

Educación alimentaria y para la salud

Un proceso fundamental en pro del “Hambre Cero”

Sandra Baldeón-Báez¹, Christian Franco-Crespo²

¹ PhD student Autonomous University of Madrid
Research Coordinator at the Libertad Higher Technological Institute

² PhD in Agricultural Economics, Consultant in water and agricultural economics

La educación alimentaria y nutricional surge como disciplina, ante la necesidad de proporcionar a las personas los medios necesarios para mejorar la salud. En la Asamblea Mundial de la Salud número 36 se definió a la educación para la salud, como cualquier combinación de actividades de información y educación, que traslade a un escenario en el que las personas sepan cómo alcanzar niveles de salud óptimos y busquen ayuda cuando lo necesiten (Perea Q. R, Bouche P. H., 2004). La educación para la salud tiene como objetivo primordial diseñar programas de intervención, destinados a modificar creencias, costumbres y hábitos no saludables, además de promover, proteger y fomentar la salud integral. (Valadez I, Villaseñor M, Alfaro N., 2004)

Ya desde 1986 en la "Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud" se planteaba la necesidad del desarrollo de políticas que apoyarán a la salud, instando a que esta forme parte de los programas de prevención y acción de las políticas en todas las instituciones y en todos los sectores. Entre los elementos a destacar en este documento se encontró que, desde siempre ha existido la necesidad imperante de adquirir aptitudes individuales a través de la información y la educación para la salud, mediante el desarrollo de las habilidades necesarias, para lograr opciones de vida saludable, tanto a nivel personal, como a nivel social, sea desde la escuela, el hogar, el lugar de trabajo y/o la propia comunidad.

Es así que la educación alimentaria y para la salud comprende características especiales ya que es un proceso paralelo a cualquier otra intervención sanitaria y/o educativa, se manifiesta como un conjunto de aprendizajes que contemplan aspectos importantes como: información, desarrollo de actitudes positivas, promoción de hábitos y comportamientos saludables, impulso hacia la responsabilidad individual y colectiva para la toma de decisiones a través del análisis de las alternativas y sus consecuencias, aumento de la capacidad de interrelación

Según FAO 2014, para evitar una carga económica y social aplastante en los próximos 15 a 20 años derivada de los problemas de malnutrición, los países necesitan educar a su población respecto al consumo de alimentos adecuados (tomando en cuenta las cantidades y combinaciones adecuadas de alimentos); estableciendo una dieta saludable al elegir opciones alimenticias idóneas. Mientras que, según la UNESCO, 2014 "... existen pruebas suficientes de que la educación hace aumentar de forma constante la probabilidad de que las personas disfruten de una vida sana".

De igual en el informe de FAO 2014 se menciona que 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, empodera a las personas y a las sociedades; favoreciendo así la diversidad de la dieta y la buena nutrición de la población. Este concepto tiene concordancia con las ideas de Contento 2011, quien 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, este autor define a la educación alimentaria y nutricional 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”.

En concordancia con lo anteriormente mencionado, Green en 1992, plantea “la importancia de contar con una combinación de experiencias educativas diseñadas para predisponer, capacitar y reforzar adopciones voluntarias de comportamientos individuales o colectivos que conducen a la salud”.

Por otro lado, según la OMS 2014, la educación alimentaria promueve la adopción de hábitos de manipulación de alimentos adecuados. Al respecto, cada año enferman millones de personas debido a la ingesta de alimentos contaminados, muchas de las cuales mueren por ingerir alimentos insalubres. Sólo las enfermedades diarreicas transmitidas por los alimentos y el agua causan la muerte de unos 2 millones de muertes al año, en su mayoría niños

Además de los estudios realizados por organismos como OMS, UNESCO o FAO, países como España, México, Chile entre otros han comenzado en la última década programas de intervención en la educación alimentaria y de la salud de niños, niñas y adolescentes. Para el caso de España por ejemplo tal como lo describe Trescastro, Bernabeu y Galiana (2013), en el año 2005 el Ministerio de Sanidad y Consumo puso en marcha la Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) para sensibilizar a la población del problema de la obesidad e impulsar iniciativas que contribuyan a lograr que los ciudadanos, y especialmente niños y jóvenes, adopten hábitos de vida saludables, principalmente a través de una alimentación equilibrada y de la práctica de actividad física (Agencia Española de Seguridad Alimentaria, 2005). Bajo las directrices de la Estrategia NAOS, en el año 2006 se puso en marcha el programa piloto PERSEO, para promover la adquisición de hábitos alimentarios saludables, estimulando la práctica de actividad física entre los escolares y así prevenir la aparición de obesidad y otras enfermedades. De igual forma en países centroamericanos, difunden proyectos como el de Cooperación Técnica entre países (CTP), llamado “Promoción de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en procesos participativos de desarrollo local en municipios de Centroamérica y el Caribe Hispano”, proyecto desarrollado en el Salvador en los municipios del Cantón San Ramón, Municipio de Citalá y en el Cantón San Miguel Ingenio, Municipio de Metapán. Barrial Martínez, A, (2011)

Es así que una correcta alimentación repercute positivamente en la salud y en la población infantil despierta un especial interés ya que constituye un elemento fundamental para su completo desarrollo (Rigolfas, Padró y Cervera, 2010).

Al plantearse el desarrollo de políticas de educación alimentaria y nutricional, es básico tomar en cuenta elementos tales como: la prevención de los problemas de la salud, la promoción de buenos hábitos alimenticios y las estrategias mediadoras entre la población y el entorno para desarrollarse durante toda su vida el cual sea íntegramente sano. La educación nutricional debe aplicarse en todas las etapas de la vida, aunque tiene especial importancia la etapa escolar y la adolescencia, pues son las etapas en las que se forman los hábitos saludables. (Ortega RM, Vizuet AA, López AM), 2010.

FAO, 2012 indica que la educación alimentaria y para la salud, promueve la creación de hábitos alimentarios sanos para toda la vida, ya que dota a los ciudadanos de “cultura nutricional”, con el fin de tomar decisiones adecuadas y adaptarse a un mundo cambiante. La educación nutricional

ayuda a los individuos a seleccionar, preparar y conservar los alimentos de alto valor nutritivo, alimentarse individual y colectivamente de manera adecuada e incluso comprar de forma inteligente. Tomando en cuenta que un consumidor que cuenta con información y capacitación es más consciente de sus derechos en materia de alimentación y aprender a participar en la adopción de decisiones que le afectan.

Como lo indican (Sáez, Marqués y Colell, 1995), no se trata de disponer de muchos conocimientos, sino de disponer de capacidades y habilidades que permitan a una población comportarse de tal forma que aporte al desarrollo de la sociedad inmediata y su entorno. Si adoptamos hábitos de alimentación saludables (incluyendo la manipulación adecuada de alimentos), se podrá reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas debido al consumo de alimentos contaminados; y a su vez ayudará a alimentar y nutrir de manera más efectiva a la población, reduciendo el gasto público en cuanto a salud curativa y optimizando los recursos del estado en la aplicación de programas y proyectos que fomenten una mejora integral en la calidad de vida de sus ciudadanos.

Para poder llevar a cabo estudios de caso, procesos de investigación-acción, así como la implementación de políticas públicas en el marco de la educación alimentaria y para la salud es necesario entender con claridad el rol de este elemento y su repercusión en el pensamiento y acciones de la población. Es importante proponer, analizar, establecer y contextualizar programas de educación alimentaria y para la salud acorde a los objetivos de desarrollo social que plantee cada país, promoviendo el dialogo y aportes entre los gobiernos nacionales y seccionales, los distintos niveles de gobierno, la sociedad civil, la académica, las ONG y demás actores que participan en la construcción de una sociedad. Trabajar mancomunadamente se establece como un factor clave del éxito que busca desarrollar programas sostenibles y perfectibles en el tiempo que apunten a alcanzar eficazmente el objetivo de desarrollo sostenible "hambre cero".