



*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: ATII20618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

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

Año: XII

Número: Edición Especial

Artículo no.:42

Período: Diciembre del 2024

TÍTULO: La educación como modificadora de la nutrición desde sus inicios hasta la actualidad: perspectivas para el 2030.

AUTORES:

1. Dra. Yazmín Castillo Sánchez.
2. Máster. Inés Aimme Iturbide Pardiñas.
3. Lic. Nydia Aline Jiménez Hernández.
4. Dr. Martín Pablo Antonio Moreno Pérez.

RESUMEN: El hombre es un ser social, del cual no se puede separar el desarrollo biológico y su condicionamiento psíquico. Estos presupuestos, unidos a la cultura, favorecen la realización de acciones comunitarias en beneficio de lograr un adecuado estado de salud. En los últimos diez años se han publicado muy buenas revisiones, discusiones, metodologías y trabajos sobre la investigación antropológica en alimentación y educación; por tal razón, en este trabajo se presenta brevemente el tema, las perspectivas teóricas, así como algunos de los investigadores que han tenido más influencia en este campo. Especial atención se ha puesto en un conjunto de recomendaciones metodológicas y técnicas para la investigación.

PALABRAS CLAVES: nutrición, educación nutricional, nutrición en el 2030.

TITLE: Education as a modifier of nutrition from its beginnings to the present: perspectives for 2030.

AUTHORS:

1. PhD. Yazmín Castillo Sánchez.
2. Master. Inés Aimme Iturbide Pardiñas.
3. Bach. Nydia Aline Jiménez Hernández.

4. PhD. Martín Pablo Antonio Moreno Pérez.

ABSTRACT: Man is a social being, from which biological development and his psychological conditioning cannot be separated. These budgets, together with culture, favor the implementation of community actions for the benefit of achieving an adequate state of health. In the last ten years, very good reviews, discussions, methodologies and works on anthropological research in food and education have been published. For this reason, this work briefly presents the topic, the theoretical perspectives, as well as some of the researchers who have had the most influence in this field. Special attention has been paid to a set of methodological and technical recommendations for research.

KEY WORDS: nutrition, nutritional education, nutrition in 2030.

INTRODUCCIÓN.

La educación ha sido un pilar fundamental en la modificación y mejora de la nutrición a lo largo de la historia. Desde sus inicios, se ha reconocido la importancia de enseñar a las comunidades sobre la alimentación adecuada y los hábitos saludables, lo que se ha traducido en el desarrollo de diversas iniciativas, políticas y programas en el ámbito nutricional.

En la actualidad, la educación nutricional enfrenta nuevos retos, como la obesidad, el acceso a alimentos saludables y la desinformación. Se han implementado tácticas innovadoras, como el uso de tecnologías digitales y redes sociales para llegar a diferentes poblaciones.

La educación nutricional del futuro deberá abordar la sostenibilidad alimentaria, educando a las personas sobre el impacto de su alimentación en el medio ambiente.

La educación como modificadora de la nutrición es un proceso en constante evolución que ha demostrado ser efectivo, adaptándose a los nuevos desafíos y realidades sociales. Hacia el año 2030, la integración de la educación nutricional en diversos aspectos de la vida diaria será crucial para lograr una población más sana y consciente de la importancia de una alimentación equilibrada y sostenible.

DESARROLLO.

Algunos problemas son señalados como tema de discusión multidisciplinaria; además, se dan ejemplos reales que permiten un mejor acercamiento a la investigación antropológica en alimentación y nutrición. Finalmente, hay recomendaciones de lecturas nacionales e internacionales de importancia.

La Educación Alimentaria y Nutricional es vital para que las personas sean conscientes de su derecho a una alimentación adecuada, y de las consecuencias de sus elecciones alimentarias en su salud y bienestar, como en la del planeta. El derecho a una alimentación adecuada es fundamental para el disfrute de todos los derechos humanos (FAO y OMS, 2020).

Desde el punto de vista antropológico, la alimentación implica un conjunto de prácticas, hábitos, costumbres y conocimientos encaminados al consumo de alimentos. La antropología de la alimentación considera que un sistema alimentario se conforma de la recolección, la producción, el intercambio y el comercio, la transportación, la transformación, y la preparación de alimentos, así como del uso de técnicas de almacenamiento, conservación y fuentes de energía.

Este sistema alimentario también se constituye con sistemas de valores, prácticas y costumbres dentro de un ecosistema. El consumo de alimentos en sí mismo es también bastante complejo. El comer tiene como finalidad proporcionar la energía, los nutrimentos y otros elementos (como el agua) necesarios para crecer, desarrollarse, mantener y reproducir la vida de los seres vivos. En los grupos humanos, la alimentación implica además un conjunto de conocimientos y relaciones socioculturales, en el nivel individual, intrafamiliar o comunitario: gustos, estatus social, modas, mitos y placer, entre muchos más.

Con esos criterios, y considerando que los alimentos estén disponibles y accesibles a todos los miembros de la comunidad, se puede establecer el patrón dietario, patrón que responderá precisamente a la cultura que posean los miembros de esas poblaciones; es decir, culturalmente el significado que se le dé a los alimentos determinará en última instancia el acceso de la familia, es debido a ello, que no todas las familias acceden a iguales alimentos dentro de una misma comunidad, aun cuando posean las mismas posibilidades económicas.

El Derecho a una alimentación adecuada comprende: "La disponibilidad de alimentos saludables, en cantidad y calidad suficientes para satisfacer las necesidades alimentarias y nutricionales de los individuos, sin sustancias nocivas, y culturalmente pertinentes, la accesibilidad física y económica de esos alimentos en formas que sean sostenibles y que no dificulten el goce de otros derechos humanos" (FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF, 2023).

Para este propósito, se ha considerado a la comunidad referida a los colectivos educativos en los que se desarrolla el proceso docente-educativo. En este escenario confluye la dinámica necesaria para comprender el efecto de la educación alimentaria en el desarrollo de una adecuada cultura alimentaria en beneficio de la salud.

Las interacciones que se establecen entre los estudiantes, los docentes, los no docentes y la familia de los estudiantes posibilita utilizar estas particularidades educacionales precisamente, porque cada uno de los sujetos implicados comparten determinados intereses comunes, debido a la unidad que representa la cultura de la alimentación saludable y sus beneficios; sin embargo, en el año 2021, alrededor de 3.100 millones de personas (42%) no pudieron permitirse una alimentación saludable (FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF, 2023).

Se estima, que anualmente mueren 11 millones de personas (1 de cada 5) como consecuencia de una dieta poco saludable (OMS, 2024). Las dietas poco saludables representan actualmente un mayor riesgo para la morbilidad y la mortalidad, que la suma de las prácticas sexuales sin protección, el alcohol, las drogas y el tabaco (OMS, 2024), mientras que los sistemas alimentarios constituyen una de las principales causas de la degradación del medio ambiente y del agotamiento de los recursos naturales.

Las primeras observaciones sobre la alimentación de los pueblos provienen de relatos de conquistadores, viajeros, religiosos, comerciantes y exploradores. La búsqueda de lo antiguo, lo exótico de las tierras lejanas pudo haber sido exagerada, o no comprendida por el mundo occidental; sin embargo, hoy todavía despiertan interés los antiguos relatos bíblicos, los viajes y conquistas en el continente africano, de Asia, de América; las famosas islas de Polinesia y las Antillas. Siguen siendo consultados los diarios, las cartas de relación,

los códices, los bajo relieves, las tumbas y sitios arqueológicos. En ellas están representadas o descritas interesantes observaciones sobre algunos hábitos y prácticas alimentarias.

Las referencias sobre la alimentación son muy extensas en la historia antigua de México. Así se sabe que el maíz y la papa, entre otros alimentos, son de origen americano.

Las prácticas y hábitos alimentarios de los diversos grupos humanos se han registrado desde los primeros trabajos de campo realizados por los antropólogos; sin embargo, es después de la Segunda Guerra Mundial cuando se empieza a publicar una gran cantidad de etnografías y estudios donde el tema de la alimentación cobra cada vez mayor relevancia.

Métodos y técnicas de investigación.

En los estudios antropológicos se han utilizado diversas unidades de observación. En muchas ocasiones, los trabajos han sido realizados en una sola comunidad, considerando sus características socioculturales o históricas (Hope y Mora, 2002). Se ha elegido estudiar una comunidad, porque tiene características únicas o las típicas de un grupo o etnia, una región, actividad económica o cultura. Metodológicamente, se estudia una comunidad pequeña como un microuniverso en el que es posible observar, registrar y cuantificar muchas o casi todas las partes de un proceso o sistema, como el alimentario. En este sentido, es posible suponer —aunque no necesariamente— que otras comunidades o regiones no estudiadas compartan características, fenómenos y procesos, observados en un microuniverso.

El trabajo antropológico plantea conocer no sólo las características de una comunidad o región sino también las similitudes y diferencias con otras comunidades, regiones, grupos o poblaciones. Con base en esta premisa se justifica y recomienda realizar estudios comparativos; de esta manera, es posible plantear estudios para conocer las diferencias y semejanzas entre la situación rural y urbana, una región versus otra, el norte y el sur, una población de agricultores y una de pescadores o ganadera. El análisis comparativo también se puede realizar con base en el tiempo; por ejemplo, la alimentación antes y después del origen de la agricultura; en la época prehispánica, colonial o contemporánea (Gracia, 2008).

Metodológicamente es recomendable utilizar en la investigación dos instrumentos o técnicas de observación y registro para un mismo fenómeno; de esta manera, las observaciones se pueden contrastar (cruzar) o complementar; por ejemplo, utilizar una técnica cualitativa y otra cuantitativa para conocer la disposición de alimentos: etnografía y encuesta, entrevistas con grupos focales; encuesta de frecuencia de alimentos y encuesta de riesgo nutricional. Otro recurso comparativo es tener dos observadores para un mismo fenómeno, así como la posibilidad de que un investigador realice dos veces sus observaciones, o una parte de ellas.

También es cierto, que cada investigador puede construir sus propias categorías, conceptos, variables e indicadores, pero es importante que éstos tengan una clara definición operativa.

En general, poca gente sabe el requerimiento metodológico para construir un patrón de referencia y su uso es debido a la sugerencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS), pero también es una decisión de cada gobierno y de cada investigador. En México; por ejemplo, la Secretaría de Salud utiliza como Norma Oficial Mexicana, para evaluar el crecimiento y desarrollo de los niños, las tablas nchs, construidas con base en estudios con la población estadounidense.

Tipo y diseño de estudio.

Los estudios no especifican su tipo o diseño, sino que se incluyen como estudios antropológicos por su observación participante en la comunidad, por los datos etnográficos y el trabajo de campo en alguna región lejana. Aun así, es posible señalar algunas características en ellos.

La etnografía de un grupo o comunidad es el estudio antropológico clásico, que incluye la descripción de la alimentación, entre otros muchos temas. Los estudios de comunidad son un tipo de observaciones en las que también se pueden realizar etnografías pero que plantean un problema principal por describir y analizar. Las observaciones se realizan durante una o varias temporadas de trabajo de campo, a lo largo de uno o dos años.

Los estudios comparativos observacionales y de tipo transversal se caracterizan porque son realizados en una sola ocasión como lo realizamos en esta investigación.

Recursos para la investigación.

La observación participante se refiere a la actitud que asume el investigador al ser aceptado en la comunidad, el grupo o la familia. El investigador aprende, por medio de todos sus sentidos, la vida cotidiana, el trabajo, los problemas, penas y alegrías de la gente de la comunidad. Durante su estancia va registrando sus observaciones en un proceso de acercamiento, involucramiento y distanciamiento. Un problema frecuente es cuando el investigador es rebasado por la información que genera la vida diaria.

Otros recursos técnicos son de carácter multidisciplinario: mediciones, entrevistas, encuestas, seguimiento por largos periodos, fotografía y video, entre muchos más. Es muy importante reconocer que cualquier recurso técnico que se utilice en la investigación requiere capacitación y sistematización.

Las técnicas de investigación en alimentación destacan:

- Hojas de balance de alimentos.
- Encuesta de ingreso y gasto familiar: destaca el ingreso y el gasto.
- Evaluación del consumo de alimentos en el hogar.

Otras variables importantes por observar son:

- Alimentos de intercambio y comercio.
- Producción de autoconsumo de alimentos.
- Historia de la dieta familiar o comunitaria.
- Periodos críticos familiares y comunitarios.

La transición alimentaria, demográfica y epidemiológica, un tema ineludible de discusión.

La antropología como ciencia cuenta con la capacidad para observar sus objetos de estudio en un contexto actual, pasado o muy remoto; sin embargo, el reto ahora es mejorar las capacidades para poder analizar los

procesos cotidianos como el comer, enfermar o morir en periodos de tiempo, lo cual implica identificar la dinámica de aquello que permanece y los cambios.

La Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) atendiendo al enfoque tridimensional de la nutrición, distingue al ser humano y a sus problemáticas de salud desde una perspectiva integral, que involucra el contexto biológico, social y ambiental (FAO, 2014). Este autor define la EAN como “la combinación de estrategias educativas, acompañadas de ambientes favorables, diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas, comportamientos y elecciones adecuadas en alimentación y nutrición para mantener o mejorar la salud y el bienestar.

Acorde con la Educación convencional en nutrición y alimentación:

- Se fundamenta sólo en concepciones teóricas, sin tener en cuenta el contexto, la cultura y los comportamientos humanos,
- Genera pérdida de recursos, desperdicio de tiempo y baja productividad e impacto de las intervenciones.

Además, que se fundamenta no sólo en concepciones teóricas, sin tener en cuenta el contexto, la cultura y los comportamientos humanos:

- a) Genera pérdida de recursos, desperdicio de tiempo y baja productividad e impacto de las intervenciones.
- b) La promoción de la salud desde lo alimentario y nutricional, fundamentadas y construidas desde la participación, el empoderamiento, la interdisciplinariedad, la intersectorialidad, el conocimiento de los deberes y derechos en salud y el fortalecimiento de las redes sociales.
- c) Fortalecer la educación nutricional requiere centrarse en cómo tener mejores prácticas que promuevan la salud, la vida, el bienestar y el autocuidado.
- d) Los rápidos cambios en los hábitos de alimentación del mundo moderno generan nuevos desafíos en la investigación.

- e) Las estrategias para analizar dichos cambios deben incluir una complementariedad entre las ciencias de la alimentación y la nutrición con las ciencias sociales, particularmente la antropología, que aporta a una mejor comprensión de los problemas de salud relacionados con la conducta alimentaria.

La Educación Nutricional promueve la creación de hábitos alimentarios sanos para toda la vida, ya que dota a las personas de “cultura nutricional” para que puedan tomar las decisiones adecuadas y adaptarse a un mundo cambiante. También las capacita para seleccionar, preparar y conservar alimentos de alto valor nutritivo, alimentar adecuadamente a bebés y niños pequeños, comprar de forma inteligente, experimentar con productos nuevos y contrastar sus experiencias con familiares y otros miembros de la comunidad (FSN, 2008).

Esta debe aplicarse en todas las etapas de la vida, aunque tiene especial importancia en la etapa escolar y la adolescencia, pues son las etapas en las que se forman los hábitos saludables (Ritchie & Roser, 2019). Muchos países han reconocido la importancia de la Educación Nutricional, haciéndola obligatoria dentro de los planes de estudios escolares (FAO, 2014).

La alimentación en México es deficiente en cantidad y calidad.

Alimentación saludable.

- No existe una alimentación ideal ni alimentos buenos y malos, todo depende de la cantidad y frecuencia de consumo.
- Algunos alimentos ayudan a reforzar el sistema inmunológico y algunas medidas para mejorar nuestros hábitos de salud.
- La nutrición adecuada es la clave para mantener un sistema inmunológico saludable, el cual consiste en varios órganos que ayudan a combatir los patógenos, tales como los virus y las bacterias que causan las infecciones.

Vitamina D.

La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio. El calcio y el fósforo son dos minerales que ayudan a la formación normal de los huesos.

El cuerpo produce la vitamina D cuando la piel se expone directamente al sol; por eso, con frecuencia se denomina la vitamina de la "luz del sol". La mayoría de las personas satisfacen al menos algunas de sus necesidades de vitamina D de esta manera.

Alimentos ricos en Vitamina D.

- Los pescados grasos (atún, salmón y caballa) están entre las mejores fuentes de vitamina D.
- El hígado de res, el queso y las yemas de los huevos suministran pequeñas cantidades.
- Los champiñones proporcionan algo de vitamina D. Algunos champiñones que están a la venta en la tienda tienen un mayor contenido de vitamina D porque han sido expuestos a la luz ultravioleta.
- La mayor parte de la leche.

Vitamina C.

La vitamina C se necesita para el crecimiento y reparación de tejidos en todas las partes del cuerpo. Se utiliza para:

- Formar una proteína importante utilizada para producir la piel, los tendones, los ligamentos y los vasos sanguíneos.
- Sanar heridas y formar tejido cicatricial.
- Reparar y mantener el cartílago, los huesos y los dientes.
- Ayudar a la absorción del hierro.

Alimentos ricos en Vitamina C.

Las frutas que tienen las mayores fuentes de vitamina C son, entre otras: melón, frutas y jugos de cítricos, como las naranjas y toronjas, kiwi, mango, papaya, piña, fresas, frambuesas, moras y arándanos; las verduras que son las mayores fuentes de vitamina C incluyen: brócoli, coles de bruselas y coliflor, pimientos rojos y verdes, espinaca, repollo, nabos verdes y otras verduras de hoja, papa, tomates y su jugo.

Vitamina A.

- La vitamina A ayuda a la formación y al mantenimiento de dientes, tejidos blandos y óseos, membranas mucosas y piel sanos. Se conoce también como retinol, ya que produce los pigmentos en la retina del ojo.
- Esta vitamina favorece la buena vista, especialmente ante la luz tenue. También juega un papel para tener un embarazo y una lactancia saludables.

La vitamina A se encuentra de dos maneras:

- Retinol: es una forma activa de vitamina A. Se encuentra en los hígados de animales, la leche entera y algunos alimentos fortificados.
- Carotenoides: los carotenoides son tintes (pigmentos) de color oscuro. Se encuentran en alimentos de origen vegetal y que pueden transformarse en una forma activa de vitamina A. Hay más de 500 carotenoides conocidos. Uno de ellos es el betacaroteno.
- El betacaroteno es un antioxidante. Los antioxidantes protegen las células del daño causado por sustancias llamadas radicales libres.

Alimentos ricos en Vitamina A.

Las mejores fuentes de vitamina A son:

- Aceite de hígado de bacalao.
- Huevos.
- Cereales de desayuno fortificados.
- Leche descremada fortificada.
- Frutas de color naranja y amarillo.
- Otras fuentes de betacaroteno como el brócoli, la espinaca y la mayoría de las hortalizas de hoja verde.

Vitamina E.

- Ayuda a proteger las células contra los daños causados por los radicales libres.

- Los radicales libres son compuestos que se forman cuando el cuerpo convierte los alimentos que consumimos en energía. Las personas también están expuestas a los radicales libres presentes en el ambiente por el humo del cigarrillo, la contaminación del aire y la radiación solar ultravioleta.
- Estimula el sistema inmunitario a fin de combatir las bacterias y los virus que lo invaden. Ayuda a dilatar los vasos sanguíneos y evitar la formación de coágulos de sangre en su interior.

Alimentos ricos en Vitamina E.

- Los aceites vegetales, los aceites de germen de trigo, girasol y cártamo, los aceites de maíz y soja.
- Los frutos secos (como cacahuates, avellanas, y en especial, almendras) y las semillas (como las semillas de girasol).
- Las hortalizas de hojas verdes, como la espinaca y el brócoli.
- Los fabricantes de alimentos agregan vitamina E a ciertos cereales para el desayuno, jugos de fruta, margarinas y productos para untar, entre otros alimentos.

Vitamina B6 y B12.

La vitamina B6 es fundamental a la hora de aumentar el tamaño muscular y la correcta producción de glóbulos rojos. La podemos encontrar en alimentos como el pollo, el pescado, los cereales, las naranjas.

La vitamina B12 es otra de las grandes protagonistas y está directamente ligada al correcto funcionamiento del sistema nervioso, del cerebro y del sistema circulatorio. La podemos encontrar en alimentos como la carne, el marisco, el pollo, los huevos o los lácteos.

ZINC.

- El zinc se encuentra en las células por todo el cuerpo. Es necesario para que el sistema de defensa del cuerpo (sistema inmunitario) funcione apropiadamente. Participa en la división y el crecimiento de las células, al igual que en la cicatrización de heridas y en el metabolismo de los hidratos de carbono.
- El zinc también es necesario para los sentidos del olfato y del gusto. Durante el embarazo, la lactancia y la niñez, el cuerpo necesita zinc para crecer y desarrollarse apropiadamente. El zinc también aumenta el efecto de la insulina.

Alimentos ricos en Zinc.

- Las carnes de res, cerdo y cordero contienen mayor cantidad de zinc que el pescado. La carne oscura de un pollo contiene más cantidad de zinc que la carne blanca.
- Otras fuentes buenas de zinc son las nueces, los granos enteros, las legumbres.
- Las frutas y las verduras no son buenas fuentes, porque el zinc en las proteínas vegetales no está tan disponible para el consumo humano como el zinc de las proteínas animales; por lo tanto, las dietas bajas en proteínas y las dietas vegetarianas tienden a ser bajas en zinc.

Estudio de Caso.

En nuestra experiencia, dando consulta externa, es de suma importancia tener presente los gustos, preferencias y costumbres de nuestros pacientes, ya que cuando elaboramos sus planes de alimentación los tenemos que realizar tomando en cuenta todos estos factores, ya que de esta manera garantizamos el apego al plan nutrición y en un largo plazo un cambio de hábitos, garantizando la educación en nutrición y no solo un cambio por cierto periodo de tiempo.

Según la FAO, la Educación Alimentaria Nutricional eficaz en las escuelas tiene una visión holística y transformadora; contribuye de manera significativa no solo al desarrollo de las capacidades individuales, sino también al desarrollo sostenible en su conjunto, apoyando los objetivos educativos, ambientales y económicos (Macias, et al., 2009); promueve el aprendizaje práctico y el desarrollo de habilidades, mediante el uso de diferentes medios y tecnologías, y oportunidades diversas para tratar la alimentación y practicar en condiciones reales (Ej. Comidas fuera del hogar, mercados y patios de recreo, así como en el hogar y la comunidad). Su principal objetivo es desarrollar capacidades para formar hábitos y estilos de vida saludables y sostenibles, que repercutan en el estado nutricional de los niños y de sus habitantes (FSN, 2008).

La Educación Alimentaria Nutricional también debería promover la adopción de hábitos de manipulación de alimentos adecuados. Al respecto, cada año enferman 600 millones de personas por ingerir alimentos

contaminados (1 de cada 10), de las cuales 420.000 mueren. Cada año mueren 125.000 niños menores de 5 años como consecuencia de las enfermedades transmitidas por los alimentos (FAO, 2024).

En resumen, la Educación Alimentaria y Nutricional es fundamental que las personas puedan ejercer su derecho a una alimentación inocua, saludable y sostenible. Los costos de la malnutrición son enormes, así como el daño de los sistemas alimentarios sobre nuestro planeta. Necesitamos que la Educación Alimentaria y Nutricional sea obligatoria y de calidad en la etapa escolar, y que dote a las personas de las competencias necesarias para que tomen decisiones alimentarias informadas, que sean saludables y sostenibles.

El ser humano es objeto y sujeto de la cultura alimentaria. La Educación Alimentaria se dirige a la modificación de prácticas, hábitos y costumbres inadecuadas (Figuerola, 2006), pero para accionar en esta dirección es necesario considerar algunos factores, entre los que se puede citar los demográficos, y los socioeconómicos, que influyen en el perfil nutricional de los escolares.

Como se aprecia en la definición de estos autores, se hace indispensable replantear el fenómeno alimentario desde una perspectiva educativa que permita que esos saberes que requiere el mundo de hoy; es decir, los conocimientos, la información toda, sea capaz de orientarse y hagan posible el desarrollo integral de los miembros de la sociedad (OMS, 2020).

Entonces, los desafíos a los que está sometido el mundo crecen, es más complejo, de ahí la necesidad de disponer de conocimientos más sólidos, apoyados en criterios éticos y coherentes.

El hombre de las comunidades y la sociedad toda de nuestros días, vive en la constante sensación de incertidumbre ante tantos problemas, entre los que la alimentación se manifiesta con un sentido especial. En materia alimentaria, sea desde la escuela o en las estrategias educativas dirigidas a las comunidades, debe reformarse los viejos preceptos y con una visión renovadora aceptar para el futuro (Castellanos, Grueiro, 1996).

El nivel educacional familiar influye de forma manifiesta en los hábitos alimentarios de los individuos; por tanto, los adolescentes no están excepto a estas consecuencias. Para estos autores, cuando existe un mayor nivel socioeconómico y elevado nivel de instrucción de la madre y las personas responsables de la

alimentación en el hogar, la dieta es más diversa y balanceada; de esta manera, el desarrollo y crecimiento de los niños y adolescentes se logra satisfactoriamente.

Esa situación no se presenta uniforme en todas las sociedades. En las industrializadas se tiende a homogeneizar los hábitos alimentarios de los grupos de población urbana y rural; sin embargo, todavía existen algunas diferencias relacionadas tanto con la accesibilidad, como con la capacidad económica a los alimentos, y esta diferenciación se asocia fundamentalmente a la herencia cultural que existe entre ambas poblaciones.

Igualmente establecen una relación positiva entre la profesión de los padres y el nivel educacional de éstos con un acercamiento a las recomendaciones dietéticas saludables que permiten la diversificación de los alimentos que se consumen en el contexto familiar, y por tanto, el balance de la dieta.

El problema de la alimentación en el seno familiar con repercusiones en la comunidad se destaca desde los siguientes presupuestos: “existe un acuerdo en que el nivel socioeconómico y el nivel educacional de los padres influye en la ingesta alimentaria de los hijos” (Tylor, 1993); es decir, son sujetos que actúan como mediadores en el sistema de elementos que conforman la cultura alimentaria, precisamente, desde una manera particular de educación, la que se establece en la cotidianidad e interacciones de la familia (Moreno, 2003).

El nivel de educación de los padres predice el estatus socioeconómico de la familia, puesto que éste está determinado no sólo por los ingresos familiares, sino también por la educación y ocupación de los padres, pero el nivel educacional y el socioeconómico no son los únicos que deben ser considerados, pues existen otros elementos que influyen, entre los que se puede mencionar: el lugar de residencia, el poder adquisitivo, y otros condicionantes relacionados con la alimentación, entre las que cita a las preferencias y las aversiones, la posibilidad de almacenar alimentos, para épocas de crisis, que influye directamente en la calidad de la dieta de los individuos.

El conocimiento posee una naturaleza histórica y puede servir de hilo conductor de la actividad en la construcción de la cultura. En este contexto, se hace necesario puntualizar, que en la educación alimentaria

se debe transmitir información acerca de las condiciones sociales, económicas, ambientales y del ecosistema en que se desarrolla esa comunidad; ello permitirá el fomento de la motivación, las habilidades personales y la autoestima, necesarias para adoptar medidas encaminadas a mejorar la salud y evitar o disminuir los factores y los comportamientos de riesgo de los individuos en la comunidad (Benítez, 2000). Con estos elementos, la Educación Alimentaria y Nutricional, que se inserta como una estrategia factible en la educación para la salud, debe concebir todos los aspectos que potencien la movilización de las actitudes, las conductas, los hábitos y las costumbres hacia la adopción de prácticas de selección y consumo de los alimentos saludables (Clark et. al, 1997).

Todo lo anterior sugiere que las comunidades, cualesquiera que sean, deben disponer de suficiente organización para prestar los cuidados a los grupos vulnerables, ya sea directamente: -evaluando sus propios problemas y decidiendo las medidas apropiadas-, e indirectamente, mediante la capacidad que posea de sobrevivir en un ambiente ecológico y económico hostil (Linton, 2003).

De la misma manera en que las sociedades no permanecen estáticas, la cultura, por corresponderse a la obra humana, es dinámica, así como las relaciones que se establecen entre los sujetos que participan de manera directa o indirecta en la creación de su cultura.

Las preferencias alimentarias responden siempre a los intereses de grupos sociales con identidades definidas. El caso más elocuente de ello lo representa, durante la colonización española en América, cuando los pueblos originarios continuaron y continúan alimentándose a partir de los alimentos identificados y utilizados desde épocas remotas.

Aún en pleno siglo XXI, con la Globalización y el Mercado de Libre Comercio, los pueblos mesoamericanos utilizan el maíz, en la dieta habitual. Esto prueba y demuestra, que en primera y última instancia, la selección de los alimentos posee un profundo origen cultural (Núñez, 2007).

La educación alimentaria se convierte en una necesidad imprescindible de los hombres de hoy, los que perpetuaran su memoria a partir de las habilidades heredadas y las que transmitan a las futuras generaciones;

de lo anterior se concluye, que la cultura alimentaria representa el desarrollo y evolución alcanzado por los grupos humanos, en un contexto histórico determinado, con repercusión sobre el individuo en cuanto a los conocimientos sobre los alimentos, los hábitos y las costumbres, las tradiciones, los valores, las creencias, los mitos y tabúes; así como al arte culinario y el acto de ingerirlos en el entorno individual y social; de manera tal, que se garantice una influencia en los estilos de vida que trascienda a las futuras generaciones (Capdevila et al., 2000).

En esta cultura, las mujeres y los hombres aprenden, comprenden, transforman y crean de acuerdo con sus necesidades, tanto materiales, espirituales, individuales y grupales, a partir de los conocimientos que se transmiten de una generación a otra, en un contexto histórico-social concreto, en la cual se inserta y reevalúa para superarse a sí misma.

¿Qué es la educación alimentaria?

En concreto, la educación alimentaria se define como el conjunto de estrategias educativas enfocadas a permitir la adopción de conductas y comportamientos nutricionales adecuados para mejorar la salud y el grado de bienestar; esto quiere decir, que se centra en el autodesarrollo, no en la imposición. Debe ser la persona, la que a través de las habilidades enseñadas, tome las decisiones alimenticias ideales para sentirse bien y gozar de buena salud; por ello, debe desarrollarse más allá de en el plano individual, en el político y en el comunitario.

¿Debe aplicarse en todas las etapas de la vida?

Por supuesto que sí. Es cierto, que durante la niñez, los conceptos se asimilan más rápido y permanecen asentados para el resto de la vida; sin embargo, las necesidades alimenticias de las personas cambian con el paso del tiempo y el avance de la edad; por ejemplo, la dieta recomendada para un deportista de 25 años nada tiene que ver con la idónea para un sujeto de la tercera edad con 80 años o más. Eso sí, la educación alimentaria tiene en ambos casos el mismo objetivo: favorecer el bienestar, la salud y la longevidad.

La importancia de adquirir buenos hábitos en la etapa escolar y en la adolescencia.

Antes la nombrábamos brevemente, pero ahora queremos ahondar en la materia. Los niños pequeños tienen la capacidad de asimilar grandes cantidades de conocimientos, los cuales posteriormente, permanecen en su memoria toda la vida y sientan las bases de lo que será su actitud alimenticia durante el resto de su vida; por ello, profundizar en la importancia que tiene adquirir buenos hábitos alimenticios y seguir una dieta saludable y equilibrada es vital. Por un lado, con esto evitarán crear fobias a determinados alimentos; por otro, tendrán la capacidad de influir en la dieta de sus padres y del resto de su familia en caso de que no sea la más adecuada.

¿Cómo podemos educar a nuestros hijos para que coman de todo?

Hay muchas acciones que pueden tener un impacto positivo. En primer lugar, hay que explicar a los niños, de forma en la que lo puedan entender, por qué es tan importante seguir una dieta balanceada y saludable a diario. También deben comprender que todos los alimentos son necesarios para su desarrollo y bienestar, y que las golosinas solo tienen cabida como una recompensa en momentos puntuales, pero sin duda, lo más importante de todo es dar ejemplo. Será imposible conseguir que los niños sean capaces de comer fruta, verdura o pescado si no ven a sus padres y al resto de personas que les rodean hacerlo.

Enfermedades que puede evitar una buena alimentación.

La primera de todas es el sobrepeso y la obesidad. Estos problemas no solo tienen un factor negativo estético que influye negativamente sobre la autoestima. También son los responsables de la diabetes, la hipertensión, el colesterol, y en última instancia, los accidentes cardiovasculares en forma de infartos de miocardio, anginas de pecho o trombosis.

Una buena alimentación también puede reducir los problemas de movilidad en personas con patologías que afecten a su sistema motor; incluso está demostrado, que reduce las probabilidades de sufrir determinados tipos de cáncer. En definitiva, sobran los motivos para implantarla en nuestra vida y seguirla cada día.

CONCLUSIONES.

La investigación en alimentación y nutrición ha aumentado en cantidad y calidad. Obtiene muchos recursos técnicos y metodológicos de otras disciplinas y requiere el trabajo multidisciplinario.

La nutrición, como disciplina, tiene su propio grupo de expertos, asimismo la alimentación; por lo tanto, el antropólogo compite y colabora con ellos y aporta una perspectiva que considera los procesos y contextos socioculturales. La perspectiva antropológica en la investigación tiene la ventaja de la observación participante, la disposición para conocer y exponer la perspectiva local y la posibilidad de realizar cada vez con mayor frecuencia la publicación, la exposición y la difusión de sus resultados en diversos foros.

Los retos están a la vista. la Educación alimentaria contribuye a mejorar la salud y problemas como enfermedades crónicas, la obesidad, los alimentos transgénicos, los alimentos milagrosos, el agua; los mitos y realidades de las vitaminas y complementos; los competidores de alto rendimiento, las poblaciones con altos consumos y excesos; los grupos sociales, y los marginales; los niños, los jóvenes, las mujeres embarazadas y los ancianos. El campo de investigación es sencillamente enorme.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Benítez M.E. (2000), Panorama sociodemográfico de la familia cubana. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
2. Castellanos, D.; Grueiro I. (1996) ¿Puede ser el maestro un facilitador? Una reflexión sobre la inteligencia y su desarrollo. La Habana: Edic. IPLAC-CeSoft.
3. Capdevila, F.; Llop, D.; Guillén, N.; Luque, V.; Pérez, S.; Sellés, V.; et al. (2000). Consumo, hábito alimentario y estado nutricional de la población de Reus (X): evolución de la ingestión alimentaria y de la contribución de los macronutrientes al aporte energético (1983-1993) según edad y sexo. Medicina Clínica, 1(115): 7-14.
4. Clark, E.T.; Damian Juárez, V.; Krishna, P.; Lee, M.; Roberts, T.B.; Snow Gang, P.; Gallegos Nava, R. (1997). El destino invisible de la educación. México: Edi. PAX,.

5. FAO. (2014) ¿Qué es el hambre oculta? Consultado: 14 de agosto 2024.
<https://www.fao.org/about/meetings/icn2/news/news-detail/es/c/265244/>
6. FAO. (2014). La educación nutricional como estrategia para fortalecer a los agricultores familiares y beneficiar la alimentación y nutrición de la población. Foro global sobre seguridad alimentaria y nutrición. Disponible en: <http://www.fao.org/fsnforum/es/forum/discussions/nutrition-education>
7. FAO y OMS. (2020). Dietas saludables sostenibles - Principios rectores. Roma.
<https://doi.org/10.4060/ca6640es>
8. FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. (2023). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2023. Urbanización, transformación de los sistemas agroalimentarios y dietas saludables a lo largo del continuo rural-urbano. Roma, FAO. <https://doi.org/10.4060/cc3017es>
9. FAO (2024). Alimentación y Nutrición escolar. Educación Alimentaria y Nutricional.
<https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>
10. Figueroa PD. (2003), Seguridad alimentaria familiar. Rev. Salud pública y nutrición (México), 4(2). Consultado: 16 julio 2024.
11. FSN (2008). Forum, Por qué la Educación Nutricional. Disponible en: <http://es.scribd.com/doc/23435523/Por-Que-La-Educacion-Nutricional>
12. Gracia AM. (coordinadora). Somos lo que comemos. Estudios de alimentación y cultura en España. Barcelona: Ariel, 2008.
13. Hope, P.M.; Mora, E.D. (2002). Diccionario Antropológico. México: Escuela Nacional de Antropología e Historia, 8. ECIMED. Colectivo de autores. Lecturas de filos.
14. Linton R. (2003). Cultura y Normalidad. En: Bohannan P; Glazer M. Antropología. Segunda Edición. La Habana: Ed. Felix Valera, pg.187-204.
15. Macias AI, Quintero ML, Camacho EJ, Sánchez JM. (2009). La tridimensionalidad del concepto de nutrición: su relación con la educación para la salud. Rev. chil. Nutr 36(4): 1129-1135. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071775182009000400010&lng=es

16. Moreno G.D. (2003), Cultura Alimentaria. V (4) No.3. Disponible en: URL http://www.respyn.uanl.mx/iv/3/ensayos/cultura_alimentaria.htm [Acceso: enero 29].
17. Núñez N. (2007). El cacao y el chocolate en la historia y la cultura cubana. Aproximación etnohistórica (segunda mitad del siglo XVI- primera mitad del siglo XX)". Tesis doctoral. Universidad de La Habana.
18. OMS (2020). Inocuidad de los alimentos. Disponible en: <https://www.who.int/es/campaigns/world-food-safety-day/2020#:~:text=El%20segundo%20Día%20Mundial%20de,alimentaria%2C%20la%20salud%20humana%2C%20la>
19. OMS, (2024). Malnutrición. Consultado: 01 de septiembre de 2024. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>.
20. OMS, (2024). Obesidad y Sobrepeso. Consultado: 26 de agosto de 2024. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
21. Ritchie H. and Roser M. (2019). Land Use. How is humanity using the Earth's land? And how can we decrease our land use so that more land is left for wildlife? <https://ourworldindata.org/land-use>
22. Tylor EB. (1993). Cultura primitiva. En: Antropología. Editores: Bohannan Paul; Glazer Mark. Lecturas. Segunda Edición. La Habana: Edi. Felix Valera, pg. 61-78.

DATOS DE LOS AUTORES.

1. Yazmín Castillo Sánchez. Doctora en Ciencias Pedagógicas, Máster en Educación, y Licenciada en Terapia Física. Actualmente trabaja como Profesor Investigador de Tiempo Completo de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma del Estado de México. Correo electrónico: ycastillos@uaemex.mx

2. Inés Aimme Iturbide Pardiñas. Maestra en Educación, Licenciada en Antropología Social, Actualmente trabaja como Profesor de Tiempo Completo de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma del Estado de México. México Correo electrónico: iaiturbidep@uaemex.mx

3. Nydia Aline Jiménez Hernández. Licenciada en Nutrición, Actualmente trabaja como Profesor de Medio Tiempo de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma del Estado de México. México. Correo electrónico: najimenezh@uaemex.mx

4. Martín Pablo Antonio Moreno Pérez. Doctor en Ciencias y actualmente trabaja como Profesor de Tiempo Completo de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma del Estado de México. Correo electrónico: mpamorenop@uaemex.mx

RECIBIDO: 17 de septiembre del 2024.

APROBADO: 27 de octubre del 2024.