



Lic. Yadira Rosa Jiménez
Arrunátegui

LA EDUCACIÓN EN ALIMENTACIÓN

RESUMEN

El artículo desarrolla el enfoque comunitario y familiar de la alimentación para presentar la propuesta de Educación en Alimentación desde las instituciones educativas de básica regular basada en la experiencia de Proyección Social del Programa de Nutrición y Dietética de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón – UNIFÉ.

ABSTRACT

The present article develops the community and family approach of food to present the proposal for Education in Nutrition from the educational institutions of regular basic centered on experience of Social Projection of the Nutrition and Dietetics Program at the “Universidad Femenina del Sagrado Corazón - UNIFÉ”.

PALABRAS CLAVE

Educación, salud, alimentación.

KEYWORDS

Education, health, food.

Los registros sobre cómo las sociedades europeas hicieron frente a las crisis generadas por los conflictos bélicos son un referente para conocer cómo los sistemas alimentarios y de salud son los primeros que se afectan y las soluciones para enfrentarlos dan lugar a nuevos modelos de alimentación y salud.

La historia de la educación alimentaria, tiene en parte su origen a partir del siglo XIX cuando se analizan los conceptos de higiene y salud pública, donde domina el gusto sobre lo suficiente y adecuado hasta nuestros días con la gran difusión de la gastronomía del siglo XXI (Aisenstein, 2010).

“El fundamento de las intervenciones educativas en salud pública es la racionalidad científica porque creemos que con la explicación de que tal o cual conducta es riesgosa para la salud basta para que la población la abandone y adopte una más saludable. Sin embargo, la realidad con el fracaso de programas que buscan modificar el estilo de vida nos demuestra constantemente la ingenuidad que subyace en esta estrategia”. Identificar las estructuras culturales

que subyacen en los hábitos alimentarios de las familias y sus cambios a la luz de las tendencias recientes de disponibilidad de alimentos y su abaratamiento, pueden ayudar a superar la explicación meramente científicista a la que apelan la mayoría de los programas de educación alimentaria.

Es posible identificar, una práctica pedagógica centrada en la alimentación orientada a intervenir en la dieta de la población, elaborando un cierto régimen de ingesta aceptado como un complejo de alimentos y de conocimientos, que tiene que ver con valores, comportamientos y técnicas, que son producidos por una sociedad en un medio físico e histórico determinado.

Aspectos como usos y costumbres, mitos e ideas, conocimientos sobre los alimentos, valor nutricional y efecto en la salud, han sido y se mantuvieron en parte, como aspectos de la educación en el hogar de los niños y adolescentes con el propósito de promover comportamientos alimentarios saludables.

Sin embargo, así como estos comportamientos responden a los patrones de consumo del hogar, están también condicionados por la capacidad de compra familiar y ésta a la vez está en función de los ingresos de los compradores. Así, el acceso a los alimentos se orientará a aquellos productos que permitan obtener el mayor rendimiento posible, criterio que está a cargo de quienes tienen la responsabilidad de la selección, compra y, preparación alimentos en el hogar.

“Según un estudio realizado en zonas urbanas de Brasil, la probabilidad de supervivencia de un niño (medida en términos de salud y nutrición) es veinte veces mayor cuando el control de los ingresos está en manos de la madre” (Lahoz, 2006).

Sin embargo, las grandes transformaciones de la sociedad contemporánea han significado cambios en la alimentación con nuevo sistema de vida y en el contexto familiar, donde el rol de

la mujer como transmisora de lo que es adecuado comer, es rebasado por la mayor exposición a la publicidad no regulada a los espacios televisivos dedicados a niños y mujeres que irrumpe para exaltar cualidades de productos alimenticios que no tienen sustento científico, pero despiertan en los individuos la necesidad de adoptarlos como expresión de esos nuevos hábitos y estilos de vida.

Los sectores sociales de una comunidad, aprenden a que les guste lo que de todas maneras estarían obligados a comer (Del valle y De la Cruz, 2011).

Los alimentos que pone al alcance de las grandes mayorías la industria alimentaria, son alimentos baratos, ricos en grasas y azúcares que satisfacen el apetito, se integran bien al patrón de consumo y a las pautas de comportamiento del comer en grupo. Además las promociones y ofertas para aumentar el tamaño de la ración propicia, el comer en exceso. Así, se acentúa la desnutrición y se incrementa la obesidad, exponiendo a niños, adolescentes y adultos a un mayor riesgo de contraer enfermedades infecciosas y enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a régimen alimentario.

La situación nutricional de nuestro país nos señala dos realidades que en salud se conoce como transición epidemiológica. Por un lado, hay grupos de población afectados por enfermedades de la abundancia: obesidad, cardiopatías, dislipidemias, síndrome metabólico, hipertensión, resistencia a la insulina y diabetes tipo 2; y por otro, están las poblaciones con problemas de escasez: hambre, desnutrición crónica infantil y carencias específicas que afectan particularmente a las mujeres en edad fértil y niños, las cuales se refieren a algunos micronutrientes como minerales y vitaminas (hierro, ácido fólico, vitamina A y yodo) indispensables para una vida saludable, sin malnutrición en niños ni adultos.

Esta situación de la población con malnutrición por déficit y también malnutrición por exceso

llevan un mayor riesgo de muerte a corto plazo, menor crecimiento físico en los niños con mayor cantidad y duración de infecciones y, a largo plazo, menor rendimiento intelectual, menos años de escolaridad, menor desarrollo del capital humano y, menor capacidad de crecimiento económico (INTA, 2010).

Esta realidad social, hace necesario educar no solo sobre los alimentos, la alimentación y el proceso de la nutrición en el organismo, sino sobretodo para sensibilizar y tomar conciencia sobre el fuerte impacto de la alimentación no saludable sobre el desarrollo de los seres humanos. Contextualizar la educación en alimentación adquiere importancia sobre todo en la educación de las mujeres, factor que tiene incidencia principalmente en un buen estado nutricional de los/ las niños/niñas.

“En Honduras se estudió la relación entre los años de educación de la madre y el % de desnutrición de los hijos. Se comprobó que el nivel de desnutrición de los niños cuyas madres nunca habían asistido a la escuela alcanzaba el 49,9% mientras que este porcentaje disminuía hasta un 7,6% en madres con más de 7 años de escolarización” (Lahoz, 2006).

Por tanto, hoy existe la necesidad de educar en alimentación para preservar la calidad de vida y, orientar para entender que no se trata de niños con baja talla porque los padres son “chatos”, se trata de un deterioro de las capacidades y potencialidades futuras como consecuencia de un estado nutricional deficiente.

Impulsar la educación alimentaria y nutricional, en una sociedad que no tiene tiempo para cocinar ni estudiar es un reto, educar para la vida no solo para la formación de hábitos y buenas prácticas, educar para preservar la cultura alimentaria que mantiene el buen estado nutricional, para actuar con conocimiento en la toma de decisiones adecuadas.

En la UNIFÉ la formación profesional de la mujer,

a través de estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética, en estos últimos 25 años, ha tenido en la Proyección Social Universitaria una constante acción por la educación en alimentación tanto como hecho de la vida cotidiana y familiar como desde un tema particularmente sensible: el niño desnutrido, expresión de un consumo inadecuado de nutrientes.

Los elementos de la acción educativa han sido un fuerte enlace con los líderes de la comunidad, seguido por compromisos, el desarrollo de la confianza y el establecimiento de buenas relaciones, así como una participación significativa de padres de familia y de la comunidad para lo cual se empezaba por conversar con personas que dirigen las representaciones de los sectores públicos de salud, educación, gobiernos locales, gobernaciones, comité de centros poblados y comedores populares, etc.

Otros miembros de la comunidad, como los dueños de bodegas y restaurantes que conocen los asuntos de la comunidad, saben lo que motiva a los miembros de la comunidad para participar en actividades que benefician a todos y tiene un efecto sobre sus vidas.

A partir de la caracterización de los aspectos socio-económicos y culturales de la población priorizada, se define una propuesta de intervención acorde a la situación problema encontrado y al grupo población objeto de la intervención educativa, teniendo en cuenta que los niños desnutridos son generalmente niños con bajo peso al nacer, nacidos en un ambiente de depresión psico-social con alimentación complementaria inadecuada en cantidad o calidad.

En este contexto, los contenidos priorizados para romper el círculo de pobreza, han de recoger desde los participantes cuáles son los elementos que ponen en riesgo el crecimiento y desarrollo adecuado de los niños (agua contaminada, eventos de diarrea por día, uso de biberón

en niños menores de seis meses, prácticas inadecuadas de higiene), condiciones que pueden modificar el riesgo (lactancia materna exclusiva, los primeros seis meses de vida, suplementación de micronutrientes (hierro, vitamina A, Zinc, consumo de sal yodada), todo orientado a mejorar la alimentación de las familias, la reducción de enfermedades y el cuidado adecuado de los niños.

La alimentación constituye así el primer aprendizaje social del ser humano (Del Valle y De la Cruz, 2011).

La Ley N° 30021 sobre Alimentación Saludable, aprobada en mayo del 2013 por el Congreso de la República del Perú, tiene el objetivo de la promoción y protección efectiva del derecho a la salud pública, al crecimiento y desarrollo adecuado de las personas, a través de las acciones de educación, la supervisión de la publicidad, la información y otras prácticas relacionadas con los alimentos y bebidas no alcohólicas dirigidas a los niños, niñas y adolescentes para reducir y eliminar las enfermedades vinculadas con el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas conocidas como no transmisibles.

Este marco legal y las condiciones para su implementación, proponen un desarrollo de programas de formación para la comunidad educativa de básica regular que rescate la propuesta en la perspectiva de la formación del ser humano con el convencimiento que una alimentación saludable no solo incidirá en las enfermedades que preocupan a la sociedad actual sino y, sobretodo, que asegurará una mejor calidad de vida.

El docente es el elemento fundamental en la enseñanza por ser quién proporciona la mayor

cantidad de situaciones y actividades para orientar la conducta y accionar del estudiante, su referente más importante en cuanto a sus actitudes, comportamientos, emociones y sentimientos.

En el contexto específico de la educación alimentaria se constituye en un facilitador en la formación humana para la vida, para adquirir mayor conciencia acerca de la importancia de la primera necesidad humana para revalorar la propia cultura alimentaria y el rol del educador en la formación de hábitos, actitudes, emociones y conceptos en torno a los alimentos, la alimentación y la salud, a partir de los primeros años de vida del individuo, desde una perspectiva integral.

La educación en alimentación en las instituciones educativas a través de un Módulo, basado en la experiencia desarrollada en las intervenciones comunitarias en nutrición a través del Centro de Proyección Social. La primera lección: “Salud y bienestar” que lleva conocer y reflexionar sobre el impacto de las decisiones que tomamos en nuestra alimentación y a reconocer en signos y síntomas la malnutrición. La segunda lección “Alimentos que dan salud y nutrición”, conocer los alimentos disponibles, su aporte en nutrientes y energía y la función que realizan en nuestro cuerpo. Tercera lección “Cuidar los alimentos cuidando nuestra salud”, para reconocer su estado fresco, su conservación y preparación y como afecta a su valor nutricional y como pueden llevarnos a enfermar; y la Cuarta lección 4 “Cuerpo y salud”, las etapas de vida y la función de los alimentos en el crecimiento y desarrollo. La higiene corporal. El deporte y la actividad física. Para crear hábitos saludables que orienten un estilo de vida saludable y armonioso.

REFERENCIAS

- Armillas Vicente, J. A. (2009). *Crisis de Subsistencias, Hambre y Violencia en Zaragoza*.
- Aguirre, P. (2000). *Aspectos socioantropológicos de la obesidad en la pobreza*.
- Aisenstein, A. Entre la nutrición y el gusto. Prescripciones alimentarias en la escuela primaria argentina. *Hist. educ. anu. vol. II. Ciudad autónoma de Buenos Aires. Enero 2010. Versión ISSN 2313-9277*.
- Bacallao, J. *La obesidad en la pobreza*. Washington D. C., Estados Unidos: Organización Panamericana de la Salud.
- Bertrán, M.; Arroyo, P. (2006). *Antropología y Nutrición. Fundación Mexicana para la Salud*. Universidad Autónoma Metropolitana.
- Del Valle, M. E. y De La Cruz, E. (2011). De la inter a la transdisciplinariedad en el abordaje del hecho alimentario. Una reflexión para compartir desde la educación. En *Anales Venezolanos en Nutrición*; 24(1): 34-40 35. En <http://www.scielo.org.ve/pdf/avn/v24nl/art06.pdf>
- De La Cruz, E. *Un acto por repensar, reflexionar y redefinir desde la perspectiva educativa*. En: http://www.fundacionbengoa.org/informacion_nutricion/alimentacion.asp
- De Torres Aured, M. *Los Sitios de Zaragoza: Alimentación, enfermedad, salud y propaganda*. Zaragoza, Publicación, número 2.892, de la Institución "Fernando El Católico" (C.S.I.C.) Excma. Diputación de Zaragoza. En: http://ifc.dpz.es/recursos/publicaciones/29/16/_ebook.pdf
- Inta, G. (2010). *Módulo Situación de la desnutrición crónica infantil en América Latina*. Santiago de Chile.
- La Hoz, C. (2006). El papel clave de las mujeres en la seguridad alimentaria. Institutos de Estudios del Hambre. Seguridad alimentaria y políticas de lucha contra el hambre: Seminario Internacional sobre Seguridad Alimentaria y Lucha contra el Hambre, ISBN 84-7801-846-8, pp. 117-129. En dialnet.unirioja.es <http://www.ieham.org/html/docs/documentacion2.asp?cat=12&val=1&lengua=1>