

## Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICS) y su impacto en la educación nutricional

Karen Estefania Rucoba Godoy  
Maestría en Educación  
Universidad del Centro de México

### Resumen

Las Tic's en la actualidad son consideradas herramientas funcionales en el campo de la nutrición, tanto para prevención como para tratamiento de múltiples enfermedades, ya que nos ayudan a transmitir los conocimientos, la información, las experiencias a muchos usuarios mediante tecnologías on-line, simplemente con estar conectados a internet podemos tener acceso a estos medios de adquisición de aprendizaje.

**Palabras Clave:** TICS, Educación Nutricional, Nutrición, Tecnología, On-line, Información, Aprendizaje, internet.

### Introducción

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) tienen un papel sumamente importante en la adquisición de conocimiento, en el rol de la educación, la enseñanza y el aprendizaje, la formación de docentes, y la gestión, dirección y administración más eficientes del sistema educativo.

Para entrar en materia podemos definir a la educación como: “la acción y efecto de educar, además de crianza, enseñanza y doctrina que se les da a la población en general, siendo una instrucción por medio de la acción docente” (Micó L. 2013).

Este proceso ha experimentado en las últimas décadas un gran cambio representativo, tanto en las cualidades personales de docentes y alumnos, como en las necesidades de los mismos y las técnicas utilizadas para la docencia (Micó L. 2013).

Si además, nos centramos en el término Tecnología, se puede definir como un “conjunto de teorías y de técnicas que permiten el aprovechamiento práctico de los conocimientos científicos”. A estos dos términos hay que añadir el de Informar, definiéndolo como “el proceso a través del cual se consigue dar noticia de algo o poner al corriente”, por lo que Informar significa que el mensaje que llega al receptor no ha sido manipulado, dirigido ni encaminado (Micó L. 2013).

En cuanto a la educación nutricional es importante centrarnos en los principales instrumentos de la prevención primaria que son la educación para la salud y la prevención específica. La educación para la salud tiene un ámbito de competencia muy diverso, abarca aspectos tales como la promoción de una alimentación sana y equilibrada, una vivienda higiénica y funcional, fomento de la actividad física, acceso a fuentes de recreación, práctica del descanso reparador, así como la ampliación de la cultura sobre la salud (Rivera, M, 2007).

La alimentación y, consecuentemente, la educación nutricional son pilares fundamentales de la salud individual y colectiva de la población. Así lo contempla la OMS en sus objetivos de salud para el año 2000 y los recogen los diversos países en sus planes de salud, insistiendo en la importancia de los hábitos alimentarios como determinantes de la salud (Rivera, M, 2007).

El objetivo general de la educación nutricional es buscar actitudes y hábitos que resulten en una selección inteligente de alimentos y en el consumo de una dieta nutritiva para todas las edades. Para lograr estos objetivos es necesario el conocimiento de los principios básicos de la educación nutricional y también el estudio profundo del hombre, en todas sus manifestaciones que guardan relación con la alimentación (Rivera, M,2007).

### **El rol de la educación en la nutrición**

La Educación Nutricional no es sino una estrategia para la promoción de la salud fomentando estilos de vida saludables para la prevención de enfermedades. Y esta labor de Educación Nutricional no compete sólo al personal de nutrición sino también al personal docente en cualquiera de sus niveles (Salleras, 1990).

Para lograr que los mensajes educativos lleguen a las personas o grupos diana se usan métodos uni o bidireccionales, directos o indirectos. Se admite que los métodos directos (contacto próximo entre las partes involucradas) y bidireccionales (emisor y receptor alternan sus papeles) son los más recomendables a la hora de cambiar actitudes y conductas (Salleras, 1990).

Entre los métodos directos tradicionales nos encontramos con las técnicas individuales de consejo médico y con técnicas grupales como la clase (el más importante en el mundo académico), la charla (el más usado en medios no académicos), el seminario (para ámbitos especializados), el role-playing o los grupos de discusión, por citar algunos ejemplos (Salleras, 1990).

Siguiendo con las estrategias tradicionales, entre los métodos indirectos se ha venido utilizando la publicidad (transmisión de información persuasiva para cambiar la actitud y conducta del destinatario) mediante carteles, folletos, prensa, radio, televisión, revistas, etc., y los medios de comunicación para introducir mensajes saludables dirigidos a la población (Salleras, 1990).

### **¿Qué aporta la tecnología en la Educación Nutricional?**

No hay duda de que uno de los aportes más importantes es el incremento de la información, que puede llegar a docentes y estudiantes, educadores y ciudadanos. Tal vez lo más importante no sea el volumen de información sino, más bien, la posible adaptación de la misma a las características del educando (Jauregui, I.2008).

Otra posibilidad es que de una enseñanza centrada en el educador (éste transmite conocimientos y otros los reciben) se pueda ir hacia la tan deseada enseñanza centrada en el educando, algo más flexible e individualizada (Jauregui, I.2008).

La gestión del conocimiento en nutrición sería la expresión que podría resumir el papel de las nuevas tecnologías en el ámbito educativo nutricional. Pero en la relación nutriólogo-paciente ya estamos observando algunos efectos colaterales de esa gestión por parte de los ciudadanos. Nos referimos a una progresiva tendencia a alejarnos del contacto humano (Jardines, 2005) con la desconfianza y recelo que ello comporta en las relaciones interpersonales. Y no sólo eso, sino que la “maquina” parece ser capaz de informar (e incluso de generar adicciones), pero no tanto de motivar (Jauregui, I.2008).

El reto en nutrición ya no es tanto tecnológico como humano y moral. En la era de los avances tecnológicos la población, en nuestro contexto más avanzado, está más insatisfecha que nunca en cuanto a la atención nutricional y parece llevar a cabo conductas de riesgo como jamás antes se habían observado. Disponemos de “teleconsultas”, educación en la red, “tele-vigilancia”, bibliotecas virtuales, CD interactivos sobre autocuidados de decenas de dolencias y un 30% de la información ofrecida por Internet se relacionan directa o indirectamente con la nutrición. Tales son los medios disponibles, que ya forman grupos instrumentales bien definidos (Scherger, 2006).

Es fácil darse cuenta de que las nuevas tecnologías pueden aportar grandes cosas en la Educación nutricional, pero no parece que la clave esté exclusivamente en crear “redes de información” sino más bien en generar “redes humanas”. Es decir relaciones humanas, base de la educación, con el soporte de nuevas tecnologías. De ahí puede surgir no sólo el conocimiento sino también las actitudes y conductas saludables imprescindibles como objetivo a lograr en una educación nutricional de calidad (Jauregui, I.2008).

Entre las nuevas tecnologías, la informática ha revolucionado el campo de la educación. Y la informática nutricional no es una excepción, habiendo desarrollado múltiples aplicaciones para la educación de pacientes y de la población en general. Se persigue, como objetivo primordial, generar hábitos alimentarios saludables y evitar, en lo posible, patologías relacionadas con el estado nutricional (Jauregui, I.2008).

La tecnología permite crear presentaciones (folletos, carteles, cuadernillos, etc.) y lograr su difusión, casi inmediata, hasta cualquier lugar del mundo. No cabe duda de que con ello aumentan la información y el carácter atractivo de la misma. Esa

educación, basada en la distancia y apoyada en potentes medios tecnológicos, está en continuo desarrollo y expansión, permitiendo una adquisición de conocimientos hasta hace poco inimaginable (Jauregui, I.2008).

Ya hemos mencionados las aplicaciones on-line. Cada vez son más numerosos, en este contexto, los foros de nutrición, los juegos interactivos sobre alimentación, los boletines, cursos de cocina, etc., aunque no siempre de una adecuada calidad (Jauregui, I.2008).

## **Conclusión**

La tecnología es hoy en día un medio de comunicación al que la mayoría de la población tiene fácil acceso y es una de las herramientas más prácticas y funcionales en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en la actualidad cualquier tema que quieras buscar lo encuentras en un sinfín de publicaciones en la red, es por esto que los nutriólogos deben adaptarse a estos cambios y actualizaciones constantes para poder lograr educar a sus pacientes en cuanto a nutrición y poder llevar un monitoreo de los pacientes desde la comodidad de su casa así sea desde un ordenador hasta un teléfono móvil, de este modo podemos evitar perder pacientes y que sigamos con los índices de problemas de salud.

## BIBLIOGRAFIA

Jauregui, I. (2008) Educación para la Salud y Educación Nutricional: el papel de las nuevas tecnologías. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46 (3).

Micó L., Soriano J., Mañes, J., Bretó, P. (2013). Tecnología de la información y comunicación (TIC) aplicada a la Dietoterapia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 17(4) ,149 – 154.

Marqués F, Sáez S, Guayta R. (2004) Métodos y medios en promoción y educación para la salud. Barcelona: Editorial UOC.

Rivera Barragán, M. (2007). La educación en nutrición, hacia una perspectiva social en México. *Revista Cubana de Salud Pública*, 33 (1).

Salleras, Luis (1990): Educación sanitaria. Principios, métodos, aplicaciones. Madrid: Díaz de Santos.

Scherger, J. (2006): Informática médica, Internet y tele-medicina, en: TAYLOR, Robert B.: Medicina de familia. Barcelona: Masson, pp: 1.209-1.212.

