

EDUCACIÓN EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN A MADRES, DURANTE LA PRIMERA INFANCIA DE SUS HIJOS, Y SUS EFECTOS EN EL APRENDIZAJE

*Raúl Antonio Moreno González**

Resumen: El educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica el descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; como menciona De la Cruz (2015), es en la infancia donde se debe de promover una mayor consciencia de la importancia de la alimentación para una adecuada salud y el desarrollo de nuevos aprendizajes. Ya que es en esta etapa donde las consecuencias de unas prácticas alimenticias y nutricionales erróneas o inapropiadas, pueden afectar a la calidad de vida del individuo y favorecer el desarrollo de enfermedades.

Palabras Clave: Educación, Nutrición y alimentación, Aprendizaje, Desarrollo infantil.

Abstract: Educating on the need and importance of a good feeding implies discovering and eradicating beliefs, myths and erroneous conducts; since it mentions De la Cruz (2015), it is in the infancy where it is necessary to promote a major conscience of the importance of the feeding for a suitable health and the development of new learnings. Since it is in this stage where the consequences of a few erroneous or inappropriate nutritive and nutritional practices, they can affect to the quality of life of the individual and favor the illnesses development.

Key Words: Education, Nutrition and feeding, Learning, Child Development.

*Estudiante de la Maestría en Educación por parte de la Universidad del Centro de México, Licenciado en Nutrición por parte de la Universidad del Centro de México.

Factores implicados en el desarrollo infantil

La primera infancia es una etapa del ciclo vital humano, en la cual comprende desde los cero hasta los cinco años. En esta etapa es en donde ocurre un mayor desarrollo neuronal, y en ella se determinan las capacidades para las relaciones vinculares y afectivas, así mismo está presente un gran desarrollo de habilidades básicas para el lenguaje y la motricidad fina y gruesa y es aquí también donde se desarrollan habilidades básicas para el autocuidado (UMAIC, 2011). El desarrollo infantil, en esta primera etapa, depende esencialmente de estímulos y condiciones adecuadas, en las cuales, los niños se puedan desenvolver de una manera gratificante, teniendo en cuenta componentes en salud, nutrición, protección y educación (Ministerio de Educación de Colombia, 2018). Si durante los primeros años de vida de un niño, este recibe estimulación, probablemente, desarrollará capacidades verbales y de aprendizaje, al mismo tiempo que su salud y desarrollo físico no se verá mermado (UNICEF, 2018). En la actualidad, muchos de los problemas de salud mental, salud nutricia, y desarrollo cognitivo, tienen sus raíces en esta etapa de la infancia (Irwin, L., Siddiqi, A. & Hertzman, C., 2007).

Específicamente el desarrollo infantil, según Molina (2003), es un proceso de cambio mediante el cual, el niño aprende a lograr mayor complejidad en sus movimientos, pensamientos, emociones y relaciones con otros. Se llevan a cabo diferentes tipos de maduración, como la neurológica, sensorial, endocrina e inmunológica, que permite a los niños adquirir progresivamente nuevas habilidades y positiva interacción social en su ambiente y contexto, en donde, estas maduraciones, según Grantham-McGregor y otros (2006), tienen gran efecto gracias a los nutrientes provenientes de los alimentos ingeridos por medio de la alimentación, pero es también muy importante la estimulación que tienen los niños por medio de sus cuidadores, donde principalmente llegan a ser sus madres, y el entorno en el cual se desenvuelve, así como también, el desempeño económico familiar y la adecuada transmisión de pautas de crianza intergeneracionales,

repercutirá en las problemáticas psicosociales, condiciones biológicas y el desarrollo en función del Sistema Nervioso Central. (Figura 1).

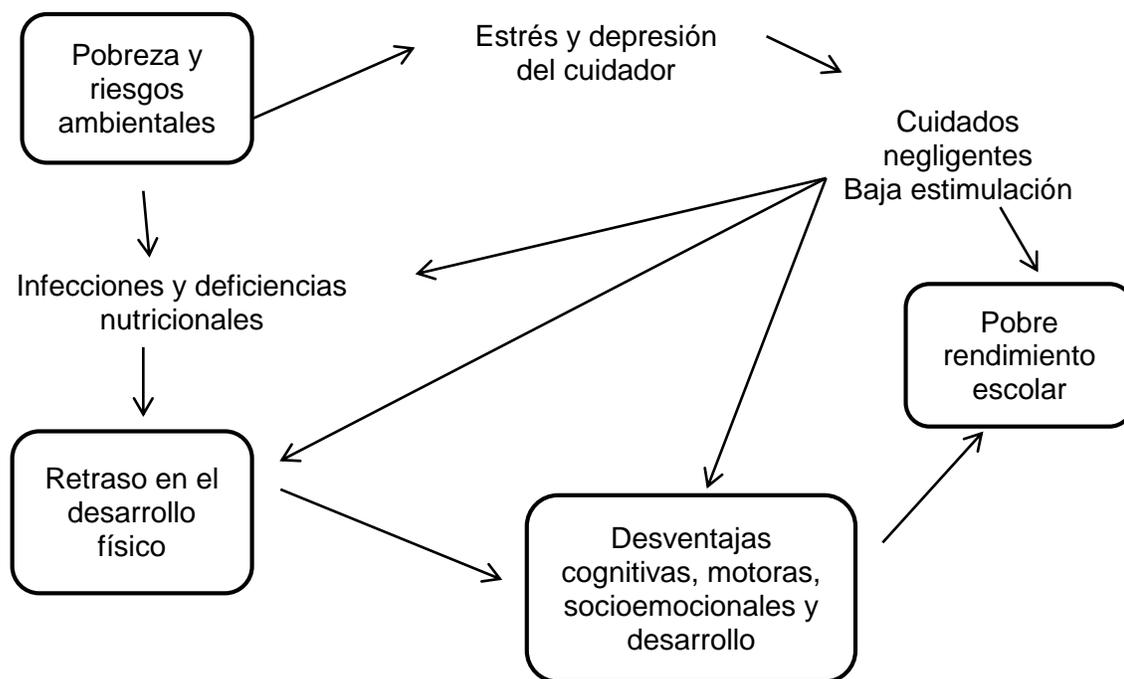


Figura 1. Potencial de desarrollo en los primeros 5 años para los niños en los países en desarrollo.

Fuente: Grantham-McGregor, S., Cheung, Y., Glewwe, P., Richter, L. & Strupp, B. (2006) *Development potential in the first 5 years for children in developing countries. The Lancet.*

En el niño, la nutrición adquiere una dimensión muy grande, al ser el factor determinante del crecimiento e influir de forma importante en el desarrollo. Alonso y Castellano (2007) mencionan que es importante para evaluar el estado nutricional, que se debe de revisar el equilibrio nutricional como un balance entre la ingesta y el gasto de energía. Aunque, además de revisar estos parámetros, también influyen otros elementos que modifican ambos componentes, como la genética, y otros

factores sociales, (Figura 2) es así como, los hábitos alimentarios, que vienen definidos por preferencias y aversiones, a diferentes prácticas en torno a la adquisición, preparación y consumo de alimentos, los cuales, ante un desequilibrio nutricional, se puede desarrollar una desnutrición u obesidad. Así mismo, dentro de la economía familiar o el contexto del lugar donde se desenvuelven (Sacristán, 2001), la globalización ha englobado una manera de revisar como se enmarcan los problemas en cuestión de la alimentación y nutrición, es importante revisar la tipología alimentaria (Figura 3), que según Messer (2006) ofrece una manera de enmarcar el nivel de análisis de los problemas alimentarios, dependiendo de la facilidad de adquisición de alimentos. Estos corresponden con los conceptos internacionales de escasez del alimento, inseguridad alimentaria y privación nutricional, los cuales afectaran a la ingesta de alimentos y a la adquisición de nutrientes necesarios del infante.

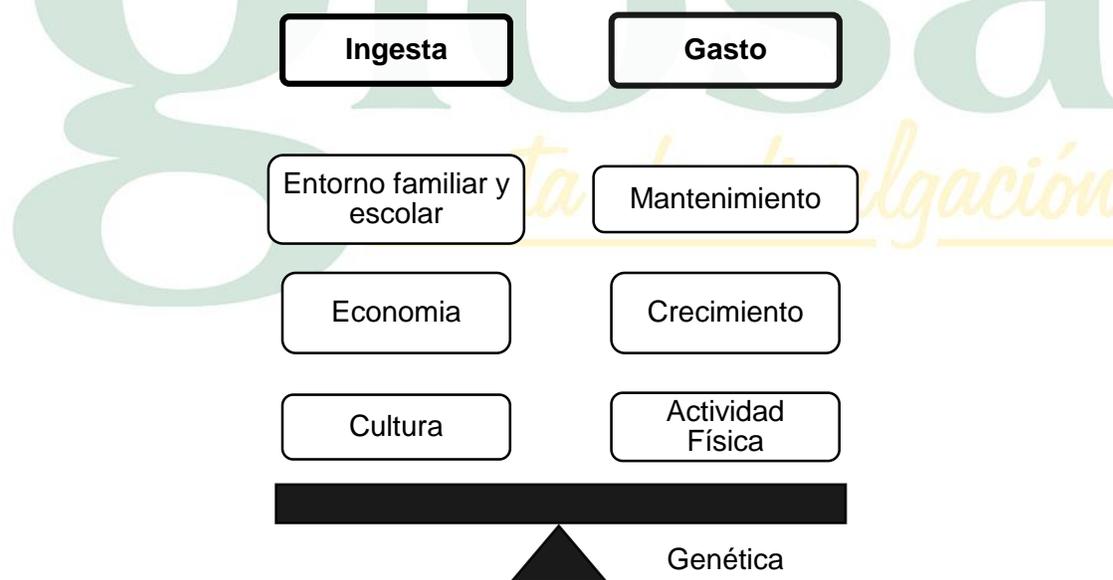


Figura 2. Componentes externos del balance entre la ingesta y el gasto energético.

Fuente: Adaptado de Alonso, M., & Castellano, G. (2007). *Conceptos generales de nutrición. Requerimientos nutricionales*. En Manual práctico de nutrición en pediatría (págs. 1-11). Madrid: Ergon.

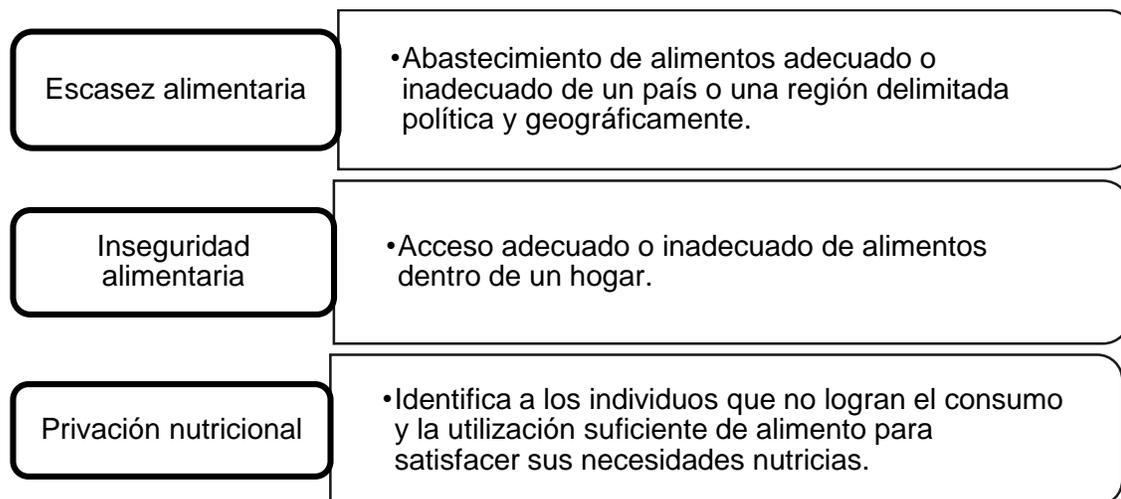


Figura 3. Tipología alimentaria dentro de la globalización

Fuente: Adaptado de Messer, E. (2006). *Globalización y dieta: significados, cultura y consecuencias en la nutrición*. En M. Bertrán, & P. Arroyo, *Antropología y nutrición* (págs. 27-74). México: Fundación mexicana para la salud.

Educación en alimentación y nutrición a madres, para un adecuado desarrollo infantil

Como mencionan Torre y Salas (2006), los primeros años de vida resultan cruciales para el desarrollo humano en múltiples dimensiones; entre ellas, la alimentación y nutrición constituyen procesos de vital importancia. En los cuales, las mujeres conforman un grupo social especializado en constituir a los nuevos integrantes de la sociedad, con la puesta en práctica de experiencias acumuladas en largos procesos sociales y culturales. A su vez, Perinat (2015) refiere que la primera infancia se ha convertido en una fase de intensa relación adulto-niño (madre-hijo) en el cual se tejen vínculos afectivos y se llevan a cabo un gran número de aprendizajes típicamente humanos. Es por eso la importancia que, dentro de esta etapa de los niños, las madres reciban una educación nutricional, que para Martínez

y Alonso (2007), es la parte de la nutrición orientada hacia el aprendizaje, adecuación y aceptación de hábitos alimentarios saludables, apoyándose en conocimientos científicos, y que tiene como objetivo la promoción de la salud del individuo y de la comunidad, de la manera más directa y racional para abordar las graves consecuencias de la cultura alimentaria, y así lograr cambios favorables en el estado nutricional y cognitivo de los niños.

Teniendo como referencia un trabajo realizado en comunidades indígenas de la Huasteca Potosina (Moreno, R., 2015), donde se trabajó con niños entre los 6 y los 10 años, en el cual se evaluaron tanto el estado nutricional y el cognitivo, también el nivel de marginación de la comunidad y el nivel socioeconómico que presentaba la familia, así como también el nivel cognitivo de las madres; en el que se observó que la función cognoscitiva de los niños, estaban contextualizadas por la malnutrición, así como también, se veía que las condiciones de pobreza y marginación, repercutía en su cognición, pero a su vez, también por el bajo rendimiento cognitivo de las madres, que son las cabezas de la educación de los niños.

Dentro de la situación problemática del desarrollo infantil, es necesario elaborar propuestas de trabajo que abonen a formar factores protectores, basados en la participación de las madres y estrategias de promoción y prevención de la salud, bajo un abordaje integral (Hargreaves, A., et. al., 2001) donde se trabaje de manera interdisciplinaria con educación en alimentación y nutrición e intervención psicopedagógica, que mejoren la capacidad intelectual de los niños.

Es así como lo han mencionado Hargreaves y otros (2001), la adecuación para un cambio dentro de las costumbres y hábitos adquiridos culturalmente de las madres, deben de revisarse desde diferentes perspectivas; observándolos desde lo técnico, debemos ser conscientes de que habilidades son las que tienen las madres, cuales son los conocimientos previos referente a la alimentación y nutrición de sus familias, es aquí donde debemos comenzar a revisar el lado cultural de estos

grupos, haciendo referencia a aquellos hábitos y costumbres que se han ido transmitiendo de generación en generación y que se han ido arraigando en su modo de vivir, así como también el contexto sociocultural en el cual se desenvuelven; es también muy importante el estar conscientes y revisar cuales son las perspectivas políticas presentes en estos grupos, como si existen instituciones o programas que hayan estado trabajando estos factores de salud, con dichos grupos, a su vez que es lo que se ha hecho al respecto.

Dicho esto, es de suma importancia el siempre tener objetivos planificados para reconocer, que es lo que se busca con dicha educación, principalmente se debe de conocer a quien va destinado, en este caso, las madres, esto teniendo en cuenta , que es lo que esperamos de dicha práctica, también se debe de revisar cuales son los contenidos que se deben de tener en cuenta para trabajar, así como también, el conocer como esto se podrá llevar a cabo y siempre considerando para que se quiere realizar (Hargreaves, A., *et. al.*, 2001).

Evidencias de la Educación en Alimentación y Nutrición y su repercusión en el aprendizaje

El desarrollo de programas de atención en la primera infancia se ha centrado principalmente en el estudio y monitoreo de mejoras en el crecimiento, desarrollo y aprendizaje en los primeros seis años de vida de los infantes (Peralta, V. & Fujimoto, G., 1998). Donde como punto fundamental es la consistencia de los cambios producidos y la organización alcanzada en la comunidad, teniendo como fin fomentar y proteger la salud desde la educación nutricional y proveer información de educación en salud. (Martínez, V. & Alonso, M., 2007)

Si durante el embarazo y la primera infancia, se tiene un ambiente favorable en cuestión de salud, nutrición y crianza, el desarrollo sigue un curso preestablecido en donde la cognición, el lenguaje y la motricidad difícilmente se ven alterados. Como menciona Rodríguez y Schaefer (1991), el efecto de la nutrición en el

desarrollo del cerebro comienza antes de nacer, con la nutrición de la madre, si ella presenta desnutrición durante el embarazo, existe un efecto negativo en el desarrollo cerebral del infante, se ha revisado que los niños nacidos bajo condiciones de desnutrición materna suelen presentar bajo peso al nacer, una circunferencia cefálica pequeña y menor peso cerebral, teniendo retardos cognitivos posteriores (Piñeiro, R., 2010).

Así mismo, durante la lactancia, ya que la leche materna es la mejor fuente de nutrientes para el niño durante los primeros cuatro a seis meses de vida, Uauy y Castillo (2001) mencionan que una lactancia exclusiva durante este tiempo considerado se asocia con un reforzamiento en la capacidad cognitiva de los niños, y un menor riesgo de presentar enfermedades crónicas durante la edad adulta como la diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial y obesidad. También Piñeiro (2010), hace referencia en este tema, el menciona que la lactancia ayuda en el crecimiento psicológico, facilitando un ambiente óptimo para el niño sobre el desarrollo directo del Sistema Nervioso Central (SNC) proporcionándole una mayor capacidad intelectual, por la presencia de ácidos grasos poliinsaturados que presentan una relación directa con el desarrollo del cerebro y sobre todo en la capacidad intelectual de los niños, donde a su vez, proporciona una experiencia de aprendizaje directa basada en la interacción madre-hijo.

Existen múltiples programas enfocados en el área de la alimentación y nutrición, hacia esta etapa de la infancia, en los cuales se evalúan las repercusiones en el aprendizaje, abarcando diferentes etapas del desarrollo y ámbitos propios del consumo de alimentos. Uno de los programas con mayor cobertura en México fue el Programa Oportunidades, que se inició en 1997 con el nombre de Progresá (Programa de Educación, Salud y Alimentación). Este programa fue diseñado para coadyuvar en la solución de los problemas básicos de bienestar de las familias mexicanas que viven en condiciones de pobreza extrema en localidades con altos grados de marginación. En el cual la titular beneficiaria de Oportunidades es la madre de familia, donde el niño acudía a la escuela y tenía derecho a becas

educativas, así como el apoyo para la adquisición de alimentos para mejorar su cantidad y diversidad en el hogar, asimismo, se proporcionaba suplementos nutricionales tanto para la madre, si esta se encontraba en periodo de gestación o lactancia, como para los niños (Kaufer, M. & Garnica, M., 2008).

En un estudio realizado para la evaluación del impacto del programa, realizado por el Departamento de Epidemiología de la Nutrición del Instituto Nacional de Salud Pública (Neufeld, L. *et al*, 2006) se encontró que el programa en educación está teniendo un importante impacto positivo en el estado nutricional de los niños beneficiarios en zonas urbanas y rurales, particularmente en el crecimiento, teniendo un mayor impacto en aquellos niños que se incorporaron al programa desde edad más temprana, siendo ellos los que midan en promedio un centímetro más que los niños que no tenían el programa antes de los seis meses de edad. Esto se encuentra reflejado en la reducción de prevalencia de talla baja y su relación con diversos efectos funcionales como lo son el desarrollo motor y cognoscitivo y el desempeño escolar.

Estos programas, los cuales en México han tenido gran auge en las últimas décadas, dejan un gran vacío dentro de las evaluaciones en el marco de salud y nutrición, como lo son la Encuesta Nacional de Nutrición, que para el 2012, (Gutiérrez, J., *et. al.*, 2012), siguen existiendo desigualdades, teniendo a 1.5 millones de niños menores de 5 años a nivel nacional con desnutrición, principalmente en las comunidades indígenas, del país, no dejando de lado las tasas de sobrepeso y obesidad infantil en medios rurales, que no llegan a ser tan distintas que en los urbanos.

Además, es importante mencionar, que estos programas son de índole asistencialista, que según Villatoro (2005) se refiere a la entrega de transferencias monetarias, dejando de lado la educación en materia de alimentación y nutrición y haciendo entrega solamente de recursos económicos. Teniendo como ejemplo diferentes estudios realizados en el país, donde Rodríguez (2013), recapitulo

algunos de ellos; como en la Selva Lacandona, en Chiapas, se detectaron que gran parte de los recursos obtenidos del programa Oportunidades, eran destinados a la compra de alimentos “chatarra”, y en una comunidad indígena de Guerrero, 7 de cada 10 niños desayunaban con refresco, esto dejando en claro que el simple hecho de dar una ayuda económica, no deja de lado la importancia de educar para una adecuada alimentación y con esto tener una buena nutrición.

Es por eso por lo que se deben de crear propuestas de intervención basadas en modelos pedagógicos, (Moreno, R., 2015) desde el plano de una actividad comunitaria, teniendo como propósito, el desarrollo de conocimientos y habilidades, es decir, construir estrategias de activación y estimulación con las madres, para mejorar el estado nutricional y alimenticio de sus hijos, y a su vez mejorar sus habilidades cognitivas.



Referencias Bibliográficas

Alonso, M., & Castellano, G. (2007). *Conceptos generales de nutrición. Requerimientos nutricionales*. En Manual práctico de nutrición en pediatría (págs. 1-11). Madrid: Ergon.

De la Cruz, E. (2015). *La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial*. Paradigma, 161-183.

Gutiérrez, J., Rivera-Dommarco, J., Shamah-Levy, T., Villalpando, S., Franco, A., Cuevas-Nasu, L., ... Hernández - Ávila, M. (2012) Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, Resultados Nacionales. Cuernavaca: Instituto Nacional de Salud Pública.

Grantham-McGregor, S., Cheung, Y. B., Cueto, S., Glewwe, P., Richter, L., & Strupp, B. (2006). *Development potential in the first 5 years for children in developing countries*. The Lancet, 60-70.

Hargreaves, A., Earl, L., Moore, S., & Manning, S. (2001). *Aprender a cambiar, La enseñanza más allá de las materias y los niveles*. Barcelona: Octaedro.

Irwin, L., Siddiqi, A., & Hertzman, C. (2007). *Desarrollo de la Primera Infancia: un potente ecualizador*. Global Knowledge for Early Child Development.

Kaufer, M., & Garnica, M. E. (2008). *La nutrición en México: pasado, presente y perspectiva*. En E. Casanueva, Nutriología Médica (págs. 25-57). México: Panamericana.

Martínez, V., & Alonso, M. (2007). *El pediatra y la educación nutricional*. En Manual práctico de nutrición en pediatría (págs. 455-465). Madrid: Ergon.

Messer, E. (2006). *Globalización y dieta: significados, cultura y consecuencias en la nutrición*. En M. Bertrán, & P. Arroyo, Antropología y nutrición (págs. 27-74). México: Fundación mexicana para la salud.

Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (19 de junio de 2018). *Educación para la primera infancia*. Obtenido de: <http://www.mineducacion.gov.co/primerainfancia/1739/article-177827.html>

Molina, H. (2003). *Nuevas evidencias en desarrollo infantil-temprano- Bases para la acción*. En *Desafíos en la atención pediátrica en el siglo XXI, La estrategia AIEPI en el XIII Congreso Latinoamericano de Pediatría*. (págs. 67-76). Panamá: Organización Panamericana de la Salud.

Moreno, R. (2015). *Descripción del estado nutricional y cognitivo de niños indígenas que viven en condiciones de desventaja socioeconómica*. Licenciatura. Universidad del Centro de México.

Neufeld, L., García, A., Leroy, J., Flores, M. d., Fernández, A. C., & Rivera, J. A. (2006). *Impacto del programa Oportunidades en nutrición y alimentación en zonas urbanas de México*. México: Instituto Nacional de Salud Pública Dirección de Epidemiología de la Nutrición.

Peralta, V., & Fujimoto, G. (1998). *La atención integral de la primera infancia en América Latina: ejes centrales y los desafíos para el siglo XXI*. Santiago de Chile: Organización de Estados Americanos O.E.A.

Perinat, A. (2015). *La primera infancia*. Editorial UOC.

Piñeiro, R. (2010). *Nutrición y rendimiento escolar*. Lima, Perú: Primer Congreso Mundial de Neuroeducación.

Rodríguez, O. (2013). Soberanía alimentaria y nutrición en México. En O. México, *El derecho a la alimentación en México: recomendaciones de la sociedad civil para una política pública efectiva* (págs. 65-70). México: OXFAM México.

Rodríguez, R., & Schaefer, L. (1991). *Nuevos Conceptos de lactancia, su promoción y la educación de los profesionales de la salud*. Bol of Sanit Panam, 1-15.

Sacristán, J. (2001). *El significado y la función de la educación en la sociedad y cultura globalizados*. Revista de educación, 121-142.

Torre, P., & Salas, M. (2006). *Contribución a la comprensión de la alimentación infantil*. En M. Bertrán, & P. Arroyo, Antropología y nutrición (págs. 257-275). México: Fundación mexicana para la salud.

Uauy, R., & Castillo, C. (2001). *Nutrición de los niños en Chile: dónde estamos y hacia dónde vamos*. Revista chilena de pediatría.

UMAIC. (1 de noviembre de 2011). UMAIC Wiki. Obtenido de OCHA Colombia: https://wiki.umaic.org/wiki/Primera_infancia

UNICEF. (15 de junio 2018). *Primera Infancia*. Obtenido de <https://www.unicef.org/spanish/earlychildhood/>

Villatoro, P. (2005). *Los programas de protección social asistencial en América Latina y sus impactos en las familias*. CEPAL.

