

Guías de alimentación y nutrición. Una propuesta didáctica

Shamah-Levy Teresa¹, Vásquez-Resenos Claudia², Cervantes-Turrubiates Leticia² y Chávez-Villasana Adolfo³

Instituto Nacional de la Nutrición «Salvador Zubirán»

RESUMEN. Los hábitos en materia de alimentación están cambiando comprometiendo en muchos casos la salud de la población. Una de las medias preventivas es la educación alimentaria y la orientación higiénica, ambas esenciales para cambiar actitudes y hábitos alimentarios.

El propósito de estas guías consistió en proporcionar al personal de salud información sencilla y concreta que le sirva de apoyo en la educación alimentaria, así como orientar a la población mexicana, cualquiera que sea su condición socioeconómica, para mejorar su alimentación y nutrición. Estas guías fueron elaboradas considerando las características socioculturales de la población y basadas en la metodología educativa participativa.

Inicialmente se llevó a cabo un análisis crítico de los diversos materiales y métodos empleados en educación nutricional con la población urbana y rural. Se observó falta de sistematización en los contenidos existentes, considerando necesario generar una propuesta didáctica integradora de la educación nutricional. Las guías contienen once módulos con la información más relevante sobre nutrición durante el ciclo de vida, manejo higiénico y conservación de los alimentos. Cada módulo contiene ideas para los instructores y ejemplos de ejercicios que pueden proponerse a la población. Las guías se diseñaron con estructura similar conformadas por introducción, conceptos básicos, contenido educativo, bibliografía, propuesta de material de apoyo y técnicas de enseñanza.

Las guías se integraron en un manual práctico, de fácil utilización, dirigido al personal de la salud y la población en general; el material se ha empleado en México apoyando programas de alimentación y nutrición, así como en cursos proporcionados a población abierta, con los cuales se obtuvo un índice promedio de efectividad para el aprendizaje del 89%. Los resultados obtenidos nos permiten demostrar la eficacia de estas guías y sugieren un estudio prospectivo durante un tiempo más prolongado, a fin de poder evaluar el impacto real de nuestra propuesta.

INTRODUCCION

El binomio salud enfermedad se encuentra determinado en gran parte por el estado de nutrición. En México, una de las principales causas de morbilidad y mortalidad en la infancia sigue siendo la desnutrición, este grave problema de Salud Pública sigue presente a pesar de los esfuerzos que se han hecho para disminuirla. La Encuesta Nacional de Alimentación (ENAL) en 1989 (1), reporta que el 45% de los niños mexicanos sufren algún tipo de desnutrición debido a que la ingesta calórica ha disminuido en los últimos años afectando principalmente las zonas indígenas y de extrema pobreza. Al mismo tiempo el proceso de urbanización, ha transformado los estilos de vida y los hábitos de alimentación de la población, con repercusiones importantes sobre los perfiles de morbimortalidad.

SUMMARY. Guides of food and nutrition. A didactic proposal. The nutritional habits are changing, and compromising in a lot of cases the health of the population.

A preventive measurement is to educate in the eating manners and the hygienic orientation, since both are essential in order to change eating attitudes and habits. The purpose of these guides was to aid in the training of health workers as well as to orient the Mexican population in improving their eating habits and nutrition. These guides were prepared taking into account the social and cultural characteristics of the population and were based on educational methodology of participation, with the intention of adapting them to each population group. Initially a critical analysis of the diverse material and methods used in nutritional education of urban and rural populations, was carried out and a lack of systematized methods and existent content was observed. Thus, the development of a didactic integral proposal of the nutritional education was considered necessary. The guides contain eleven modules with the most excellent information on nutrition during the life's cycle, hygienic handling and conservation of the foods. Each module contains ideas for the instructors and examples of exercises that they could propose to the population.

Didactic units or guides with similar structures were designed conformated by introduction, basic concepts, educational content, bibliography, suggestions for further reading and techniques. The guides were included in a practical manual of easy use designed for health care working with public, including the educationally. The material has been used as an aid in diet and nutrition programs in Mexico and in courses proporcionated to general public, where the result of the effectiveness learning index was 89%.

The results obtained demonstrate the efficacy of these guides and suggest a longer term prospective study to determine real impact of our proposal.

La prevalencia de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) ha ido en aumento año con año; para 1950 la prevalencia de enfermedades crónicas fue del 10% en 1970 fueron causa de alrededor de 60.000 (14% del total de las defunciones) y actualmente las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el cáncer causan el 44.1% de las muertes ocurridas en México durante la edad productiva, casi el 30% del total de las defunciones (2).

Se ha documentado ampliamente la relación que existe entre estas enfermedades y ciertos hábitos alimentarios, el consumo excesivo de energía, grasas saturadas, harinas, azúcares refinados y alimentos de origen animal, bajo consumo de fibra dietética, cereales integrales, frutas y verdura (3), la incorporación de la mujer al trabajo, el sedentismo, la comida rápida y el inicio de los niños a edades muy tempranas en el patrón alimentario de los adultos, son algunos de los factores que están influyendo en las modificaciones de los perfiles de morbilidad y de mortalidad en América latina y el Caribe (4).

En México, al igual que en otros países en desarrollo, los gobiernos están realizando importantes acciones multisectoriales,

1. Lic. Nut, M. en C., Jefa del Dpto. de Educación Nutricional.
2. Lic. Nutr., MSP. Investigadora del Dpto. de Educación Nutricional.
3. Dr. M en C., MPH. Subdirector General de Nutrición de Comunidad.

debidamente coordinadas, para alcanzar las metas nutricionales que se han definido para América latina. Dichas acciones se sitúan a lo largo de toda la cadena alimentaria, desde la producción hasta el consumo y utilización biológica de los alimentos y, en la lucha contra la pobreza y el bajo nivel educativo que constituye un pilar fundamental de la política de alimentación (5,6).

Es necesario reconocer que a pesar de las múltiples recomendaciones formuladas en las últimas décadas y del tiempo transcurrido, un alto porcentaje de la población mexicana padece malnutrición, aunado a esto no tiene acceso a la atención a la salud, lo que hace inminente renovar los esfuerzos a fin de lograr un mejoramiento en los niveles nutricios de la población; aún más en la actualidad cuando las crisis económico financieras por las que atraviesa nuestro país y las políticas de ajuste económico que se están implementando agravan y pueden afectar aún más los niveles de consumo y conducir a un deterioro progresivo del estado de nutrición de la población.

Una de las formas más eficaces de mejorar la salud de la población, será concediendo una mayor importancia a la vigilancia de las tendencias en el consumo de alimentos y el estado nutricional de sus habitantes.

Es así, que en nuestro país se contempla dentro del Plan Nacional de Desarrollo 1995-2000, las estrategias y líneas de acción a seguirse «... los programas de vacunación, nutrición y salud reproductiva constituirán el eje del paquete de servicios básicos, al cual se agregarán acciones específicas según sean las necesidades sanitarias regionales y locales ...» que repercutirán de manera positiva en la salud de la población, lo cual propicie una mejor calidad de vida (7).

A fin de alcanzar dichas metas, los educadores en salud han propuesto la elaboración de guías de alimentación, como un elemento para transformar los conocimientos científicos, en conceptos claros, prácticos y de sencillo aprendizaje por la población (8,9), transformando así los valores de los nutrimentos en alimentos y en dietas adecuadas a toda la población.

La elaboración de guías nutricionales para la población tiene ya antecedentes en los países desarrollados, especialmente a partir de la Segunda Guerra Mundial. Estas guías han formado parte proyectos de salud y nutrición en los que mediante grupos interdisciplinarios, se han elaborado programas de orientación nutricional dentro de estrategias de desarrollo sometidas a evaluación (10-12). En estos proyectos ha sido tácito que las encuestas alimentarias son útiles como medida de diagnóstico para preparar guías para la población en general o bien guías para grupos específicos (2,13). Las guías de alimentación y nutrición deben enfocarse a las condiciones culturales y de desarrollo económico y social del país (14). Los de orden económico se refieren a las condiciones del entorno del sistema alimentario, de la producción agroindustrial, agrícola y de la distribución. Por otra parte, los factores sociales y culturales conciernen a aspectos asociados al consumo e incluyen los hábitos, prácticas alimentarias y tabúes que determinan e influyen en la conducta alimentaria.

Es de radical importancia, considerar al elaborar guías de alimentación diversos factores, desde los de tipo biológico, geográfico y económico, hasta los de naturaleza histórica, sociológica, epidemiológica y psicológica. Además de las creencias y valores asociados a la alimentación, el prestigio y el valor simbólico y ritual de los alimentos, las actitudes a las preparaciones «tradicionales» y «modernas», lo cual debe investigarse previo a la elaboración de las guías (15). Asimismo, es conveniente identificar los hábitos y creencias que tienen un valor especial por su influencia sobre la conducta alimentaria, puesto que algunos son benéficos, perjudiciales otros y

en el mejor de los casos intrascendentes para la nutrición (16).

Para modificar los hábitos es importante educar y orientar a la población, no obstante el cambiar hábitos tan importantes como los alimentarios no es tarea fácil. El educar en alimentación, exige un análisis profundo de los determinantes de la conducta que se desea cambiar y la aplicación consecuente de las medidas necesarias.

La alimentación adopta diversas formas de país a país, de región a región, de un estado a otro y a veces de una persona a otra. esta diversidad en la alimentación se puede observar en diferentes aspectos: el número de comidas al día, los horarios para comer, la frecuencia en el consumo de alimentos, la forma de preparación, cantidad, tabúes y composición de la dieta (17).

Los hábitos y costumbres alimentarios están fuertemente condicionados por la disponibilidad de alimentos, la cual puede contemplarse a nivel del hogar, región o país. Wenkam plantea una interesante distinción entre la disponibilidad física, es decir conque alimentos se cuenta y en que cantidades y la disponibilidad cultural que no es otra cosa que el concepto que cada cultura tienen sobre la aceptabilidad de los alimentos. Cada grupo humano clasifica, con bases o sin ellas, a los alimentos en «comestibles», «dañinos» e «inaceptables»; si bien en algunos casos estos calificativos se aplican siguiendo criterios universales y posiblemente objetivos, con mayor frecuencia los criterios difieren de región a región, tienen bases subjetivas y pueden cambiarse con el transcurso del tiempo (18,19).

Las herramientas para el cumplimiento de las metas nutricionales planteadas en nuestro país- «... instrumentar programas de orientación y educación nutricional para mejorar el balance de la dieta...»- serán la orientación y la educación en materia de alimentación y nutrición.

Debido a lo anterior, surge la necesidad de realizar guías de orientación alimentaria y nutricional en México a fin de fomentar y mejorar la salud y bienestar de la población, así como para prevenir las enfermedades de la nutrición. El propósito de estas guías fue abordar contenidos sobre alimentación y nutrición, que, considerando las características socioculturales de la población y basadas en la metodología educativa participativa, apoyen la capacitación de promotores de salud y la orientación de la población mexicana.

Estas guías son lo suficientemente dúctiles para ser modificadas y adaptadas a las necesidades de los diferentes grupos etarios.

MATERIAL Y METODOS

Se llevó a cabo un análisis crítico de los diversos materiales y métodos empleados en educación nutricional con la población mexicana urbana y rural, obteniéndose la información de 12 instituciones del sector público, de cuatro empresas privadas y de tres organizaciones no gubernamentales; recopilando así un total de 102 materiales relacionados con la orientación alimentaria (20-25)

Aún y cuando en este análisis no se logró el acceso al 100% de la información nutricional que se maneja en el país, se contemplaron a las instituciones con mayor influencia en la población debido a su infraestructura y a la cobertura que abarcan. La mayoría de los materiales estaban enfocados a la alimentación materno infantil, a la higiene de los alimentos, a consejos culinarios y recetas así como a la promoción del consumo de algún alimento específico. Asimismo, un alto porcentaje de los materiales hacen referencia a los grupos de alimentos para orientar a la población a tener una alimentación sana, sin embargo se encontró en ellos una gran variedad de clasificaciones de alimentos, lo cual podría crear confusión y desconcierto entre la

población (26).

Debido a los hallazgos encontrados, falta de sistematización en los métodos y contenidos existentes, se consideró necesario generar una propuesta didáctica integradora de la educación nutricional, para lo cual se elaboraron unas guías de nutrición y alimentación considerando las características socioculturales de la población, estructuradas a través de unidades didácticas y basadas en la metodología participativa.

El presente trabajo se basó en los lineamientos propuestos en la reunión llevada a cabo en Caracas, Venezuela en 1987, «Metas Nutricionales y Guías de Alimentación para América Latina» Bases para su desarrollo, auspiciada por la Universidad de las Naciones Unidas (UNU) y la Fundación Cavendes de Venezuela; sin embargo, puesto que nuestro objetivo se dirigió al desarrollo de un material que consolidara y aportara a los educandos los conocimientos básicos para la capacitación en materia de nutrición, se consideró pertinente el realizar algunas modificaciones.

El punto de partida para la elaboración de Guías de Alimentación es el contar con la información necesaria para trasladar las Metas Nutricionales en Guías de Alimentación, dicha información debe considerar las acciones que se sitúan a lo largo de toda la cadena alimentaria, desde la producción hasta el consumo y utilización biológica de los alimentos. Asimismo se consideraron las características ecológicas, socioeconómicas y culturales de nuestro país; tomando en cuenta, en forma particular, las patologías nutricionales de la población, los hábitos alimentarios y los alimentos disponibles para la población mexicana, por lo cual para la realización de las guías se requirió de la participación de un grupo multidisciplinario.

Dicho grupo identificó algunos problemas que pueden ser corregidas a través de la orientación alimentaria a corto plazo: se consideró que la crisis económica por la cual atraviesa el país aunada a la influencia de los medios masivos de comunicación, dificulta el consumo de alimentos nutritivos, deteriorando cada vez más su estado de nutrición, lo que ha repercutido negativamente sobre la desnutrición infantil y las enfermedades crónico degenerativas, dentro de las que destacan la hipertensión, ciertos tipos de cáncer, aterosclerosis y diabetes.

Las guías están dirigidas a todos los estratos socioeconómicos, puesto que se incluyen ciertos conceptos que permiten mejorar en forma notable la alimentación de amplios sectores de la población a pesar de las limitaciones económicas y de infraestructura. Las presentes Guías de Alimentación y Nutrición, se basaron en la propuesta de alimentación del Instituto Nacional de la Nutrición «Salvador Zubirán», Una Alimentación para Todos: La Alimentación idónea que se centra en la alimentación y sus aspectos cotidianos más que en la fisiología, ya que los problemas y las prácticas de alimentación son los que más le interesa conocer a la población. A través de este modelo de alimentación se prestigan alimentos y patrones autóctonos puesto que representan una mejor alternativa para la población mexicana, a la disponibilidad de alimentos, además de ser económico y representar una medida preventiva contra las consecuencias de los excesos y las deficiencias en la alimentación (Figura 1). Este modelo de alimentación está dirigido a la familia y presenta recomendaciones generales, sin diferenciación de los diferentes grupos etáreos como se realiza en las presentes guías.

Cada unidad didáctica conformó una guía, estructurándose con los siguientes apartados: introducción, conceptos básicos, contenido educativo, la propuesta de un material de apoyo y alguna técnica didáctica así como la bibliografía complementaria a fin de que los individuos que tuviese interés particular en algún tema puedan

profundizar aún más.

Las unidades didácticas fueron planteadas como mensajes educativos para mejorar los hábitos alimentarios de la población en general, como tales, son claras, precisas y factibles de ser adoptadas por otras poblaciones. Los mensajes son positivos y claros, usando términos coloquiales.

La elección de los temas incluidos en estas unidades didácticas son los que se consideraron fundamentales y prioritarios de acuerdo a las condiciones prevalentes de nutrición y salud en México, la heterogeneidad de la población, los grupos con mayor vulnerabilidad o en riesgo de tener problemas alimentario nutricionales así como a las características de la dieta.

Su validación se realizó utilizando el índice de efectividad de Aprendizaje (IE) para programas de salud, propuesto por Green (27).

$$IE = \frac{P2 - P1}{100 - P1} \times 100$$

En donde:

P1 y P2= Porcentaje de respuestas acertadas (por concepto básico), en las evaluaciones inicial y final, respectivamente.

FIGURA 1



INSTITUTO NACIONAL DE LA NUTRICION
SALVADOR ZUBIRAN

SUBDIRECCION GENERAL DE NUTRICION DE COMUNIDAD



RESULTADOS Y DISCUSION

Las guías se integraron en un manual práctico conformado por 15 unidades (Cuadro 1) estructuradas de manera similar para facilitar su aprovechamiento, pudiendo ser utilizadas de forma independiente o global, ya que están dirigidas tanto al personal profesional, técnicos

en nutrición, auxiliares y promotores de salud así como a la población en general. Las guías pueden ser empleadas para realizar cualquier actividad que se relacione con la orientación alimentaria y nutricional,

como son cursos, capacitaciones a personal técnico, intervenciones en programas de radio o televisión, desarrollo de material impreso, entre otros.

CUADRO 1
Temas y conceptos básicos que conforman las Guías de Orientación en alimentación y nutrición

UNIDAD DIDACTICA	CONCEPTOS BASICOS
Guía 1 Situación nutricional en México	- Analizar el panorama alimentario y nutricional de la población mexicana y algunos factores que lo origina.
Guía 2 Los nutrimentos y otros compuestos químicos de los alimentos	- Los nutrimentos son sustancias químicas esenciales para el organismo, que se encuentran en los alimentos y que tienen la función general de <i>nutrirlo</i> .
Guía 3 Una mejor alimentación para todos "La alimentación Idónea"	- Una alimentación idónea es aquella que proporciona al organismo las cantidades de nutrimentos que requiere para su buen funcionamiento, sin deficiencias, pero también sin excesos.
ALIMENTACION DURANTE EL CICLO DE VIDA	ALIMENTACION DURANTE EL CICLO DE VIDA
Guía 4 Alimentación de la mujer embarazada	- La mujer embarazada debe tener una correcta y adecuada alimentación, para asegurar su salud y la del niño, así como su buen crecimiento y desarrollo. - El consumo de una alimentación deficiente y la consecuente desnutrición materna tienen efectos significativos, sobre el bajo peso del producto al nacer (menos de 2500 g), siendo más frecuente en las comunidades en donde prevalece la desnutrición.
Guía 5 Alimentación de la mujer durante el período de lactancia	- Una adecuada alimentación durante el período de lactancia, protege su salud y asegura una adecuada producción de leche materna.
Guía 6 Alimentación del niño durante el primer año de vida	- Una correcta alimentación durante el primer año de vida, asegura un desarrollo físico, mental y social, muy importante para el futuro del niño.
Guía 7 Alimentación del preescolar	- La alimentación del niño en edad preescolar merece de una atención especial tanto en la calidad de la dieta, como en la higiene del niño, debido a que esta etapa es de alta susceptibilidad para padecer enfermedades gastrointestinales y desnutrición. - En la edad preescolar es importante fomentar los hábitos de alimentación e higiene, a fin de lograr un crecimiento y desarrollo adecuado.
Guía 8 Alimentación del niño que tiene diarrea	- Uno de los problemas más importante de salud pública lo constituye las enfermedades diarreicas, las cuales afectan con mayor frecuencia y severidad a los niños menores de cinco años.
Guía 9 Desnutrición	- La desnutrición puede definirse como toda situación de deficiente utilización de nutrimentos por el organismo, lo cual origina una mala composición corporal, afectando la salud y a la larga la duración de la vida.
Guía 10 Alimentación del escolar	- Es importante proporcionar al niño en edad escolar una correcta alimentación para favorecer su crecimiento, su desarrollo y su comportamiento escolar. - Hay que fomentar en el escolar el hábito de desayunar bien antes de ir a la escuela, para que se desarrolle adecuadamente.
Guía 11 Toma de medidas antropométricas	- Las medidas corporales se relacionan en forma significativa con el estado de nutrición del individuo.
Guía 12 Alimentación del adolescente	- Durante la adolescencia la demanda de alimentos aumenta considerablemente, para satisfacer las necesidades impuestas por un desarrollo y crecimiento acelerado, así como por una actividad física intensa. - En la adolescencia se produce un aumento en el gasto energético, que deberá cubrirse con una mayor cantidad de alimentos. - La mujer adolescente requiere consumir alimentos ricos en hierro y en las diversas vitaminas.
Guía 13 Alimentación de las personas mayores	- La correcta alimentación de las personas mayores, es básica para el sostenimiento de su salud.
Guía 14 La higiene y el manejo de los alimentos en el hogar	- La protección y preparación higiénica de los alimentos es la base de la prevención de muchas enfermedades en la familia y en el niño. Los alimentos son siempre benéficos, la contaminación que se le añade por mal manejo es la que puede causar daño a la salud.
Guía 15 Técnicas didácticas y material educativo	- Las técnicas participativas de enseñanza involucran activamente al participante en el proceso de aprendizaje. - Los medios de capacitación de bajo costo, se pueden utilizar como material de apoyo en el desarrollo de actividades de educación nutricional, propiciando la motivación e integración del grupo.

Las guías fueron utilizadas para capacitar al personal de campo (pasantes de la licenciatura en nutrición) de un programa de nutrición; a fin de conocer la ganancia de conocimientos, se realizó una evaluación inicial y una evaluación final con preguntas cruzadas, obteniéndose un índice de efectividad para el aprendizaje del 93%.

De igual forma, las guías fueron empleadas en un curso -taller dirigido a empleados de una dependencia pública, en donde se aplicó la misma metodología para validar su operatividad; en donde se obtuvo un índice de efectividad del 85%.

Dado que este material ha sido difundido a través de convenios con instituciones educativas, congresos y conferencias nacionales e internacionales, éste ha podido ser instrumentado en diversos contextos, adaptándolo a las circunstancias y a la población con la cual se está trabajando.

La primera guía se refiere a la situación alimentaria y nutricional de México, en donde se analiza el panorama alimentario y nutricional de la población mexicana, algunos factores que lo determinan y los tipos de dietas encontrados en el país; basándose en la información de las últimas encuestas realizadas a nivel nacional, La Encuesta Nacional de Nutrición, 1988 realizada por la Secretaría de Salud y La Encuesta Nacional de Alimentación en el Medio Rural, 1989 realizada por el Instituto Nacional de la Nutrición «Salvador Zubirán» (1,2,28).

El siguiente tema incluye una síntesis sobre los diferentes nutrimentos y otros compuestos químicos de los alimentos en donde se hace referencia a las funciones, fuentes y recomendaciones de cada uno de los nutrimentos así como también a los daños que provoca a la salud su consumo insuficiente o exagerado. Con respecto a los compuestos químicos de los alimentos, se han dividido en aquellos con efectos benéficos para la salud en donde se incluye al agua y a la fibra dietética y aquellos que ocasionan efectos nocivos entre los que destacan las grasas saturadas, el colesterol y el cloruro de sodio.

Con el propósito de obtener una herramienta educativa y sencilla para una alimentación adecuada, se describe en la guía número tres el Modelo de una Mejor Alimentación para todos: La Alimentación Idónea, el cual contempla conceptos básicos para lograr una alimentación correcta, para ello se parte de la base de los grupos de alimentos; en México se consideran de la siguiente manera: a) Cereales o tubérculos y leguminosas, b) Frutas y verduras y c) Alimentos de origen animal. Los azúcares y las grasas son considerados como grupo complementario en la alimentación diaria.

El modelo de alimentación idónea maneja tres conceptos básicos a incluir en cada tiempo de comida (desayuno, comida y cena):

- Combinar cereales o tubérculos con leguminosas
- Suficientes frutas y verduras
- Una pequeña cantidad de algún alimento de origen animal

A través de este modelo se prestigan las leguminosas, haciendo énfasis en la combinación de éstas con los cereales a fin de incrementar su contenido de aminoácidos y se propone la disminución en el consumo de alimentos de origen animal para prevenir el posible riesgo asociado a estos alimentos con la presencia de enfermedades crónicas degenerativas.

Asimismo, se hacen algunas recomendaciones para lograr una dieta ideal entre las que destacan la preferencia por hidratos de carbono complejos y ácidos grasos insaturados; recomendando el consumo de tortilla por su alto contenido de fibra y de calcio. Se induce el consumo moderado de azúcares simples y lípidos.

Dentro de esta unidad se incluye un apéndice con las consecuencias de una alimentación inadecuada, incorporando aquellas enfermedades que ocupan los principales lugares de morbi-mortalidad en el país.

Las siguientes diez guías abordan temas relacionados con la alimentación y nutrición durante el ciclo de vida, describiendo las características de la alimentación durante las diferentes edades del individuo, desde el período de embarazo, pasando por la infancia, adolescencia, adultez hasta llegar a la senectud.

Cabe mencionar que por las características y necesidades de determinados grupos etarios se elaboraron guías específicas para tratar los tópicos propios de su edad; es así que se incorporó el tema alimentación del niño que tiene diarrea, por constituir uno de los problemas más importantes de salud pública al afectar con mayor frecuencia y severidad a los niños menores de cinco años.

Otra de las unidades didácticas contempladas es la desnutrición, pues sigue siendo el flagelo que ocasiona muchas muertes y daños, más que el conjunto de todas las otras causas, viéndose más afectado el niño pequeño debido a su carácter de dependencia de terceros y a sus altos requerimientos de nutrimentos en las primeras etapas de la vida.

Asimismo se incluyó la guía de toma de medidas antropométricas ya que a través de algunas mediciones se puede obtener el estado de nutrición del individuo, lo cual es particularmente útil en programas aplicativos de vigilancia nutricional infantil.

Por último, dentro de este apartado, se encuentra un apéndice sobre la alimentación del deportista, puesto que durante la adolescencia es importante fomentar la actividad física aunada a una correcta alimentación, que le permita destacar en el deporte, mantener un estado de nutrición óptimo y continuar de manera adecuada con la última etapa de su crecimiento y desarrollo.

En el siguiente tema higiene y manejo de los alimentos en el hogar, dado que la protección y preparación higiénica de los alimentos es la base de la prevención de muchas enfermedades en la familia y el niño. Los alimentos son siempre benéficos, la contaminación que se le añade por mal manejo es la que puede causar daño a la salud. De tal suerte que se hace hincapié en la higiene personal, así como en la higiene de la casa y de los utensilios con los que se preparan los alimentos.

Se incorporó una sección sobre el manejo de los alimentos en el hogar, en la cual se mencionan algunas sugerencias de como comprar gastando menos, como combinar alimentos a fin de hacerlos rendir más y mejorar su valor nutritivo. También se incluyen técnicas de preparación y conservación de alimentos.

Como última guía se abordó el tema de técnicas y materiales educativos, en la cual se incluyen dos unidades didácticas, la primera contempla las técnicas participativas de enseñanza que involucran activamente al participante en el proceso de aprendizaje sobre tópicos de alimentación y nutrición. En la segunda se trata los medios de comunicación sencillos en la enseñanza de la nutrición partiendo del hecho que los medios de comunicación de bajo costo, se pueden utilizar como material de apoyo en el desarrollo de actividades de educación nutricional y propician la motivación e integración de los participantes.

Al final de las guías se presenta un glosario de términos manejados en los diferentes temas con el fin de aclarar su significado y unificar los conceptos, evitando un uso inadecuado de los mismos.

La aplicación de los contenidos de estas guías, es de gran ayuda para ofrecer una alternativa educativa a fin de mejorar los niveles de nutrición y salud de la población mexicana.

Actualmente el Instituto Nacional de la Nutrición «Salvador Zubirán», ha desarrollado unas nuevas Guías de Alimentación para México, estructuradas de manera más sintética que las presentes, y que sólo abordan dos temas alimentación de los niños pequeños y alimentación familiar, retomados de estas guías y dirigidos sus contenidos a población profesionista.

Es necesario reconocer que a pesar de las múltiples recomendaciones formuladas en las últimas décadas y del tiempo transcurrido, la población mexicana continúa sujeta a regímenes alimentarios indeseables y que es importante renovar los esfuerzos a fin de lograr un mejoramiento en la nutrición y salud de los habitantes.

Una herramienta para lograrlo es el desarrollo de Guías de Orientación en Alimentación y Nutrición específicas a las características de nuestra población, respetando sus creencias, costumbres, tradiciones y cultura, sin perder la noción de que los fundamentos teóricos son los mismos, pudiendo ser adaptadas a otras poblaciones. Asimismo, al articular las bases teóricas con diversas metodologías educativas participativas, propicia que el conocimiento se adquiera de manera articulada y significativa.

También, se considera que el carácter dinámico, tanto de los conocimientos y criterios científicos, así como de las tendencias de los patrones de morbilidad y mortalidad de la población, obliga a que las Guías en Alimentación y Nutrición sean reconsideradas cada determinado tiempo.

Las diferentes dependencias del sector público deberían coordinarse para seguir los mismos criterios, pero también es indispensable que los mensajes del sector privado concuerden con ellos, por lo que se propone la realización de una legislación al respecto.

Las Guías de Orientación en Alimentación y Nutrición, tienen un carácter más extenso y profundo que las guías que generalmente se han desarrollado en México, además de tener la modalidad de una propuesta educativa, por lo cual se considera que éstas pueden ser un Manual educativo en Alimentación y Nutrición, que apoye al personal de salud, en la promoción de la nutrición a nivel comunitario.

REFERENCIAS

1. Madrigal H., Avila H. Encuesta Nacional de Alimentación en el Medio Rural, 1989. Instituto Nacional de la Nutrición «Salvador Zubirán» Comisión Nacional de Alimentación. México, 1990.
2. Avila A., Shamah T., Chávez A. Encuesta urbana de alimentación y nutrición en la zona metropolitana de la ciudad de México ENURBAL 1995. Instituto Nacional de la Nutrición Salvador Zubirán - Fideicomiso para la Liquidación de la Tortilla- Sistema Integral para el Desarrollo Integral de la Familia. México, 1995.
3. Chávez A., Muñoz de Chávez M., Roldán J.A., Bermejo S., Avila A. La nutrición en México y la transición epidemiológica. Instituto Nacional de la Nutrición «Salvador Zubirán», México, 1993.
4. OPS/OMS. Condiciones de salud en las Américas, 1990.
5. Valiente S., Boj M.T., Espinoza F., Chateaufneuf R. Situación alimentaria y nutricional de América Latina. Santiago, Editorial FAO/INTA, 1982.
6. Informe de la reunión taller de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición. La alimentación del niño menor de 6 años en América Latina. Bases para el desarrollo de guías de alimentación. Arch Latinoam Nutr 44(3):176-197, 1994.
7. Poder Ejecutivo Federal. Programa Nacional de Alimentación. Comisión Nacional de Alimentación. 1994-2000.
8. Chávez A. La vigilancia epidemiológica de la nutrición, nuevos conceptos y avances metodológicos. México: Instituto Nacional de la Nutrición, 25-41. 1990.
9. Achterberg C.L. Qualitative research: what do we know about teaching good nutritional habits? J Nutr Ed: 124(9s) 1808-1819. 1994.
10. Achterberg C.L., Clark K.L. A retrospective examination of theory use in nutrition education. J Nutr Educ 24(5):227-233, 1992.
11. Brun J., Gillespie A.H. Nutrition education research: past, present and future. J Nutr Educ; 24(5):220-221. 1992.
12. Trenkner LL., Achterberg C.L. Use of focus groups in evaluating nutrition education materials. J Am Diet Assoc, 91:1577-1581, 1991.
13. Sinha D.P., Mcintosh C.F.E. Changing nutritional patterns in the Caribbean and their implications for health. Food and Nutr Bull 14(2):88-96, 1992.
14. Avila-Curiel A., Chávez-Villasana A., Shamah-Levy T., Madrigal-Fritsch H. La desnutrición infantil en el medio rural mexicano: análisis de las encuestas nacionales de alimentación. Rev Sal Pub Mex; 35:658-66, 1993.
15. Berger S. Implementation of dietary guidelines-ways and difficulties. Am J Clin Nutr 45:1383-1389, 1987.
16. Allen L., Black A.K., Backstrand J.R., Pelto G.H., Ely R.D., Molina E. et al. An analytical approach for exploring the importance of dietary quality versus quantity in the growth of Mexican children. Food Nutr Bull; 1:95-104, 1991.
17. Menéndez E., García de Alba J. Prácticas populares, ideología médica y participación social. Universidad de Guadalajara - CIESAS, México, 1992.
18. Agarwal A. The health and environment interface: opportunities for prevention and education. Promotion & Education 3(1):15-20, 1996.
19. Wenkan N.S. Cultural determinants of nutritional behavior. Washington D.C., Nutrition Program News USDA, July/August, 1969.
20. Aguirre J., Chávez A., Martínez H., Ríos E., Madrigal H., Romero J. El paquete de detección-atención. Sus elementos básicos. México, D.F.: Subdirección General de Nutrición de Comunidad, Instituto Nacional de la Nutrición «Salvador Zubirán» DIF, 1991.
21. Casanueva E. Grupos de alimentos ¿Cuál es la mejor clasificación? Cud Nut; 14(3):17-32, 1991.
22. Cerqueira M.T., Lobos G., Moncada C. y cols. Unidades Normativas para la educación en Nutrición. Dirección General para la Salud. Secretaría de Salubridad y Asistencia, México, 1982.
23. Coordinación de la Comisión Nacional de Alimentación. Orientación Alimentaria. Esquemas Básicos. México, 1987.
24. Durán E., Casal T., Fernández C. y cols. Guías para la Educación en Alimentación y Nutrición. Conceptos Básicos para la capacitación inicial de grupos de población. Instituto Nacional de la Nutrición «Salvador Zubirán» - Sistema Alimentario Mexicano. Monografía L-45. México, 1981.
25. Durán E., Casanueva E., Bourges H. y cols. Vocablos Técnicos. Cuadernos de Nutrición. Vol II (6):3-39. Noviembre-Diciembre 1988.
26. Welsh S., Davis C., Shaw A. Development of the food guide pyramid. Nutr Today. 12-23. Nov/Dec 1992.
27. Green L., Alister A. Macro-Intervention to Support Health Behavior: Some Theoretical Perspectives and Practical Reflections. Health Education Quarterly. 11(3):322-339, 1984.
28. Secretaría de Salud, Dirección General de Epidemiología. Encuesta Nacional de Nutrición 1988. Resultados nacionales y por regiones. México: DGE-SSA, 1988.

Recibido: 29-07-1996

Aceptado: 28-04-1997