

La educación alimentaria: componente clave en el desarrollo de competencias y hábitos saludables

Food Education: A key component in the development of competencies and healthy habits

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 tema de la alimentación en la población escolar ha despertado últimamente un interés particular en los participantes del proceso educativo, pues se han presentado transformaciones en la conducta de los escolares, relacionadas con inclinaciones hacia las comidas poco saludables que han originado el aumento de enfermedades no transmisibles desde muy temprana edad. El objetivo fue identificar los hábitos, competencias y conocimientos sobre educación alimentaria en los estudiantes de una Institución Educativa, mediante un análisis pre y posterior a la implementación de un programa transversalizado. Se recopiló información a través de diferentes instrumentos entorno a los hábitos alimenticios, dietas saludables y educación alimentaria, se describieron las teorías y las experiencias existentes sobre el tema, se diseñó e implementó un programa de educación alimentaria basado en la lúdica como herramienta didáctica fomentando la participación.

Palabras clave: educación alimentaria, enfermedades no trasmisibles, educación para la salud, hábitos alimentarios

Abstract

The issue of food in the school population has recently aroused a particular interest in the participants of the educational process, since there have been transformations in the behavior

of schoolchildren, related to inclinations towards unhealthy foods that have caused an increase in non-transmissible diseases from an early age. The objective of the paper was to identify the habits, competencies and knowledge about food education in the students of an Educational Institution, through an analysis before and after the implementation of a mainstream program. Information was collected through different instruments around eating habits, healthy diets and food education; existing theories and experiences on the issue were described, and a food education program based on ludic activities was designed and implemented as a didactic tool promoting participation.

Keywords: food Education, non-transmissible diseases, health education, eating habits

Introducción

A lo largo de la historia las diferentes teorías y modelos educativos han tratado de dar respuesta a diferentes interrogantes sobre cómo crear ambientes, contenidos y propuestas didácticas y metodológicas que procuren el desarrollo general e integral de las personas, especialmente los niños y adolescentes, a fin de que puedan desenvolverse en la sociedad, generar pensamientos críticos, proponer ideas o proyectos en función del bienestar particular y común, y de propiciar sociedades más justas y equilibradas.

Es a raíz de ello que la presente investigación busca contribuir a la consecución de este objetivo, rescatando el papel holístico que trae consigo la educación, reconociendo a la persona como un ser integral, al cual se le busca no solo informar, sino establecer criterios de pensamiento que ayuden a mejorar y transformar su vida y su entorno en los aspectos cognitivos (saber), procedimentales (hacer) y actitudinales (ser), adicional a ellos trata de responder a uno de los eternos problemas que de forma reiterativa aparecen en la educación: la dicotomía entre práctica y teoría. En este sentido, los contenidos establecidos en los diferentes lineamientos curriculares y estándares con las vivencias de los estudiantes, tanto al interior de las Instituciones Educativas, como de su hogar y de los demás espacios sociales; situación que, en algunos casos, no permite que se evidencie el logro de las competencias que el estudiante ha alcanzado o necesita alcanzar.

Siempre se ha dicho que la educación debe apuntar a cubrir y responder a las diversas necesidades y planteamientos que emergen de los diferentes aspectos o tópicos que hacen parte

del ser humano. No se puede pretender que la educación quiera mantener su estilo bancario, donde solo prime la parte cognitiva y descuide los demás aspectos de la vida; es por esta razón que el presente proyecto quiere apuntar a un tema que, aunque no es del todo novedoso, si ha sido olvidado en las prácticas educativas de los colegios y hogares; y es el ¿cómo nos debemos alimentar correctamente?, entendiéndolo como tal no solo los alimentos que se deben consumir, sino la forma de prepararlos y consumirlos; situación que se puede presentar como algo sin relevancia, pero que el pasar del tiempo y los estudios realizados demuestran su importancia, desde temprana edad, los procesos de aprendizaje en el cuidado y promoción de la salud.

Actualmente, la alimentación y para ser más específicos, los malos hábitos alimenticios, se están convirtiendo en uno de los grandes problemas en todos los contextos sociales, en donde la globalización, los factores económicos, sociales y culturales, han tenido una gran influencia en dichas conductas alimenticias.

Una de las grandes problemáticas que se está apoderando de la salud de las personas en general, radica en el consumo de los productos alimenticios que son promovidos y vendidos a través de diferentes estrategias publicitarias en el mercado y la sociedad de consumo actual, situación que ha llevado a generar con el paso del tiempo, la aparición de una serie de enfermedades, denominadas, no transmisibles (ENT), como lo son las enfermedades cardiovasculares, digestivas, la diabetes, entre otras.

Según el Informe sobre la Salud en el Mundo (OMS, 2017), basados en las diferentes proyecciones, las estimaciones establecían que cuarenta y un millón de niños menores de cinco años en el mundo tendrían sobrepeso o serían obesos, problema que se presentaría no solo en los países de ingresos altos, como sucedía antes, sino que también afectaría a los países de ingresos bajos y medianos.

Del mismo modo, según la OMS (2017), las ENT, también conocidas como enfermedades crónicas, tienden a ser de larga duración y resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales, y afectan desproporcionadamente a los países de ingresos bajos y medios, donde se registran más del 75 % de las muertes por ENT. Es por esto, que la OMS elaboró el Plan de acción mundial para la prevención y control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020, que contiene nueve metas mundiales que reducirían

la mortalidad mundial por ENT.

Es sabido, que la alimentación saludable es uno de los factores principales para la promoción y mantenimiento de una buena salud, lo que representaría una reducción sustancial de la mortalidad y la morbilidad. Las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, varios tipos de cánceres y la obesidad son algunas de los padecimientos que podrían prevenirse con la implementación de buenos hábitos alimenticios, sumado a la práctica de actividad física regular, que serían los contenidos de una adecuada y pertinente educación alimentaria. Según la Organización Mundial de la Salud (2013) y la Organización Panamericana de la Salud (las enfermedades no transmisibles, como las cardiovasculares, la diabetes y el cáncer, últimamente, se están convirtiendo en una de las principales amenazas para el desarrollo potencial y económico de América latina y el Caribe, es por esto, que uno de sus principales intereses se encuentra en el realizar adecuados procesos de prevención y control, con el fin de mitigar el riesgo que estas generan.

Teniendo en cuenta, la información presentada por el Ministerio de Salud donde manifiesta que la población ingiere niveles de sal mucho más altos que los sugeridos para la prevención de enfermedades y que en el contexto mundial, los más afectados por esta situación son las poblaciones de bajos recursos, los niños y jóvenes en edad estudiantil que optan por alimentaciones y comidas más “baratas y rápidas” siendo generalmente las menos saludables.

Los hechos anteriormente narrados, constituyen factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades denominadas: ENT (Enfermedades no transmisibles) como lo son: la hipertensión arterial, la hiperglicemia, la hiperlipidemia, el sobrepeso o la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes, entre otras; y como se puede evidenciar a lo largo del presente proyecto en los ambientes escolares existe el espacio propicio a manera de caldo de cultivo que puede fomentar estas enfermedades, tales como: el sedentarismo a causa de los video juegos, el alto consumo de azúcares por las bebidas y los diferentes productos con conservantes y azúcares, las grasas a causa de las comidas rápidas que poco a poco van originando la aparición de las diferentes enfermedades.

Por tanto, si se analiza lo expuesto, se ve, que el componente de la Educación Alimentaria, puede convertirse en una herramienta de gran ayuda en la actualidad. Debido a que presenta

la finalidad de mejorar la nutrición y promover mejores hábitos alimentarios que favorezcan la salud. Es necesario realizar esfuerzos coordinados con las distintas instituciones que trabajan en las comunidades, tales como: instituciones educativas, organizaciones científicas y académicas, medios de comunicación, la industria de la alimentación, organizaciones no gubernamentales, entre otros, con el fin de hacer posible y lograr una mayor concientización y prevención, para que no se acentúe esta problemática.

Actualmente, las instituciones involucradas en el cuidado de la salud realizan esfuerzos aislados, los que son insuficientes, he aquí la relevancia del presente proyecto, porque sus metas están en relación con los objetivos planteados no solo por el Ministerio de Salud de Colombia, sino además por la OMS, la Unicef, el bienestar familiar (ICBF), entre otros.

Por tanto, para mitigar el problema en los estudiantes de la población objeto de estudio, se pretende que esta investigación aporte estrategias de manejo de la educación alimentaria, y que su familia comprenda algunos aspectos concernientes a la importancia y necesidad que tiene este tema para sus vidas, como, por ejemplo, ¿En qué consiste? ¿Cuáles son sus prácticas y metas? ¿A dónde apunta? ¿Qué criterios y contenidos manejan? Por tal razón, con miras a desarrollar su objetivo general que consiste en identificar los hábitos, competencias y conocimientos sobre Educación Alimentaria en los estudiantes de la Institución Educativa Pública Colegio San José de Guanentá del municipio de San Gil, Santander, mediante un diagnóstico pre y posterior a la implementación de un programa de Educación transversalizada; se desarrolló un proceso que parte de un análisis de la realidad de cómo se encuentran tanto el estudiante como su familia, en cuanto al manejo de conocimientos, prácticas y actitudes del tema en mención, incluyendo su índice de masa Corporal como ítem evaluativo para un leve acercamiento al estado de salud del menor.

Luego se realizó el diseño e implementación del programa de Educación alimentaria transversalizada, basada en la reflexión y determinación de hábitos y conductas alimenticias. Posteriormente, se realizó el proceso evaluativo para analizar si como fruto de la implementación se lograron algunos cambios en las concepciones, prácticas, actitudes y hábitos alimenticios, llevando a transformar positivamente los aspectos negativos que se encontraron en el primer diagnóstico; adicional aparecen algunas teorías y modelos de educación alimentaria

existentes que sirvieron de soporte teórico para este proyecto.

Desarrollo

Materiales y Métodos. Estrategias Metodológicas.

El modelo epistémico desde el que se abordó este proyecto de investigación es el Pragmatismo, la importancia de lo pragmático radica en la utilidad que pueda prestar el conocimiento por su valor de uso, por su practicidad, como también por provenir del ejercicio que garantiza su perfeccionamiento. En cuanto al tipo de investigación y diseño metodológico, se trabajó con un paradigma Cualitativo, comprendiendo que este intenta, como dice Hernández Sampieri (2018) profundizar en las causas y circunstancias en el estado natural donde se presenta el problema, además es pertinente puesto que permite un proceso continuo de recolección, descripción e interpretación de información para comprender a los sujetos y el contexto determinado donde se presenta el problema con características particulares, nivel educativo, rasgos demográficos propios del municipio de San Gil, estratos socioeconómicos, entre otros (p. 74).

En cuanto a su diseño se enmarca en lo que se denomina Investigación Acción, esta se relaciona con los problemas prácticos cotidianos experimentados por los profesores, contrario a los problemas teóricos definidos por los investigadores puros en el entorno de una disciplina del saber, de igual forma, puede ser desarrollada por los mismos profesores o por alguien a quien ellos se los encarguen, el propósito de la Investigación Acción consiste en profundizar en la comprensión del profesor de su problema, por tanto, adopta una postura exploratoria frente a cualquier número de definiciones iniciales de su propia situación que el profesor pueda mantener (Mckernan, 2001). La Investigación Acción constituye un medio importante para mejorar la práctica en las aulas, cada uno de los pasos dados en el proceso de investigación contribuyó en alcanzar el cambio tan necesario en los saberes y prácticas en cuanto al tema de la educación alimentaria y hábitos saludables de los estudiantes de la Institución Educativa Pública.

Población y Muestra

La población la constituyeron los estudiantes de la Institución Educativa Pública Colegio San José de Guanentá del municipio de San Gil, de Básica secundaria y Media Vocacional, de carácter público y mixto. El marco muestral se realizó con base en la Tabla de Matrículas

proyectadas para el año 2021 contenido en la plataforma del Ministerio de Educación Nacional y de la Secretaria de Educación Departamental de Santander, llamado SIMAT (Sistema de Matrícula Estudiantil de Educación Básica Secundaria y Media) En él se contempla: número de estudiantes matriculados en cada uno de los grados por la Institución Educativa.

Tabla 1.

Población objeto de estudio. Colegio Nacional San José de Guanentá.

Grado	No de grupos	Número de Estudiantes.	(*) Numero Padres familia
Sexto	10	362	317
Séptimo	8	310	276
Octavo	8	305	258
Noveno	7	275	217
Décimo	5	192	155
Undécimo	5	186	143
Total		1.630	1.366

Fuente: SIMAT (2020)

El nivel de confianza para determinar la muestra fue del 95 % con un error muestral del 0.5 %, dando como resultado el tamaño de la muestra para estudiantes de 311 y de padres de familia 301.

Técnicas e Instrumentos

El primer instrumento denominado Cuestionario de Hábitos de Vida de Alimentación y Actividad Física para Escolares se aplicó a los estudiantes, fue el denominado Hábitos de vida saludables, de alimentación y actividad física en escolares. (Guerrero et al. 2012). Este instrumento constó de 27 ítems, cada uno de ellos con cinco opciones de respuestas, que se traducen a números, del 1 al 5; por lo tanto, la puntuación total mínima fue de 27 puntos y la máxima 135. Cada uno de los ítems tiene el mismo valor, no hay ítems ponderados. El puntaje total de las dos dimensiones del instrumento, permitió clasificar de acuerdo a tres puntos de corte: aquellos que tuvieron menos de 95 puntos, se les clasificó con hábitos

alimentarios deficientes, ya que el estilo de vida del niño plantea muchos factores de riesgo; quienes presentaron un puntaje dentro del rango entre los 95 a 109 puntos, se les consideró con hábitos alimentarios suficientes, que indicó que el estilo de vida tiene beneficios para la salud, aunque también presenta riesgos; y quienes presentaron un puntaje superior a 109 puntos, se les catalogó como personas con hábitos alimentarios saludables, su estilo de vida representa una influencia adecuada para la salud.

El segundo cuestionario denominado Hábitos alimentarios de la población escolar que se aplicó a los padres de familia, este fue elaborado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, por el Programa Perseo (2007). Este instrumento tiene dos partes: alimentos que consume el niño a diario y la frecuencia de la actividad física. La primera parte explora los hábitos alimentarios del niño - que suelen comer habitualmente - y contiene 31 ítems. El puntaje total de esta primera parte que corresponde a hábitos inadecuados, es de 93 puntos, los cuales se clasificaron en tres niveles: 0 - 42 = Hábitos alimentarios inadecuados; 43 - 49 = Hábitos alimentarios medianamente adecuados; y 50 - 93 = Hábitos alimentarios adecuados.

La segunda parte del cuestionario son preguntas relacionadas a la actividad física que realiza el niño y consta de 5 ítems. El puntaje total de esta segunda parte es de 13 puntos y se clasificó en tres niveles: 1 - 4 = Actividad física inadecuada; 5 - 8 = Actividad medianamente adecuada; y 9 - 13 = Actividad física adecuada.

Además, se realizó el Análisis bibliográfico de libros, artículos científicos, monografías, tesis, proyectos de grado, entre otros, que se encuentran disponibles de forma física y/o digital, sobre educación alimentaria. También se analizaron los parámetros para la construcción de un programa de Educación alimentaria y así favorecer los núcleos familiares de los estudiantes.

Asimismo, se empleó la observación puesto que es una técnica de recolección de datos que permite acumular y sistematizar información sobre un hecho o fenómeno social que tiene relación con el problema que motiva la investigación (Bonilla, 2013). En la aplicación de esta técnica, el investigador registró lo observado, mas no interrogó a los individuos involucrados en el hecho o fenómeno social que fueron las prácticas en torno a los hábitos alimenticios.

Por otra parte, en correspondencia con la atención a los Grupos Focales se aplicaron ocho talleres en sesiones de una hora por semana donde a través del manejo de competencias

y teniendo en cuenta las teorías del aprendizaje antes expuestas en el marco teórico, se desarrollaron habilidades cognitivas, procedimentales y actitudinales por medio de estrategias pedagógicas, cada una de ellas con sus respectivos objetivos y criterios de evaluación. La continuidad del trabajo en estas habilidades estará sujeta a los resultados de cada una de las pruebas anteriormente aplicadas.

Procedimiento

Se realizó inicialmente un proceso de revisión y análisis bibliográfico sobre el tema de la Educación alimentaria, incluyendo normas, y lineamientos, que sirvieran de soporte para la elaboración del marco teórico, programa de educación alimentaria transversalizado y posterior discusión.

Seguidamente se determinó el Índice de masa corporal (IMC) como elemento para revisar y analizar cómo se encuentra cada uno de los estudiantes en cuanto al peso adecuado; teniendo en cuenta que se procedió a medirlos y pesarlos con antelación. El IMC se calculó dividiendo el peso en kilos del niño por su altura en metros, al cuadrado. Sin embargo, conocer el IMC no basta para saber si un niño está obeso o tiene sobrepeso ya que también hay que tener en cuenta otros aspectos.

Luego se procedió a la elaboración de un diagnóstico, (pre) y evolución (post) para el diagnóstico que corresponde al primer objetivo específico y para la evaluación que corresponde al quinto y último objetivo específico se aplicaron dos cuestionarios: El primer instrumento denominado Cuestionario de Hábitos de Vida de Alimentación y Actividad Física para Escolares se aplicó a los estudiantes, fue diseñado con el objetivo de identificar los hábitos de vida saludables, de alimentación y actividad física en escolares. El segundo cuestionario denominado Hábitos Alimentarios de la Población Escolar se aplicó a los padres de familia, este fue elaborado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, por el Programa Perseo (2007).

Antes de aplicar los instrumentos se procedió a implementar todos los protocolos incluidos en el pilotaje, que consistió en reproducir, a escala, las condiciones que se habrán de presentar a los encuestadores en el campo, para detectar errores o problemas relacionados con los procedimientos en el campo. Para esta investigación se tomaron 10 estudiantes y 10 padres

de familia con iguales características a las de la muestra, pero que fueran diferentes, de tal manera que no se afectara la población objeto de estudio.

A la postre del proceso, se procedió a diseñar e implementar el programa de educación alimentaria transversalizado, teniendo en cuenta el desarrollo de competencias que contribuiría a la transformación de hábitos en torno al tema de la Educación alimentaria. Por último, habiéndose aplicado el programa, se aplicaron nuevamente los instrumentos, en cada uno de los estudiantes que participaron de la estrategia, con el objetivo de verificar si hubo algún avance y qué tipo de modificaciones se obtuvieron.

Resultados

Temiendo en cuenta que la investigación giró en torno al desarrollo de seis objetivos específicos, los resultados obtenidos redundaron de acuerdo a la intencionalidad de cada uno de ellos: con respecto al diagnóstico del estado actual del IMC de los estudiantes, como criterio para identificar los posibles problemas de peso que puedan llevar a problemas de salud se pudo establecer tal como aparece en la tabla 2, que el 21,2% posee un peso insuficiente, el 58,2% está dentro del rango de un peso normal; un 11,3% de la población tiene sobrepeso grado I; el 6,8% de los estudiantes padecen de sobrepeso II o lo que se conoce como preobesidad, es decir, que su condición física y su grasa corporal ha aumentado creando las condiciones para que a futuro las enfermedades asociadas al sobrepeso pueden empezar a aparecer como: la hipertensión, la diabetes, colesterol, etc.; el 2,3% padece de obesidad grado I; y finalmente con un 0,3% que corresponde a un solo estudiante tiene obesidad grado II, entendida como una situación de alarma.

Tabla 2.

Índice de Masa Corporal

Género	No	IMC	Rango	No
M	179	Peso insuficiente	<18,5	66
F	132	Peso Normal	18,5-24,9	181
Edad		Sobrepeso grado I	25-26,9	35

Género	No	IMC	Rango	No
11	3	Sobrepeso grado II (preobesidad)	27-29,9	21
12	116	Obesidad de tipo I	30-34,9	7
13	155	Obesidad de tipo II	35-39,9	1
14	30	Obesidad de tipo III (mórbida)	40-49,9	0
15	7	Obesidad de tipo IV (extrema)	>50	0

Fuente: El Autor, Organización Mundial de la Salud, 2003.

En cuanto a los conocimientos, actitudes, competencias y prácticas que en materia de nutrición, hábitos alimentarios y actividad física tienen los mismos estudiantes y sus padres de familia sobre ellos, se pudo como se muestra en la tabla 3, donde en un primer momento hace referencia a la información suministrada por los estudiantes, que el 47,9 %, es decir 149 participantes tuvieron unos hábitos alimentarios deficientes, lo cual podría ser un detonante para la desnutrición o la obesidad; el 42,1 % que corresponde a 131 estudiantes mantuvieron hábitos alimentarios suficientes, lo que indica que cumplen con los requerimientos necesarios para llevar una vida saludable; y un 10 % que corresponde a 31 estudiantes posee hábitos alimentarios saludables.

Tabla 3.

Resultado general promedio hábitos saludables

Rango Hábitos Saludables	Condición alimentaria	No de estudiantes
> 27 a 94 pts.	Hábitos alimentarios deficientes	149
95 a 109 pts.	Hábitos alimentarios Suficientes	131
110 a 135 pts.	Hábitos alimentarios Saludables	31
Total General		311

En un segundo momento donde se registran los datos fruto de la información transmitida por los padres de familia con respecto a las vivencias de sus hijos y presentada en la tabla 4,

se pudo establecer que el 29,2 %, que corresponde a 88 estudiantes están entre los rangos de 0 a 42 lo cual indica que sus hábitos alimentarios son inadecuados, con un 40,9 %, 123 estudiantes mantienen hábitos alimentarios medianamente adecuados, convirtiéndose en el ítem con mayor población, por último un 29,9 % de los estudiantes se encuentran en el nivel denominado hábitos alimentarios adecuados.

Tabla 4.

Resultado hábitos alimentarios del estudiante según sus padres

Rango Hábitos	Condición alimentaria	No de Padres de Familia
> 0 a 42 pts.	Hábitos alimentarios inadecuados	88
43 a 49 pts.	Hábitos alimentarios medianamente adecuados	123
50 a 93 pts.	Hábitos alimentarios adecuados	90
Total General		301

A nivel mundial se ha venido generando un proceso de concientización y la necesidad no solo de curar, sino de prevenir, manifestado en experiencias de determinadas comunidades o teorías fruto de procesos investigativos que manifiestan su opinión al respecto de la educación alimentaria enfocada a adquirir hábitos nutricionales saludables. A continuación, se describen algunas de estas teorías y experiencias en los contextos nacionales e internacionales:

Hay varias organizaciones e instituciones que han despertado su interés en este tema en primer lugar aparece la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (ONUAA); reconocida son las siglas FAO, es un organismo que hace parte de las diferentes vertientes pertenecientes a la ONU (Organización de las Naciones Unidas), que coordina todas las acciones a erradicar el hambre en el mundo.

Para entender la posición de la FAO (2013) en materia de educación alimentaria, se debe tener en cuenta que su postura inicia entendiendo la alimentación como un derecho fundamental del ser humano, consistente no solo en consumir cierta cantidad de alimentos, sino, como

la necesidad imperante de que todos se informen y se capaciten en la toma de decisiones encaminadas a crear consciencia y desarrollar hábitos en torno al cuidado de los alimentos, las enfermedades que se pueden originar por el consumo de productos y alimentos nocivos para la salud, capacitarlos sobre la preparación y el cuidado de las diversas comidas.

Existe otra teoría denominada modelo Cristal de agua, que entiende la alimentación como una práctica que hace parte de las necesidades fundamentales de todo ser vivo, pero cuando se hace referencia a su relación con la persona como ser dotado de libertad, racionalidad y voluntad no se reduce solo a una necesidad, sino entra en juego otros aspectos tales como los gustos, la cultura o las tradiciones, la moda, la rapidez o practicidad, entre otros. Por eso al hablar sobre el tema de la alimentación es interesante traer al momento un aporte que al respecto hace Contento (2011): En el hecho alimentario no sólo debe importar conocer o analizar qué se come (consumo), quién lo hace y con quién, cómo, dónde y cuándo (prácticas), sino también, los para qué y los porqués de todo ello (ideología, utilidad y finalidad), dentro de marcos locales y globales de análisis y formación (p. 85).

Otra de las teorías que surgieron fue la llamada Educación para la Salud (EPS), basada en la idea de que cada persona puede implementar estrategias y hábitos de vida que les permita promover, incrementar y controlar mecanismos que le permitan ir mejorando su salud, al respecto la OMS (2008) establece que la EPS hace relación no solo a la transferencia de contenidos, sino también a la promoción de la motivación, las habilidades personales y la autoestima, indispensables para elegir estrategias que vayan en pro del mejoramiento de la salud (p. 32).

Existen otras teorías que han buscado entender y explicar la conducta y el pensamiento del ser humano con sus comportamientos y hábitos alimentarios, dentro de estas se resaltan de manera especial las que han establecidos algunos principios teóricos y psicológicos para comprender las conductas alimenticias de las personas tal como aparece en la Tabla 5.

Tabla 5.

Teorías Psicológicas para entender las conductas alimentarias

	Nombre de la Teoría	Énfasis
1	Teoría Social Cognitiva (Bandura)	Aprendizaje por observación o modelos y el determinismo recíproco entre persona, conducta y ambiente
2	Teoría de la Acción Razonada-TRA (Fishbein & Ajzen)	Influenciada por factores personales y sociales que ejercen una gran influencia sobre sus conductas alimentarias
3	Teoría de la Acción o Conducta Planificada-TPB (Ajzen)	Sentimiento de Control Percibido
4	Teoría Integrada -Social Cognitiva y Ecosistemas- (Story)	Individual o intrapersonal - el medio físico o accesibilidad los medios de comunicación social

Fuente: (Pérez Vadillo, 2013)

En cuanto a las experiencias actuales sobre Educación alimentaria existen algunas prácticas implementadas a manera de programa escolar las cuales se han integrado al currículo, acompañadas no solo por contenidos, sino sobre todo por estrategias de tipo pedagógico; a continuación, se presentan en la tabla 6 algunas de ellas:

Tabla 6.

Algunas experiencias sobre educación alimentaria

Experiencia	Objetivo
EDALNU 1961 (1960-1970)	Eleva el nivel nutricional y de salud de la población mediante la propagación de información saludable, la promoción de buenos hábitos alimenticios y el estímulo de consumo de alimentos locales.

Experiencia	Objetivo
ESTRATEGIA NAOS	Promueve la alimentación saludable y estimula la actividad física disminuyendo la obesidad.
CÓDIGO PAOS	Trabaja en torno a la publicidad de los medios de comunicación sobre el consumo de alimentos.
PROGRAMA PERSEO	Promover hábitos de vida saludables entre los estudiantes, involucrando los padres de familia e interviniendo en los comedores escolares y su contexto para facilitar la elección de las opciones saludables.
PLAN CUÍDATE +2012	Sensibilizar a la comunidad estudiantil sobre la necesidad de reducir el consumo de la sal en las dietas alimentarias.
ACTIVILANDIA	Promover una alimentación saludable, nutricional y balanceada, reduciendo el sedentarismo y fomentando la práctica de actividad física.
THAO	Intervención que busca crear una actitud positiva hacia los comportamientos saludables de manera permanente.

Fuente: (Martínez, 2017)

En consonancia con el cuarto y quinto objetivo específico de la investigación, inicialmente se diseñó y luego se implementó un programa de educación alimentaria, realizado para aplicarse de manera transversal a cada una de las áreas que se imparten en la institución educativa de conformidad con la ley 115 de 1994, donde habla de áreas fundamentales y que busca fomentar en los estudiantes, estilos de alimentación saludable y nutricional y promover la actividad física. Este programa de transversalizado que fomenta los hábitos alimenticios saludables estuvo conformado por ocho talleres trabajados desde diferentes estrategias pedagógicas que formaron en competencias básicas a los estudiantes, desde el conocer, el hacer y el ser con la información que desde allí se brindó y que redundó en pro del establecimiento de hábitos alimentarios saludables.

La metodología con la cual se trabajó en cada uno de los talleres pretendió ser participativa en donde el estudiante desempeñara un papel activo en cada una de las actividades planteadas.

Vale la pena tener en cuenta que este programa tomó de diferentes estrategias pedagógicas existentes sobre Educación alimentaria algunos contenidos, ciertas habilidades didácticas y evaluativas entre otros, lo que indicó que fue fruto de un proceso de análisis, evaluación, y experimentación en contextos y con poblaciones diferentes, incluyendo competencias, recursos y actividades.

El programa de Educación alimentaria transversalizado que promueve el desarrollo de competencias y contribuye a la transformación de hábitos alimenticios en los estudiantes estuvo integrado por ocho talleres, cuyos temas fueron: Juego de preguntas sobre los ingredientes del desayuno diario para descubrir hábitos alimentarios e intercambio de meriendas para hablar sobre la importancia de variar en los alimentos; Hábitos y estilos de vida saludables a través de actividad lúdica enmarcados en el tema de una adecuada nutrición; Campañas educativas para evitar los problemas de obesidad, anorexia y demás trastornos; Los 4 pilares de los hábitos saludables que influyen positivamente en nuestro bienestar integral; Calendario semanal y mensual sobre el consumo de frutas y verduras; ejercicios físicos y Juegos relacionados con paralelos entre buenos y malos hábitos alimentarios y estilos de vida; Come sano y muévete: 10 decisiones saludables; Charla sobre análisis de la publicidad televisiva y de internet sobre los productos alimentarios; y por último manejo higiénico de los alimentos.

En cuanto a los cambios obtenidos con la implementación del programa de Educación alimentaria, que contribuyeron a la transformación de hábitos alimenticios en los estudiantes se pudo establecer, con base en los datos arrojados por la nueva aplicación de los instrumentos que como aparece en la tabla 7, se pudo identificar que en el porcentaje de estudiantes que tenían un peso insuficiente hubo una disminución considerable pasando de un 21,2% a un 6,4%; frente al ítem denominado peso normal el aumento fue significativo aumentando de un 58,2% a un 83,6%; los demás ítems que son sobrepeso grado I disminuyó en un 6%, preobesidad en un 3,3%, y obesidad I pasó de un 2,3% a un 0,6%.

Tabla 7.

Comparativo del Índice de Masa Corporal

Género	No	IMC	Rango	Diagnóstico	Implementación
M	179	Peso insuficiente	<18,5	66	20
F	132	Peso Normal	18,5-24,9	181	260
Edad		Sobrepeso grado I	25-26,9	35	18
12	31	Sobrepeso grado II (preobesidad)	27-29,9	21	11
13	150	Obesidad de tipo I	30-34,9	7	2
14	109	Obesidad de tipo II	35-39,9	1	0
15	18	Obesidad de tipo III (mórbida)	40-49,9	0	0
16	3	Obesidad de tipo IV (extrema)	>50	0	0

Fuente: El Autor, Organización Mundial de la Salud, 2003.

Al aplicar nuevamente el cuestionario a los estudiantes denominado hábitos de vida de alimentación y actividad física se demostró, como aparece en la tabla 8 donde se presenta el nivel en el cual se encuentran los estudiantes objeto de estudio con respecto al estado de los hábitos saludables que hubo una reducción del 24,7% en la existencia de hábitos deficientes de los estudiantes pasando de un 47,9% a un 23,2%, con respecto a los hábitos suficientes hubo un leve aumento de 3,6% al pasar de un 42,1% a un 45,7% y sobre el ítem hábitos saludables aparece un aumento de 21,2% pasando de un 10% a un 31,2%.

Tabla 8.

Resultado general promedio comparativo hábitos saludables

Rango Hábitos			
Saludables	Condición alimentaria	Diagnostico	Im plementación
27 a 94 pts.	Hábitos alimentarios deficientes	149	72
95 a 109 pts.	Hábitos alimentarios Suficientes	131	142
110 a 135 pts.	Hábitos alimentarios Saludables	31	97
Total General		311	311

Después de la aplicación del segundo cuestionario denominado hábitos alimentarios de la población escolar aplicado a los padres de familia donde se observaban los cambios en las concepciones y conductas de sus hijos estudiantes que según ellos se evidenciaron, tal como aparece en la tabla 9, que hubo una reducción del 15,6% con respecto a la existencia de hábitos inadecuados en los estudiantes pasando de un 29,2% a un 13,6%. Este mismo análisis arrojó que con respecto a los hábitos medianamente adecuados hubo una leve disminución de 3,7% al pasar de un 40,9% a un 37,2% de los estudiantes después de haberse trabajado con ellos el programa de educación alimentaria. Finalmente, con respecto al ítem denominado hábitos adecuados aparece un aumento de 19,3% pasando de un 29,9% a un 49,2%.

Tabla 9.

Resultado comparativo hábitos alimentarios del estudiante

Rango Hábitos			
Saludables	Condición alimentaria	Diagnóstico	Im plementación
0 a 42 pts.	Hábitos alimentarios inadecuados	88	41

Rango Hábitos			
Saludables	Condición alimentaria	Diagnóstico	Im plementación
43 a 49 pts.	Hábitos alimentarios medianamente adecuados	123	122
50 a 93 pts.	Hábitos alimentarios adecuados	90	138
Total General		301	301

Discusión

Revisando el trasfondo teórico del proyecto, resulta válido y pertinente resaltar el significado que posee el concepto de Educación alimentaria, para ello el apoyo de Gavidia (1997) es bastante apropiado, él establece que los alimentos contienen sustancias nutritivas bajo formas, consistencias, texturas, sabores, olores y tratamientos culinarios diferentes; en la infancia y adolescencia se conocen los alimentos y sus diferentes combinaciones a través de la gastronomía que se practica en la familia de origen y en las experiencias sociales, y cada persona va mostrando sus preferencias; añade además que es difícil que un niño aprenda a comer bien si no ha entrado en contacto con una gran variedad de productos; es difícil tener una eficaz relación con los alimentos si por limitantes económicos, no se tienen la viabilidad para diversificar y balancear la alimentación o, si es escaso el conocimiento en materia de la pirámide alimenticia, qué y cuáles productos ayudan para determinado aspecto vital, qué enfermedades se pueden producir y cuales alimentos las producen, entre otros. Por eso, de la misma forma que en una institución educativa se imparten conocimientos relacionados con la historia, las matemáticas y el lenguaje entre otros, se debería hacer énfasis en la importancia del cuidado personal que inicia, no solo desde la higiene, sino desde la forma como se deben elegir los alimentos, los procedimientos para su cuidado y preparación, los beneficios que otorga cada uno de ellos y la importancia de una alimentación saludable, etc.

La información presentada por el diagnóstico evidencia que frente a este aspecto existe una gran y alta inclinación hacia conductas de vida y de alimentación no tan sanas, lo que se podría convertir en un caldo de cultivo para la aparición con el tiempo de factores que conducen a la

obesidad, el sobrepeso, la desnutrición o enfermedades complejas no transmisibles, añadido a esto se puede cruzar la información obtenida en el análisis del Índice de Masa Corporal donde se demuestra que cerca de un 21 % de los estudiantes tienen peso insuficiente y un 22 % está en algunos de los diferentes grados de sobrepeso u obesidad.

Los datos suministrados en el diagnóstico permiten confirmar la idea que al respecto en materia de Educación alimentaria tiene Pérez (2013) quien asegura que los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos y están influenciados por varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos, la forma de consumirlos o de conservarlos.

Las teorías y experiencias expuestas redundan en considerar la Educación alimentaria como una forma de vida, necesaria e importante, que está encaminada en mejorar la situación nutricional de las personas y por consiguiente su calidad de vida no solo a futuro, sino también, en el tiempo presente, tanto de cada persona, como del país, es necesario considerar que la Educación Alimentaria origina cambios eficientes en la salud integral de las personas, promoviendo el sentido de responsabilidad y de autocuidado.

A raíz de esto, los procesos de enseñanza-aprendizaje, demandan la creación y posterior implementación de estrategias didácticas con elocuentes, acertadas y aterrizadas reflexiones pedagógicas que estén orientadas al conocimiento de los diferentes tipos de alimentos, a seleccionarlos adecuadamente, para preparar su alimentación diaria, balanceada y nutritiva a lo largo del día de acuerdo con sus hábitos adquiridos y creando un estilo de vida saludable.

Uno de los elementos que afloraron como fruto del análisis del programa de Educación alimentaria diseñado e implementado fue el de entender la lúdica como herramienta generadora de aprendizaje significativo. Para ello, lo primero que se debe tener en cuenta es la necesidad de llegar a un consenso que permita establecer un criterio generalizado de lo que significan el concepto de aprendizaje significativo como fin principal de la educación, para este caso la alimentaria.

Para ello Ausubel, citado por Díaz Barriga, expresa que el aprendizaje implica una reestructuración activa de las percepciones, ideas, conceptos y esquemas que el estudiante ya conserva

en su estructura cognitiva. Es decir, que el individuo interrelaciona la información exterior, el nuevo conocimiento con los esquemas de conocimiento previo (Díaz Barriga, 2002).

En otras palabras los nuevos contenidos adquiridos por parte de los estudiantes, fruto no solo de los discursos teóricos y magistrales, sino de la implementación de prácticas a través de actividades realizadas frente al tema de la Educación alimentaria se acomodan, relacionan y edifican sobre los conocimientos y actitudes ya establecidas de tal manera que si llegan a ser significativas, se produzca una transformación, no de momento, sino a largo plazo, de la cual el estudiante se apropia, la hace parte suya y ésta como tal condiciona su pensar, su ser y su actuar.

La lúdica, entendida en su relación con la pedagogía, estimula los procesos de enseñanza del docente y de aprendizaje del estudiante porque retroalimenta, porque genera espacios de reflexión pedagógica, porque la metodología y la didáctica se vuelven dinámicas. Asimismo, rompe cualquier estilo y paradigma de educación bancaria y genera una nueva panorámica frente a los conocimientos ya adquiridos por parte del docente, de su praxis educativa.

Resulta pertinente exponer la concepción que al respecto presenta Dinello (2007) al entender que la pedagogía lúdica no se puede reducir a un simple jugar: esta lleva a concebir el juego como una herramienta de enseñanza y aprendizaje eficiente, tanto a nivel personal como social; es instaurar de manera metódica y deliberada, sobre todo de forma creativa, las relaciones entre los sujetos que hacen parte del proceso de aprendizaje (docente- estudiante- pares), los métodos y contenidos de aprendizaje. La metodología de la pedagogía lúdica ubica las labores educativas y de formación en beneficio de la consecución de un clima lúdico, agradable, llamativo donde entran en juego los ámbitos social, físico, psicológico y contextual, que determinan todo contexto y proceso de enseñanza y aprendizaje.

Un elemento que llama la atención de la lúdica como herramienta del aprendizaje significativo es que el estudiante termina desempeñando un rol activo, se convierte en protagonista de su propio aprendizaje y transforma al educador en un guía, acompañante y motivador de su propio proceso de aprendizaje; si exige una preparación de material para que sus procesos metodológicos y didácticos sean participativos, pero el solo hecho de que el estudiante desarrolle las actividades planteadas permite que los conocimientos sean adquiridos de forma más sencilla

y tenga un mayor sentido.

Uno de los obstáculos que se presenta en utilizar la lúdica en los procesos de aprendizaje y que se evidenció en la puesta en práctica del programa de Educación alimentaria es la necesidad de romper con la idea de que a partir de determinada edad el acceso al juego se concibe al inicio como una situación que genera vergüenza de parte de algunos, porque se entiende que la lúdica son estrategias para utilizar con menores y que el conocimiento es algo serio que requiere metodologías de enseñanza hieráticas en consonancia con los modelos pedagógicos tradicionales y los estilos de pedagogías bancarias.

Con la lúdica como herramienta del aprendizaje se puede testimoniar un proceso de transformación no solo educativa, sino social y cultural en donde el estudiante deja de ser ese receptor pasivo de información depositada por el docente, a ser protagonista activo de su propio aprendizaje y sobre todo disfrutando tanto de los nuevos conocimientos, como del mismo proceso de aprender y convierte al docente como se había mencionado anteriormente en un motivador constante de este aprendizaje, aunque es necesario decir que la lúdica como didáctica se convierte a sí misma en ese factor motivador.

Conclusión

Una de las principales conclusiones a la cual se llegó después de haberse implementado y evaluado el programa de Educación alimentaria radicó en que el éxito de esta experiencia educativa no sólo se basa en los contenidos o la metodología utilizada en cada una de las actividades o talleres que lo componen, sino y principalmente y de forma significativa en la intencionalidad, el empuje, la dinamicidad y el entusiasmo con el que el docente aborda el trabajo con cada uno de los estudiantes en los talleres propuestos. Es decir, el componente humano, más que didáctico y metodológico juega un papel preponderante en el éxito que tenga la implementación de la propuesta; la motivación, y las repercusiones a las cuales se pueda llegar a concientizar al estudiante influyen directamente en el proceso de aprendizaje.

Es necesario tener en cuenta que este proyecto, aunque su tema fundamental radica en el consumo saludable de alimentos y la práctica de actividad física que redunde en la salud de los estudiantes y sus familias, no pierde de vista el componente educativo, desglosado, no solamente en contenidos, sino en una serie de propuestas didácticas y metodológicas que

buscan influir positivamente en el proceso de aprendizaje de los estudiantes.

Para de esta forma establecer pensamientos, concepciones, valores y prácticas donde se puedan no solo conocer, sino establecer hábitos de vida saludables; entendiendo la educación alimentaria como un proceso 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.

Luego de la implementación del programa de Educación alimentaria se evidenció cambios significativos en los estudiantes no solo en sus conocimientos o concepciones sobre la importancia de la salud y en las consecuencias que se derivan del consumo de alimentos no saludables sino también en las actitudes que fueron modificadas y sus intenciones de conducta tuvieron una ganancia y un progreso importante lo que permite proyectar que el énfasis en dicho programa llevara al cambio de patrones y conductas que se derivan en hábitos de vida saludable.

Por último, se pudo apreciar en el desarrollo de los talleres que la lúdica en los procesos de enseñanza se convierte en una metodología significativa para el aprendizaje de contenidos, pues permite que el estudiante sea protagonista de su propio aprendizaje y pueda involucrar a su familia.

Referencias bibliográficas

Agencia Española de Seguridad Alimentaria. (2005). *Estrategia NAOS para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*. Espasa.

Bonilla, Elssy (2013). *Más Allá Del Dilema De Los Métodos. La Investigación De Ciencias Sociales*. Editorial: Autor-Editor.

Contento, R. (2011). *Educación nutricional: vincular la teoría, la investigación y la práctica*. Washington: Jones & Bartlett Publishers.

De la Cruz, E. (2012). Modelo teórico: “Cristal de agua”, para el abordaje de la Educación Alimentaria y Nutricional en Educación Inicial. *Revista de Investigación*, 36 (77), 11-34.

Díaz Barriga, (2010). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. Mc. Graw Hill, México.

- Dinello, R. (2007). *Tratado de educación. Propuesta pedagógica del nuevo siglo*. Editorial Barcelona: Grupo Magro.
- Estrategia NAOS. (2010). *Come sano y muévete: 12 decisiones saludables*. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.
- FAO. (2013). *La importancia de la Educación Nutricional*. Roma: Organización de las Naciones Unidas.
- Gavidia, A. (2010). Colombia: *Tendencias económicas y sociales*. Profamilia (2010). En Encuesta Nacional de Demografía y salud (ENDS). <https://bit.ly/3cAEAV6>
- Gavidia, V. (1997). *Análisis de las Concepciones del Profesorado en Educación para la Salud. Diseño, Desarrollo y Evaluación de una propuesta para su Transformación* [Tesis Doctoral. Departamento de Didáctica de las Ciencias Experimentales y Sociales. Universidad de Valencia]
- Guerrero, G; López et al (2012). Cuestionario De Hábitos De Vida De Alimentación Y Actividad Física Para Escolares. *Revista Chilena de Salud Pública*, 18 (3), 249-256.
- Hernández Sampieri, (2018) *Metodología de la Investigación: Las rutas Cuantitativa Cualitativa y Mixta*. MAC Graw Hill.
- Martínez, P. (2017). *La promoción de hábitos saludables en educación infantil*. Universidad de Valladolid.
- Mckernan, J. (2001). *Investigación acción y currículum*. España Morata.
- OMS. (2017). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://bit.ly/3d6sZzk>
- OMS. (2008). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Prevención y control de las Enfermedades No Transmisibles: Aplicación de la estrategia mundial. (61 Asamblea Mundial de la Salud: <https://bit.ly/30bguey>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2017). *Informe sobre la salud en el mundo 2002. Reducir los riesgos y promover una vida sana*. Washington, D.C
- Pérez Vadillo, S. (2013). *Educación para una Correcta Alimentación en Alumnos Adolescentes*. Editorial de la Universidad de Granada.

Pérez, Silvia (2013). *Educación Para Una Correcta Alimentación En Alumnos Adolescentes*. Universidad de Granada España. Departamento De Didáctica De Las Ciencias Experimentales.

Perseo, P. (2007). *Alimentación saludable. Guía para el profesorado. Estrategia NAOS*. Madrid Herder.