

Estrategia para potenciar la educación nutricional a través del vínculo escuela familia.

Autoras:

Lic. Osmaida Cruz Batista

Dr. C. Fara Estrada Sifonte

[fara@hlg.rimed.cu](mailto:fara@hlg.rimed.cu)

---

## Resumen

Muchos son los factores que inciden en el mantenimiento de un óptimo estado de salud, entre ellos se destaca la nutrición, función indispensable para el mantenimiento de la vida. En el estudio realizado acerca de la Educación para la Salud se han encontrado algunas investigaciones referidas a la educación nutricional, en las que se proponen manuales de consulta y estrategias; no obstante, todavía no se resuelven los problemas que presenta la población en relación con la nutrición, por considerar que las mismas se han efectuado como acciones aisladas, dirigidas fundamentalmente a sectores o a esferas muy específicas sin tener en cuenta a la escuela, como centro cultural más importante de la comunidad. Una de las vías que pudiera utilizarse para facilitar el desarrollo de la educación nutricional en el proceso docente-educativo, con relaciones interdisciplinarias y el vínculo escuela-familia, puede ser el diseño y coordinación de un plan de acciones, donde intervengan diversos factores y lo dirija la escuela para lograr unidad en el proceso.

Palabras claves: Estrategia, educación nutricional, educación familiar.

## Abstract

A top health condition is achieved through many factors. One of them is nutrition, a central function of life. Research done on health education is varied. Some of it focuses on nutrition, offering consultation manuals and strategies. Nevertheless, there are still unsolved problems about this issue in the population. These problems have to do mainly with isolated actions, directed to extremely specific areas or sectors, without considering the school as the most important cultural center in the community. One way to facilitate the proper implementation of a nutritional education inside the teaching-learning process through cross-disciplinary relationships and the school-family nexus is by devising and coordinating measures where key factors take part and the school leads the process, to achieve joint influence.

Key words: Strategy, nutritional education, family education.

La promoción de salud es una preocupación en el ámbito internacional; la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y otras, han proyectado programas y estrategias encaminados a lograr un estado de salud adecuado en la población mundial.

En el mantenimiento de un óptimo estado de salud, influyen muchos factores; la nutrición (necesidad fisiológica necesaria para la vida) es uno de ellos. Es conocido que cuando se mantiene una adecuada nutrición en el organismo, se protege la salud del mismo y se prevén muchas enfermedades.

La escuela puede convertirse en la principal promotora de salud de estudiantes y sus familiares estableciendo un sistema de acciones dirigidas a la educación nutricional.

En Cuba la escuela tiene como finalidad lograr el desarrollo integral de la personalidad de sus estudiantes, al posibilitar que los mismos no solo se adapten al medio sino que incidan de manera activa sobre el mismo.

La educación nutricional es una de las vías para fortalecer el desarrollo de una personalidad armónica, expresada en apropiación de correctos hábitos de alimentación que contribuyen al bienestar físico y mental; por tanto, es necesario desplegar un intenso proceso de educación nutricional en la familia y la escuela.

Los problemas nutricionales de la población constituyen preocupaciones a escala mundial; son muchas las personas que mueren como consecuencia del hambre. En Cuba, a pesar del bloqueo y la situación económica que ha atravesado el país en los últimos años, no se registran muertes por esta causa, aunque aparecen muchas enfermedades como resultado de la inadecuada nutrición (según los estudios realizados por el Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos), lo que indica que el proceso de educación nutricional no se lleva a cabo con la exigencia necesaria.

Se ha demostrado que los alimentos pueden ser agentes causales de enfermedades cuando se desconocen los requisitos para su consumo como: su correcta elaboración, medidas higiénicas, combinar las cantidades necesarias, conocer los nutrientes que contienen los alimentos y cuáles necesita más el organismo. En la práctica cotidiana se encuentran, además, personas que aunque dominan estos requerimientos, actúan de manera irresponsable; por lo que se hace necesario educarlas en este sentido. Es por ello que la educación nutricional constituya una preocupación en el ámbito mundial y nacional.

Como resultado de esta preocupación dentro del Programa de Educación para la Salud, el Proyecto de la Educación Nutricional se ha convertido en una de sus aristas fundamentales, desarrollado con mayor fuerza en los círculos infantiles y escuelas primarias, no así en la Secundaria Básica.

En la educación nutricional de los adolescentes inciden agentes como el personal de salud pública, la escuela, la familia; sin embargo, estos no siempre planifican sus influencias educativas de manera coordinada. De ahí la importancia de orientar correctamente a los agentes implicados en este proceso.

Autores como L. Villalobos y L. Baldilla, (1991) (citados por T. Fernández, en su tesis de maestría); E. Sánchez, (2005); E. Pérez Genticó, (2005) y otros han planteado que el proceso de educación nutricional no se realiza con eficacia; señalan que los problemas nutricionales de la población tienen un trasfondo eminentemente educativo y que se debe tratar el tema desde las diferentes asignaturas con la interacción de diversos sectores. No obstante, no se encuentran propuestas que evidencien la interacción entre el proceso de educación nutricional, el proceso docente-educativo y la familia.

En Cuba, a pesar de implementarse un Programa de Educación Nutricional Popular por diferentes vías y medios de difusión, dirigido fundamentalmente por el Ministerio de Salud Pública y el Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos, todavía no se observan adecuados hábitos nutricionales en buena parte de la población. Existen creencias, hábitos, y aptitudes erróneas en relación con la nutrición, a pesar de la promoción que existe.

La Revolución Educacional que se ha llevado a cabo por la máxima dirección del país en la última década del siglo XX e inicios del XXI tiene como objetivo elevar la cultura general integral en el pueblo, tarea en la cual el Sistema Nacional de Educación juega el papel rector, en particular la escuela, con el apoyo de la familia. A raíz de los cambios en la Secundaria Básica, en asignaturas como Biología se incluyen contenidos encaminados a preparar al estudiante para la vida, en los que se abordan temáticas relacionadas con la educación nutricional. Sin embargo, se ha constatado en el diagnóstico realizado que el desarrollo de estas por una asignatura específica es insuficiente para dar salida a la educación nutricional desde el proceso docente-educativo. Al realizar el estudio del Modelo de Secundaria Básica, versión 7, se aprecia que asignaturas como Química, Historia, Español, Matemática, Inglés y otras, tienen potencialidades para el desarrollo de la educación nutricional; pero a pesar de sus posibilidades para desarrollar el tema, no se vincula el mismo. También se detecta que

no se involucra a la familia en este proceso educativo, donde realmente debe jugar un rol esencial.

Por todos los elementos expuestos, se pretende elaborar una estrategia que permita desarrollar en el proceso docente-educativo de la Secundaria Básica la educación nutricional, a través de relaciones interdisciplinarias y se conciba la preparación de la familia desde la escuela.

En la literatura consultada se aprecia, que autores como: R. Ferreiro [et al.], (1986); C. Carvajal Rodríguez, [et al.], (2000 y 2003); G. García, (2001); y T. Fernández, (2001), proponen manuales y libros de capacitación y consulta del personal responsable de la promoción de salud en la Educación Primaria y en la de Secundaria Básica, que recogen las temáticas:

- Trastornos más frecuentes debido a los inadecuados hábitos nutricionales.
- Los alimentos, enfermedades transmitidas a través de ellos.
- Sugerencias para el desarrollo del tema en la escuela.
- Papel del maestro en la educación nutricional.

Sin embargo, no se establecen relaciones interdisciplinarias ni tienen en cuenta todos los agentes implicados en la educación del adolescente. En estos se analizan la escuela y la familia como instituciones importantes, y responsables en la educación nutricional de los adolescentes, pero no aportan una concepción pedagógica para el desarrollo de dicho proceso mediante sus interrelaciones.

El diagnóstico aplicado en las Secundarias Básicas evidencia las siguientes dificultades:

- No se explotan al máximo las potencialidades de las asignaturas, ni sus interrelaciones para realizar actividades orientadas al desarrollo de la educación nutricional.
- No se aprovecha el vínculo escuela-familia.
- La mayoría de los padres encuestados no conocen los principales referentes teóricos en materia de nutrición y alimentación.
- Los profesores no poseen la preparación adecuada para orientar desde la escuela al adolescente y a la familia, y recibir la influencia recíproca de esta.
- Los estudiantes demostraron muy bajos conocimientos de la temática y evidencian comportamientos inadecuados en relación con ella.

Es incuestionable que las insuficiencias aquí reveladas, impiden que la educación nutricional se desempeñe con la calidad requerida.

En la familia dicha educación debe ser uno de los momentos más importantes en la estrategia de educación nutricional, porque es en su seno donde se forman los primeros hábitos nutricionales, los cuales pueden transformarse con la influencia de la escuela y el entorno social.

En el artículo 38 de la Constitución de la República de Cuba se establece que: “*Los padres tienen el deber de dar alimentos a sus hijos*”. Aunque este sea un deber ineludible de los mismos, no siempre el proceso de educación nutricional se desempeña con la calidad requerida, debido a la falta de preparación que poseen.

La familia, como célula social básica, ofrece al educando las primeras relaciones afectivas y modelos de comportamiento positivos o negativos; razón esta que exige la intervención de la escuela con métodos, técnicas e instrumentos que favorezcan la acción educativa, formadora, del sistema familiar.

La familia y la escuela, como complementarios educacionales, convergen en un punto común, la función educativa, que entre otras cuestiones comprenden la satisfacción de necesidades culturales de sus miembros, la superación y esparcimiento cultural, así como la educación de sus hijos.

Para la planificación de un proceso de educación nutricional en la Secundaria Básica, que posibilite la apropiación de adecuados hábitos nutricionales y estilos de vida sanos en los estudiantes, hay que tener presente las condiciones biológicas de esta etapa de la vida.

La OMS define la adolescencia como el período biológico, psicológico y social que va desde el inicio de la pubertad (alrededor de los 9 y los 10 años, hasta los 19 y 20 años aproximadamente).

Durante esta etapa ocurren transformaciones muy importantes en casi todos los sistemas del organismo; cambios considerables en el crecimiento y en la composición del cuerpo, en sus proporciones y en la capacidad funcional.

En la referida etapa los estudiantes de esta enseñanza comienzan a crecer y transformarse, lo que implica una alta demanda de alimentos; el organismo gasta mucha energía porque está creciendo. Esta es la llamada etapa del estirón, entre otras manifestaciones de su conducta, lo que justifica el hambre insaciable, ante lo cual debe tenerse mucho cuidado,

pues debido a la necesidad de alimentos que tienen, pueden asumir hábitos nutricionales incorrectos.

Otro elemento que debe tenerse en cuenta es la alta significación de la apariencia personal en su autoestima. Es la edad donde comienzan a presumir y hacer dietas porque están muy gordas o sienten complejos porque la moda es ser delgada (en el caso de las muchachas), y los muchachos realizan ejercicios a cualquier hora del día y en cantidades no dosificadas por especialistas, para verse más fuertes y atractivos; los padres, en ocasiones, apoyan estas actitudes, al complacerlos y no persuadirlos en sus actuaciones.

Los padres y maestros deben estar preparados para educar a los adolescentes en la adquisición de adecuados hábitos nutricionales, pero los instrumentos aplicados en las Secundarias demuestran que los mismos no están lo suficientemente preparados para ello.

Esta estrategia propiciará a los docentes, la familia y los adolescentes el conocimiento acerca de que una adecuada nutrición posibilita la prevención de enfermedades y garantiza un óptimo estado de salud.

La estrategia para el desarrollo de la educación nutricional desde la escuela consiste en la aplicación de un conjunto de actividades con enfoque interdisciplinario en el proceso docente-educativo, que posibilite la promoción de adecuados hábitos de nutrición, con la participación activa de la familia.

Tendrá dos momentos:

- La educación familiar.
- El desarrollo de la educación nutricional desde el proceso docente-educativo mediante relaciones interdisciplinarias.

*“La educación a la familia consiste en un sistema de influencia, pedagógicamente dirigido a elevar la preparación de los familiares adultos y estimular su preparación consciente en la formación de su descendencia en coordinación con la escuela”.* (Castro, Pedro L., 2005).

La estrategia de intervención Escuela-Familia cuenta con cinco etapas:

*Etapas 1. Diagnóstico.*

- Diseño, aplicación y procesamiento de técnicas para caracterizar el estado de la educación nutricional.

*Etapas 2. Coordinaciones previas, planificación y organización del proceso.*

- Coordinación con las autoridades escolares, tanto metodológicas como administrativas, de la inclusión del tratamiento de las acciones de la estrategia en planes de trabajo metodológicos, de superación y otros
- Coordinación con padres, promotores de salud de la escuela y la comunidad, organizaciones estudiantiles y comunitarias, de las funciones que les competen dentro de la estrategia.
- Planificación y organización de las acciones a ejecutar dentro de un cronograma o plan de trabajo.

*Etapas 3. Preparación inicial de los profesores.*

- Estudio de las informaciones y conceptos básicos sobre nutrición y alimentación.
- Análisis y valoración de las principales temáticas para el desarrollo de la educación nutricional de los estudiantes, a partir del enfoque integrador y de las acciones que se proponen en la estrategia.
- Elaboración de un folleto con los referentes teóricos sobre la temática para facilitar la preparación de los profesores.

Para ello se siguieron los siguientes pasos:

- Aplicación de instrumentos a estudiantes, profesores y familiares.
- Procesamiento de la información.
- Elaboración de un folleto con la recopilación de los principales referentes teóricos en materia de nutrición y sugerencias metodológicas, en relación con las necesidades de estudiantes, profesores y familiares para facilitar la preparación del profesor desde la escuela.
- Presentación del material al jefe de grado para su implementación en la escuela.
- Estudio y análisis del folleto por el colectivo de profesores.
- Asesoramiento para la implementación del folleto
- Aplicación del folleto.
- Validación del folleto.

*Etapas 4. Proceso didáctico de desarrollo de la educación nutricional.*

- Acciones de integración de elementos del conocimiento y/o temáticas con potencialidades para el desarrollo de la educación nutricional.
- Diseño, empleo y control de tareas integradoras para los diferentes niveles de desempeño cognitivo.

- Diseño de otras actividades extradocentes.
- Diseño de actividades para el trabajo con la familia.

*Etapas 5. Evaluación de la efectividad de la estrategia para la educación nutricional escuela-familia.*

- Diseño del sistema de evaluación del proceso y del producto que se aplicará, así como su sistema de registro y procesamiento.

Los conocimientos en materia de nutrición son premisas necesarias que regulan los comportamientos alimentarios en las personas, lo que destaca la educación nutricional como una de las vías para fortalecer el desarrollo de una personalidad armónica, expresada en la apropiación de correctos hábitos de nutrición que contribuyen al bienestar tanto físico como mental, y, por tanto, el logro de la salud del adolescente.

La elaboración y aplicación de esta estrategia favorece desarrollar en el proceso docente-educativo de la Secundaria Básica la educación nutricional con enfoque interdisciplinario, y fortalece el vínculo escuela-familia al ofrecer una herramienta que facilitará la unidad de influencias educativas en la escuela y la familia.

La escuela como centro cultural más importante de la comunidad debe ser quien dirija y oriente el desarrollo del proceso de educación nutricional con la participación de la familia y otros agentes importantes.

El diseño del folleto de recopilación de los principales referentes teóricos en materia de nutrición es un instrumento que posibilita la preparación de los profesores para el desarrollo del proceso desde la escuela.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- ANTROPOVA, M. B. Fundamentos de la higiene escolar. La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 1980.
- CARVAJAL RODRÍGUEZ, CIRELDA. Temas de Educación para la salud y Educación de la sexualidad. La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 2003.
- CARVAJAL RODRÍGUEZ, CIRELDA [ET AL.]. Educación para la salud en la escuela. La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 2000.
- CASTELLANOS S., DORIS. Aprender y enseñar en la escuela. Una concepción desarrolladora. La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 2002.
- CASTRO, PEDRO L. Familia y escuela. La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 2005.



COLECTIVO DE AUTORES. Alimentación económica en la familia: hacia una mejor compra de alimentos. CENI, abril de 2006.

-----. Guía nutrición saludable y prevención de los trastornos alimentarios.  
<http://www.mec.es/programas/reeps/publicaciones/fondocu/index.htm>.

-----. Libro de alimentación.  
<http://www.ceapa.es/textos/publiotras/alimentación.htm>.

-----. Textos de Biología; 7º., 8º. y 9º. grados. La Habana, Editora Pedagógica, 1990.

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DE CUBA. La Habana, Editora política, 1992.

CUBA. MINISTERIO DE EDUCACIÓN. Modelo de Secundaria Básica. Versión 7. La Habana, 2004.

-----. Programas de 7º., 8º. y 9º. grados. La Habana, 2004.

DUCRET, JCROME. Por una verdadera educación nutricional.  
<http://www.quediarlo.com>.

FERNÁNDEZ IGLESIAS, TAMARA. Alternativa para la educación alimentario-nutricional en la carrera de Licenciatura en Cultura Física. Tesis de Maestría. Holguín, 2001.

FERREIRO, R. [ET. AL]. Anatomía y Fisiología del desarrollo del escolar. La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 1986.

GARCÍA B., GILBERTO. Fisiología del desarrollo. Higiene escolar. Selección de temas. La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 2001.

HITATEGUY, ISABEL. ¿Cómo educar en la adquisición de hábitos alimentarios saludables?  
<http://www.educaweb.com>, mayo 2005.

LÓPEZ NAVAS, JULIA. La educación nutricional, una herramienta imprescindible.  
<http://www.educaweb.com>, mayo 2005.

MARTÍ DEL MORAL, AMELIA. El comedor escolar y la creación de hábitos alimentarios saludables.  
<http://www.educaweb.com>, mayo 2005.

PÉREZ GENTICO, EVA. ¿Cómo educar a niños y jóvenes en la adquisición de unos buenos hábitos alimentarios? Una propuesta de acción.  
<http://www.educaweb.com>, mayo 2005.

SÁNCHEZ RAMOS, ROLANDO [ET. AL]. Educación nutricional e higiene de los alimentos. Manual de capacitación. La Habana, Ministerio de Salud Pública, 2004.

SÁNCHEZ, ESMERALDA. Importancia de la educación nutricional.

<http://www.educaweb.com>, mayo 2005.

SERRAS ALÍAS, MERGA. La educación nutricional en la escuela.

<http://www.educaweb.com>, mayo 2005.

TORRES ACOSTA, RAFAEL. Educación nutricional para escolares. Holguín, Ediciones Holguín, 2002.