

# ARTICULOS GENERALES

## APUNTES PARA EL PLANEAMIENTO DE UNA CAMPAÑA DE EDUCACION ALIMENTARIA EN SALUD PUBLICA

PABLO LIENDO COLL

Instituto Nacional de Nutrición, Caracas.

### *Introducción*

Tomando en consideración que el decreto de creación del Instituto Nacional de Nutrición establece como una de sus funciones la realización de campañas específicas de Educación Alimentaria, se considera la necesidad de establecerlas sobre bases doctrinales racionales. Lo ideal sería que en dicho planeamiento intervinieran técnicos de las distintas ramas sobre los que dichas campañas tienen una influencia importante. En esta publicación se ha tratado, sin embargo, de establecer sus primeras bases doctrinarias a sabiendas de la incapacidad técnica del autor para estudiarlas en todos sus aspectos, puesto que ha parecido un mal menor tratar de establecer algunos postulados que cubran los principales aspectos del problema, que dejar dicha campaña sin una filosofía general y basada exclusivamente en consideraciones de tipo nutricional.

Lo anotado anteriormente hace evidente que estas notas no pueden ser consideradas como otra cosa que lo que son: unas ideas generales, que servirían como el primer esbozo de un planteamiento verdaderamente racional del problema y que necesariamente han de contener errores y, sobre todo, vastas lagunas, ya que el autor no se considera experto en todas las técnicas y ciencias que sería preciso dominar para un verdadero estudio integral del asunto.

También se desprende de lo anterior que es necesario solicitar de los organismos y personas capacitadas la más amplia colaboración en el perfeccionamiento y rectificación de los errores cometidos en este planteamiento, cuyo objetivo, más que establecer normas doctrinarias, es sacar a flote unos cuantos problemas que presenta la educación alimentaria, que tal vez por su misma primerísima importancia y evidencia han sido pasados desapercibidos. El autor se consideraría muy satisfecho si este primer ataque al tema sirve para que se lo trate y se lo estudie. Aun cuando todas las consideraciones concretas en él hechas no fuesen aceptadas. Después de rechazar totalmente lo que aquí se dice, quedarían como fruto útil las argumentaciones empleadas en demostrar sus errores, y la educación alimentaria en Venezuela tendría, por fin, unos principios doctrinarios útiles en que apoyarse, y al mismo tiempo surgiría la conciencia de que educar en materia de alimentación, es algo más que consultar requerimientos y tablas de alimentación y utilizar los consabidos métodos de divulgación de radio, prensa, televisión, folletos y panfletos. Conversaciones personales con el actual encargado de dicha campaña, me han convencido de la aguda conciencia que éste tiene de la necesidad de una doctrina.

### *Consideraciones Generales*

Las consideraciones que siguen son aplicables no sólo con relación a las campañas de educación alimentaria, sino también a todas aquellas actividades encaminadas a "mejorar" la alimentación de los pueblos que se toman desde organismos técnicos en los problemas de la nutrición biológica.

En congresos y reuniones nacionales e internacionales, así como en multitud de publicaciones se encuentra el hecho sorprendente de convocar diversos grupos de "expertos en nutrición" a fin de que fijen metas ideales para una correcta nutrición de los pueblos. Es a partir de estas metas que se planean las campañas de "mejoramiento" de la alimentación, por lo cual se entiende el acercamiento de la alimentación actual a dichas metas ideales.

Todo ello estaría muy bien si en la fijación de dichas metas concurrieran todos los factores necesarios para su determinación. Desgraciadamente, por "expertos en nutrición" se entiende, generalmente, un grupo de especialistas de gran competencia

y reconocida autoridad en problemas biológicos de la nutrición, quienes, lógicamente, tienen tendencia a dar un énfasis muy especial a los aspectos fisiológicos y requerimientos de las poblaciones en cuestión, y si bien es verdad que, en general, en forma expresa o tácita reconocen las limitaciones de sus conclusiones y recomiendan a los gobiernos la creación de Consejos Nacionales de Nutrición que estudien los problemas nutricionales desde los distintos aspectos propios a las conveniencias de cada país, también es cierto que esta última recomendación generalmente queda sin efecto, y las metas y planes de los comités de expertos, pasan a ser el único instrumento de trabajo que, con la mayor ligereza, es tomado como base de las Metas Ideales de Consumo de cada país.

No se nos esconde que la anterior exposición es un tanto esquemática y no corresponde en cada caso particular exactamente con la realidad de los hechos. Indudablemente existen muchas personas que se dan cuenta de la verdadera situación y han hecho esfuerzos para su corrección; sin embargo, también es indudable que en muchos países, o mejor en la gran mayoría, la situación descrita es un hecho vigente en líneas generales.

La gravedad de la situación depende de la enorme importancia que la alimentación tiene dentro de las estructuras sociales. Es obvio que las necesidades de los pueblos encaminadas a procurarse alimentos, constituyen no sólo una de las más primordiales actividades que los llevaron a constituirse en sociedades, sino que, a través del proceso histórico, estas actividades se han ido extendiendo y complicando, y aun cuando se han incorporado en los conglomerados sociales todos los hechos que forman el acervo cultural, sigue siendo una verdad que las relacionadas con la alimentación ocupan lugar preponderante dentro de la cultura.

También en el terreno de lo estrictamente económico, a pesar del tremendo desarrollo industrial destinado a proveer otras necesidades sociales, las actividades conectadas con la producción, distribución y consumo de alimentos, continúan como renglón de primera importancia en el desarrollo y características de los pueblos.

De extraño no tiene nada que resulte tarea pavorosa la que se propone nada menos que modificar esos mecanismos sociales de alimentación. Con gran ligereza a veces se pretende afirmar

que sólo se quiere modificar el consumo de ciertos géneros alimenticios sin reconocer que alterando las condiciones del mercado, se introduce un factor decisivo en la producción y, desde luego, en la capacidad adquisitiva de miles de hombres que ganan el sustento en trabajos relacionados con la producción de dicho género.

La conexión con las campañas de educación alimentaria de lo expuesto, surge del convencimiento que tiene el autor de la efectividad de éstas cuando son bien conducidas. Esta consideración aparentemente obvia es hecha para descartar de antemano la objeción relativamente frecuente de que no hay gran peligro en las campañas de educación alimentaria por su repercusión en la economía y en la agricultura, debido al hecho de que los hábitos alimenticios son suficientemente arraigados como para no ser modificados sensiblemente a través de campañas educativas. Hablamos aquí de campañas realmente efectivas y que se reflejan sobre el consumo de sectores estadísticamente importantes. De allí las reservas que en trabajos anteriores el autor ha manifestado acerca de la conveniencia de campañas educativas alimentarias, cuyo planteamiento se haya basado en consideraciones de tipo nutricional, sin tomar en cuenta las condiciones económicas, geográficas, históricas y culturales de la población a quien va dirigida.

Creemos útil mencionar que existen dos hechos, uno de orden biológico y otro de orden económico, que le imprimen a los diversos componentes de la alimentación una interrelación particularmente delicada.

Desde el punto de vista *biológico* es sabido que cada individuo, de acuerdo con sus características de edad, sexo, peso, talla, etc., así como por su actividad, tiene un determinado requerimiento fisiológico de sustancias alimenticias, que han de ser balanceadas exactamente por los aportes de su alimentación. Cualquier diferencia, por pequeña que ella sea, entre la ingesta y las necesidades, conduce rápidamente al individuo a un aumento o disminución patológica de su propio peso, lo cual el individuo sano compensa a través de modificaciones en su actividad o modificaciones en su apetito. Las modificaciones de actividad son importantes cuando el individuo, por una alimentación subnormal reduce ésta o la recupera dentro de ciertos límites; una vez alcanzado este límite, el individuo reacciona ante cualquier aumento de los aportes con una reducción inmediata del apetito.

Este hecho palmario y de uso continuo entre los expertos en fisiología de la nutrición, parece que no ha sido bien destacado entre otros trabajadores del campo de la nutrición, que si lo saben, al menos actúan sin tenerlo en cuenta, cosa bastante seria si se considera que es una de las leyes más inexorables de la biología nutricional, puesto que se basa en las leyes de la termodinámica. Así, con frecuencia se oye hablar de fomentar el consumo de un alimento sin recordar que en poblaciones que han alcanzado determinado nivel nutricional, ello será seguido matemáticamente, por la disminución del consumo de otros alimentos. Si ello no ocurriera, la población entraría en una etapa de franca y progresiva obesidad.

El hecho *económico* a que nos referíamos se relaciona al poder adquisitivo del individuo que, estando limitado por otros factores, hace que el incremento de gastos en un renglón alimenticio se traduzca inmediatamente en una disminución de sus gastos por otro concepto, y es así como el aumento en el consumo de un alimento, que a todas luces es beneficioso para su organismo como hecho aislado, puede a la larga perjudicar su balance nutritivo, si ello se hace a expensas de una modificación indeseable de su alimentación.

También creemos que no se ha dado suficiente importancia, en la fijación de metas ideales de consumo de los pueblos, al hecho de que como el factor económico, o más concretamente, el poder adquisitivo del individuo, tiene importancia decisiva en su alimentación.

Ahora bien, dada la importancia misma de los alimentos en su característica económica de artículos de producción y de consumo, es indudable que, independientemente de su poder nutricional, constituyen factores económicos de primordial importancia y, por ende, contribuyen a determinar el poder adquisitivo de los individuos. Es así, por ejemplo, cómo el café, que desde el punto de vista nutritivo, constituye alimento de muy secundaria importancia, es piedra angular en la economía de muchos países latinoamericanos; quienes consideran que la inclusión o exclusión del café en la dieta de los pueblos es un hecho de secundaria importancia en su nutrición, ya que desde luego lo es en cada caso particular, ignora totalmente la magnitud de la repercusión de los alimentos, considerados no como sustancias alimenticias, sino como elementos económicos.

El ejemplo anterior es un caso grosero de las dificultades de planear modificaciones en la alimentación de los pueblos, y demuestra vivamente la inmensa diferencia que existe entre aconsejar un buen plan de alimentación para un individuo y un buen plan de alimentación para una nación.

Una dietista competente puede fácilmente elaborar, no uno, sino mil regímenes alimenticios que sean satisfactorios y balanceados. Cualquiera de ellos es adecuado para una persona, pero si lo adoptara un pueblo, ello podría constituir una catástrofe de tal magnitud que modificaría totalmente sus condiciones de vida y aún podría hacerlo desaparecer totalmente como nación independiente. No es que creamos que la simple campaña alimentaria sea capaz de producir catástrofes de tal magnitud, sino que lo asomamos como extremo, para mostrar que el alejamiento de determinados cánones puede producir daños de insospechada consideración.

En el plano de la económico se considera en general la producción de alimentos en función de la capacidad adquisitiva del mercado que, a su vez, es producto de los deseos adquisitivos del individuo (derivados de sus características culturales y de sus hábitos) y del poder adquisitivo del mismo. Como se ve en esta ecuación no intervienen las necesidades reales fisiológicas del sujeto. Este hecho ampliamente reconocido fue uno de los objetivos que se propusieron los creadores de la Organización para Alimentos y Agricultura de las Naciones Unidas (FAO). Organización que tiene como misión fundamental el establecimiento de relaciones al nivel internacional entre la producción de alimentos y las necesidades reales del individuo. Sin negar la enorme importancia que este paso ha tenido en el desarrollo racional de la producción de alimentos y sin desconocer el hecho del progreso que ha constituido el reconocimiento por los gobiernos de sus obligaciones dentro de ese campo, no se puede negar que sus efectos prácticos sobre la armonización de la producción mundial con las necesidades fisiológicas, han sido bastante menos importantes de lo que prometían las sonoras declaraciones de su acta constitutiva, y es indudable que el progreso en la situación mundial de alimentos, es debido más a la reconstrucción económica del mundo de la post-guerra que a los esfuerzos de esta organización.

Lo dicho anteriormente no significa en modo alguno crítica a sus actividades que, desde luego, cuentan con todas las difi-

cultades y debilidades que la Soberanía de los Estados miembros impone al desarrollo de todas las organizaciones internacionales, pero sí es un hecho que no puede ser desconocido.

Si alguna crítica adversa puede ser hecha a dicha Organización, es el no haber estimulado y realizado con mayor interés los estudios y la fijación de normas más racionales para que los gobiernos orienten los estudios en la fijación de metas verdaderamente lógicas a la producción de alimentos.

### *Consideraciones prácticas*

Quedando pues demostrada la importancia que tiene el tipo de alimentación para cada nación, parecería útil ahora establecer algunos postulados generales que sirvan de primera orientación dentro de la maraña de los hechos interconectados que son factores de la alimentación.

El primer postulado sería *todo pueblo que existe es porque en cierta forma dentro de su desarrollo histórico ha logrado encontrar un cierto balance entre las necesidades fisiológicas de sus individuos y las condiciones histórico-geográficas donde se desarrolla*. Los pueblos que no han conseguido este equilibrio necesariamente han desaparecido.

El segundo postulado derivado de la ciencia de la alimentación podría enunciarse así: *Los requerimientos fisiológicos de los individuos están establecidos en términos de sustancias nutritivas y no de alimentos*. Se sabe que con muy diversos alimentos se puede llegar al mismo aporte de sustancias nutritivas y por lo tanto las condiciones fisiológicas de la nutrición sólo fijan un límite mínimo en la ingestión de las sustancias alimenticias, pero en ningún caso determinan inequívocamente cuales alimentos han de llenar dichos aportes ni en qué proporción.

Como una conclusión del anterior se puede establecer un tercer postulado y es: *la selección de los alimentos que han de llenar los requerimientos nutricionales de una población, han de ser establecidos de acuerdo con las condiciones económicas, geográficas y culturales de los pueblos*.

Cuarto postulado y éste es una consecuencia lógica del primero, *la alimentación de los pueblos debe ser modificada al minimum necesario para rectificar sus deficiencias nutritivas y estas modificaciones no deben ser introducidas, sino después de*

*un cuidadoso estudio de sus posibles repercusiones y a lo largo de las líneas de menor resistencia, en cuanto a tradiciones y hábitos.* Este último postulado lo consideramos de la mayor importancia no sólo porque coloca a la campaña educativa alimenticia en un terreno firme, sino porque facilita y hace más efectivo su impacto, haciendo menos bruscos los cambios propuestos y permitiendo la intensificación sobre determinado punto, lo cual es uno de los requisitos fundamentales que siempre se fijan a una propaganda realmente efectiva. El pretender cambiar de una vez, los hábitos tradicionales de un puebló no sólo es peligroso, sino afortunadamente inoperante, ya que diluyéndose los objetivos de la campaña ésta se hace inefectiva. Esta última condición nos parece haber sido particularmente atendida en Venezuela, donde sobre todo al comienzo se pretendió lanzar una campaña tendiente a cambiar los hábitos alimenticios tradicionales del Venezolano en hábitos similares a los del Americano del Norte. Sin negar que éste se encuentre muy bien nutrido no creemos que su género de alimentación sea la más conveniente para el pueblo venezolano.

Un quinto postulado que parece adecuado establecer es el hecho de que *no se puede intentar ningún género de modificación en la alimentación sin hacer un estudio exhaustivo de las condiciones actuales de la misma, no sólo en el sentido de sus posibles deficiencias, sino también en el de sus conexiones con las condiciones históricas y culturales de la Nación Venezolana así como en las condiciones actuales de la producción de alimentos.*

Un sexto postulado sería que mientras *se establecen algunos principios racionales que marquen un camino útil en la modificación de los hábitos tradicionales, sería conveniente concentrar la labor educativa en las modificaciones inmediatas requeridas para los grupos vulnerables.*

Un séptimo postulado que hemos dejado de último no por su importancia sino por su evidencia misma es: *cualquiera que sean las condiciones geográficas, históricas o culturales que hagan deseable una modificación de la alimentación, es indeseable y perjudicial intentar esa modificación si va contra la nutrición del pueblo ya que la salud es necesario comprarla a cualquier precio y por sobre cualquier consideración económica.* No puede haber pueblo económicamente fuerte si no es saludable.

*Educación Alimentaria y Nutrición*

De los postulados anteriormente expuestos se pueden deducir algunas normas generales para el planeamiento de las campañas alimentarias conducidas en servicios de Salud Pública. Entre estas ideas los puntos más resaltantes serían:

1º—Conviene reducir la modificación alimentaria al mínimo, por lo tanto sería conveniente o mejor necesario:

- a) Determinar las principales deficiencias de la alimentación promedio en términos de sustancias nutritivas. Existe ya una idea más o menos clara de este punto habiendo suficiente evidencia para pensar que el principal problema es: proteína de buena calidad seguido de carencias de complejo B y en tercer lugar carencia de vitamina C con grandes variaciones estacionales y regionales.
- b) El panorama anterior reflejaría condiciones promedios de la población, existiendo desde luego grandes variaciones que para simplificar podríamos considerar como un conjunto tridimensional. Estas dimensiones serían: variaciones de tipo económico-social que forman un continuo desde las clases menesterosas hasta la gran riqueza. La segunda dimensión se refiere a la ubicación geográfica de la población, ya que los elementos locales de producción, así como los usos y costumbres, difieren de una región a otra. Este factor como veremos luego, es menos importante de lo que se cree, en deficiencias reales, aun cuando tiene gran importancia práctica en cuanto al tipo de corrección utilizable. En tercer lugar se encuentran las variaciones en cuanto a susceptibilidades y requerimientos de acuerdo a condiciones fisio-patológicas. Los casos extremos de esta dimensión han sido agrupados en los llamados "grupos vulnerables".
- c) La corrección alimentaria puede ser considerada con esta situación en mente y así podría ser dividida en sus objetivos en dos grandes capítulos: 1) Acción sobre el promedio; 2) Acción sobre los extremos del rango

de variación. Esta diferenciación es útil sobre todo para clarificar las ideas y evaluar campañas en sus efectos; ya que en la práctica es imposible hacer esta diferenciación puesto que las variaciones en los extremos del rango afectan los promedios. Sin embargo, determinadas campañas pueden tener mayor o menor influencia sobre cada uno de estos aspectos.

2º—Una vez reducida a un mínimo la variación necesaria, puede concentrarse la campaña sobre estos puntos utilizando las técnicas adecuadas de publicidad.

3º—También es útil el aumentar el conocimiento general de la población sobre temas alimentarios, lo cual facilitaría cualquier modificación racional futura. Es importante sin embargo, hacer notar primero, que esta labor sólo es realmente efectiva en poblaciones escolares, y segundo que debe estar muy claro su objetivo de aumentar la cultura del escolar sobre la materia y en ningún caso confundirla con los propósitos y fines de las campañas anteriormente mencionadas que se proponen específicamente introducir cambios en la alimentación.

#### *Aspectos prácticos de la Educación Alimentaria*

Extendiendo más lo expuesto anteriormente tendríamos como problemas inmediatos para el planeamiento racional de las campañas los siguientes puntos:

1º—Discutir y llegar a un acuerdo sobre los problemas de la alimentación promedio del venezolano. Como ya se dijo esto parece factible de ser logrado de inmediato, ya que la evidencia actual hace verosímil que se llegue a un perfecto acuerdo sobre este punto.

2º—Discutir y llegar a un acuerdo sobre los extremos del rango mencionado anteriormente sobre la magnitud y localización de estas variaciones, así como estudiar en qué forma cualitativa estos grupos difieren del problema especificado como propio del promedio de la población. Este punto está mucho más oscuro que el anterior y aun cuando se podría obtener cierta evidencia basada en los estudios hechos hasta ahora, sería necesario intensificar las investigaciones. Un punto bastante claro

donde podría haber acuerdo inmediato es el referente a variaciones fisiológicas estando bien determinados los extremos del rango bajo el nombre de "grupos vulnerables"; sin embargo, la acción educativa allí es poco efectiva aun cuando precisamente en ellos recaen los efectos de prácticamente todas las labores del Instituto, en cuanto a lucha activa contra la desnutrición. Sobre la dimensión económico-social también hay datos de interés aun cuando habría que estudiar su significación estadística para aplicarla a toda la población, nos referimos a las encuestas. Sobre la dimensión geográfica no existe ningún estudio científico, sólo impresiones de personas más o menos conocedoras del medio ambiente venezolano. Estos conocimientos podrían ser un punto de partida, pero por el momento no parecen utilizables.

3º—Determinar cuáles son las correcciones aplicables a los problemas encontrados tomando en consideración que toda medida que influya sobre los promedios de consumo tiene la trascendencia expuesta largamente al principio de este trabajo, por lo cual sería útil estudiar:

- a) Posibles modificaciones deseables desde un punto de vista estrictamente nutricional, ejem. posibles fuentes de proteínas.
- b) Consulta a los organismos gubernamentales competentes acerca de las consecuencias no nutricionales del incremento en el consumo de determinado producto.
- c) Elaboración de campañas técnicamente estudiadas para el incremento de su consumo.

4º—Mantener un servicio de incremento de la cultura en materia de nutrición de los escolares, sin pretender utilizarlos como elementos de las campañas anteriores para corrección de prácticas y hábitos alimentarios, sino mantenerlas dentro de sus objetivos culturales que simplificarían y harían más comprensibles las campañas realizadas sobre generaciones venideras. Nos referimos a los Clubes de Nutrición y otras actividades escolares. Desde luego que ello no significa que no puedan hacerse las anteriores campañas dentro de los grupos escolares, pero que de hacerlo ello debe ser en una forma deliberada y sobre alimentos específicos como la leche y en ningún caso con-

fundirlos con la actividad anterior, al menos en la mente de las personas que la realizan.

5º—El autor desconoce el valor de actividades educacionales hechas sobre los grupos particulares que se alejan del promedio mientras no se conozcan los verdaderos problemas de estos grupos, su magnitud y las posibles correcciones que realmente les sean beneficiosas dentro de sus condiciones de vida; así como también desconoce la relación entre la utilidad práctica de estas actividades y su costo para el Estado. Esta declaración constituye un verdadero estado mental y no una forma irónica de negar “a priori” su posible utilidad.

## R E S U M E N

El autor hace algunos planteamientos doctrinales sobre las campañas de educación alimentaria. Critica severamente la planificación de dichas campañas basándose exclusivamente en consideraciones de orden nutricional. Apunta consecuencias de estas campañas en el plano estrictamente económico, así como las repercusiones sociales de toda índole de los cambios en los hábitos alimenticios. Destaca la diferencia radical existente entre prescribir una buena alimentación a un individuo y a una sociedad. Deduce ciertas consideraciones prácticas de lo expuesto y plantea 7 postulados doctrinarios. Termina haciendo consideraciones sobre dichas campañas.

## S U M M A R Y

The author discusses the basic consideration which should prevail in the planification of nutritional campaigns. He criticizes heavily the frequent omission of any other than nutritional considerations. He insists on the important consequences such campaigns have in the economic and social field as well as on changes in food habits. There are fundamental differences between the prescription of a healthy diet to an individual or a society. Some practical deductions are postulated and seven fundamental points are formulated. Finally some considerations on the planification of nutritional campaigns are pointed out.

## ZUSAMMENFASSUNG

Der Verfasser diskutiert einige grundlegende Punkte, die er für besonders wichtig bei der Planung von Werbefeldzügen in Ernährungsfragen hält. Er kritisiert, dass häufig in einer derartigen Propaganda ausschliesslich der Ernährungsstandpunkt in Betracht gezogen wird, während schwerwiegende Folgen auf wirtschaftlichen und sozialem Gebiet erwartet werden können und u.U. wichtige Änderungen in Ernährungsgewohnheiten auftreten können. Es besteht ein sehr wesentlicher Unterschied zwischen der Verordnung von individuellen Ernährungsvorschriften und solchen für eine Gemeinschaft. Es werden einige praktische Schlussfolgerungen gezogen und 7 basische Prinzipien postuliert, die schliesslich auf die Planung von Ernährungspropaganda angewandt werden.