Idiomas. La titulación previa de los participantes fue del 30.2 % relacionada con ciencias de la salud, seguida por ciencias sociales (26.7 %), ingeniería (17.4 %) y ciencias naturales (15.1 %), otros estudiantes de otras áreas también participaron (< 2 %). También se les preguntó sobre el área prioritaria a la hora de opositar como docentes en el sistema educativo público. El 43 % respondió "otras", seguido por el área de ciencias sociales en la enseñanza secundaria (15.1 %), el área de ciencias naturales en la enseñanza secundaria (12.8 %), el bachillerato tecnológico (11.6 %), la ciencia

agroalimentaria en la Formación Profesional (7 %), el bachillerato de salud (4.7 %), el área tecnológica en la Formación Profesional (3.5 %) y el área de electricidad en la Formación Profesional (2.3 %).

3.2 IMPORTANCIA DE LOS CONCEPTOS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN

Las Figuras 1.a y 1.b muestran el nivel de acuerdo con diferentes conceptos por parte de los futuros docentes para ser incluidos en el nivel/tipo de enseñanza donde se espera llevar a cabo la enseñanza. Los alumnos en el cuestionario podían seleccionar totalmente de acuerdo, de acuerdo, indiferente, en desacuerdo, totalmente en desacuerdo, como opciones a preguntas de diferentes conceptos relacionados con la alimentación.

Desde el punto de vista del futuro docente, todos los conceptos incluidos son de interés para la enseñanza que esperan realizar.

Los conceptos que consideran más importantes los estudiantes señalando la opción totalmente de acuerdo para incluir son nutrición, trastornos alimentarios, diabetes y enfermedades metabólicas.

En segundo lugar, los conceptos importantes a incluir (De acuerdo) fueron veganismo y vegetarianismo y sostenibilidad. Y los dos grupos posteriores fueron cultura y dietética. Por esta razón, se debe asegurar un nivel adecuado de conocimiento básico sobre alimentos en los estudiantes del Máster, como conocer los mitos alimentarios.

En tercer lugar, los conceptos más votados como indiferentes fueron alergias e intolerancias, sostenibilidad y dietética. Las opciones desacuerdo y totalmente desacuerdo fueron poco votadas, la más votada fue el veganismo y vegetarianismo.

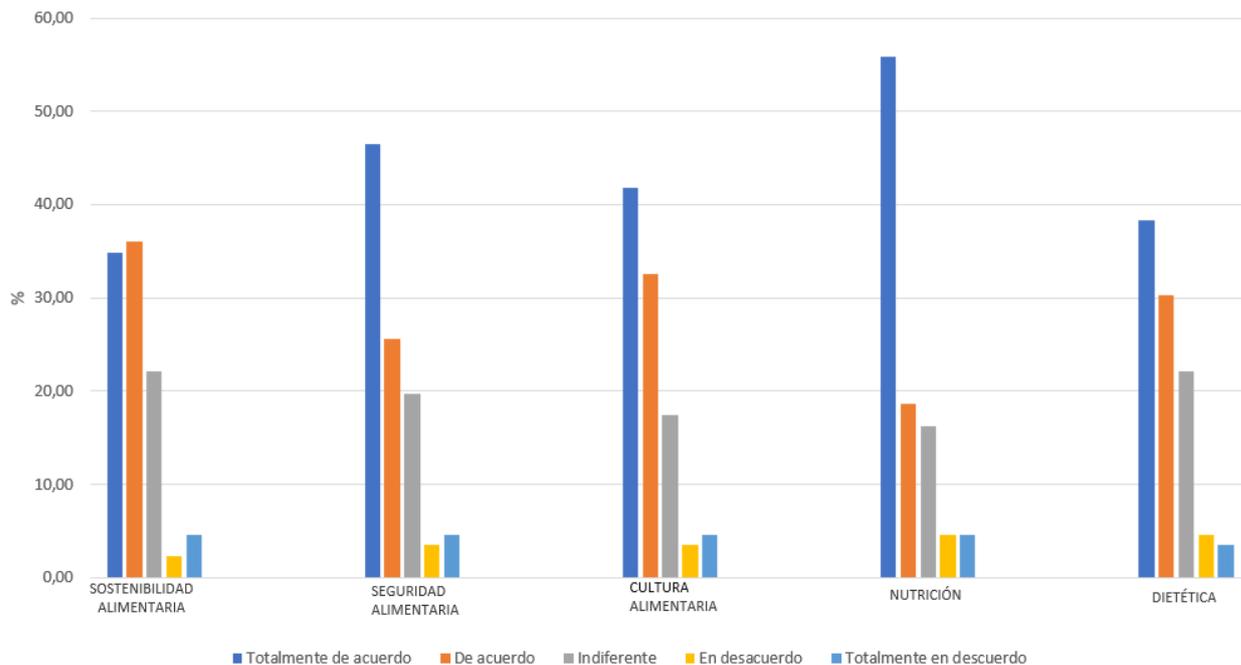


Figura 1.a Totalmente de acuerdo, De acuerdo, Indiferente, En desacuerdo, Totalmente en desacuerdo de diferentes conceptos relacionados con la alimentación que deben incluirse en el área donde se espera llevar a cabo la enseñanza: Sostenibilidad alimentaria, seguridad alimentaria, cultura alimentaria, nutrición y dietética. Elaboración propia

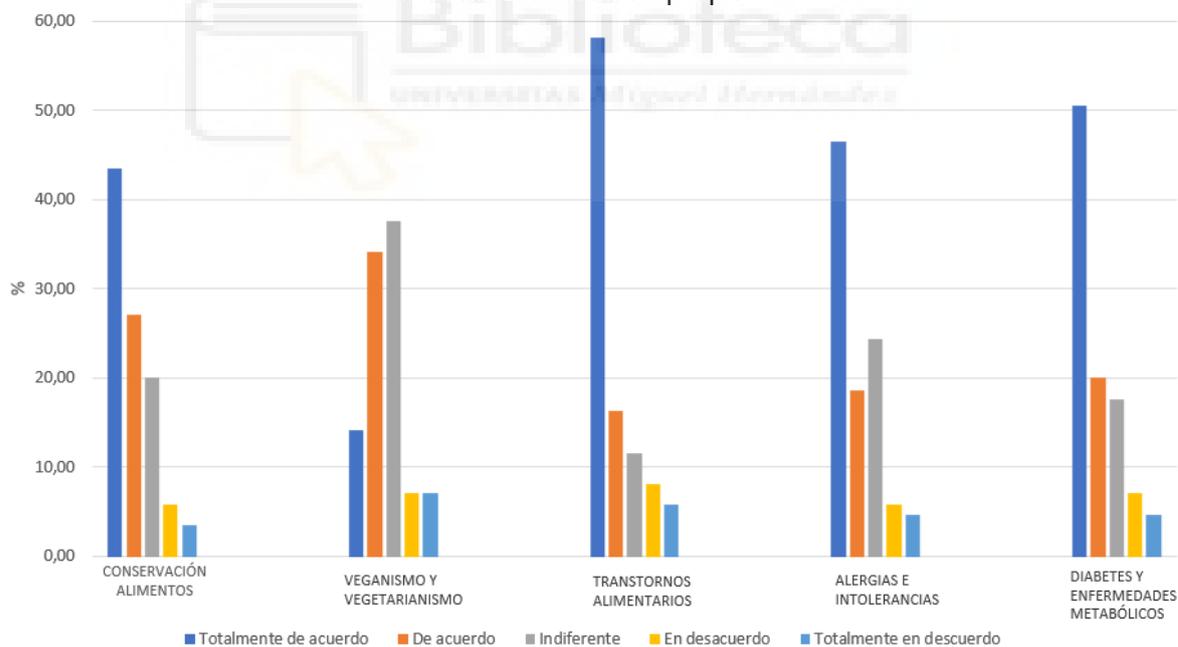


Figura 1.b Totalmente de acuerdo, De acuerdo, Indiferente, En desacuerdo, Totalmente en desacuerdo de diferentes conceptos relacionados con la alimentación que deben incluirse en el área donde se espera llevar a cabo la enseñanza: Conservación alimentos, veganismo y vegetarianismo, trastornos alimentarios, alergias e intolerancias, diabetes y enfermedades metabólicas. Elaboración propia

3.3 GRADO DE CONOCIMIENTO POR CADA MITO

La Tabla 1 muestra los porcentajes de respuestas "Verdadero" y "Falso" para cada mito respondido por los estudiantes del máster. El porcentaje de respuesta de la opción "No sé la respuesta correcta" no se mostró. Como se puede ver, los resultados se muestran, por un lado, considerando el pre-máster (ciencias naturales, ciencias de la salud, ingeniería y ciencias sociales) y, por otro lado, considerando el total de estudiantes: 83 respuestas (todas las áreas).

Es importante destacar que los Mitos 2 "La miel y el azúcar proporcionan las mismas calorías" y 4 "Es mejor beber agua fuera de las comidas que durante las comidas" fueron, en general, confundidos por los estudiantes del máster, menos del 75 % obtuvieron la respuesta correcta (incluso obteniendo valores inferiores al 10 % en el Mito 10). Los estudiantes del máster con titulaciones en ciencias sociales obtuvieron los porcentajes máximos en ambos mitos de respuestas correctas.

Por otro lado, menos del 40 % de los estudiantes del máster en todas las áreas y en áreas específicas obtuvieron la respuesta correcta del Mito 4 "El consumo de huevos tiene poco efecto en los niveles de colesterol en la sangre". En cuanto al Mito 7 "Los alimentos con grasas vegetales siempre son más saludables que los que tienen grasas animales", es relevante señalar que los estudiantes del máster con una titulación relacionada con la ingeniería fueron los menos exitosos (13 %), seguidos por aquellos con una titulación en ciencias sociales (39 %). También es destacable la falta general de conocimiento del Mito 8, con el porcentaje más alto de respuestas correctas entre los estudiantes del máster con titulaciones relacionadas con las ciencias naturales (46 %), seguido por aquellos con titulaciones en ingeniería (31 %) y ciencias de la salud (40 %). Los estudiantes del máster con titulaciones en ciencias sociales obtuvieron el porcentaje más bajo de respuestas correctas del Mito 11 "Beber jugo de limón o pomelo con el estómago vacío ayuda a quemar grasa corporal" (35 %), en comparación con el resto de los grupos. Sobre el Mito 1 "Se deben tomar suplementos dietéticos y vitamínicos para mejorar la salud" los estudiantes del máster con una titulación relacionada con la salud obtuvieron más aciertos. Entre las demás titulaciones tuvieron alto porcentaje de aciertos sin diferencias significativas entre ellas.

Respecto al Mito 6 "Si soy físicamente activo/hago ejercicio, puedo comer y beber lo que quiera", los estudiantes de ciencias sociales fueron los que menos puntuación tuvieron con un 88,5% de aciertos frente al 93,3% de aciertos de ingeniería. En cuanto al Mito 9 "Comer pan no es saludable" el porcentaje de aciertos fueron similares en todas las titulaciones, todos más del 80%. En el Mito 15 "Cuanto más sudas, más calorías quemas", los graduados en ciencias sociales obtuvieron el porcentaje más bajo de respuestas correctas (73,9%). Al contrario, los titulados de ingeniería más respuestas correctas (93.3%).

El mito 3 "La fruta debe ser consumida fuera de las comidas para evitar aumentar de peso" los estudiantes titulados de ingeniería son los que mayores fallos tuvieron (33.3%) frente a los titulados en ciencias de la salud con 84,6%). Por otro lado, el Mito 5, "El consumo de huevos tiene poco efecto en los niveles de

colesterol en la sangre" fue una de las preguntas más falladas por todos alumnos (Fallada por más del 30,4%). El Mito 12, "Beber alcohol, incluso en pequeñas cantidades, es malo para la salud" fue una de las más acertada por todos los estudiantes, con más del 82,6%.

Si nos centramos en las respuestas correctas a los Mitos 13 "Comer sal engorda", 14 "Debemos eliminar los carbohidratos o la harina para perder peso", 16 "Es más saludable seguir una dieta sin gluten" y 17 "El consumo de leche de vaca es perjudicial para nuestra salud", los porcentajes de respuestas correctas de los grupos de ingeniería y ciencias sociales fueron considerablemente más bajos que el resto, siendo inferiores al 75 %. Además, en el caso del Mito 16, el grupo de ciencias de la salud también obtuvo valores por debajo del 75 % correcto.

	Ciencias naturales		Ciencias de la salud		Ingenierías		Ciencias Sociales		Todas las áreas	
	VERDADERO	FALSO	VERDADERO	FALSO	VERDADERO	FALSO	VERDADERO	FALSO	VERDADERO	FALSO
MITO 1	23.1	76.9	3.8	88.5	20.0	80.0	8.7	73.9	11.6	75.6
MITO 2	30.8	38.5	3.8	7.7	26.7	33.3	17.4	69.6	22.1	50.0
MITO 3	7.7	76.9	11.5	84.6	33.3	46.7	8.7	78.3	12.8	72.1
MITO 4	23.1	61.5	26.9	53.8	46.7	40.0	4.3	73.9	24.4	53.5
MITO 5	38.5	30.8	46.2	34.6	33.3	33.3	30.4	47.8	36.0	34.9
MITO 6	7.7	92.3	7.7	88.5	6.7	93.3	4.3	95.7	5.8	91.9
MITO 7	7.7	69.2	11.5	80.8	40.0	13.3	47.8	39.1	26.7	52.3
MITO 8	46.2	53.8	30.8	57.7	40.0	53.3	13.0	73.9	27.9	60.5
MITO 9	7.7	84.6	7.7	88.5	13.3	80.0	13.0	82.6	10.5	80.2
MITO 10	15.4	61.5	15.4	69.2	40.0	53.3	26.1	60.9	24.4	61.6
MITO 11	15.4	76.9	11.5	69.2	20.0	66.7	21.7	34.8	15.1	55.8
MITO 12	84.6	0.0	92.3	0.0	93.3	0.0	82.6	13.0	82.6	5.8
MITO 13	0.0	100.0	15.4	73.1	20.0	53.3	30.4	47.8	15.1	64.0
MITO 14	7.7	92.3	15.4	76.9	40.0	46.7	26.1	60.9	22.1	66.3
MITO 15	0.0	92.3	7.7	84.6	6.7	93.3	17.4	73.9	9.3	77.9
MITO 16	0.0	100.0	11.5	69.2	20.0	53.3	17.4	69.6	14.0	67.4
MITO 17	0.0	92.3	7.7	80.8	13.3	66.7	8.7	69.6	7.0	74.4

Tabla 1. Porcentajes de respuestas "Verdadero" y "Falso" en cada mito. Elaboración propia.

*El color verde significa la respuesta correcta.

4. CONCLUSIONES Y PERSPECTIVAS FUTURAS

Los conceptos que consideran más importantes los estudiantes del máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria, Formación Profesional, Bachillerato, FP y Enseñanzas de Idiomas de la Universidad Miguel Hernández son,

señalando la opción totalmente de acuerdo para incluir en su etapa formativa, nutrición, trastornos alimentarios, diabetes y enfermedades metabólicas. Por el contrario, la opción desacuerdo y totalmente desacuerdo de los conceptos fueron poco votadas, la más votada fue el veganismo y vegetarianismo. Por lo que deducimos que los estudiantes muestran una actitud positiva a la hora de añadir conceptos relacionados con la alimentación en su formación.

En Mitos como el 1, 5, 6, 9, 10, 12 y 15 apenas hay diferencias a la hora de responder a los mitos entre los estudiantes titulados de las diferentes especialidades. La falta de diferencias entre profesionales de diversas áreas académicas en cuanto a su conocimiento acertado sobre los mitos alimentarios refleja que el problema subyacente en la persistencia de estos mitos radica en nuestra dificultad general para identificar fuentes confiables de no confiables de información en este campo. El desafío no reside tanto en la disponibilidad de información precisa, sino más bien en la cultura informativa y los patrones de consumo de información nutricional. Mitos como el 2, que ha sido fallado por la mayoría, principalmente por los estudiantes de ciencias de la salud que ya deberían tener conocimientos previos. El mito 5 y 8 también ha sido fallado por muchos estudiantes.

Es necesario asegurar una base científica adecuada sobre alimentos saludables y sostenibles durante la etapa de formación de los futuros docentes. Basándonos en los resultados obtenidos, se han detectado carencias que deben abordarse. Por lo tanto, se deben incluir diferentes actividades/acciones centradas en los futuros docentes durante el máster. Los autores proponen una lista de ellas para aumentar el conocimiento relacionado con los alimentos y la nutrición:

- Sesiones relacionadas con la alimentación, como un seminario durante el máster.
- Ofrecer asignaturas opcionales relacionadas con alimentos saludables y sostenibles para todas las especialidades, para asegurar un conocimiento básico de los alimentos y tener las herramientas para llevar a cabo actividades con futuros estudiantes.
- Crear folletos interactivos como material didáctico en asignaturas obligatorias para trabajar competencias transversales como las TIC.
- Sesiones de formación impartidas por nutricionistas o tecnólogos alimentarios para enseñar a los futuros docentes cómo llevar a cabo actividades prácticas como preparar desayunos saludables en sus futuras aulas.
- Sesiones de formación impartidas por profesionales del sector, desde la preparación de alimentos hasta las ventas, para mejorar su formación.
- Visita al supermercado y estudio de etiquetas para aprender a evaluar diferentes alimentos desde un punto de vista nutricional.

BIBLIOGRAFÍA

- J. Bello, *Calidad de vida, alimentos y salud humana: fundamentos científicos*, Díaz de Santos, S.A. Madrid, 2005.
- G. Murillo-Godínez and L. Pérez-Escamilla, "Los mitos alimentarios y su efecto en la salud humana," *Med Int Méx.*, vol. 33, no. 3, pp. 392–402, 2017.
- Bruckner, I., & Handl, S. (2020). Encuesta sobre el papel de la nutrición en las consultas de primera opinión en Austria y Alemania: Una evaluación de los conocimientos, las preferencias y la necesidad de una mayor educación. *Revista de fisiología animal y nutrición animal*.
- P. Edwards, W. Zhang, B. Belton, and D. C. Little, "Misunderstandings, myths and mantras in aquaculture: Its contribution to world food supplies has



- been systematically over reported,” *Mar Policy*, vol. 106, Aug. 2019, doi: 10.1016/j.marpol.2019.103547.
- C. R. Juzwiak and F. Ancona-Lopez, “Evaluation of nutrition knowledge and dietary recommendations by coaches of adolescent Brazilian athletes,” *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, vol. 14, no. 2, pp. 222–235, 2004.
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (s.f.). Documento de Consenso sobre la Educación Alimentaria en la Escuela. Recuperado de https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educan_aos/documento_consenso.pdf
- Artículos como Delibes, M. (2010). La nutrición escolar: mitos y realidades. *Boletín del Colegio Oficial de Doctores y Licenciados en Filosofía y Letras y en Ciencias de Alicante*, (12), Julio-Septiembre. https://www.cdlalicante.org/uploads/documentos/boletines/boletin_12.pdf
- Macías A. I., Gordillo L. G. y Camacho E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>
- Ministerio de Sanidad, “Estilos de vida saludable: falsos mitos,” 2020.
- Comunidad de Madrid, “Mitos, falsedades y realidades en alimentación y nutrición.” Accessed: Apr. 30, 2024. [Online]. Available: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/mitos-falsedades-realidades-alimentacion-nutricion>
- J. Gray and B. Griffin, “Eggs and dietary cholesterol - dispelling the myth,” *Nutr Bull*, vol. 34, no.1, pp. 66–70, Mar. 2009, doi: 10.1111/j.1467-3010.2008.01735.x.
- M. Richter et al., “Revised Reference Values for the Intake of Protein,” *Ann Nutr Metab*, vol. 74, no. 3, pp. 242–250, Apr. 2019, doi: 10.1159/000499374.
- J. Y. Shin, P. Xun, Y. Nakamura, and K. He, “Egg consumption in relation to risk of cardiovascular disease and diabetes: A systematic review and meta-analysis,” *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 98, no. 1, pp. 146–159, Jul. 2013, doi: 10.3945/ajcn.112.051318.
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. y Departamento de Agricultura de EE. UU. Pautas dietéticas para estadounidenses 2015-2020 . 8ª edición. Diciembre de 2015. Disponible en <https://health.gov/our-work/food-nutrition/previous-dietary-guidelines/2015>
- Elika, “Mitos alimentarios.” Accessed: Apr. 30, 2024. [Online]. Available: <https://alimentacionsaludable.elika.eus/mitos-alimentarios/#1608286551581-0c21ee2e-4d2d> [16] A. Costabile et al.,



“Whole-grain wheat breakfast cereal has a prebiotic effect on the human gut microbiota: A double-blind, placebo-controlled, crossover study,” *British Journal of Nutrition*, vol.99, no. 1, pp. 110–120, Jan. 2008, doi: 10.1017/S0007114507793923. [17] C. M. Weaver and K. L.

Plawecki, “Dietary calcium: adequacy of a vegetarian diet,” *Am J Clin Nutr*, vol. 59, no. 5, pp. 1238S-1241S, 1994.

P. A. Vailati, A. A. Fuentes Cuiñas, and J. Gomis, “Bebidas vegetales: percepción de consumidores y no consumidores de lácteos,” *Redmarka. Revista de Marketing Aplicado*, vol. 26, no. 1, pp. 62–75, Jun. 2022, doi: 10.17979/redma.2022.26.1.8857.

