

LA EDUCACION NUTRICIONAL

Gloria del Carmen Morales Romo
Universidad del centro de México UCEM
Maestría en educación

Resumen: Dentro del campo de la nutrición es importante conocer la manera correcta en la que se dé la información a la población debido a los problemas que se presentan en la salud de las personas, por lo que el impacto en la información que se da son fundamentales para poder tener un cambio en los hábitos de alimentación que se desean. Debido a lo anterior este artículo se enfocara en dar a conocer la importancia de la educación nutricional y quienes son los responsables en crear mejores estrategias que contribuyan para impactar en las personas y estas reflexionen acerca de sus hábitos alimenticios.

Palabras clave: nutrición, familia, información, población, institución.

Introducción

En todo el mundo existe cada vez con más frecuencia problemas relacionados a la alimentación como lo son la desnutrición, deficiencia de vitaminas, obesidad y enfermedades crónicas degenerativas relacionadas. Tal y como lo señala la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (ENSANUT) es preocupación de las instituciones del sector salud generar y acercar información a la ciudadanía sobre cómo acceder a los servicios de salud en caso de requerir atención curativa. Reforzar las estrategias de comunicación y difusión hacia la prevención, y en este sentido, hacer énfasis en estilos de vida saludable para mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades crónicas es un factor que contribuirá positivamente.

Este panorama obliga a reforzar acciones, tanto en escuelas como en unidades de salud, para la promoción de estilos de vida saludables. Aunque se ha contenido el crecimiento del sobrepeso y la obesidad, de igual forma, aún hay un

número importante de pacientes diabéticos que no están bajo control y no reciben el seguimiento adecuado.

Y aquí debe entenderse según lo menciona Roa (s.f) que por educación no únicamente es la que se imparte en las escuelas, sino también “la que concretamos día a día la sociedad, las instituciones y medios de comunicación a través del intercambio cotidiano de información, de interacciones, de modos de organizarnos y muy importante, de entender el mundo y nuestro papel en él”. Es por eso que afrontar los retos implica un esfuerzo permanente de reflexión e innovación.

Citando a Hargreaves (2003, pág. 9 y 10) la sociedad del conocimiento tiene tres dimensiones:

- Una esfera educativa, técnica y científica expandida (...)
- Modos complejos de proceso y circulación de conocimiento e información en una economía basada en los servicios (...)
- Creación de sistemas, equipos y culturas que lleven al máximo las oportunidades para el aprendizaje mutuo y espontáneo (...)

Es decir, que el conocimiento que tiene una sociedad depende de la información que se tenga acompañada de la tecnología, de la cual depende que este aprendizaje sea más rápido y fácil, y en dado caso que la tecnología no funcione se debe de tener grupos sociales que intervengan y encuentren la manera de brindar la información a la sociedad.

No obstante, la educación específicamente para la salud, concibió cuatro funciones principales: Promoción, prevención, curación y rehabilitación. Más tarde se reconoció la educación para la salud como una de las actividades a la atención primaria en salud, por ser uno de los medios para lograr que las personas tengan mayor control sobre su salud, su vida y sus problemas (Makowski, et al, 2014).

Así mismo la educación alimentaria de acuerdo con Makowski, et al (2014) es “el proceso a través del cual se empodera a las personas y sociedades para que adopten voluntariamente hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, respetuosos con sus costumbres alimentarias locales y con el medio ambiente,

favoreciendo así la diversidad de la dieta y la buena nutrición de la población además ayuda a que se promueva la adopción de prácticas alimentarias saludables, mejorar los hábitos alimentarios de las familias, incluyendo la selección, compra, preparación, distribución y uso de los alimentos en el hogar”.

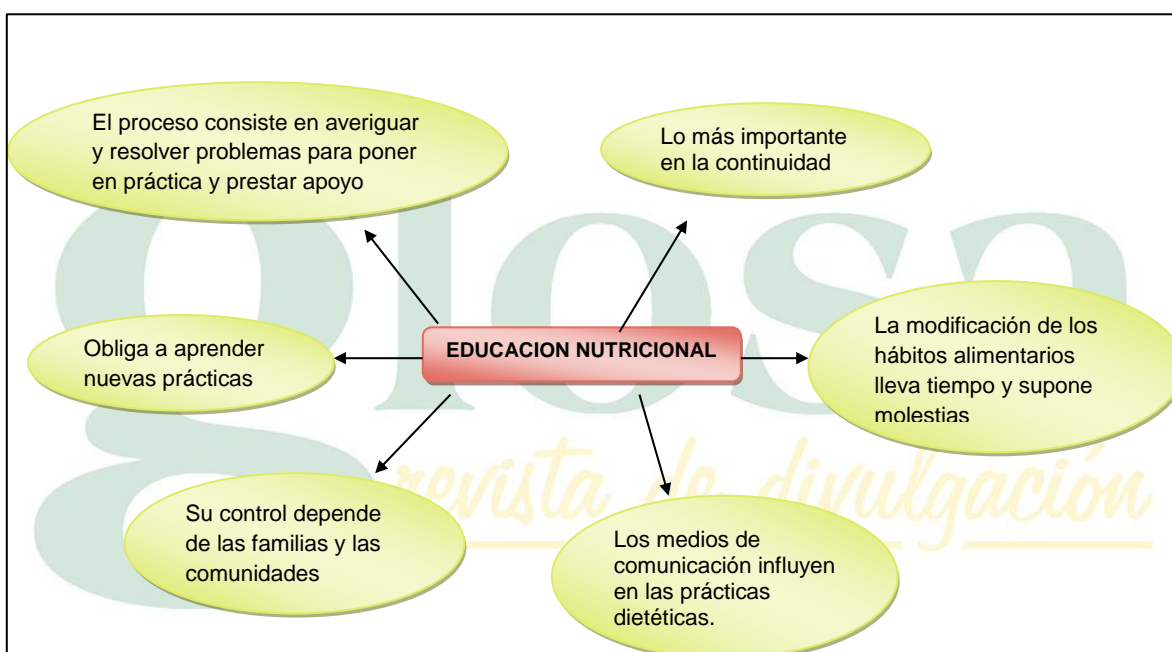
Por lo anterior se puede definir que la familia y el medio cultural, toman un papel muy importante en los hábitos alimentarios que todos tenemos, ya que, desde pequeños nuestros padres son los primeros que nos dan de comer, por lo que muchos de nuestros hábitos son gracias a ellos ya sean buenos o malos, es por esto que los tenemos tan arraigados a nuestras vidas y por esta situación es tan difícil modificarlos, además de que nuestra alimentación depende del lugar en donde estemos establecidos, ya que cada región tiene acceso a diferentes tipos de alimentos.

Es importante señalar la diferencia entre la educación sobre nutrición y la educación en materia de nutrición, ya que esta última está enfocada en la “acción” y se define según FAO (s.f.) como “una serie de actividades de aprendizaje cuyo objeto es facilitar la adopción voluntaria de comportamientos alimentarios, y esto lo que busca es cambiar los estilos de vida de las personas a través de la promoción a la salud y de la información que brinda diferentes dependencias”.

Es aquí en donde entran las instituciones sobre todo gubernamentales para poder proporcionar información y tomar acción sobre algún punto específico en donde se deba de tomar acción, Fernández (s.f.) define la palabra institución como a las “normas para la vida de un determinado grupo social, fuertemente definidas y sancionadas con amplio alcance y penetración en la vida de los individuos y representan a aquellos custodios del orden establecido que dan al individuo la protección de una lógica con la cual organizar su mundo”. Es decir, que las instituciones son una representación de la sociedad, que van a establecer como se tiene que regir para llevar el rumbo que mejor les parezca y esta funcione de manera adecuada.

A lo cual las instituciones sobre todo en el sector salud, son se suma importancia en el efecto que puede llegar a tener la información en la población, y que esta, tome acciones o haga caso omiso, ya es el intermediario entre el sujeto que aprende y el que enseña y el éxito en su aprendizaje sólo se ve cuando el objetivo abarca el ámbito interpersonal.

Debido a esto la FAO (2011) presenta su atención a algunos principios básicos en materia de educación nutricional:



Elaboración propia por Gloria del Carmen Morales Romo

Es por eso que la práctica y la motivación tienen el mismo valor que la información y el entendimiento, y considera que para que la población adopte un régimen alimentario sano se precisa en una educación nutricional orientada a la acción, por lo que la FAO (2011) menciona algunas estrategias como: la experiencia práctica, elaboración de modelos (relatos de ficción, ejemplos y casos), basado en experiencia, debates, la colaboración de múltiples sectores.

En conclusión, existen pruebas de que la educación hace aumentar la probabilidad de que las personas disfruten de una vida sana, esto se puede entender como el poder que tiene la educación para facilitar que las personas tengan mayor acceso a la información en salud, desarrollando la capacidad de prevenir enfermedades concretas, tener un mayor acceso y hacer un mejor uso de los servicios de salud.

Sin embargo, para tener un mayor impacto ante la población, es necesario contar con el apoyo de instituciones y de las escuelas para que en conjunto se creen nuevas estrategias sobre todo en el ámbito de la prevención, y para esto es necesario crear nuevas reformas en materia de salud con el objetivo de mantener a la población informada acerca de lo importante que son los hábitos de alimentación. Para que esto pase, se pueden ofrecer consultas, ejemplos de platillos, actividad física alternativa en las escuelas que no solo sean deportes, sino, zumba, baile, etc., y talleres en donde se muestren diferentes formas de preparación de los alimentos. Así como ofrecer nuevos alimentos que se pueden integrar en la dieta como lo es el amaranto.

En mi opinión las estrategias actuales tomadas por el gobierno no son las más adecuadas, ya que se enfoca en decir todo lo malo que puede pasar en la salud si se tiene mala alimentación, en lugar de decir los beneficios que se tienen comiendo de manera saludable, y hasta cierto punto son mensajes violentos que solo provocan que la población los ignore.

Para finalizar, como se menciona anteriormente, los medios de comunicación y la familia son los que pueden causar el impacto vital que se necesita para que las nuevas generaciones estén más pendientes de su salud, por lo que la mejor manera en la que se puede mejorar es dando el ejemplo como padres de familia, maestros y personal institucional, siempre de la mano de la información que se brinde.

BIBLIOGRAFÍA

FAO. (2011). La importancia de la educación nutricional . *FAO*, sp.

Fernández, L. M. (sf). Instituciones educativas. 1-17.

Hargreaves, A. (2003). *Enseñar para la sociedad del conocimiento: educar para la creatividad*. España: Octaedro.

Makowski, L. S., Carmona Garcés, I., Fernández, M., Ibañez, A., Meroni, A. L., Miguel, V., y otros. (2014). *Educación Alimentaria y nutricional en el marco de la educación para la salud*. México: LATIn.

Roa, E. G. (sf). Educación y educadores en el contexto de la globalización. *Revista Iberoamericana de Educación (ISSN: 1681-5653)*, sp.

