



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.  
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: ATI120618V12

**Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.**

<http://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/>

**Año: VII**

**Número: Edición Especial**

**Artículo no.:11**

**Período: Julio, 2020**

**TÍTULO:** Formación de conductas alimentarias saludables desde el proceso educativo. Proyecto “De la mano de Martí aprendo a cuidar mi salud”.

**AUTORES:**

1. Máster. Dulce Milagros Niebla Delgado.
2. Dra. Vanessa Vázquez Sánchez.

**RESUMEN:** El proyecto universitario Club martiano “De la mano de Martí aprendo a cuidar mi salud” se realizó en cuatro municipios de La Habana, Cuba, de modo sucesivo durante cuatro cursos escolares. Dirigido a fomentar la salud como valor en escolares de enseñanza primaria, conduce a la formación de prácticas y hábitos alimentarios saludables a partir del acercamiento intencionado al ideario martiano. Se han logrado cambios de percepción sobre salud y la responsabilidad en los escolares e impacto positivo en los escolares y su familia en la prevención a la obesidad y sus resultantes.

**PALABRAS CLAVES:** obesidad, sobrepeso, salud, alimentación, hábitos y prácticas alimentarias.

**TITLE:** Formation of healthy eating behaviors from the educational process. Project José Martí’s Club “Hand in hand with Martí I learn to care for my health”.

**AUTHORS:**

1. Master. Dulce Milagros Niebla Delgado.

2. Dra. Vanessa Vázquez Sánchez.

**ABSTRACT:** The university project Jose Martí's Club "Hand in hand with Marti I learn to care for my health" was done in four municipalities in Havana, Cuba, during four consecutive school terms. Addressed to bolster health as a value amongst elementary school students, it led to the formation of healthy alimentary behaviors and habits from an intentional approach to Jose Martí's ideals. Several changes in the perception of health and responsibility have been achieved amongst the students, as well as a positive impact amongst the students' families on the prevention of obesity and its effects.

**KEY WORDS:** obesity, overweight, health, diet, eating habits and practices.

## **INTRODUCCIÓN.**

La obesidad infantil es un importante tema para la salud pública debido a su rápido aumento en la prevalencia, a las consecuencias médicas adversas asociadas y lo difícil que resulta de tratar; de igual manera, el sobrepeso y la obesidad están estrechamente relacionados con problemas que dificultan la calidad de vida; por otro lado, "una sociedad obeso-fóbica conduce a quien presenta este padecimiento, a una desvalorización de la persona de manera persistente y cotidiana" (Romero et al., 2014, p.150).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha expresado su preocupación sobre el creciente aumento de la obesidad infantil al dar cuenta de un informe que refleja el impacto de las enfermedades no transmisibles, al destacar que los niños están engordando en todas las regiones del mundo y que la obesidad infantil es una señal de alarma que indica el estar en camino un serio problema para la salud mundial, que entre otras consecuencias genera una fuerte carga financiera para los sistemas públicos de salud (ACEMI, 2014).

Las enfermedades crónicas asociadas con sobrepeso corporal ocupan los primeros lugares en las estadísticas de morbilidad y mortalidad también en Cuba. Señales tempranas de riesgo aterogénico han sido ya identificadas en niños cubanos de 9 a 12 años de edad. Según los datos del Sistema Nacional de Vigilancia Alimentaria y Nutricional de Cuba (SISVAN), la obesidad afecta a 8,8 % de preescolares, preocupante cifra cuando se les compara con los estándares de la Organización Mundial de la Salud (Hernández & Ruíz, 2007). La prevalencia del sobrepeso y obesidad en escolares cubanos está aumentando progresivamente, por lo que frenar esta tendencia es una prioridad de salud.

En los últimos 30 años esta enfermedad crónica no transmisible ha llegado a ser considerada epidémica por la OMS en su alerta del problema. La denominación de “epidemia global” para describir este fenómeno resalta el peligro, que además se muestra en individuos cada vez más jóvenes (López et al., 2012), destacan sus nefastas consecuencias para el desarrollo físico y cognitivo y el aumento de encontrarla asociada a enfermedades como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes, todas ellas afecciones que ponen en peligro la vida.

Desde la Antigüedad, se reconoce la importancia del entorno social en este problema, “Los hijos de los delgados son delgados y los hijos de los robustos son robustos” valora Hipócrates en su obra “De los aires, aguas y lugares”, relacionando el estilo de vida y el entorno en que se desarrolla, con la salud. Así, la existencia del ambiente obesogénico<sup>1</sup>, en el que las costumbres alimentarias inadecuadas en la familia son transmitidas de padres a hijos, es un problema identificado y sobre el cual se ha de trabajar para su prevención.

Es pertinente en momentos que se identifican cada vez más los factores culturales como importantes causantes de la obesidad, desarrollar desde la escuela la capacidad de enfrentar esta problemática de

---

<sup>1</sup>El ambiente obesogénico es aquel que propicia la obesidad en personas o poblaciones a través de factores físicos, económicos, legislativos y socioculturales y afecta a todos los estratos socioeconómicos (OMS, 2014 como se citó en Vázquez et al., 2017).

la salud pública, que tiene repercusiones sociales. Se hace necesario centrar la atención en procesos educativos capaces de formar una cultura alimentaria, con énfasis en la necesidad de utilizar diversas teorías y modelos educativos en que se diseñen y realicen intervenciones orientadas a lograr cambios de conducta que contribuyan a prevenir y controlar la obesidad.

La promoción de conductas saludables entre los niños y niñas es fundamental para que puedan tomar decisiones adecuadas y acordes a su edad respecto a aspectos de su vida diaria como la alimentación. En la Convención sobre los Derechos del Niño, la participación infantil es un derecho reconocido y una participación informada, voluntaria y comprometida que les permita, en lo posible, tomar sus propias decisiones e iniciativas será de provecho para el desarrollo social en general.

Uno de los pilares del desarrollo local es lograr mejoras en la salud, la calidad de vida y el bienestar de las poblaciones; para ello, se precisa de acciones educativas, económicas, sociales, políticas y culturales, basadas en el incremento de la participación popular (Guzón, 2006). En este sentido, las propuestas encaminadas a la atención de enfermedades no transmisibles, como es el caso de la obesidad, en las que se involucren las personas implicadas, sus familiares y las instituciones que las rodean en su comunidad, son de vital importancia, más aún si se trata de grupos vulnerables como los niños(as).

El medio escolar, junto al familiar, son los ámbitos educativos de mayor influencia; por tanto, la instauración de programas escolares de Educación Nutricional sería el método idóneo para iniciar y/o consolidar la adhesión psicoafectiva a unas buenas prácticas alimentarias y a estilos de vida saludables.

En las escuelas primarias cubanas existe un verdadero interés por llevar a los niños formas novedosas y amenas de asimilar nuevos conocimientos por parte de maestros, instructores de arte y

personal docente en general, los niños han sido interesados en el acceso a formas diferentes de adquirir conocimientos.

## **DESARROLLO.**

### **Proyecto club martiano “De la mano de Martí aprendo a cuidar mi salud”.**

La Sociedad Cultural José Martí<sup>2</sup> reconoce los clubes martianos como sus organizaciones de base, y permite su creación territorial o sectorial, de acuerdo con las diversas ramas de la cultura, la educación, la ciencia y cualquier otro sector interesado en los fines de la sociedad; con el objetivo de promover proyectos comunitarios y de educación popular. Los proyectos resultan una eficaz manera de realizar su labor educativa en las comunidades a que se vinculan (2020, abril 30).

A partir de lo antes expuesto, se propone la creación del Club Martiano “De la mano de Martí aprendo a cuidar mi salud”, proyecto universitario coordinado desde la Universidad de La Habana y con la participación del Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos. El proyecto de investigación, acción participativa (IAP), resulta un estudio transversal y educativo, desarrollado con la participación 462 escolares de 5to y 6to grados pertenecientes a las escuelas primarias República Federativa del Brasil (municipio Cerro), Vo Thi Thang (municipio Playa), Miguel Fernández Roig (municipio Centro Habana) y Hermanas Giralt (municipio Plaza), respectivamente. El proyecto parte de la selección, dentro de la vasta obra de José Martí, de aquellos textos que centran su atención en la importancia de la adecuada preparación del hombre para una vida sana, concepción de bienestar, alimentación y el autocuidado; textos que pueden ser trabajados con escolares de ese nivel en la enseñanza primaria en que ya poseen conocimientos básicos de la obra martiana por vía curricular; de forma tal, que esos significados y valores que se pondera a través de las lecturas y actividades didácticas pudiesen ser significativos al propósito trazado.

---

<sup>2</sup>Organización cubana no gubernamental, autónoma y sin fines de lucro, regida por el principio de conocer el pensamiento martiano, sus valores éticos-morales, su amor a la justicia para ser mejores seres humanos.

El tema de la salud fue abordado de forma amplia, compleja e interdisciplinaria, de modo que permitiese que en lo adelante pudiese ser incorporado de forma transversal en los diferentes niveles y procesos de enseñanza- aprendizaje a recibir en la escuela. El propósito es lograr que los niños desarrollen criterios y juicios propios, formar personas autónomas en temas de autocuidado, capaces de tomar decisiones por sí mismas, que propongan y ejecuten acciones que contribuyan al cuidado de su salud.

Se propicia la construcción de la salud como valor positivo, un factor decisivo para su protección importante porque "... la obligación de considerar la importancia de la escala de valores a pesar de que cada cual acata o no las normas éticas que se derivan de los valores universales, particulares o específicos de cada grupo humano... en el campo de la salud, la práctica correcta o incorrecta de estos valores, y regulaciones ético sociales se traducirá en actitudes y comportamientos consecuentes, que unidos a la influencia del medio, y a las pautas de socialización del grupo de pertenencia y a la sociedad en su conjunto originan los llamados problemas de salud" (Martínez, 2002, p.554). De ahí, la necesidad de incentivar la comprensión de la salud como valor, resaltando la importancia del autocuidado y la protección.

En el pensamiento martiano se encuentra presente la importancia que otorgaba a la salud, y cómo concebía la responsabilidad individual y social asociada al cuidado de la misma como valor de altísima significación que propende al equilibrio físico y mental del ser humano. En sus publicaciones de modo profundo y a la vez sencillo tocó estas aristas de modo tal que conservan hoy absoluta vigencia. Precisamente, por ello, en su pensamiento se encuentra el contenido adecuado para llevar a los niños, educación consciente e intencionada para mejorar los hábitos alimentarios y estilos de vida, una transformación conductual que traiga aparejado distancias con el sedentarismo y la obesidad.

En la segunda etapa del proyecto, previo consentimiento de sus padres, se realizó la evaluación antropométrica del estado nutricional de todos los escolares participantes; además, se les aplicó un cuestionario sobre variables relacionadas con los estilos de vida que permite profundizar en el conocimiento de la situación del grupo estudiado y actuar en consecuencia.

Aplicar técnicas de la Antropología a los escolares participantes del club fue de extrema importancia para ahondar en las vivencias, reflejadas desde los diferentes contextos institucionales (escolar, familiar, social) de los grupos estudiados; así como para analizar las experiencias presentes en los individuos que no se ajustan a los patrones corporales estandarizados socialmente.

La literatura socio antropológica insiste en la necesidad de reconocer la condición de la obesidad como constructo social, teniendo en cuenta los contextos familiar y escolar. En ella están asociados factores genéticos, ambientales, neuroendocrinos, metabólicos, conductuales, culturales y de estilo de vida. El nivel socioeconómico, el sexo y la edad, entre otras, constituyen variables explicativas de la obesidad, así como la dinámica familiar (Vázquez et al., 2017).

Los resultados obtenidos permitieron conocer a profundidad la problemática de salud estudiada y modelar de modo más eficaz las acciones educativas y de promoción de salud que persigue el proyecto. El hecho de realizar el proyecto comunitario en cuatro municipios de la capital cubana, con características y comportamientos distintivos aporta la riqueza de un estudio transversal y propició emprender acciones concretas para la solución del problema.

### **Metodología.**

**1. Evaluación de inicio.** Busca conocer de forma confiable y directa el procedimiento a seguir según los propósitos deseados, conciliar las actividades acordes a las necesidades, conocimientos y características reveladas por los destinatarios.

2. Actividades teóricas y lúdicas en que se realiza el acercamiento intencionado a textos martianos seleccionados por encerrar enseñanzas sobre salud, responsabilidad, correctos hábitos alimentarios y autocuidado.
3. Evaluación antropométrica del estado nutricional mediante la medición del peso y la estatura. Se emplearon las normas cubanas del índice de masa corporal para determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad (Esquivel, 1991, p.181).
4. Cuestionario a los escolares que permitirá detectar posibles problemáticas relacionadas con el sobrepeso y la obesidad al profundizar en:
  - A. Variables socio demográficas.
  - B. Uso del tiempo libre
  - C. Práctica de actividad física
  - D. Preferencias y consumo de determinados alimentos
  - E. Percepción y satisfacción con la imagen corporal.
5. Entrevistas y grupos de discusión con padres de escolares clasificados como obesos y sobrepeso.
6. Encuestas sobre contenido de los alimentos
7. Remisión de los escolares obesos a la consulta de Nutrición que atiende el médico especialista en el tema que pertenece al proyecto
8. Talleres para escolares, maestros y padres.
9. Evaluación de cierre. Se evalúan la percepción de los escolares acerca de los temas centrales abordados, de modo que permitiesen conocer si ocurrieron cambios en sus hábitos y prácticas de alimentación y los efectos de las acciones desarrolladas, sean positivos o negativos, buscados o no y directos o indirectos.

**Resultados.**

1. La encuesta realizada en el primer encuentro reveló que el 68% reconoce conocer poco la obra literaria de José Martí. El 54% recuerda haber leído algún texto martiano en que se menciona la salud. Acerca del concepto de salud, la mayor coincidencia es “estar bien” y “no estar enfermo”. El 40% reconoce la responsabilidad individual en el cuidado y atención de su salud. El 50% afirma que son sus padres los responsables de su salud y el 10% piensa que es el médico. Identifican la posible contribución a la salud con la higiene, la limpieza, cuidarse, comer cosas de la tierra, hacer ejercicios, ser obediente y bañarse. El 100% afirma que le gustaría aprender nuevas formas de ser un niño sano.

Las respuestas muestran que es altamente valorada la salud, a pesar de esto no existe conciencia plena de la importancia de la responsabilidad individual al respecto, tampoco conocimiento profundo de la importancia de hábitos y conductas que garanticen un modo de vida saludable.

Resultó importante poder valorar críticamente cada comunidad escolar a que se enfrentó el colectivo de investigación en cuanto a conocimiento previo e intereses, para buscar información complementaria y hacer la proyección sobre cuál ha de ser la respuesta más coherente, flexible y contextualizada requerida desde el primer acercamiento teórico.

Se hace presente la necesidad de tener en cuenta las subjetividades individuales y colectivas de los participantes con enfoque integrador, multidimensional y articulador de la diversidad existente para lograr un proceso educativo, de construcción de saberes y fortalecimiento de valores.

2. Se realizaron lecturas comentadas y reflexiones sobre los textos martianos escogidos y que se presentan en la multimedia diseñada al efecto. Se promueve la elaboración por los escolares de textos, dibujos u otras creaciones que expresen sus conocimientos e interpretaciones sobre los temas tratados, acompañados de las valoraciones sobre los tópicos de interés relacionados con la temática central.

“Comer bien, que no es comer ricamente, sino comer cosas sanas bien condimentadas, es necesidad primera para el buen mantenimiento de la salud” (Martí,1963,T. 8, p.437) resultó, por su sugerente contenido, una de las frases ampliamente debatidas, con interesantes puntos de vista derivados de la reflexión, que dejaron huella en las valoraciones y contribuciones hechas por los escolares durante varios encuentros, dejando manifiesto el interés por saber acerca de los temas propuestos, al menos teóricamente.

Los escolares necesitan aprender cómo modificar sus estilos de vida y lo que en este sentido nos propusimos se fue materializando durante el curso y paulatinamente poniéndose de manifiesto los resultados, cómo denotan expresiones de los padres en las entrevistas, valorando el trabajo del club al decir: “El proyecto me parece muy relevante, incluso yo sugeriría transversalizarlo un poco, hay materias como Biología, Cívica y la propia Educación Física, que podrían incorporar una sesión de nutrición, para complementar y profundizar el contenido propio” y “Constituyen esa necesaria tercera voz, que logra más resultados que nosotros o el médico respecto a lo que deben comer”.

Los escolares descubren que José Martí, además de ser el Apóstol de Cuba, escritor y poeta, también enseña a través de su lectura cómo vivir de manera más saludable. Se confirma lo importante que resulta “Poner ante los ojos de los niños elementos vivos de la tierra que pisan, los frutos que cría y las riquezas que guarda, los modos de fomentar aquellos y extraer estas, la manera de librar su cuerpo en salud de los agentes e influencias que lo atacan, y la hermosura y superior conjunto de las formas universales de la vida, prendiendo así en el espíritu de los niños la poesía y la esperanza indispensables para llevar con virtud la faena humana” (Martí,1963, T11, p. 85).

Las sesiones del proyecto no sólo persiguen contribuir a la transmisión del contenido presente en el pensamiento martiano, sino también lograr la configuración e interiorización de los valores que encierra, a partir de motivar la reflexión en aquellos que se pretenden educar. Ahí, precisamente, se pone a prueba la capacidad, creatividad y sensibilidad de los miembros del equipo, se ha de lograr

que los escolares realicen un fecundo debate de las ideas presentadas cuyo resultado sea la conformación de un nuevo y mejor estilo de vida, enfrentándose a la realidad del medio en el cual está inmerso, convencerles que se hace necesario el cambio de conducta.

Se pretende desarrollar un proceso en que el educando aprenda contenidos instructivos a la par de reflexionar, ello le permitirá comprenderse a sí mismo y a todos los elementos que integran su mundo, desentrañando los obstáculos que impidan su desarrollo y analizar críticamente su realidad.

Se realiza promoción de salud especialmente dirigida a las prácticas y hábitos saludables de alimentación acompañados de la necesidad de realizar ejercicios físicos.

Los escolares fueron capaces de elaborar textos respecto a lo aprendido con soltura y profundidad, acompañados de dibujos, fotografías y hasta poesías a instancias de diferentes actividades realizadas. Ello contribuyó al desarrollo de la expresión escrita y oral, acompañada de un determinado nivel de creatividad en su ejecución; así el escolar concientizando los nuevos conocimientos, ha de percatarse de cuáles son los impedimentos en el desarrollo de su vida y puede actuar en consecuencia con este conocimiento. La palabra concientización debería ser entendida como el ejercicio de la asunción de “mi yo” en y con el mundo. Es tener en cuenta que “Yo me asumo como tal” (Colectivo Educadores, s.f.).

Se documentó sistemáticamente el proceso, las manifestaciones y las actividades de la comunidad de niños y maestros con que se trabajaba, en términos de los significados que mostraron tener para ellos lo que estaban aprendiendo.

Los textos trabajados resultaron de interés según manifiestan padres, maestros y niños. El medio didáctico cumple las funciones para lo cual fue concebido. Los escolares se divierten aprendiendo y a su vez, con ese aprendizaje, reconocen el cuidado de la salud como valor de alta significación y reflexionan sobre su comportamiento y que existe la necesidad de buscar otros que favorezcan estilos de vida más saludables.

3. Se evalúan 461 escolares, 184 en el municipio Cerro, 122 en Playa, 88 en Centro Habana y 67 en Plaza, resultando de ellos 154 sobrepesos u obesos. La proporción de que uno de cada tres estudiantes fue calificado como sobrepeso u obeso, se mantiene en las cuatro escuelas estudiadas, resultado preocupante que corresponde con la información que aporta la observación continua en sitios centinelas, los resultados de las “Encuestas Nacionales de Crecimiento y Desarrollo”, las “Encuestas Nacionales de Factores de Riesgos de la Población cubana” (Departamento de Crecimiento y Desarrollo, 2008) y los estudios de Fariñas (2011), quien efectuó la evaluación nutricional de escolares de 6 a 11 años de edad en el municipio Boyeros, La Habana, reportando una incidencia de sobrepeso y obesidad de 22,5% en varones y 31% en niñas, ello ha señalado una tendencia hacia el incremento del sobrepeso y la obesidad en todas las edades y las regiones geográficas del país.

4. El resultado de las entrevistas realizadas a los escolares muestra que no es el ejercicio físico, ni los juegos con actividad física lo más habitual en sus prácticas y si reflejan el uso por más de dos horas de la televisión, computadora, y/o videojuegos; los hábitos alimentarios tienden fundamentalmente hacia comidas poco sanas.

La mayor parte de los escolares refirió que desayunaba, sólo el 10% no, es necesario destacar, que en el caso cubano, por la situación económica y la crisis alimentaria, la población adulta generalmente no lo hace; sin embargo, se comprobó cómo las familias priorizan la alimentación de los infantes y sobre todo en edad escolar no es usual que salgan de casa sin desayunar.

En cuanto a las chucherías, aproximadamente el 92% de los escolares las consumen, y al 60% de sus familiares le gustan los dulces. De manera similar se comportó la variable gusto por los alimentos fritos, pues el 92,2% de estos escolares tienen preferencia por las comidas fritas, de éstas el 49,7% lo hace con frecuencia y el 64% de los familiares manifestó también tener dichas preferencias. Entre las preferencias sitúan en primer lugar las pizzas 16,1% y los espaguetis con un

19,4% y como segundo alimento favorito se mantuvieron la pizza, pero señalaron además el pollo, alimento muy frecuente, además dentro de la oferta en el mercado del país. El alimento más rechazado fue el pescado y el picadillo, entre los vegetales el aguacate y la remolacha. La preferencia por las frutas si es alta, 97,4%. Entre las más aceptadas, el mango (28,4%), la manzana (23,2%) y la guayaba (10,3%); un poco inferior es la preferencia por los vegetales en un 78,8%, estando entre favoritos el tomate, que alcanzó un porciento de 39,4%, col y lechuga en un 7,7% cada uno. De las chucherías, las galletas fueron predilectas con el 16,9%, el “Pelly” con un 12,3%, los chocolates el 11,0% y los caramelos con el 7,1%; resultados que corresponden con los resultados de la “Encuesta de gustos y preferencias alimentarias de la población adulta cubana” en que se manifiesta como el deseo por los alimentos fritos es declarado para todas las comidas del día y también el gusto por los dulces.

La costumbre de endulzar batidos, jugos naturales, la leche, el café, e incluso alimentos industriales, como el yogurt de soya y los refrescos instantáneos con azúcar refino es práctica habitual, así como la presencia de la “comida rápida” y los “alimentos-chatarra”, que si bien son más económicos, se distinguen por una elevada densidad energética y pobre contenido nutricional al presentarse procesados, curados y enlatados. Estas características de la alimentación actual se han constituido en factores importantes de riesgo en el desarrollo de la obesidad, y las enfermedades no transmisibles (Porrata,2009).

Los padres son responsables fundamentalmente de las primeras experiencias con alimentos de sus hijos y condicionan las preferencias y gustos de sus hijos por los alimentos, y ello se percibe en las respuestas obtenidas en los instrumentos aplicados a los padres que permite relacionar el conocimiento o hábitos de los padres con los patrones alimentarios que se descubre en los escolares. Las respuestas acerca de la imagen corporal demostraron que las niñas sienten mayor inconformidad con esta desde un punto de vista estético, por la influencia que ejerce la familia, los

medios de comunicación y la sociedad donde se desarrollan (Vázquez et al, 2013). En las niñas y los niños sobre peso y obesos se evidencia insatisfacción en cuanto a su imagen corporal. Que los niños tengan un cuerpo atlético y las niñas uno delgado, es un estereotipo social que tiene como consecuencias prejuicios y estigmatización de las personas obesas (Carrillo, 2003 como se citó en Pallares & Baile, 2012).

Por encima del 80% de los niños obesos y sobrepeso refieren malestar al ser llamado alguna vez gordas/os. Algunos responden que eso les importa, pero la mayor parte aceptan que sienten enojo, la vergüenza les hace llorar y preocupante resultó la respuesta de dos escolares varones que explican que su respuesta es propinar golpes o insultos ante quienes se burlan y les ofenden al llamarles de este modo.

La obesidad afectó directamente la percepción que tienen los niños y niñas sobre su peso y su cuerpo, y es causa de insatisfacción con la figura. La preocupación por la delgadez se relacionó con una valoración sociocultural basada en estereotipos. Aunque no se observaron marcadas diferencias de género, las niñas se ven más afectadas que los niños, fundamentalmente en relación con el aspecto estético, y ambos van conformando su imagen corporal bajo la influencia del contexto social, con rechazo hacia la obesidad (Vázquez et al., 2013).

5. De las entrevistas y el grupo focal realizado con los padres de los niños obesos y sobrepeso se pudo conocer que la obesidad es reconocida como serio problema y que se representa como prioridad en las familias de los escolares, así como la convicción que es muy poco lo que se puede hacer sin la ayuda de la escuela, los padres y la comunidad que es el entorno en que los niños se desarrollan. Aunque ambas técnicas estuvieron matizadas por el entorno en que viven, laboran y desarrollan actividad social en general los sujetos participantes, es importante destacar que existieron notables coincidencias:

- a. Sentimientos de culpa por no educar hábitos alimentarios adecuados, no regular la alimentación de los hijos, ser permisivos en exceso.
- b. Asumirla como consecuencia de otros problemas de salud como la hipertensión, alergias, anemia, asma que llevan a consumir determinados medicamentos.
- c. Vincularlo con problemas económicos y los altos precios de los alimentos.

La educación en hábitos y prácticas de alimentación saludables en la familia ha de ser el punto inicial, reconocen que se enfrentan a un serio problema de salud y la inquietud manifiesta es la necesidad de oír criterios diferentes para resolver el problema porque muy poco lo que se puede hacer sin la ayuda de la escuela, los padres y la comunidad que es el entorno en que los niños se desarrollan.

Las familias, los colegios y las universidades juegan un papel importante a la hora de asegurarse de que los menores y los jóvenes limiten el consumo de alimentos con alto contenido calórico, productos y bebidas de pobre valor nutritivo, y dediquen tiempo suficiente (un mínimo de 60 minutos diarios) a la práctica de actividades físicas como juegos, deportes o actividades al aire libre (OPS, 2009).

6. Las respuestas a la encuesta sobre el contenido de los alimentos mostraron que existe conocimiento adecuado en los escolares acerca de por qué es necesario consumir proteínas, grasas y azúcar, también conocen los alimentos que las contienen, predominando los aciertos sobre el valor de las proteínas, destacando la importancia de las proteínas animales, incluyendo el pescado y mariscos y el peligro para la salud del alto consumo de grasas y azúcar.

Considerable número de respuestas destacan la importancia del azúcar, seguidas de no pocas aclaraciones del peligro que significa el exceso en su consumo, pero subrayando su necesidad como fuente de energía, especificando en muchos casos las consecuencias concretas que el consumo

excesivo de esta tiene para la salud e ilustran con ejemplos de enfermedades como la diabetes y la obesidad.

Resultó interesante que los resultados encontrados en las encuestas sobre gustos, preferencias y frecuencias de consumo contrastan con estos resultados de las encuestas aplicadas con el propósito de valorar sus conocimientos acerca de las propiedades de los alimentos y coincide con estudios que ponen de manifiesto la no necesaria correlación entre mayor información nutricional y adecuados hábitos alimentarios.

“La certeza científica no es una razón suficiente para asegurar el éxito de las recomendaciones de los expertos. Las prácticas de consumo ponen de manifiesto, como ha señalado la etnografía, que la salud no es la única motivación para alimentarse ni para hacerlo de un modo determinado” (Gracia, 2010, p.395).

Es necesario recordar, que enseñar no es simplemente transferir conocimiento, sino crear las posibilidades para su propia producción o construcción (Freire, 1970, p. 60); de este modo. el sujeto no reproduce la teoría dada sin haberla asumido e incorporado. Es importante recurrir una vez más a la pedagogía sistematizada por el autor citado acerca de cómo la educación ha de partir siempre de la relación del hombre con la realidad, promoviendo la curiosidad, el espíritu inquisitivo y la creatividad; de lo contrario, se hace constante la contradicción de conocimientos y actitudes como se ha puesto de manifiesto en la presente investigación; contradicción entre los conocimientos que los niños poseen sobre la alimentación sana respecto a lo que de manera habitual consumen y prefieren.

Ello alerta acerca de la posibilidad que esté ocurriendo una recepción pasiva y mecánica del conocimiento, que se va acumulando hasta que son extraídos por las demandas de lo que suponen sea una evaluación (por más que se insista de parte de los profesores/coordinadores del proyecto que las actividades del mismo no son evaluativas), los escolares dicen exactamente lo que suponen

ha de ser dicho, sin que esto pase por la aprehensión de este conocimiento.

La reproducción de contenidos sin análisis, ni comprensión, de los temas que se están enseñando está, por lo tanto, alejada de la comprensión real del problema y sus posibles soluciones (Niebla & Consuegra, 2015, p. 70).

Es importante lograr transformar los conocimientos en convicciones que modelen hábitos y estilos de vida y es el propósito de este proyecto comunitario. Se ha de insistir tanto en la formación como en la instrucción con la inserción en actividades educativas colaterales al proceso docente que pueden constituir, como esta, una vía importante para el desarrollo de otros saberes, habilidades y valores que contribuyen a la transformación favorable de conductas individuales y grupales en los escolares. La profundidad de esos conocimientos está en dependencia, entre otros, de la calidad de los procesos educativos a los que se han vinculado.

Es importante que se considere para su educación no solamente lo recibido en la escuela como parte de su programa general, sino todos los factores que están en función de ésta, tanto desde las escuelas como desde otros escenarios de socialización como el que estamos proponiendo y además tener claridad acerca de que con esto no concluye el proceso pues los conocimientos adquiridos son reproducidos, en mayor o menor medida, en las familias y en la comunidad.

6. Los padres, a pesar de haberlo solicitado en las entrevistas, no llevaron a los escolares a la consulta de nutrición. Aún falta mucho trabajo que hacer al respecto pues sin que sea asumido la situación en toda su dimensión y por todos los miembros de la familia encargados del cuidado del infante se hace imposible la solución del problema.

7. Los talleres realizados en cada escuela contaron con la asistencia de los escolares y sus maestros, fueron concebidos y realizados a partir de intereses manifiestos por la comunidad escolar. Los especialistas del Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos impartieron conferencias acerca de hábitos y prácticas de alimentación saludable en las escuelas de los municipios de Centro

Habana y Plaza, en tanto Playa y Plaza la solicitud fue acerca de la alimentación de los primeros pobladores de Cuba y como ha variado, fueron realizadas por la especialista del Museo Antropológico Montané, en este propio lugar. Ambos ciclos de actividades fueron muy bien acogidas por los estudiantes y docentes de las escuelas. Al ser realizado en el horario previsto al club impidió la asistencia de los padres lo cual sin duda afecta el resultado previsto y fue tomado en consideración para cambiar la propuesta.

8. La encuesta de salida mostró que al 80% le resultó interesante lo aprendido en el Club y al 20% poco. El 100% afirma haber estado a gusto en las sesiones. Resaltan las visitas realizadas las visitas al museo Fragua Martiana, al Museo de Antropología Montané y Facultad de Filosofía de la Universidad de la Habana, el Bosque martiano y los conversatorios con los especialistas del Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos y del Museo de Antropología Montané. Acerca del significado que tuvo para ellos la asistencia al club, el 80% seleccionó aprendizaje grato, el 10% Transformación en mi conducta y 10% Aburrimiento. El 100% afirma, que sí aprendieron comportamientos adecuados, fundamentalmente respecto a alimentación saludable.

Se revelan interesantes interpretaciones en respuesta a la interrogante sobre lo aprendido a partir de las frases de José Martí estudiadas: “Hay que bañarse y comer sano, no chatarra”. “Si uno se cuida y come sano no se enferma”. “En la escuela hay que hablar de higiene que es salud, la comida sana y hacer ejercicios”. “Un niño aseado es siempre un niño bello”. “Comer vegetales y bañarse siempre da salud”. “Es mejor no coger ninguna enfermedad que cogerla y curarla y para eso hay que tener mucha higiene”. “No se deben auto medicar ni estar sucio porque la mejor medicina es la que precave”. También que aprendieron “nuevas cosa sobre la vida y la salud”, destacan haber conocido “aspectos de Martí que no recibían en clases”, “lo que no se debía comer”, “la importancia de nutrición balanceada”, son frases que se repiten.

## **CONCLUSIONES.**

El proyecto brinda la posibilidad de utilizar ideas martianas en la educación de los niños en pos de que desarrollen estilos de vida y de alimentación saludables y lleguen a interpretar la salud como un valor de elevada significación.

Se logra coherencia temporal de los conocimientos compartidos en esta actividad con los que reciben por vía curricular, con enfoques diferentes y enriquecedores, han estado interesados en el acceso de formas diferentes de participar y adquirir nuevas perspectivas de análisis del Martí que descubren.

Aplicar la metodología de investigación de la Antropología Social y Física a los escolares participantes, permite redirigir el trabajo, reconsiderar los aspectos más importantes para lograr la transformación de los comportamientos.

La evaluación del consumo, las conductas y los hábitos alimentarios permitieron identificar que el modo en que ocurre la alimentación está asociado a un estilo de vida que tributa a la obesidad por la elevada proporción de alimentos fritos y dulces, la utilización de azúcar adicional en jugos y refrescos, el abuso de embutidos y comidas de rápida preparación.

El enfoque cualitativo y cuantitativo aplicado en este trabajo, sirve de fundamento para enriquecer el conocimiento que permite realizar acciones dirigidas a reducir la obesidad y promover estilos de vida más saludables desde una perspectiva integral.

Se logra en los estudiantes cambios de percepción de la relación salud/enfermedad y la responsabilidad al respecto, así como aumenta el conocimiento acerca de hábitos y prácticas saludables de alimentación.

Las enseñanzas presentes en el pensamiento martiano son válidas aún en este tercer milenio, pues continúan sin resolver los problemas que ya él apuntaba, por lo que llegar hasta el lugar adecuado para que se conozca, se interiorice y se asuma en la práctica, es un reto de gran envergadura.

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.**

1. Asociación Colombiana de Empresas de Medicina Integral- ACEMI. (11 de julio de 2014). OMS alerta sobre el creciente aumento de la obesidad infantil. Recuperado de: <https://acemi.org.co/index.php/acemi-defecto/20-actualidad/noticias?start=565>
2. Colectivo Educadores. (s.f.). Paulo Freire: Interrogantes y Respuestas. Recuperado de: <https://colectivoeducadores.files.wordpress.com/2010/02/paulo-freire-interrogantes-y-respuestas.pdf>
3. Departamento de Crecimiento y Desarrollo. (2008). Variaciones del desarrollo físico y el estado nutricional en la población de Ciudad de La Habana, 2001-2006. *Informe al Ministro de Salud Pública*, MINSAP. La Habana: Cuba.
4. Esquivel, M. (1991). Valores cubanos del índice de masa corporal en niños y adolescentes de 0 a 19 años. *Revista Cubana Pediatría*, 63(3), pp.181-190.
5. Fariñas, L. (2011). *Evaluación nutricional de escolares de 6 a 11 años de edad del reparto Fontanar, Boyeros, Cuidad de la Habana*. (Tesis para optar por el grado académico de Máster en Antropología). Universidad de La Habana, Cuba.
6. Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. México: Editorial Siglo XXI.
7. Gracia, M. (2010). La obesidad como enfermedad, la obesidad como problema social. *Gaceta Médica de México*, No.146, pp.389-396. Recuperado de: [https://www.anmm.org.mx/GMM/2010/n6/30\\_vol\\_146\\_n6.pdf](https://www.anmm.org.mx/GMM/2010/n6/30_vol_146_n6.pdf)
8. Guzón, A. (Comp). (2006). *Desarrollo Local en Cuba: Retos y perspectivas*. La Habana: Editorial Academia.
9. Hernández, M. & Ruíz, V. (2007). Obesidad, una epidemia mundial. Implicaciones de la genética. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 26(3).

10. López, P., Araujo, C., Leguizamón, C., Ayala, A., Scott, C. & Maldonado, D. (2012). Prevalencia de Síndrome Metabólico en Adolescentes con Sobrepeso u Obesidad. *Pediatría (Asunción)*, 39(1), pp.21-25. Recuperado de:  
[http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1683-98032012000100003](http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1683-98032012000100003)
11. Martí, J. (1963). *Obras completas*. Editorial Nacional de Cuba.
12. Martínez, S. (2002). El valor de la salud. En :J. Acosta (Ed.). *Bioética para la sustentabilidad*. (pp.554-562). La Habana, Cuba: Publicaciones Acuario.
13. Méndez Barcelo, A. (2017). Una mirada a la cultura fitosanitaria y su impacto en la seguridad alimentaria de la población. Un estudio de caso en el municipio “Leonardo Infante”, Estado Guárico, Venezuela. <http://files.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/200002952-767be7770f/4-1-54%20Una%20mirada%20a%20la%20cultura%20fitosanitaria%20y%20su%20impacto....pdf>
14. Niebla, D. & Consuegra, G. (2015) El Club Martiano y el cine debate como vías de promoción de salud en escolares habaneros. En: R. Fleitas (Comp). *Investigación Socioantropológica en Salud. Enfoque de género*. Cuba: Centro de Estudios Demográficos de la Facultad de Economía de la Universidad de La Habana.
15. Organización Panamericana de la Salud- OPS. (04 de febrero de 2009). OPS: Prevengamos el cáncer promoviendo hoy una infancia activa. Recuperado de:  
[https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=602:2009-paho-keep-children-lean-active-prevent-cancer-later-life&Itemid=1926&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=602:2009-paho-keep-children-lean-active-prevent-cancer-later-life&Itemid=1926&lang=es)
16. Pallares, J. & Baile, J.I. (2012). Estudio de la obesidad infantil y su relación con la imagen corporal en una muestra española. *Psychologia, Avances de la Disciplina*, 6(2), pp.13-21.
17. Porrata, C. (2009). Consumo y preferencias alimentarias de la población cubana con 15 y más años de edad. *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*, 19(1), pp.87-105.

18. Romero, E., Márquez-Rosa, S., Bernal, F., Camberos, N. & De Paz, J.A. (2014). Imagen corporal en niños obesos: Efectos producidos por un programa de ejercicio físico. *Revista de Ciencias del Deporte*, 10(3), pp.149-162.

19. Sociedad Cultural José Martí. (2020) EcuRed. Recuperado de:

[https://www.ecured.cu/index.php?title=Sociedad\\_Cultural\\_Jos%C3%99\\_Mart%C3%AD&oldid=3676592](https://www.ecured.cu/index.php?title=Sociedad_Cultural_Jos%C3%99_Mart%C3%AD&oldid=3676592).

20. Vázquez, V., Niebla, D.M., Marrero, F.J., Ojeda, D.A., Gálvez, J.L. & Hernández, D.(2017).

Estilos de vida de escolares habaneros con sobrepeso y obesos y de sus familiares. *Nutrición. Clínica y Dietética Hospitalaria*, 37(2), pp.147-151. Recuperado de:

<https://revista.nutricion.org/PDF/NUTRICION-37-2.pdf>

21. Vázquez, V., Delgado, A., Díaz, M.E., Rodríguez, L. & Niebla, D.M. (2013). *Percepción de la*

*imagen corporal en niños y niñas obesos. Análisis desde la perspectiva de género.* Memorias IX Taller Internacional mujeres en el siglo XXI. Cuba: Editorial de la Mujer.

## **BIBLIOGRAFÍA.**

1. Contreras, J. & Gracia, M. (2010). Qué comer, cuánto comer: la emergencia de las sociedades obesogénicas. *Congreso ALA*.
2. Díaz, M., Rodríguez, L., Vázquez, V., Niebla, M., Llera, E., Roque, C., Díaz, Y., Puentes, I., Consuegra, G., Gálvez, J. & Vasallo, Y. (2019). Representaciones y creencias sobre la obesidad en Cuba. Un enfoque antropológico. (Informe de Cierre de Proyecto CITMA). Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos. La Habana, Cuba.
3. Díaz, M.E. (2011). ¿Antropología de la alimentación o antropología de la nutrición? *Revista Catauro*, no. 23, pp.13-28.

4. Durá, T.& Sánchez-Valverde, F. (2005). Obesidad infantil: ¿un problema de educación individual, familiar o social? *Acta Pediátrica Española*, no.63, pp.204-207.
5. Organización Mundial de la Salud- OMS. (1986). Carta de Ottawa para la promoción de la salud. Una Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud, 17- 21 de noviembre. Ottawa (Ontario) Canadá. Recuperado de: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>
6. Organización Mundial de la Salud. OMS. (2017). 10 datos sobre la obesidad. Recuperado de: <http://www.who.int/features/factfiles/obesity/es/>

#### **DATOS DE LOS AUTORES.**

1. **Dulce Milagros Niebla Delgado.** Máster en Antropología. Docente de la Facultad de Filosofía e Historia. Universidad de La Habana, Cuba. [dulcemilagro@ffh.uh.cu](mailto:dulcemilagro@ffh.uh.cu)
2. **Vanesa Vázquez Sánchez.** Doctora en Ciencias Biológicas. Docente de la Facultad de Biología. Universidad de La Habana, Cuba. [vanevaz@fbio.uh.cu](mailto:vanevaz@fbio.uh.cu).

**RECIBIDO:** 2 de mayo del 2020.

**APROBADO:** 9 de junio del 2020.