



## La educación alimentaria: acercamiento teórico

### Food Education: Theoretical Approach

Irving Herney Pinzón-Tapias

Irving\_herney@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-1122-1664>

Leidy Esmeralda Herrera-Jara

leherreraj27@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-0754-5850>

Universidad Metropolitana de Educación, Ciencia y Tecnología, Colombia.

#### Resumen

El objetivo fue realizar una revisión de la literatura científico-pedagógica actual a fin de fundamentar el rol de la escuela en la educación alimentaria. Se estudiaron artículos publicados entre 2013 y 2018 en revistas indexadas en bases de datos relacionadas tales como Scielo, E-libro y Library. Los criterios para la selección fueron: que la investigación se realizara en el contexto latinoamericano (excepto el artículo de la FAO, que es base de todas las investigaciones), que trabajaran con población escolar e implementaran estrategias para la educación alimentaria y la nutrición. Como principales hallazgos se significan los conceptos de educación nutricional; hábitos alimentarios; y de educación para la salud en la escuela; además se construye un estado del arte sobre el tema.

**Palabras clave:** alimentación, educación alimentaria, hábitos alimentarios, salud

#### Abstract

The objective was to carry out a review of the current scientific-pedagogical literature in order to base the role of the school in food education. Articles published between 2013 and 2018 in journals indexed in related databases such as: Scielo, E-libro and Library were studied. The criteria for the selection were that the research was carried out in the Latin American context (except for the FAO article, which is the basis of all the research), to work with the school population and implement strategies for food education and nutrition. The main findings are the concepts of nutritional education; food habits; and of education for health in the school; in addition, an art of the state of the art on the topic is constructed.



education; eating habits; and education for health at school; In addition, a state of the art is built on the subject.

**Key words:** food, health, food education, eating habits

## **Introducción**

Uno de los fines de la educación radica en la formación de los estudiantes para lograr la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre, metas propuestas en la ley general de Educación (Ley 115 de 1994).

Los reportes a nivel mundial y nacional plantean que las Enfermedades No Transmisibles (ENT) son la principal causa de muerte en la sociedad actual. El elevado índice de padecimientos está relacionado con factores de riesgo del comportamiento tales como una dieta no saludable (ingestión de elevadas cantidades de sal, azúcar y grasas saturadas, así como bajo consumo de verduras y frutas); junto a esto, aparece la inactividad física, el tabaquismo, la desorganización en los hábitos alimenticios, las deshoras, el consumo abusivo de alcohol y gaseosas, así como el estrés; por otra parte, el agitado ritmo de vida y laboral, hace que los menores accedan a cualquier tipo de alimento de preparación rápida.

El objetivo de este artículo es realizar una revisión de la literatura científico-pedagógica actual a fin de fundamentar el rol de la escuela en la educación alimentaria; en particular, identificar el significado que se ha dado a conceptos tales como educación nutricional y hábitos alimenticios en el contexto de la educación escolar y desde allí reconocer el rol que desempeña la escuela en la educación para la salud. Para ello es importante el informe sobre los resultados de la Organización Mundial de la Salud (2017), donde se manifiesta que:

El alto nivel de enfermedades es provocado y atribuible a factores de riesgo relacionados con la alimentación; señala que la hipertensión arterial, guarda relación directa con la ingesta de sal, la obesidad, el nivel de ejercicio físico, el consumo de grasas saturadas y la adición a las bebidas embriagantes o azucaradas. (p. 68)

De lo anterior se desprenden algunos efectos en materia de salubridad y de morbilidad, tales como los altos o bajos promedios de la tensión arterial que tienden a agravarse con la edad. Como se ha podido observar con la aparición de la Covid 19, la mayor mortalidad está relacionada con



enfermedades de alto riesgo y con la obesidad o sobrepeso, que trae complicaciones por el taponamiento arterial y otros factores asociados y han sido efecto de los malos hábitos alimenticios, asumidos desde etapas tempranas de la vida, especialmente en la época estudiantil, donde el ritmo de vida es acelerado y la dieta alimentaria no es la más saludable y balanceada.

En el artículo se contextualizan los resultados de la revisión bibliográfica en dos momentos: en el primero se significan los conceptos de educación nutricional, hábitos alimentarios y la educación para la salud en la escuela; en el segundo se presentan cinco investigaciones realizadas sobre el tema, teniendo en cuenta el siguiente procedimiento: se realizó una identificación de la literatura con base en investigaciones y artículos publicados entre 2013 y 2018 en revistas indexadas en bases de datos tales como: Scielo, E-libro y Library (tabla 1). La selección de las fuentes responde a que la investigación se realizara en el contexto latinoamericano (excepto un artículo de la FAO, que es base de todas las investigaciones), trabajaran con población escolar e implementaran estrategias para la educación alimentaria y la nutrición.

### **Tabla 1**

*Resumen de artículos encontrados.*

<b>Año</b>	<b>Autor</b>	<b>País</b>	<b>Énfasis</b>
2013	Jiménez	Ecuador	Hábitos alimenticios en la escuela
2013	Vera y Hernández	Colombia	Alimentación saludable
2015	Navarrete	Argentina	Estrategias lúdico-didácticas en Educación Alimentaria
2017	Indart y Tuñón	Argentina	Información nutricional
2018	FAO- OMS	Italia	Seguridad alimentaria y nutrición

Fuente: elaboración propia.

### **Desarrollo**

*Conceptos relacionados con la educación y los hábitos alimentarios*

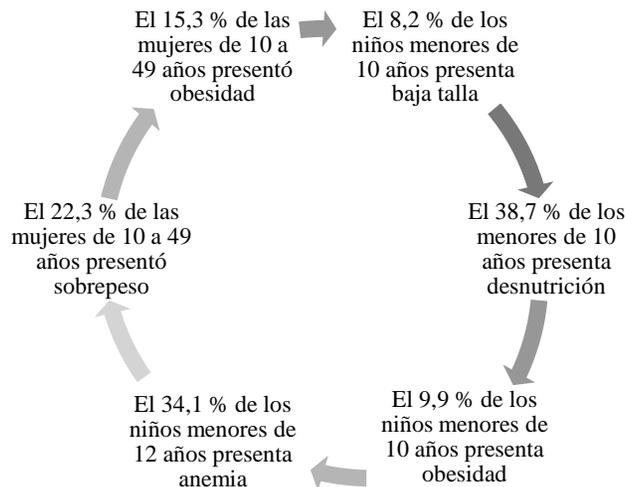
Para definir los conceptos de educación, alimentación, hábitos alimentarios y dieta saludable resulta pertinente tener en cuenta la información suministrada por la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS2) realizada por el Ministerio de Salud de Argentina (2019). La



encuesta evidenció información relacionada con los estudiantes de las instituciones públicas del país, aportó estadísticas preocupantes de interés para la labor del docente o del investigador, a fin de lograr su transformación, como puede observarse en la figura 1.

### **Figura 1**

*Encuesta hábitos alimentarios.*



Fuente: Ministerio de Salud de Argentina, 2019.

### *Concepto de educación nutricional*

Todos los alimentos contienen compuestos nutritivos de diferentes sabores, tamaños, contexturas, compuestos, olores y formas de preparación, que los convierten en agradables o repulsivos para las personas; es en la niñez donde el estudiante conoce los alimentos y sus diferentes formas de preparación y consumo, de manera especial a través de la gastronomía que se practica en su propia familia o en la escuela y en los diferentes espacios sociales donde se desenvuelve; es allí donde cada uno de ellos va estableciendo sus preferencias alimenticias. Por eso se ve como obstáculo que un niño aprenda a alimentarse saludablemente si no ha entrado en contacto con diferentes tipos y formas de alimento, degustaciones y preparaciones.

Al igual que se transmiten pautas de higiene personal, se debe hacer el esfuerzo de educar a los niños en materia de alimentación y nutrición (Gavidia-Catalán, 1996). De lo anterior se infiere



que la educación alimentaria demanda de los padres de familia paciencia, dedicación, creatividad, no hacer concesiones inaceptables y un cierto respeto por el apetito del niño, siempre que su crecimiento y desarrollo se encuentren dentro de la normalidad, para ello el índice de masa corporal, peso y estatura, son indicadores generales del estado nutricional. Se plantea que la educación alimentaria

Es un procedimiento continuo y procesual de aprendizaje del ser humano, proceso que inicia o debe iniciar desde muy temprana edad y en el que la familia y la escuela desarrollan un papel protagónico y principal, estableciendo pautas e ideas para que el niño establezca unas prácticas o conductas en la elección y posterior consumo de alimentos. (Cervera, Clapés y Rigolfas, 2001, p. 164)

Esta responsabilidad busca principalmente promover en los hijos estudiantes, acciones encaminadas a mejorar la forma de tratar los alimentos, conservarlos y consumirlos, lo que se denomina hábitos alimentarios saludables, que tienen como objetivo reducir y neutralizar las formas de alimentación y alimentos que afectan de manera negativa al menor, claro está respetando las tradiciones de la comunidad y el contexto donde se desenvuelve. Esto contribuye a mejorar la situación nutricional de las personas y por consiguiente su calidad de vida, no solo en el futuro, sino también en el presente.

La educación alimentaria origina cambios eficaces en la salud, promueve el sentido de responsabilidad y de autocuidado no solo del menor, a raíz de esto, los procesos de enseñanza-aprendizaje, demandan la creación e implementación de estrategias pedagógicas que estén orientadas al conocimiento de los diferentes tipos de alimentos, para seleccionarlos adecuadamente, hasta convertir estas prácticas en hábitos, creando con ello un estilo de vida saludable.

La educación alimentaria debe ser vista integralmente, no limitarla a metodologías de enseñanzas, o información sobre nutrición y alimentación, o diversificación en las formas de preparar los alimentos; este énfasis en la educación debe tener como finalidad el mejoramiento de la conducta alimentaria, es decir, crear convicciones que se traduzcan y conviertan en hábitos alimentarios saludables, ligados al contexto social y cultural. Al respecto Barrial-Martínez y Barrial-Martínez (2011) manifiestan que la educación alimentaria y nutricional se define como:



Un proceso educativo de enseñanza-aprendizaje permanente, dinámico, participativo, integral, bidireccional que tiene por finalidad promover acciones educativas tendientes a mejorar la disponibilidad, consumo y utilización de los alimentos, con el perfil de reafirmar los hábitos alimentarios saludables y neutralizar o reducir los erróneos, respetando las tradiciones, costumbres e idiosincrasia de las comunidades, contribuyendo al mejoramiento del estado nutricional y por ende a la calidad de vida de un grupo de personas. (p. 17)

### *Los hábitos alimenticios*

En materia de hábitos alimentarios de las familias, De Torres y Francés-Pinilla (2007) expresan que estos son transmisibles de una generación a otra y están condicionados por varios factores, tales como: el espacio geográfico, la época, las costumbres, la cultura, las circunstancias, el estrato, el ritmo de vida, los productos de la región, el clima; así como la economía familiar y personal, la capacidad de compra que tienen las familias para acceder a determinados productos; la manera como los preparan y los consumen. Las personas deben ser conscientes de que se es lo que se come, es decir, los alimentos son los que le suministran a las personas las energías y calorías fundamentales para su ritmo de vida, pero si no se seleccionan correctamente pueden llegar a ser la causa principal de enfermedades que disminuyen su calidad de vida; entendiendo que la alimentación no consiste en digerir comida hasta saciarse, sino en descubrir los nutrientes necesarios para que la persona pueda desarrollar sus actividades.

El consumo de alimentos en proporciones indebidas y no balanceados puede causar consecuencias perjudiciales para el organismo humano. Si el consumo es muy bajo, con pocos contenidos nutricionales, traerá una mala nutrición y problemas como la anemia, la pérdida de peso corporal, quebranto en los niveles de energía, debilitamiento del sistema inmunológico, alteraciones cardiovasculares o gastrointestinales, hasta problemas de tipo emocional o mental, incluyendo la depresión. Estos problemas de salud se evidencian día a día en las instituciones educativas donde los estudiantes pasan jornadas completas sin consumir algún tipo de alimento por los bajos recursos económicos de las familias.

Por otra parte, algunos estudiantes consumen excesivas cantidades de alimentos que conducen a problemas graves para la salud como el sobrepeso y la obesidad, con sus respectivas consecuencias cardiacas e intestinales. La alimentación de los menores, y más si son estudiantes,



debe ser integral, deben acceder a las tres comidas principales del día y sus dos meriendas: mañana y tarde, que contengan alimentos variados (verduras, frutas, proteínas, tubérculos, cereales, entre otros), que les puedan proporcionar las energías necesarias para todo tipo de actividades, tanto físicas como intelectuales, y puedan ir desarrollando su cuerpo tal como lo demanda cada etapa de su desarrollo. El consumo de agua es fundamental en la alimentación pues sirve para purificar y ayudar en los diferentes procesos corporales, principalmente la digestión (Vera y Hernández, 2013).

Los alimentos están compuestos por nutrientes, pero es necesario determinar cuáles contiene cada alimento, para saber qué porciones se deben añadir a cada plato y con qué otros alimentos se deben combinar, con el objetivo de suministrar una comida balanceada para la vida diaria saludable. Los alimentos naturales como las frutas y las verduras poseen mayor cantidad de nutrientes, motivo por el cual debe primar en la dieta de las personas; deben estar por encima de alimentos preparados industrialmente y con altos contenidos de grasas o conservantes, como es la llamada comida chatarra, las bebidas azucaradas. Es por este motivo que cada ración debe estar integrada por los diferentes grupos y nutrientes alimenticios (Membiela y Cid, 1998).

La realidad, y por consiguiente la sociedad, ha venido cambiando día a día y con ello se han venido transformando, los comportamientos, hábitos, ritmos, formas..., los hábitos alimenticios también hacen parte de esas modificaciones, sobre todo en niños y adolescentes; los roles, trabajos, ritmos de vida de sus padres, han llevado a que su alimentación deba buscarse fuera de casa, en ocasiones sin la suficiente preocupación por nutrientes, ni dietas saludables, al contrario se ha venido incrementando el consumo de alimentos atractivos, pero con altos contenidos de sustancias poco beneficiosas para el organismo.

### *Educación para la salud en la escuela*

La sociedad demanda la implementación de medidas que sensibilicen a sus miembros sobre la importancia y urgencia de establecer hábitos y comportamientos saludables que mejoren la calidad de vida de las personas; como estrategia para lograrlo se impulsó la creación de las llamadas Escuelas Promotoras de Salud (EPS) cuyo objetivo es informar, educar, sensibilizar y establecer conductas en los niños y adolescentes, principalmente en situación escolar, a fin de mejorar sus dietas y sus formas de alimentarse de tal manera que se definan los hábitos,



entendidos como comportamientos consecutivos y repetitivos, encaminados a mejorar la salud, previniendo con ello la aparición de enfermedades no transmisibles (Pérez de Eulates, *et al.*, 2005).

Cuando no se tienen claras las definiciones de los conceptos, se abre la puerta a que cada persona u organización realice sus propias interpretaciones de acuerdo a sus circunstancias o experiencias, de ahí que resulte pertinente introducir la definición del concepto educación para la salud:

La educación para la salud comprende las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente destinadas a mejorar la alfabetización sanitaria que incluye la mejora del conocimiento de la población y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la mejora de la salud. Es un proceso educativo que tiene como finalidad responsabilizar a los ciudadanos en la defensa de la salud propia y colectiva. (OMS, 1999, p 15)

Todos los elementos que incluyen una educación de calidad, contextualizada y pertinente, tales como las instalaciones, la formación del personal docente, los recursos, el material didáctico y las estrategias pedagógicas, permiten que el tema de la educación para la salud sea significativo y se interiorice por los estudiantes, pues la educación no es solo información, sino desarrollo de convicciones, actitudes y comportamientos favorecedores de los parámetros de calidad de vida y salud necesarios (Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), *et al.*, 2016).

El tema de la educación nutricional debe entenderse y trabajarse como un problema de competencias transversales propio de la educación para la salud, porque debe enfocarse no solo en el aspecto cognitivo del aprendizaje, sino también en su hacer, sus prácticas alimentarias y en su ser, es decir, la educación alimentaria está llamada a transformar la jerarquía de necesidades y prioridades en cuanto al cuidado de sí mismo, de la familia y de la misma comunidad que lo rodea, incluyendo la naturaleza.

La educación nutricional al ser transversal e interdisciplinaria está llamada a convertirse en un proyecto institucional que incluya protagónicamente a estudiantes, padres de familia, directivos docentes y docentes de las diferentes áreas. Por ejemplo, el área de matemáticas puede hablar de medidas y proporciones en la alimentación, índices de masa corporal; las ciencias naturales sobre la composición de los alimentos, su clasificación y los beneficios para el organismo; las ciencias



sociales sobre las prácticas, contenidos en materia de producción y responsabilizarlas con diferentes estrategias y temas en materia de educación alimentaria (Gamboa-Delgado, Escalante-Izeta y Amaya-Castellanos, 2018).

Este tipo de proyectos debe ser secuencial y sistemático, para no estar trabajando con los mismos contenidos, las mismas estrategias metodológicas y las mismas prácticas escolares y se realice desde muy temprana edad, desde los niveles básicos como el preescolar hasta los niveles denominados media vocacional o alta escolaridad, enfatizando en los beneficios, consecuencias y relaciones entre la buena alimentación, la salud física, el desarrollo emocional, social y psicológico, la prevención de enfermedades, entre otros, de tal manera que se conviertan en hábitos, comportamientos, formas de ser y de pensar que no solo sean experimentadas por cada uno, sino transmitidos a los demás (Bonilla, *et al.*, 2017).

La función primordial de la escuela es ante todo educar y esto se entiende como un proceso que le permite al estudiante desarrollarse como persona de manera integral en los aspectos cognitivos, procedimentales y actitudinales, saber, ser y hacer y socializarse a través de procesos didácticos y pedagógicos para construir una mejor sociedad. En este proceso la educación para la salud juega un rol primordial porque se responsabiliza por tratar de mejorar las condiciones de vida y el entorno de las personas vistas como ciudadanos, estudiantes, miembros de familias, organismos vivos, esta labor incluye la alimentación como un elemento que transforma y lleva a un estado de vida saludable. Estos conceptos sobre la salud hacen que la escuela adquiera un nuevo significado, es así como como se habla de EPS, la cual asume su parte de responsabilidad de trabajar por una mejora de su entorno y facilitar también el acceso a una mejora de la calidad de vida del ciudadano (Gavidia-Catalán, 1996).

La educación tiene una misión fundamental en la reducción de las situaciones de mortalidad y morbilidad que circundan al ser humano; capacita en conocimientos, prácticas y actitudes al estudiante, para adquirir un excelente estado de salud. La tarea de educar debe ser integral: formar y desarrollar la capacidad para tomar decisiones que redunden en el bienestar propio y de su comunidad, es por esta razón que la escuela debe llevar a sus aulas no solo los contenidos y formas de alimentarse, sino los problemas y enfermedades que se derivan de una mala alimentación, pero también el estudiante debe llevar a su vida las orientaciones necesarias para alimentarse correctamente: son estas las funciones de las EPS (Gavidia-Catalán, 1996).



### *Estado del arte en el tema de la educación alimentaria*

Al analizar las diferentes bases de datos y bibliotecas virtuales de las diferentes instituciones de educación superior relacionadas con hábitos saludables o alimentación nutricional o alimentaria, se logró evidenciar, que el tema ha generado en los últimos años un interés particular en tanto prevención de enfermedades de alto riesgo que debe iniciar desde muy temprano en la etapa estudiantil.

En el plano internacional, la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación), la OMS (Organización Mundial de la Salud), el FIDA (Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola), la UNICEF y el PMA (Programa Mundial de Alimentos) (FAO, FIDA, UNICEF, PMA y OMS, 2018), presentan resultados de proyectos que se han adelantado a nivel internacional en materia de alimentación nutricional, sus pro y sus contra, desde diferentes puntos de vista (carencias, necesidades, consecuencias, entes involucrados); se establece un orden sobre el recorrido histórico de los objetivos establecidos mundialmente por la OMS respecto al tema de las llamadas enfermedades no transmisibles y los componentes nutricionales que intervienen en los procesos alimentarios. Este planteamiento establece que el hambre en el mundo ha venido en aumento y mantiene una relación estrecha con la violencia generada en los países cuyos gobiernos se presentan como un obstáculo para reducir el hambre, motivo por el cual se invita a tomar medidas urgentes destinadas a la toma de conciencia a través de la educación alimentaria.

El objetivo de la investigación de la OMS es hacer un rastreo de los logros alcanzados a través del tiempo para disminuir el hambre y las enfermedades no transmisibles, para ello se analizaron diferentes conceptos claves del tema, tales como: la seguridad alimentaria, la nutrición, los efectos del clima en la seguridad alimentaria y la nutrición. De estas categorías surgen algunas preguntas que han servido de soporte para investigaciones y programas sociales en los diferentes países del mundo. La investigación se guio bajo el enfoque mixto-exploratorio, en donde la información recolectada se fundamenta en las contribuciones dadas por cuatro organizaciones mundiales que pertenecen a las Naciones Unidas y que abogan por la salud, la alimentación, y la infancia.

Entre los resultados más relevantes de esta investigación se resalta que existe una relación entre los problemas climáticos y ambientales con la reducción del hambre; las guerras, la violencia, los



conflictos internos, son factores detonantes para el aumento de la pobreza y el desplazamiento y con ello el hambre, la desnutrición, la aparición de enfermedades en menores de edad, situación que amerita la urgente intervención de los gobiernos, estableciendo la máxima: no se puede hablar de nutrición y salud alimentaria en condiciones de pobreza extrema y escasez de alimentos.

La investigación realizada por Indart y Tuñón (2017), plantea como problema principal la relación existente entre la alimentación no saludable y las enfermedades causadas por los consumos desordenados de alimentos insalubres con altos contenidos de grasas, sales, azúcares. Refieren que existen razones de la mala nutrición: una de ellas radica en el bajo consumo de productos con altos nutrientes desencadenando en la inseguridad alimentaria, en enfermedades y problemas sociales, situación que ha identificado algunos riesgos nutricionales como el bajo consumo de alimentos de buena calidad nutricional, elevados consumos de productos y bebidas con altos contenidos energéticos y revitalizantes, disminución en la ingesta de alimentos ricos en hierro, calcio, vitaminas A, C, fibra y ácidos grasos omega 3 y un abundante consumo de alimentos desbordantes de grasas, sales, conservantes, azúcares y sodio.

La presente investigación plantea como objetivo examinar las contribuciones al tema de la educación alimentaria a través de informaciones de tipo nutricional en diversas experiencias institucionales. Para ello se tuvo en cuenta la categoría: la alimentación, un derecho humano fundamental y con ella, una serie de preguntas sobre qué es y qué debe contener una alimentación equilibrada y saludable y otras como causas por las cuales las personas no siguen una dieta equilibrada, qué consecuencias y riesgos pueden padecer quienes no llevan una alimentación saludable.

Se realizó mediante la técnica de revisión bibliográfica y el apoyo de los datos contenidos en la encuesta de la deuda social Argentina (EDSA), realizada con una muestra de 5900 hogares. En sus resultados resalta la importancia de la información nutricional que deben traer consigo los productos y bebidas alimenticias, mostrar las tablas nutricionales, las guías diarias de alimentación; de igual forma es necesario que los tecnólogos, químicos, ingenieros y demás profesionales en alimentos y en ciencias relacionadas con la salud, enfatizen en los contenidos nutricionales de los diferentes productos y sus beneficios o consecuencias para la salud de la



persona, con el fin de estimular su consumo o descartar su ingesta en la alimentación familiar y personal.

Jiménez (2010) resalta los factores que intervienen en las transformaciones, los comportamientos y los hábitos alimenticios de las personas y sus consecuencias nocivas para la salud, cuando aumenta el consumo de grasas y disminuye la ingesta de frutas y verduras; estos alimentos, necesarios para el bienestar del organismo, están siendo reemplazados por productos sintéticos, que en la mayoría de los casos generan daños al organismo de quien los consume. En el objetivo se buscaba establecer los hábitos alimenticios adquiridos por los estudiantes de las instituciones educativas de los municipios de Zamora y la Loja en sus escuelas y colegios fiscales; se realizó una revisión bibliográfica de los diferentes textos y autores quienes exponen sus ideas sobre la alimentación, los contenidos y nutrientes de los alimentos, la importancia de la educación nutricional y sus respectivos beneficios, la comida chatarra y sus consecuencias.

Consistió en un estudio descriptivo correlacional, implementado en las diferentes instituciones educativas rurales y urbanas de los municipios objeto de estudio, contó con una población de 900 estudiantes, con rangos de edad de los nueve a los 17 años y sus padres de familia.

Se evidenció que el tema de la educación alimentaria y nutricional no se ha trabajado en las instituciones educativas correctamente, no se han analizado las formas de alimentarse y los diferentes tipos de alimentos y no existen programas sobre alimentación saludables; aparece una incipiente información como un subtema del área de ciencias naturales, situación que invita a establecer un proyecto metodológico ajustado al contexto particular de las instituciones educativas. Como datos estadísticos solo el 30% toma los desayunos escolares suministrados por el estado, los lácteos, cereales y frutas son insuficientes; en los hogares, los alimentos preparados por los padres de familia no son equilibrados, ni nutritivos, se encuentran saturados de carbohidratos, azúcares, grasas, entre otros compuestos nocivos para la salud, consumidos en abundancia y sin ningún control.

Navarrete (2015), reseña que las muertes, a causa de enfermedades crónicas no transmisibles, como el sobrepeso, obesidad, cáncer y diabetes, representan un 80% de la totalidad presentada, a raíz de esta premisa toma como base una encuesta que evaluaba los factores de riesgo, en ella se evidenció el aumento de casos de obesidad, el empleo de sal; por el contrario, la ingesta de frutas



y verduras disminuyó, al igual que la actividad física. En la investigación se propone valorar la afectación de la educación ofrecida a los niños de cinco años del jardín 933, mediante la implementación de estrategias lúdico-didácticas, en los conocimientos, acciones y actitudes y el consumo de frutas y verduras en la alimentación familiar. Para lograr el objetivo propuesto se realizó una revisión bibliográfica sobre los libros que guardan pertinencia con los conceptos empleados, tales como: la escuela promotora de salud, educación alimentaria nutricional y estrategias para su enseñanza.

La metodología fue de tipo cuantitativo bajo un diseño cuasiexperimental, como técnica para la recolección de los datos se utilizó un test , aplicado en dos momentos: pre y post; la muestra estaba compuesta por 100 niños de cinco años que estudiaban en el Jardín No 933 del barrio Jorge Newbery; se trabajó con variables tales como: edad, genero, información alimenticia, conocimientos, practicas nutricionales, actitudes, concepciones sobre el mensaje impartido en los padres de familia y concepciones sobre la enseñanza en los niños; se utilizaron otras técnicas como grupos focales y cuestionarios autoadministrados.

La investigación reveló la necesidad de crear nuevas estrategias metodológicas para la enseñanza basadas en la lúdica, en donde la información suministrada permitiera un aprendizaje significativo para los niños, de tal manera que pudieran identificar conocimientos, prácticas y actitudes sobre lo que ellos vivenciaban sobre la educación alimentaria y los elementos a tener en cuenta para que esta alimentación fuera saludable y nutritiva. A manera de conclusión se hace énfasis en la importancia de educar desde temprana edad, no solo el colegio, sino también en y desde la familia, teniendo en cuenta que los niños son más receptivos para aprender y aplicar lo asimilado.

Vera y Hernández (2013) identificaron una situación problemática relacionada con los malos hábitos alimenticios y nutricionales de la comunidad objeto de estudio, evidenciada en la regular comunicación y orientación que se les debería dar a las familias en materia de alimentación saludable, teniendo en cuenta que los niños presentan sintomatologías de enfermedades no transmisibles originadas por los malos hábitos, productos consumibles y formas de alimentarse que se han convertido en formas de vida; varios de estos factores relacionados con causas externas como la pobreza, el analfabetismo frente a las consecuencias perjudiciales físicas y



emocionales que causan la comida chatarra, los altos contenidos de azúcares, grasas, sales, conservantes.

La investigación buscó diseñar una guía para que las personas pudiesen planear e implementar una dieta saludable en sus familias; adicional a ello se definieron algunos conceptos base para el proceso de enseñanza-aprendizaje, tales como: estrategias didácticas, enfermedades no transmisibles, ingestión de azúcares, sales, grasas; hábitos y dietas saludables. Entendiéndose estas guías como principios e intereses que regulan las formas de actuar frente a determinadas situaciones sociales, tales como la educación y la salud, brindando los medios, parámetros de acción, recursos y formas concretas para actuar frente al contexto social de las personas. En conclusión, se definió como urgente establecer políticas públicas que promuevan la educación alimentaria saludable.

### **Conclusión**

En este artículo se ha presentado una serie de investigaciones realizadas a nivel internacional y nacional a manera de estado de arte y algunas definiciones y teorías conceptuales desde algunos autores sobre el tema de la educación alimentaria y su incidencia en la presentación de determinadas enfermedades no transmisibles, generadas principalmente por incorrectos hábitos alimentarios adquiridos por factores como: contextos de movilidad y transporte en las ciudades, situación laboral de las familias, comer fuera de sus hogares, alimentarse rápidamente por los diferentes ritmos que han depuesto la alimentación tradicional basada en el consumo de alimentos de preparación doméstica y cuyo principal fundamento era ser natural y vegetal, por alimentos de menor valor nutricional. Esto ha llevado en la gran mayoría de los contextos donde se realizaron las investigaciones a que los padecimientos y predisposiciones a la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad, vayan en aumento y con ellas la aparición de enfermedades como la diabetes, problemas de colon, diferentes tipos de cáncer, entre otros, desde muy temprana edad.

Una de las conclusiones que se desprende de este artículo es la necesidad de seguir trabajando en torno a las estrategias y proyectos que redunden en la mitigación de factores de riesgo ocasionados por aspectos como la mala educación alimentaria, los hábitos no saludables y la relacionados con las enfermedades no transmisibles, que día a día aumentan a causa de la ingesta



de alimentos con altos contenidos de azúcares, sales, grasas no saturadas, conservantes, químicos, que según la OMS hacen parte de las principales causas de mortalidad.

Quedan abiertos varios temas en los cuales se podría profundizar, tales como: la diversificación de las metodologías de enseñanza-aprendizaje para mejorar los hábitos alimenticios de niños y adolescentes y con ellos sus familias; la réplica en los diferentes contextos de las investigaciones y proyectos ya realizados que se evidenciaron en el estado del arte de este artículo. El tema de la educación alimentaria es amplio y está abierto a contribuciones, desde las diferentes instancias del aprendizaje, que lleven a la modificación de los hábitos alimenticios saludables. Somos lo que comemos, pero también cómo y cuándo lo comemos.

### **Referencias bibliográficas**

- Barrial-Martínez, A. M. y Barrial-Martínez, A. M. (2011). La educación alimentaria y nutricional desde una dimensión sociocultural como contribución a la seguridad alimentaria y nutricional. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*. [www.eumed.net/rev/cccss/16/](http://www.eumed.net/rev/cccss/16/)
- Bonilla, C., Híjar, G., Márquez, D., Aramburú, A., Aparco, J. P., y Gutiérrez, E. L. (2017). Intervenciones para prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad en niños menores de cinco años. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 34(4), 682-689. <https://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2017.344.2636>
- Cervera, P., Clapés, J. y Rigolfas, R. (2001). *Alimentación y Dietoterapia. Nutrición aplicada en la salud y la enfermedad*. McGraw-HILL/Interamericana. <http://r.issu.edu.do/l.php?l=204acg>
- De Torres, M. L. y Francés-Pinilla, M. (2007). Dieta equilibrada: guía para enfermeras de atención primaria. *Sociedad Española Dietética de ciencias de la Alimentación*. <https://www.micof.es/bd/archivos/archivo2069.pdf>
- FAO, FIDA, UNICEF, PMA y OMS. 2018. *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo. Fomentando la resiliencia climática en aras de la seguridad alimentaria y la nutrición*. <http://www.fao.org/3/I9553ES/i9553es.pdf>
- Gavidia-Catalán, V. (1996). *Análisis de las Concepciones del Profesorado en Educación para la Salud. Diseño, Desarrollo y Evaluación de una propuesta para su Transformación*. (Tesis Doctoral). Universidad de Valencia. <https://roderic.uv.es/handle/10550/38652>



- Gamboa-Delgado, E., Escalante-Izeta, E. y Amaya-Castellanos, A. (2018). Aplicabilidad de las teorías de comunicación en salud en el campo de la educación nutricional. *Revista chilena de nutrición*, 45(1), 60-64. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182018000100060>
- Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Aranceta-Bartrina, J., Arija-Val, V., Maíz-Aldalur, E., Martínez de Victoria-Muñoz, E., Ortega-Anta, R. M., Pérez-Rodrigo, C., Quiles-Izquierdo, J., Rodríguez-Martín, A., Román-Viñas, B., Salvador i Castell, G., Tur-Marí, J. A., Varela-Moreiras, G. y Serra-Majem, Ll. (2016). Guías alimentarias para la población española; la nueva pirámide de la alimentación saludable. *Nutrición Hospitalaria*, 33(8),1-48.
- Indart, P. y Tuñón, I. (2017). Aportes para la educación alimentaria: información nutricional y etiquetado como una oportunidad. *Observatorio de la Deuda Social Argentina. Barómetro de la Deuda Social de la Infancia. Serie del Bicentenario (2010-2016)*, boletín no. 1. Universidad Católica Argentina. <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/investigacion/aportes-educacion-alimentaria-2017.pdf>
- Jiménez, J. (2010). *Determinación de los hábitos de alimentación en las escuelas y colegios fiscales de Zamora y Loja*. (Tesis Doctoral). Universidad Técnica Particular de Loja. <http://r.issu.edu.do/l.php?l=212AwI>
- Ley General de Educación. (1994). Ley 115 de 1994 - febrero 8). República de Colombia. ECOE Ediciones. <https://bit.ly/3k6eRGX>
- Membiola, P. y Cid, M. (1998). Desarrollo de una unidad didáctica centrada en la alimentación humana, social y culturalmente contextualizada. *Enseñanza de las Ciencias. Innovaciones Didácticas*. 1998, 16 (3), 499-511.
- Ministerio de Salud de Argentina. (2019). *2da Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS2)*. [https://cesni-biblioteca.org/wp-content/uploads/2019/10/0000001565cnt-ennys2\\_resumen-ejecutivo-20191.pdf](https://cesni-biblioteca.org/wp-content/uploads/2019/10/0000001565cnt-ennys2_resumen-ejecutivo-20191.pdf)
- Navarrete, M. B. (2015). *Aplicación de estrategias lúdico-didácticas en Educación alimentaria nutricional en preescolares del Jardín de Infantes N° 933 Jorge Newbery, del Partido de*
- 136
- Pinzón-Tapias, I. H. y Herrera-Jara, L. E. (2021). La educación alimentaria: acercamiento teórico. Educación y Sociedad, 19(1), 121-137.*



*General Pueyrredon*. Tesis de Maestría. Universidad Nacional de La Plata  
<http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/51970>.

Pérez de Eulate-González, L., Ramos, P., Liberal, S. y Latorre, M. (2005). Educación Nutricional: Una encuesta sobre hábitos alimentarios en adolescentes vascos. *Enseñanza de las ciencias*. Número extra. 1-5. <https://ddd.uab.cat/record/68992>

Vera, A. y Hernández, B. (2013). *Documento Guía, alimentación Saludable*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/Guia-Alimentacion-saludable.pdf>