

## **Alimentación correcta Intervención alimentaría y educativa**

Guillermo Hilario Reyes Rivera

Maestría en Educación

UCEM

En este trabajo se mostrará una propuesta diferente a las que en la actualidad se están llevando a cabo en el país, tomando en cuenta que el sobrepeso, obesidad y falta de actividad física son factores primordiales para desarrollar distintas enfermedades crónico- degenerativas que disminuyen la calidad de vida de las personas afectadas, la propuesta se describe a continuación.

El sobrepeso y la obesidad es un problema que tiene una alta prevalencia en la población mexicana, es un problema de salud pública que si no se trata puede derivar en diversos padecimientos crónico-degenerativos en la población que la padece, lo cual disminuye la calidad de vida de las personas afectadas y genera costos muy elevados para el sistema público de salud.

Por ello es de suma importancia realizar trabajo de prevención que tenga un alcance directo a la población. De acuerdo a los datos publicados por la encuesta nacional de salud y nutrición 2016, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en personas mayores de 20 años fue de 72.5%. (ENSANUT.2016). en la misma encuesta, del total de personas encuestadas el 61.3% de las personas que fueron encuestadas consideran que su alimentación es saludable y el 67.3% se consideraba una persona activa. Con estos datos podemos observar una clara diferencia entre los datos obtenidos y la percepción de las personas acerca de lo que es un estilo de

vida saludable, Para poder lograr el cambio de hábitos alimenticios es imprescindible para poder mejorar estas cifras, aunado a una mayor activación física.

A lo largo de los años han existido distintas estrategias de intervención para cambiar hábitos alimenticios en los participantes de estas estrategias buscando este fin, sin embargo, las cifras de sobrepeso y obesidad siguen aumentando cada año en México. Existen diversos factores que evitan que estas estrategias puedan dar un resultado satisfactorio.

Uno de los factores principales que impiden el cambio de hábitos alimenticios es la familia,(ENSANUT, 2016).por eso es importante intervenir mediante la prevención, es de suma importancia que los proyectos de intervención tengan un sustento técnico y que lleven una sustento técnico para poder tener un porcentaje mayor de éxito y que se les de un seguimiento a los participantes en estos proyectos de intervención para monitorear sus resultados y en caso de no ver un resultado esperado intervenir de nueva cuenta y reforzar las enseñanzas esperadas y guiar en el proceso de cambio de hábitos, ya que es un proceso que puede tomar bastante tiempo hasta que se pueda lograr en las personas que estén interesadas en formar parte de estos proyectos de intervención.

Con relación a la actividad física la ENSANUT 2016, arroja datos parecidos al cambio de hábitos de alimentación, los principales obstáculos que encuentran las personas para no realizar actividad física, son: la falta de tiempo (56.8%), la falta de espacios adecuados y seguro para poder practicar activada física (37.7%). Falta de motivación (34%), la preferencia de actividades sedentarias (32.1%), falta de actividad física en la familia (31%), problemas de salud, incluyendo discapacidades (27.5%) y desagrado por hacer actividad física (16.5%).

Para modificar el aumento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población mexicana es importante poder incorporar al sistema educativo básico la impartición de contenido enfocado al fomento de buenos hábitos alimenticios desde pequeños. La prevención de enfermedades es fundamental para mantener una buena calidad de vida y un sistema de salud en buenas condiciones, para ello es importante, integrar los contenidos de la materia a la educación básica, como sostiene (Case,1991). El utilizar el currículum integrado permite abordar temas importantes que no siempre se puede adscribir a una sola materia y desarrollar entre los estudiantes visiones más amplias de las disciplinas.

Es necesario producir un currículum más acorde con la cultura y estilo de aprendizaje de los grupos que componen la escuela, (Cummins,1998). Como bien indica Cummins es de suma importancia el poder adaptar el programa y la implementación de la misma al entorno social y cultural de la población mexicana, para ello es importante que se realice un trabajo integral desde la parte normativa, y que dicho conocimiento pueda ser impartido por personal calificado y que domine el tema.

La importancia de que los impartidores de la materia sean personas calificadas en el área de nutrición y educación es de suma importancia para el éxito del proyecto, debido a que se necesita que el profesor domine el tema que impartirá y tenga las técnicas adecuadas para poder transmitir el conocimiento a los estudiantes esto para poder aumentar la probabilidad de éxito de la implementación de este contenido y cumplimentar 3 de las 4 perspectivas que están dentro del alcance del plantel y profesores, cómo lo son la perspectiva técnica, cultural y la postmoderna, en estas 3 perspectivas es de suma importancia que el profesor sepa que se hará desde un primer momento, tener un camino marcado desde un inicio, que domine los temas a enseñar dentro del aula y delimitar muy bien el qué, cómo y para qué esta cada parte del programa.

Además de la implementación de un programa educativo que abarque esta temática es importante poder implementar una plataforma o red que sirva de complemento a los estudiantes escolarizados y funcione como una red de información a cualquier persona interesada en el tema y sea una herramienta complementaria para los estudiantes, que les pueda ser útil más adelante.

Se decidió que esta materia este enfocada a estudiantes universitarios de 20 años en adelante ya que en esta edad las personas ya son adultas y pueden comenzar a hacerse responsables de su alimentación, así como tratar de transmitir los conocimientos adquiridos a su círculo cercano tanto familiar como de amistades. La idea general es transmitir y fomentar el cambio de hábitos alimenticios en las personas que accedan a esta información y que puedan participar como actores de cambio en su hábitat.

### **Referencias**

Hargreaves.(et.al).,(2001). Aprender a cambiar, Hurop.S.L, España: Octaedro

Ensanut 2012 y Ensanut MC 2016. Salud Pública de México.