

## Reflexiones sobre la educación nutricional en Latinoamérica

Susana J. Icaza

Permítaseme manifestar mi alegría, en primer lugar, por estar aquí presente, participando en la celebración del X CONGRESO LATINOAMERICANO DE NUTRICION «Dr. JOSE MARIA BENGUA», en el cual hemos reencontrado viejos amigos y adquirido nuevas amistades; y en segundo lugar, por esta oportunidad tan especial, que me permite compartir con ustedes mis reflexiones sobre el apasionante tema que ha cautivado mi atención, durante toda mi vida profesional, y que es al mismo tiempo un tema de gran trascendencia universal.

Hace poco más de tres meses leí en uno de los periódicos de mi país una frase que me inspiró el título de esta conferencia y que decía: «Reflexionar es el verdadero trabajo moderno que jamás podrán hacer las máquinas calculadoras ni los cerebros electrónicos. Sólo el que reflexiona sabe a dónde va, si gana o pierde, si lo que hace es bueno o es malo.» (1).

Al mismo tiempo, mi asociación con las actividades de la Pastoral de Educadores en mi país, me ha permitido profundizar en el concepto moderno de la educación, expresado por Juan Pablo II, en su Carta a las Familias, y de la cual cito algunos conceptos relevantes: La educación es un proceso singular en el que la recíproca comunión de las personas está llena de grandes significados.... Es una comunicación vital, que no sólo establece una relación profunda entre educador y educando, sino que hace participar a ambos en la verdad y el amor.

Los padres son los primeros y principales educadores de sus propios hijos. Ellos comparten su misión educativa con otras personas e instituciones, como la Iglesia y el Estado. Los padres no son capaces de satisfacer por sí solos las exigencias de todo el proceso educativo, especialmente en lo que atañe a la instrucción y al amplio sector de socialización. Cualquier otro colaborador en el proceso educativo debe actuar en nombre de los padres, con su consentimiento, y en cierto modo incluso, por encargo suyo. El proceso educativo lleva a la fase de la autoeducación, que se alcanza cuando, gracias a un adecuado nivel de madurez psicofísica, el hombre empieza a «educarse él solo». Con el paso de los años, la autoeducación supera las metas alcanzadas previamente en el proceso educativo, en el cual, sin embargo, sigue teniendo sus raíces. El «principio de honrar», es decir el reconocimiento y el respeto del hombre como hombre, es la condición fundamental de todo proceso educativo auténtico (2).

Por otra parte, de acuerdo con la UNESCO, la educación desempeña un papel crucial en el desarrollo del hombre, la mujer y la sociedad. En nuestro mundo, las diferentes ideologías han hecho énfasis en diferentes valores fundamentales para la vida y en el propósito de la existencia humana, los cuales han variado de una sociedad a otra, y de un período de desarrollo a otro. Actualmente la

Organización de Naciones Unidas, a la cual pertenecemos todos los presentes, promueve el establecimiento de un orden económico y social, en el que reine la paz, se protejan los recursos naturales y se erradiquen la pobreza, la ignorancia, la enfermedad y la desnutrición. Un orden en el que todo ser humano tenga el derecho de nacer sano, y de crecer y desarrollar al máximo sus capacidades (3).

Según la OPS, hoy en día, «la salud se percibe como algo que el individuo mismo moldea a lo largo de su vida, mediante su conducta y la modificación del medio ambiente». Un aspecto crítico de este nuevo enfoque de la salud, es la responsabilidad de cada individuo, quien debe elegir conscientemente aquellos estilos de vida y comportamientos cotidianos que conducen al bienestar, y rechazar los que son riesgosos. En último término, la promoción de la salud depende del nivel de conciencia de cada ciudadano, quien a través de su ejemplo puede transformar las actitudes de quienes le rodean y defender los conceptos de salud y bienestar de nuestra época. La Carta de Ottawa reconoce como requisitos fundamentales para la salud a la paz, la vivienda, la educación, la alimentación, el ingreso, un ecosistema estable, la conservación de los recursos, la justicia y la equidad social (4). La promoción de la salud, que busca contribuir a la creación de condiciones que sustenten el bienestar, constituye un **proceso de fortalecimiento de la capacidad de la población para verificar, acrecentar y mejorar su salud** (5).

Según De Roux y Restrepo, tres son los grandes objetos sobre los cuales la promoción de la salud debe fijar ineludiblemente su atención:

- El impulso y aliento de estilos de vida saludables.
- El fortalecimiento de los servicios de salud, para hacerlos más accesibles, eficientes y de mejor calidad, y
- La creación de ambientes saludables.

Con frecuencia, los estilos de vida que deben alterarse, entre los cuales se encuentra nuestra manera de alimentarnos, están referidos a conductas, hábitos, costumbres y consumos, definidos social y culturalmente, que ponen en riesgo la salud, y su modificación puede significar un trastorno de comportamiento rutinarios, fuertemente arraigados en sistemas de creencia y en tradiciones culturales (6).

Reflexionando sobre lo que ha ocurrido en educación nutricional en América Latina, desde que se inicia la historia de la nutrición y desde que tenemos memoria, encontramos que la educación nutricional empezó en Latino América con Pedro Escudero, quien en 1938, al crearse en Argentina el Instituto Nacional de la Nutrición, organizó, como parte del mismo, la División de Acción Educativa, cuyos propósitos fundamentales fueron los siguientes:

1. Informar al público sobre la labor del Instituto y difundir la doctrina científica que el mismo sustentaba.
2. Educar al pueblo en relación con todos los aspectos higiénicos, económicos y sociales vinculados con la nutrición y que sirven para mejorar la salud.

Esta acción educativa se cumplía a través del servicio de prensa, radiodifusión, publicaciones, exposiciones, cine y el programa de enseñanza, que incluía la educación nutricional en los siguientes niveles:

1. Preescolar: Función educativa que se ejercía directamente en los hogares y en los jardines de infancia.
2. Escolar: Función que abarcaba la enseñanza primaria, secundaria y universitaria no técnica, a través de la preparación especial para maestros (en cursos breves y la modificación de los programas de estudio de las escuelas formadoras).
3. Post-escolar: Función educativa que se ejercía en los centros sociales, culturales, deportivos, fabriles, gremiales, etc. por medio de actos públicos, conferencias, etc. (7).

Desde entonces hasta ahora, las características de los programas de educación nutricional han variado enormemente. Analizándolos en conjunto, podemos observar que no siempre ha habido consenso entre los especialistas en nutrición, acerca de sus objetivos; si bien al principio la educación nutricional no se consideraba como un programa con estructura propia, metas, objetivos y metodología bien definidos, durante mucho tiempo se la consideró una panacea, y al especificar sus objetivos se la confundía con todo otro tipo de programas de nutrición. En forma rutinaria, a los programas de educación nutricional se les adjudicaba como macro objetivo "el mejoramiento del estado nutricional de la población".

A medida que los especialistas en nutrición mejoraron su capacidad para planificar y programar, empiezan a definirse con claridad y precisión, los objetivos de cada tipo de programa de nutrición; hoy en día, ya son muy pocos los que creen que con sólo educación nutricional, este macro propósito pueda lograrse. Para mejorar el estado nutricional de la población, además de los programas de educación nutricional, se desarrollan muchos otros tipos de programas, con objetivos propios, que requieren del concurso de diferentes profesiones y del desarrollo de distintos tipos de acción, tales como:

- la atención primaria de salud y la protección nutricional de los grupos más vulnerables;
- el saneamiento ambiental y las inmunizaciones;
- el estímulo a la producción de alimentos más nutritivos;
- la tecnología de alimentos aplicada a mejorar la disponibilidad de nutrientes de nivel crítico, en la dieta nacional;
- el mercadeo racional de los alimentos y el control del precio de los alimentos básicos;
- el desarrollo empresarial responsable y la fijación de un salario mínimo suficiente para cubrir las necesidades alimentarias de la población;
- un sistema educativo que promueva la formación integral del ciudadano, capacitándolo para ser independiente y responsable de su propia salud, y de su perfeccionamiento personal;
- un sistema democrático de gobierno que estimule la investigación científica, promueva el crecimiento económico y el desarrollo científico y cultural, y nos permita vivir en paz y armonía.

Desde esta perspectiva enfocaremos nuestra reflexión sobre los objetivos de la educación nutricional, las características del educador, y la metodología utilizada en dichos programas.

### Objetivos de la Educación Nutricional

Los especialistas en nutrición de hoy en día, consideran que el propósito de la educación nutricional es lograr que la población adquiera y aplique los conocimientos indispensables para mantener una conducta alimentaria saludable. Para lograrlo, es necesario:

- a) Crear conciencia en la madre, de la necesidad de promover la formación de buenos hábitos alimentarios en sus hijos.
- b) Favorecer la adquisición, por parte de la madre, de los conocimientos, comprensiones, actitudes y destrezas necesarias para que pueda completar adecuadamente la educación alimentaria de sus hijos.
- c) Promover el desarrollo de buenos hábitos alimentarios en el escolar, el adolescente y el adulto, especialmente la mujer embarazada y la madre lactante.
- d) Desarrollar en los educadores de los distintos sectores (salud, agricultura y educación) los conocimientos, comprensiones, actitudes y destrezas necesarios para mejorar los hábitos alimentarios de sus educandos.
- e) Coadyuvar en el cumplimiento del tratamiento dietético, por parte del paciente (hospitalizado o ambulatorio), mejorando sus hábitos alimentarios.

Al aceptar éstos como los objetivos de un programa de educación nutricional, es obvio que los mismos exigen una coordinación multi e intra sectorial a fin de garantizar una cooperación oportuna y adecuada. Al mismo tiempo, es necesario contar con los indicadores específicos para poder establecer el logro de tales objetivos.

### Características del Educador en Nutrición

Para lograr sus objetivos, la educación nutricional requiere, en primer lugar de un educador que:

- conozca las características del educando y su ambiente,
- posea conocimientos actualizados de nutrición,
- comprenda los principios básicos de la didáctica,
- utilice eficientemente la metodología educativa, y
- tenga una actitud científica investigativa, interesada en determinar, sobre la marcha y periódicamente, los resultados obtenidos, el costo beneficio de las acciones ejecutadas, la efectividad de los métodos utilizados, y la trascendencia de los programas desarrollados.

El desarrollo de los programas de educación nutricional en Latino América ofrece modalidades muy variadas en cuanto al educador se refiere. En algunos países el enfoque es eminentemente pedagógico, y los programas de educación nutricional están a cargo de educadores, la mayoría de los cuales no posee la formación en nutrición necesaria. Esto da como resultado la simplificación excesiva de los conocimientos impartidos, lo que impide que el educando logre una comprensión adecuada de la problemática nutricional y sus posibles soluciones. En otros países encontramos que los especialistas en nutrición que se dedican a la educación nutricional no han recibido una formación adecuada en pedagogía, y por consiguiente, los programas son muy poco efectivos y sus resultados no guardan relación con el esfuerzo realizado.

Urge entonces que el educador en nutrición reciba una formación sólida en nutrición y una formación especializada en la enseñanza de la nutrición, con énfasis en su didáctica, para que no quebrante las normas o reglas de oro, que todo educador considera inviolables.

### La Metodología en la Educación Nutricional

A continuación enunciamos lo que a lo largo de nuestra experiencia, constituyen las reglas de oro en educación:

**CONOCE TU EDUCANDO**, es la primera regla de oro. Un buen educador en nutrición conoce las características biológicas, psicológicas y sociales de sus educandos: Cuál es su estado de salud, cuál su situación alimentario-nutricional, cómo aprende, lee, escribe, qué nivel educativo tiene, cómo está estructurada la sociedad en que vive,

y cómo está organizada su familia, a qué medios de comunicación tiene acceso, cuál es la disponibilidad local de alimentos, cuáles son los hábitos alimentarios prevalentes en el grupo y el origen de los mismos?. Estas y muchas otras preguntas más, respecto a los intereses y motivaciones del educando, el uso de su tiempo libre, y el papel que éste le asigna al aprendizaje sobre nutrición, pueden evitar que se realicen esfuerzos infructuosos o innecesarios.

A este respecto quiero mencionar una anécdota que nunca he podido olvidar y que le ocurrió a un conspicuo investigador de la cultura indígena, al visitar uno de los pueblos del área que investigaba. Solicitó al alcalde que le reuniera a un grupo de personas de la comunidad para explicarles en qué consistía su trabajo. Así sucedió, y el erudito presentó una conferencia de dos horas, habiendo captado la atención de su audiencia, la cual escuchaba con mucho respecto, asintiendo periódicamente con movimientos afirmativos de cabeza. Se entusiasmó tanto el investigador con esta respuesta, que al terminar, le pidió al alcalde que indagara si alguno de los presentes quería preguntar alguna cosa que no hubiera quedado clara, a lo que el alcalde le respondió: "Señor, ellos no hablan castilla." "¿Pero, cómo no me dijo usted eso antes?" preguntó estupefacto el investigador. "Usted no me lo preguntó, señor", respondió el alcalde.

*ENFOCA TU INVESTIGACION HACIA LA BUSQUEDA Y SOLUCION DE LOS PROBLEMAS REALES*, es la segunda regla. La investigación en nutrición en Latino América ha estado enfocada hacia el área biológica, pero es indispensable que todo programa de educación nutricional esté basado en el conocimiento de cómo ocurre el aprendizaje en la comunidad que lo recibe. No basta impartir conocimientos, hay que descubrir cuál es el mejor método para lograr los resultados esperados, con el menor esfuerzo.

Si nuestro objetivo es mejorar hábitos alimentarios es imprescindible comprender los aspectos psicológicos y culturales que inciden sobre la formación de los mismos. ¿Cuál es el origen del hábito que queremos modificar o reemplazar? ¿Qué beneficioso satisfacciones le proporciona ese hábito al educando? Hemos encontrado en nuestra experiencia que el ser humano está más apegado a la forma de preparación que al alimento mismo, vale decir que es más fácil introducir un alimento nuevo, a través de una forma de preparación conocida, que introducirlo utilizando una nueva forma de preparación. La oportunidad en que se sirve el alimento es otra característica importante, cuando se trata de introducir un nuevo alimento.

En nuestra cultura hay alimentos de niño y de adulto, de hombre y de mujeres, de embarazadas y de madres lactantes. Hay horas del día en que el alimento es bueno y otras en que hace daño: Decía mi abuelita: "La naranja en la mañana es oro, al mediodía es plata y por la noche mata". Al nutricionista lo que le interesa es que el educando consuma una alimentación balanceada, el cómo, cuándo y dónde dependerá de las preferencias del educando, tratando de no alterar su conducta innecesariamente. De ahí la importancia de investigar profundamente las costumbres alimentarias de la población.

Un ejemplo de este tipo de investigación es la realizada por un grupo de nutricionistas panameñas, en 1985, sobre "Comportamientos alimentarios de la familia panameña en la compra, almacenamiento y preparación de alimentos que conforman la canasta básica familiar panameña". Los resultados de esta investigación facilitan la orientación que se brinda al educando sobre cómo mejorar su conducta alimentaria (8).

*SELECCIONAR EL CONTENIDO QUE RESPONDA A LOS INTERESES Y NECESIDADES DE TU EDUCANDO*, es la tercera regla. Cuando se seleccionan los contenidos de la educación

alimentaria, es indispensable considerar muy detalladamente la situación del educando. Qué le puede interesar a una joven soltera, a una casada, a la embarazada, a la madre lactante, al niño, al escolar, al anciano, al deportista, al obrero, al oficinista, a la señora que trabaja en una guardería, en una escuela o en un asilo, a la maestra, al perito agrónomo, a la educadora del hogar? Las personas gordas pueda que estén interesadas en perder peso, pero las delgadas desean información sobre una dieta para engordar. El ama de casa puede estar más interesada en la forma de adquisición y preparación de los alimentos que en su valor nutritivo. A un niño lo que le interesa son los caracteres organolépticos del alimento que recibe. El niño recién nacido necesita conocer los alimentos a través de su sabor, olor, consistencia, temperatura, volumen, ya que lo que él percibe de los alimentos son sus características psicofísicas. En la edad pre-escolar le interesan más la presentación y las formas de preparación, que el tipo de alimento que recibe. El niño necesita aprender a aceptar con agrado una alimentación balanceada desde que nace, y su madre necesita saber en qué consiste esa alimentación y cómo enseñarle a gustarla.

Por otra parte, no sólo es indispensable que las personas aprendan a gustar todos los alimentos, sino que aprendan a consumir una alimentación adecuada a sus necesidades. La carencia prolongada de cualquier nutrimento en la dieta lleva indefectiblemente a la desnutrición. No es posible recomendar a la madre que ofrezca a su hijo una alimentación que no lo nutra adecuadamente. Es muy importante recordar que si la madre no está bien nutrida, desde joven, no podrá tener un niño bien nutrido ni producir una leche nutritiva, en cantidad suficiente, de ahí la necesidad de no descuidar la alimentación de las niñas, la cual en muchas de nuestras culturas, tiene una prioridad mínima. En síntesis, al seleccionar el contenido, el educador debe contemplar ambos aspectos: intereses y necesidades.

Un grupo de investigadores de la Universidad de Minnesota acaba de publicar un estudio en el que averiguan qué cosas les interesa aprender a los participantes en el Programa Extendido de Educación Alimentaria y Nutricional (Expanded Food and Nutrition Program-EFNP). Llegaron a la conclusión que ellos deseaban aprender cosas "sencillas, prácticas y relevantes, acerca de qué alimentos comer y cómo prepararlos". Los participantes en el programa consideraron que las conferencias (charlas o pláticas) son formas inefectivas de recibir información sobre nutrición y que preferían actividades en que usaran sus manos y en las cuales pudieran compartir ideas y experiencias (9).

*OFRECE A TU EDUCANDO UNA EDUCACIÓN GRADUAL, SUFICIENTE Y OPORTUNA*, es la cuarta regla. La oportunidad en que se ofrece la educación y la cantidad ofrecida en el momento preciso, pueden convertir un esfuerzo en un éxito o un fracaso. La cantidad y calidad de los alimentos que se ofrecen al niño, en todas las edades, estará determinada por sus requerimientos, pero el cuándo y el cómo introducirlos deberá tomar en cuenta el desarrollo psico-motor del niño, y de sus sensores gustativos, olfativos y táctiles. Ello requiere una planificación cuidadosa de la secuencia en que es necesario introducir los diferentes estímulos (sabores, olores, consistencias, temperaturas), y combinaciones de ellos, para lograr una educación exitosa del paladar del niño, al mismo tiempo que se satisfacen todos sus requerimientos nutricionales. Lo mismo sucede con los contenidos de la enseñanza.

En cierto estudio en el que me tocó observar una serie de entrevistas enfermera-madre, pude escuchar cómo a cada una de las madres que era entrevistada, después de haberle preguntado la edad de su niño, se le recitaba la lista de alimentos que debían introducirse en cada uno de los doce meses del primer año de vida. "¿Cuántos

meses tiene su niño señora?”. “Cinco”. “Muy bien, señora: Al nacer, al niño hay que darle leche materna, al cumplir un mes, le agrega tal cosa, a los dos, ... tal cosa; a los tres, ... tal cosa, etc.” y así se le iba indicando la conducta requerida, mes por mes, hasta completar el año, sin considerar la edad actual del niño, los conocimientos de la madre o la situación familiar, ni el hecho de que la madre traía al niño a consulta, mensualmente.

*PERMITE QUETU EDUCANDO PARTICIPE PLENAMENTE*, es la quinta regla. Con frecuencia exigimos del educando una atención completa, y una aceptación total de nuestros conocimientos, sin permitirle tiempo para dudar, aclarar dudas, elaborar conceptos, y sobre todo, manifestar su creatividad. Es importante que el educando comprenda los conceptos planteados, los analice y los internalice, haciendo de ellos algo propio, que concuerde con su manera de ser, de pensar y de actuar. Es necesario que tenga tiempo para aplicar dichos conocimientos, y para compartirlos con sus familiares y amigos.

El volumen 701 de la serie Anuario de la Academia de Ciencias de Nueva York, (10) publicado en diciembre de 1993 y titulado “Cómo promover el aprendizaje activo en el aula de ciencias biológicas”, ofrece excelente información sobre técnicas para lograr la participación activa del alumno en el aprendizaje de las ciencias biológicas, a las cuales también pertenece la educación nutricional.

Para terminar, quiero hacer énfasis en una realidad: Nuestras poblaciones comprenden cada vez mejor la importancia de una buena alimentación, y están deseosas de recibir una educación nutricional adecuada y oportuna. Preparémonos a conciencia para aceptar este reto, conociendo mejor a nuestro educando y determinando sus necesidades e intereses. Establezcamos una relación de verdad y de amor, basada en el respeto y reconocimiento mutuos, planificando eficientemente nuestros programas, seleccionando los contenidos prioritarios, aplicando metodologías apropiadas y utilizando estrategias que nos conduzcan al éxito; evaluando cada etapa del programa a fin de poder determinar el resultado de nuestros esfuerzos, y ajustando nuestros planes para el desarrollo futuro del programa.

Únicamente cuando estemos convencidos de nuestra capacidad de educadores y de la veracidad de nuestra doctrina, podremos sentir entusiasmo por nuestro trabajo, realizarlo a plenitud, y estar orgullosos de los resultados obtenidos. “La felicidad, dice José Martí, no es hacer lo que se quiere, sino querer lo que se hace y amar lo que se alcanza”.

## REFERENCIAS

1. El Panamá América. Panamá, viernes 29 de julio de 1994.
2. Juan Pablo II. Carta a las Familias. Panamá, Taller Senda, 1994, Año de la Familia. p. 57-64.
3. Hookham, Emmy. Opening Speech at the Oxford Conference on Nutrition Education. En: World Nutrition and Nutrition Education. UNESCO, Paris, 1980; p. XV.
4. OPS. La promoción de la salud. Bol. Of. Sanit. Panam. 113: 548-553; 1992.
5. De Roux Gustavo I. La prevención de comportamientos de riesgo y la promoción de estilos de vida saludables en el desarrollo de la salud. Educ. Med. Salud 28: 223-233; 1994.
6. Restrepo, H. Lineamientos para la operalización de la promoción de la salud, 1991. OPS, Washington, D.C. Citado por De Roux, en Educ Med Salud, 28: 224; 1994.
7. Escudero, Pedro A. El Instituto Nacional de la Nutrición de Buenos Aires, (República Argentina), 2a, edición. Buenos Aires, Instituto Nacional de la Nutrición, 1946, p. 23-25.
8. Hartman, Terry L. et al. Focus group responses of potencial participants in a nutrition education program for individuals with limited literacy skills. J Am Diet Assoc. 94 : 744-752; 1994.
9. Rivera Nicolella, Gloria. Comportamientos alimentarios de la familia panameña en la compra, almacenamiento y preparación de alimentos que conforman la canasta básica familiar panameña. Panamá, 1985, UNU/INCAP. Mimeografiada.
10. Model, Harold I. y Joel Michael A, (eds). Promoting Active Learning in the Life Science Classroom. Vol. 701. Annals of the New York Academy of Sciences. New York, The New York Academy of Sciences, p.151, 1993.