

LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN EL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN INICIAL

Ernesto Elías De La Cruz Sánchez

Instituto Pedagógico de Miranda “J.M.Siso Martínez”

Departamento de Ciencias Naturales y Matemática

ernestodelacruz0203@yahoo.es

Recibido: 02/06/2014 **Aceptado:** 17/03/2015

Resumen

Se presentan un conjunto de reflexiones sobre la Educación Alimentaria y Nutricional en el contexto de la Educación Inicial con énfasis en: el componente nutricional, los hábitos alimentarios, las estrategias didácticas, la cultura alimentaria y las políticas públicas. Como apoyo se desarrolló una investigación cualitativa, centrada en la interpretación de la Educación Alimentaria y Nutricional, los sujetos entrevistados fueron 4 expertos en nutrición-educación, (INN-División de Educación, CANIA y Fundación Bengoa). Para el procesamiento de la información se empleó la teoría fundamentada y el método comparativo continuo (Strauss y Corbin, 2002) con el apoyo en la herramienta de Atlas-ti, versión 5.0. Entre los hallazgos se destacan: la necesidad de un abordaje integral de la alimentación y nutrición en educación; el valor de la dieta para la infancia; los hábitos alimentarios y su relación con los estilos de vida; la importancia de la cultura alimentaria; las acciones que la escuela de emprender y la responsabilidad del Estado en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

Descriptor: educación alimentaria y nutricional, educación inicial, hábitos alimentarios, políticas públicas.

THE FOOD AND NUTRITION EDUCATION IN THE CONTEXT OF EARLY CHILDHOOD EDUCATION

Abstract

We present a set of reflections on the Food and Nutrition Education in the context of early education with emphasis on: the nutritional component, dietary habits, teaching strategies, food culture and public policy. In support Qualitative research is focused on the interpretation of the Food and Nutrition Education, subjects were interviewed four experts in nutrition-education (INN-Education Division, Cania and Bengoa Foundation). For information processing was used grounded theory and constant comparative method (Strauss and Corbin, 2002) supported the Atlas-ti tool, version 5.0. Among the findings: the need for a comprehensive approach to food and nutrition education, the value of the diet for children, eating habits and their relationship with the lifestyles, the importance of food culture; actions the school to undertake and state responsibility in the prevention of chronic noncommunicable diseases.

Keywords: food and nutrition education, early childhood education, eating habits, public policy

Introducción

En el contexto de la Educación Alimentaria y Nutricional, el ser humano recibe, desde su nacimiento y durante toda su vida, una serie de normas de conducta y refuerzos, positivos o

negativos, determinantes para la toma de decisiones en la elección y consumo de sus alimentos. Adicionalmente constituye una propuesta estratégica, en la formación humana para la vida. Es una línea de trabajo pedagógico que permite adquirir mayor consciencia acerca de la importancia de la primera necesidad humana y nos induce a revalorar la propia cultura alimentaria.

Por ello, la Educación en Alimentación y Nutrición debe orientarse a potenciar o modificar los hábitos alimentarios, involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, padres, maestros y directivos. Educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica: descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; promoviendo una mayor consciencia sobre las múltiples funciones o roles que juega o debe jugar la alimentación en las diversas esferas de la vida, la salud, los aprendizajes, la producción, distribución y consumo de alimentos; y el énfasis que la educación debe asumir, sobre todo en la infancia, en el fomento de conceptos, actitudes y conductas claras y fundamentales sobre la alimentación.

En la actualidad, los principales problemas nutricionales de la población mundial y venezolana se deben a dos factores fundamentales: (a) carencias que derivan en distintos grados de desnutrición; y (b) excesos o desequilibrios que se traducen en distintos trastornos. Las causas de estas caras de la realidad alimentaria son múltiples y sus efectos en la salud de la población en general impiden alcanzar los objetivos de programas educativos, científicos e industriales.

En el marco de lo anterior podemos destacar que la *malnutrición* (desnutrición y obesidad), tiene implicaciones fundamentales en la formación integral del individuo: a) incide directamente sobre el crecimiento del sistema nervioso y sobre el funcionamiento cognitivo, y por ende sobre el aprendizaje (Leiva y Col, 2001); b) los procesos, neurológicos y cognitivos, requieren para su adecuado desarrollo de nutrientes básicos como energía, hierro, zinc, ácidos grasos esenciales y sus derivados, aminoácidos, vitaminas, entre otros (De Santis y col, 2008; Sridhar, 2008); c) el desequilibrio en la ingesta de nutrientes, la persistencia de hábitos dietéticos inadecuados y / o un estilo de vida poco saludable, están asociados con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como padecimientos cardiovasculares, diabetes tipo 2, y cáncer (Raquid y Cravioto, 2009), d) se ha encontrado evidencia de la relación entre la obesidad infantil en edad preescolar y la conducta de omitir el desayuno

(Dubois y col, 2009), e) el conocimiento de la alimentación y la nutrición, se convierte en una herramienta o estrategia esencial para el fomento de la autonomía de los individuos, esto requiere un proceso coherente por parte de la educación. (De Oliveira y Sousa 2008) y f) la educación para una alimentación saludable atañe tanto a maestros como a las familias y ambos deben colaborar conjuntamente para fomentar en los niños y niñas hábitos de alimentación saludables (Gutiérrez, 2008).

Razón por la cual la Educación Alimentaria y Nutricional, debe nutrir – hacer énfasis- especialmente en el nivel de Educación Inicial, a los actores que en ella actúan; los maestros, la familia y la comunidad en general.

Referentes educativos acerca de la alimentación y nutrición en Educación Inicial

En forma específica la Educación Inicial en Venezuela tiene como antecedentes a la Educación Preescolar que se oficializa como primer nivel del sistema educativo nacional a través de la Ley Orgánica de Educación (1980) y se pone en práctica a través del currículo implementado en el año 1986. Fue ratificado en la Ley Orgánica de Educación (2009), como parte del subsistema de Educación Básica y comprende las Etapas de Maternal y Preescolar destinadas a la educación de niños y niñas comprendidos entre cero y seis años.

El Currículo de Educación Inicial concibe a la educación como un continuo desarrollo humano que se ejecuta a través de los procesos de enseñanza y de aprendizaje, entendida como una unidad compleja de naturaleza humana integral; de forma que corresponda a los niveles y modalidades, a los momentos de desarrollo del ser humano en los órdenes físico, biológico, psíquico, cultural y social, que se producen en períodos sucesivos donde cada uno engloba al anterior para crear las condiciones de aptitud, vocación y aspiración a ser atendidas por el sistema educativo (MED, 2005).

El aspecto de integración, se refiere al cuidado, educación, protección de sus derechos, higiene, recreación, alimentación y salud infantil, bajo la corresponsabilidad de la familia, el estado y la sociedad. De acuerdo a lo señalado en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (CRBV, 2009) y en la ley Orgánica para la Protección del Niño, Niña y Adolescente (LOPNNA, 2007).

De esta forma la Educación Inicial contribuye con la socialización del niño y la niña, participando en su proceso de vida para que tengan oportunidades de adquirir patrones

sociales y culturales que les permitan integrarse y transformarse a la sociedad en la que viven y se desarrollan.

Coherente con estos planteamientos, el docente cumple un papel decisivo para que ocurran las relaciones, planifica y participa de un ambiente que propicie experiencias de aprendizaje las cuales favorecen el desarrollo infantil, para lo cual: a) promueve la organización de un espacio físico proporcionando oportunidades para que los niños vivan las experiencias de aprendizaje; b) organiza una rutina diaria facilitando experiencias de aprendizaje; c) promueve las interacciones con y entre los niños y niñas, con los materiales y con el ambiente social y cultural, en las situaciones estructuradas y no estructuradas que se planifican; dimensión relacional; y d) planifica actividades a ser desarrolladas en los diferentes espacios, atendiendo el carácter individual, grupal y el tipo de experiencias que se promueven: dimensión funcional.

Partiendo de la referencia en la cual la Educación Inicial contribuye a la formación integral del niño y la niña en el contexto de la acción conjunta y coordinada de las diferentes redes de atención de la comunidad y la familia. Las recomendaciones o directrices en torno a la formación de hábitos saludables de alimentación y salud se plantean en el Gráfico N° 1

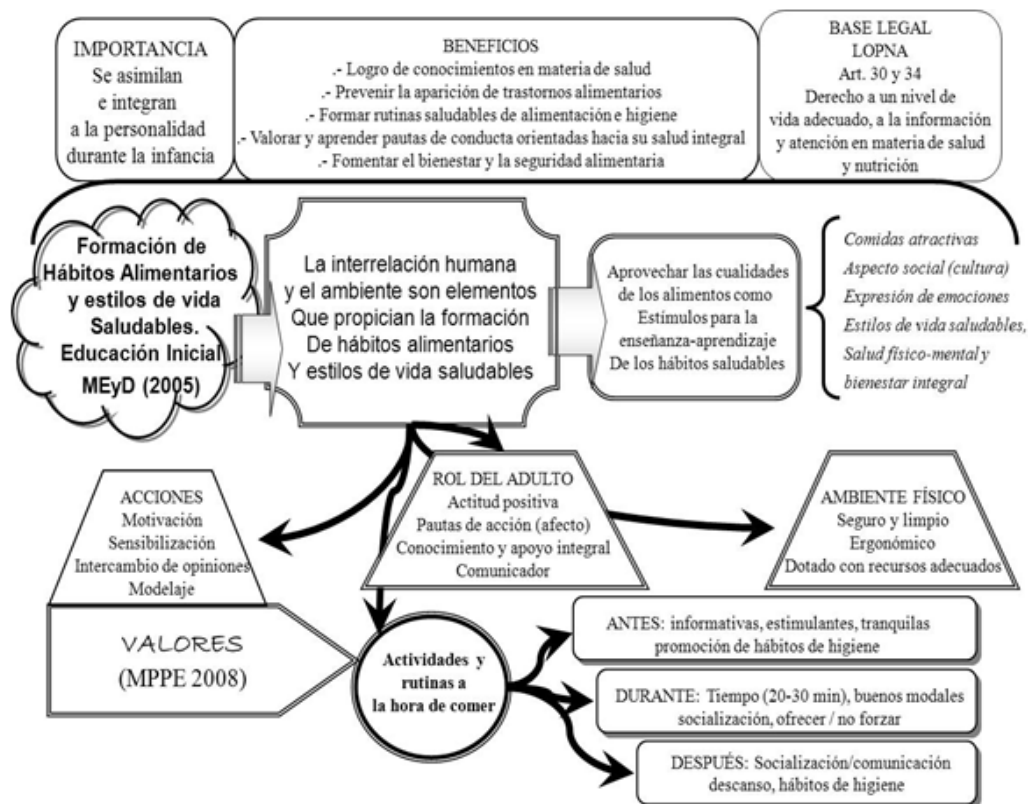


Gráfico 1. Aspectos a considerar en el abordaje de la Promoción de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en Educación Inicial. *Fuente:* Autor.

En tal sentido, es importante considerar que: los hábitos alimentarios, la higiene y los estilos de vida saludables; se asimilan e integran a la personalidad durante los primeros años, consolidándose hasta perdurar incluso en la edad adulta; de ahí la importancia de brindar una orientación adecuada y oportuna a los docentes, la familia y otros adultos significativos en cuanto a qué y cómo hacer para promover la enseñanza y el aprendizaje de hábitos saludables que ayuden a proteger y cuidar la salud.

Razón por la cual la promoción, formación y consolidación de los hábitos alimentarios y estilos de vida saludables de forma sistemática contribuye a:

1. Prevenir desde las primeras etapas de la vida la aparición de trastornos y enfermedades vinculadas con la alimentación y nutrición.
2. Lograr conocimientos en materia de salud, nutrición y estilos de vida saludables adaptados al nivel de aprendizaje de los niños, las niñas, docentes y adultos significativos, para su aplicación en la rutina escolar y familiar.
3. Favorecer una relación alimentaria sana y estimuladora de actitudes positivas en los niños y las niñas hacia una alimentación saludable.
4. Valorar y aprender las pautas de conducta y actitudes que contribuyan a estimular la protección y cuidado de su salud integral.

De acuerdo con Arribas (2001), los hábitos son: (a) procedimientos de actuación mecanizados o automatizados; (b) recursos a utilizar por el docente para influir, de manera positiva en el crecimiento personal, afectivo e intelectual de sus alumnos; (c) costumbres, actitudes, formas de conducta o comportamientos las cuales conllevan pautas de conducta y aprendizajes; y (d) mecanismos estables formados por un montaje de reflejos condicionados que se encadenan entre sí. Al mismo tiempo son flexibles y posibilitan que nuestros actos se reorganicen en cada momento. Una visión integrada de la conformación de los hábitos en los niños se presenta en el Gráfico N° 2.

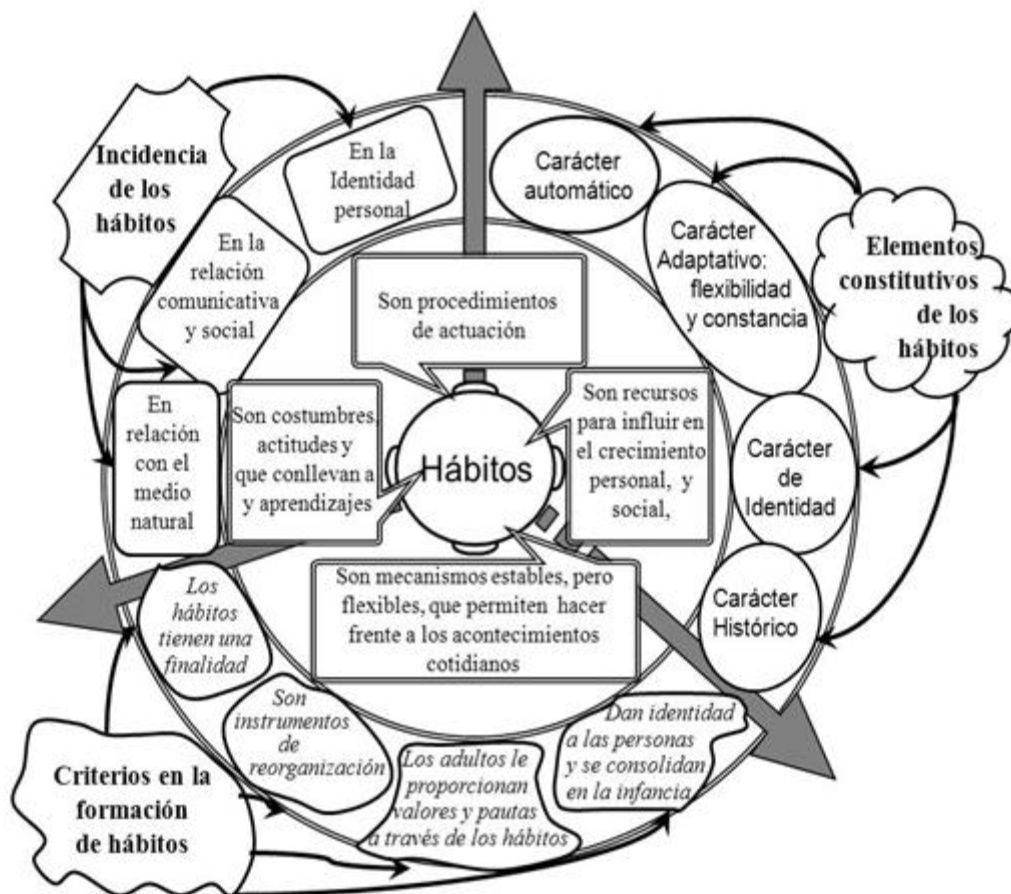


Gráfico 2. Visión de los hábitos en la confirmación del niño en Educación Inicial.
Fuente: Autor.

Los hábitos aportan a los niños: (a) la capacidad de elaborar sus propios rasgos personales de forma original, al mismo tiempo les identifica con el grupo social en el que han nacido, con sus valores y cultura; (b) se convierten en un recurso para dinamizar sus operaciones mentales y hacerlos más creativos; (c) dan marcos de referencia y pautas de comportamiento ante situaciones diversas y diferentes; (d) proporcionan a la estructura mental del niño, una trama sólida a partir de la cual se hace posible el progreso del pensamiento; (e) los hábitos mantienen el equilibrio psíquico de los niños e incrementan sus posibilidades de desarrollo y aprendizaje; y (f) los hábitos facilitan al niño la comparación de su conducta con la de otros niños de su grupo, también con lo que hacen los adultos. Es decir, les proporcionan un recurso para poder evaluar, su propio aprendizaje y forma de comportamiento.

Estos aspectos son precisados por Arribas (2001), y se presentan en el Cuadro N° 1, donde se identifican los diferentes hábitos a iniciar o consolidar en los niños con especial

referencia se enumeran los hábitos vinculados a la alimentación, las orientaciones pedagógicas vinculadas con ellos y los hábitos a nivel intelectual.

En relación con la alimentación y específicamente a través de la absorción de los alimentos, el niño establece los primeros contactos con la realidad del mundo exterior. Comer es, además, la actividad mediante la que se desarrollan las primeras relaciones personales, y en torno a las cuales el niño experimenta y vive los primeros conflictos de entendimiento con los demás y de ruptura de comunicación. Esta situación produce en ocasiones, consecuencias profundas para su socialización y en algunas, riesgos peligrosos que es preciso prevenir.

La escuela, tiene pues, un papel fundamental a estas edades, en el aprendizaje de los buenos hábitos de alimentación. En este sentido es necesario considerar que es más fácil consolidar los hábitos saludables de manera temprana, antes que los niños y las niñas adquieran comportamientos negativos, ya que cambiar los conocimientos, las actitudes, valores y patrones de comportamiento inadecuados toma mucho más tiempo y exige también un orden o estrategia metódica, si se quiere alcanzar resultados positivos.

Cuadro 1

Identificación de los principales hábitos; generales, de alimentación e intelectuales, en los niños en edad preescolar.

Hábitos a educar en los seis primeros años de la vida	Hábitos de alimentación a iniciar o consolidar entre los 3 y 6 años	Orientaciones para la práctica educativa en relación con la alimentación	Hábitos en relación con el trabajo intelectual
<u>Hábitos en relación con las vivencias vitales</u>	-Aprender a controlar las porciones que hay que llevar a la boca	1.- No debemos ser excesivamente ambiciosos, ni exigir al niño avances inesperados	-Aprender a centrar la visión y la atención visual y auditiva
A) <i>Hábitos que refuerzan la autonomía personal:</i>	-Aprender a separar los obstáculos que se encuentran en la comida: huesos, espinas	2.- Se debe recordar siempre que en estos hábitos, el niño, va a hacer gala de su autonomía. Es necesario dejarle hacer experiencias y ayudarlo a lograrlo valorando los esfuerzos que realice.	-Aprender a centrar la atención táctil
A.1.- Hábitos en relación con la alimentación	-Aprender a mantener ritmos adecuados entre cada bocado	3.- El entorno que rodea la comida debe ser muy cálido, acogedor y afectuoso. La comida es para el niño una actividad esencialmente afectiva. Revistámosla de pequeños ritos; juegos con los instrumentos de comer, música y canciones adecuadas, frases hacia los demás, deseándoles placer.	-Aprender pequeñas técnicas de autodominio; control de movimiento, reacción ante los obstáculos.
A.2.- Hábitos en relación con la higiene	-Aprender a colocar platos y vasos llenos en la mesa	4.- Es importante que la comida no se convierta en amenaza para el niño, pero tampoco en angustia para el adulto. Los educadores deben aprender a mantenerse en calma y entender lo que le sucede al niño, tanto si devora, como si se niega a comer.	-Aprender a manipular objetos de diversas texturas y tamaños
A.3.- Hábitos en relación con el descanso	-Aprender a mantener una conversación durante la comida		-Aprender pequeñas habilidades manuales; con cuerda o lana, con instrumentos o sin ellos, en papel, en tela, etc.
B) <i>Hábitos que refuerzan la imagen positiva de uno mismo:</i>	-Aprender a utilizar tenedor y cuchillo		-Aprender a ejercitar la memoria de reconocimiento, identificación y diferenciación.
B.1.- Hábitos en relación con el arreglo personal	-Aprender a pelar frutas con el cuchillo		-Aprender a ejercitar la memoria visual.
B.2.- Hábitos en relación con la agilidad de conductas	-Aprender a servir a los demás		-Aprender a ejercitar la memoria visual gráfica mediante el recuerdo a carteles, señales o dibujos.
C) <i>Hábitos relacionados con la propia defensa:</i>	-Aprender a poner y quitar la mesa		-Aprender a clasificar por elementos comunes, diferencias, semejanzas, etc.
C.1.- Hábitos en relación con el fuego y el humo	-Aprender a comer con mantel y flores.		
C.2.- Hábitos en relación con el agua	-Aprender a adornar la mesa para una celebración		
	-Aprender a ayudar en la cocina		

continúa

Cuadro N° 1. (continuación)

Hábitos a educar en los seis primeros años de la vida	Hábitos de alimentación a iniciar o consolidar entre los 3 y 6 años	Orientaciones para la práctica educativa en relación con la alimentación	Hábitos en relación con el trabajo intelectual
<p>C.3.- Hábitos en relación con el uso de instrumentos y productos</p> <p>C.4.- Hábitos en relación con el tráfico y la calle.</p> <p><u>Hábitos en relación con el trabajo y la actividad</u></p> <p>A) Hábitos en relación con el orden</p> <p>B) Hábitos en relación con el trabajo intelectual</p> <p>C) Hábitos en relación con las actividades habituales</p> <p><u>Hábitos en relación con la comunicación y la convivencia</u></p> <p>A) Hábitos en relación con el desarrollo y la autonomía personal</p> <p>B) Hábitos para favorecer las relaciones interpersonales</p> <p>C) Hábitos para favorecer las experiencias grupales.</p>	<p>-Aprender a diferenciar verduras, legumbres, frutas, etc.</p> <p>-Aprender a lavarse manos y dientes antes y después de comer</p> <p>-Aprender a usar servilleta</p> <p>-Aprender a valorar la preparación de los alimentos</p> <p>-Aprender a diferenciar los sabores de diferentes alimentos</p> <p>-Aprender a diferenciar e identificar olores y comidas.</p>	<p>5.- Debemos valorar cada esfuerzo logrando al adquirir un hábito o una pauta de conducta, reforzándolo especialmente cuando haya costado mucho adquirirlo. La alabanza pública puede ser un buen recurso.</p> <p>6.- Siempre es positivo un diálogo constante con los padres, en torno a aquellos hábitos en los que la experiencia hace constatar que hay dificultad o existen problemas por parte de los niños; frecuentemente suele suceder, que existen diferencias en las valoraciones y formas de ejecutarlos entre la escuela y la familia. En la alimentación los conflictos mas frecuentes suelen centrarse especialmente en los hábitos que afectan a la salud alimentaria.</p>	<p>-Aprender a establecer asociaciones.</p> <p>-Aprender a ordenar lo desordenado</p> <p>-Aprender a transformar una secuencia en otras</p> <p>-Aprender a comprobar resultados con las hipótesis</p> <p>-Aprender a plantear hipótesis</p> <p>-Aprender a hacer pequeños juicios críticos</p> <p>-Aprender a razonar las cosas con pequeños argumentos</p> <p>-Aprender a aplicar lo que se ha aprendido</p> <p>-Aprender a analizar elementalmente un gráfico, un cuento, un suceso.</p> <p>-Aprender a narrar y resumir lo que se acaba de realizar</p> <p>-Aprender a utilizar y descifrar códigos simbólicos</p> <p>-Aprender a encontrar más de una solución a distintos problemas</p> <p>-Aprender a planificar, a buscar información y a preguntar</p> <p>-Aprender a aprender por sí mismo.</p>

Fuente: Arribas, LL (2001). La Educación infantil de 0-6 años. Edic. Paidotribo. Barcelona. (165-178). Fuente: Autor.

Razón por la cual la Educación Alimentaria y Nutricional, se debe nutrir –especialmente en el nivel de Educación Inicial- de las propiedades sensoriales, del reforzamiento permanente, de las diversas realidades que confrontan los niños y niñas, de sus preferencias y desarrollo de su autonomía, que se inicia en la alimentación como el primer aprendizaje social del ser humano, del encuentro día a día con la alimentación y su potencialidad en el desarrollo de estrategias creativas que coadyuven a consolidar hábitos saludables de alimentación. Al respecto en el cuadro número 2 se describen un conjunto de orientaciones y lineamientos para el abordaje de la alimentación en el nivel de Educación Inicial.

Método y hallazgos

Como sustento de lo anterior se desarrolló una investigación cualitativa, desde la perspectiva fenomenológica interpretativa y de enfoque etnometodológico. Se asumió la Teoría Fundamentada y el Método Comparativo Continuo de acuerdo a lo planteado por Strauss y Corbin (2002) y Angelis (2005).

La investigación consistió en la organización y codificación de información provenientes de entrevistas a: 4 especialistas en nutrición-educación (Instituto Nacional de Nutrición-Dirección de Educación, Centro de Atención Nutricional Infantil de Antímano-CANIA y Fundación Bengoa), lo cual permitió conocer los códigos de comportamiento y percepciones, e interpretar los procesos que se desarrollan en torno a la Educación Alimentaria y Nutricional en el contexto de la Educación Inicial, para luego interpretarlos. En esta fase se trabajó con el software *Atlas-ti* versión 5.0 para el proceso de codificación y recuperación de los datos codificados.

Cuadro N° 2**Aspectos a considerar en el proceso de alimentación en el nivel de Educación Inicial**

Área o ambiente de alimentación	Funciones del comedor escolar	Orientaciones para los adultos significativos
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ofrecer condiciones de seguridad, limpieza, familiaridad y ambientación adecuada, con motivos y ornamentos que resulten agradables y se relacionen con la buena alimentación, para que los niños y las niñas sientan la necesidad de explorar y curiosear. 2. Es importante que los niños y las niñas coman en una mesa a la altura adecuada, mantenga sus pies apoyados en el piso, sin que estos se balanceen, de manera que puedan mirar a sus compañeros y manipular bien los alimentos, que se sientan confortables, cómodos, que pueden manejar los utensilios y equipos de manera segura y con cierta autonomía. 3. Los utensilios, platos, cubiertos y manteles, a utilizar en la alimentación deben estar adaptados al tamaño de los niños y las niñas. Los vasos, cubiertos y platos deben ser irrompibles, de dimensiones adecuadas; los vasos y tazas deben ser de base ancha, fáciles de usar para que estén seguros mientras aprenden cómo usarlos apropiadamente (MED 2005) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proporciona una alimentación de calidad adaptada a las necesidades y características de los usuarios. Esto incluye consideraciones culinarias y nutricionales, relativas al aspecto y presentación de los menús, etc. 2. Constituye un recurso didáctico complementario de la escuela tanto en lo relativo a la alimentación y nutrición como a la higiene. Esta función abarca conocimientos progresivos, según las diferentes edades, de los distintos alimentos, de sus colores, olores y sabores. 3. Constituye una herramienta para el desarrollo de habilidades individuales y sociales: cepillado dental, lavado de manos, utilización de utensilios, comportamiento en la mesa, hablar con la boca vacía, comer masticando bien los alimentos, etc. 4. Contribuye al conocimiento de la cultura y variedades gastronómicas locales. Facilitar la identificación del origen de cada alimento que se presenta en el comedor y cuáles han sido las operaciones y transformaciones que han sufrido hasta llegar a la mesa (Álvarez y Polanco, 2007). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Incentivar a los niños y a las niñas a que se alimenten solos brindándoles la orientación y prestándoles ayuda para servir los líquidos y usar los cubiertos. 2. Aprovechar el aspecto social de la alimentación y los diversos estímulos que brindan los alimentos para el desarrollo de actividades que contribuyan a afianzar las habilidades sociales y cognitivas en los niños y niñas. 3. Estimular a los niños y a las niñas a expresar sus sensaciones e ideas acerca de los alimentos y la alimentación y aprovechar estas experiencias para el aprendizaje y mejorar los hábitos. 4. Propiciar un ambiente tranquilo y agradable. 5. Organizar visitas al abasto más cercano al centro educativo. Invite a los niños y a las niñas a realizar listas de alimentos y a participar en la compra y almacenamiento de los alimentos. 6. Incorporar a los padres y representantes en la organización de encuentros para preparar recetas. 7. Establecer junto con los niños y las niñas las normas de higiene y seguridad al cocinar. 8. Orientarlos en la preparación de comidas tradicionales venezolanas de cada región. Compartir la experiencia en el hogar. 9. Aprovechar los momentos de la alimentación para conversar acerca de la importancia de aprender y practicar hábitos y estilos de vida saludables y la vinculación de estos aspectos con la salud física-mental y el bienestar integral (MED 2005).

De aquí emergió la categoría: ***Educación Alimentaria y Nutricional***, la cual nos permite interpretar la complejidad de factores que interactúan en este fenómeno y aportar elementos predictivos para su abordaje como hecho educativo.

En tal sentido, el cuadro N° 3, presenta las especificaciones de las informaciones emitidas por los especialistas en nutrición-educación, que nos permiten comprender los elementos constitutivos de la Educación Alimentaria y Nutricional, con énfasis en el nivel de Ecuación Inicial.

El primero de los elementos emergentes lo constituye su conceptualización, el cual se identifica como un *problema conceptual* que caracteriza la Educación Alimentaria y Nutricional, en razón de percibirse como un concepto abstracto y subjetivo, en el cual se integra un componente de la llamada pedagogía especial, en la cual se incluyen a la educación sexual, la educación vial, la educación en valores; pero en todo caso, que requiere desde el punto de vista pedagógico, un cambio en el enfoque actual, que la libere de ese nivel de abstracción que ha impedido que la Educación Alimentaria y Nutricional, se asuma como un problema de vida y un factor clave en la calidad de vida del alumno.

El segundo de los elementos emergentes significativos, para el abordaje de la Educación Alimentaria y Nutricional lo constituye su *componente nutricional*, entendido como: el estudio de los procesos fisiológicos que sufren los alimentos en nuestro organismo y la identificación de las cantidades y tipos de nutrientes que requiere el organismo, en especial los niños en edad preescolar, para su óptimo funcionamiento presente y futuro. En este marco se destaca el concepto de dieta adecuada, la cual debe ser variada y balanceada (el plato debe tener varios colores), de tal forma que exista complementariedad de nutrientes en cada comida a fin de permitir a los niños poder absorber, los nutrientes que necesita para estar sano.

El tercer elemento de interpretación, está caracterizado por los *hábitos alimentarios*. En este aspecto se le otorga un papel destacado a la familia, en la formación de los hábitos de alimentación del niño, en los cuales actúa: el conocimiento que posee la madre, los estilos de vida, los patrones de consumo y las preferencias, los cuales influyen en el proceso de preparación, sustitución y combinación de los alimentos. Lo que se percibe en la realidad es la subvaloración de los alimentos por parte de la familia, dietas poco adecuadas, marcada influencia de los medios de comunicación (publicidad), como determinantes del consumo; lo cual tiene repercusiones desfavorables para la salud.

Cuadro N° 3**Informaciones recogidas de los informantes claves: especialistas en Nutrición-Educación, en atención a la Categoría: Educación Alimentaria y Nutricional**

Categorías	Sub categorías	Especificidades de la información de los informantes
Educación Alimentaria y Nutricional	Problema Conceptual	<ul style="list-style-type: none"> • Es un concepto bastante abstracto y además muy subjetivo. [<i>Concepto Abstracto</i>] [<i>Concepto Subjetivo</i>] • No se asume como un problema de vida, de calidad de vida de su alumno. [<i>Concepto Subjetivo</i>] • Nuestra pedagogía, en el tema alimentario, aun se encuentra en un nivel de abstracción. [<i>Pedagogía Abstracta</i>] • Se requiere un cambio en el enfoque que se le ha dado a la pedagogía de la salud. [<i>Pedagogía Especial</i>] • Tiene un componente alimentario y otro nutricional que es importante entender y educar. [<i>Pedagogía Especial</i>]
	Componente Nutricional	<ul style="list-style-type: none"> • La nutrición es la que estudia lo referido a las cantidades y tipos de nutrientes que requieren el organismo. • Se refiere a los procesos fisiológicos que sufren los alimentos que consumimos • La dieta tiene que ser variada y tiene que ser balanceada. El plato debe tener varios colores. [<i>Dieta Adecuada</i>] • La introducción de los nuevos alimentos debe ser gradual progresiva adecuada, balanceada suficiente, inocua de calidad, compartida con la familia y comprometida con ella. [<i>Dieta Adecuada</i>]
Continúa		

Cuadro N° 3

Informaciones recogidas de los informantes claves: especialistas en Nutrición-Educación, en atención a la Categoría: Educación Alimentaria y Nutricional (continuación)

Categorías	Sub categorías	Especificidades de la información de los informantes
	Hábitos Alimentarios	<ul style="list-style-type: none">• Los hábitos alimentarios son adquiridos a través de su familia. [<i>La Familia</i>]• En los hábitos influyen factores como el conocimiento que se poseen para sustituir, preparar y combinar los alimentos y la subvaloración de la alimentación, como prioridad del grupo familiar [<i>Acto de Alimentación</i>] [<i>La Familia</i>]• Hay que evaluar los factores que están definiendo los patrones de consumo en esa localidad. [<i>Estilos de Vida</i>]• Lo primero es ver las prácticas, que está en la bandeja de ese niño. [<i>Acto de Alimentación</i>]• La Escuela tiene un papel fundamental en la formación de hábitos. [<i>La Escuela</i>] [<i>Sensibilizado</i>]• Se requiere una mayor diversificación de las estrategias para facilitar los aprendizajes. [<i>Competencias Pedagógicas</i>]• Que la escuela desarrolle proyectos donde participen los padres. [<i>Compromiso</i>]• La escuela debe erradicar las prácticas inadecuadas y los mitos en torno a los alimentos. [<i>La Escuela</i>]• La escuela debe promover un mayor sentido crítico y promover la apropiación del tema alimentario. [<i>La Escuela</i>]• El tema de la alimentación debe ser abordado por el maestro como un tema integral, [<i>Competencias Pedagógicas</i>]• El educador es responsable de esa salud integral del niño. [<i>Compromiso</i>]• Es importante la formación en valores en el campo de la alimentación, desde el hogar y la escuela. [<i>Compromiso</i>]

Cuadro 3. Continuación

Categorías	Sub categorías	Especificidades de la información de los informantes
Educación Alimentaria y Nutricional	Estrategia de Formación	<ul style="list-style-type: none"> • Es una estrategia de formación (EAN), requiere desagregar la teoría, en estrategias. [<i>Estrategias Didácticas</i>] • La escuela debe ser el laboratorio de la formación de hábitos. [<i>Reforzamiento Permanente</i>] [<i>Actitudes Alimentarias</i>] • Que ese niño posea un mayor conocimiento, actitud crítica, consolidación de sus hábitos. [<i>Actitudes Alimentaria</i>] • La necesidad de hábitos adecuados de alimentación y nutrición durante toda la vida. [<i>Reforzamiento Permanente</i>] • Estas actividades deben ser continuas. [<i>Adaptabilidad</i>] [<i>Reforzamiento Permanente</i>] • Hay que llevar los mensajes saludables a la práctica. [<i>Estrategias Didácticas</i>] • La educación alimentaria debe ser un concepto transversal y aprovechar todas las ramas del saber. [<i>Interdisciplinaria</i>] • Se debe nutrir de lo social, de lo cultural y de lo antropológico. [<i>Interdisciplinaria</i>] • Los alimentos son una fuente de experiencia sensoriales, motrices y emocionales importantes. [<i>Enfoque Sensorial</i>] • Tenemos que luchar por que el escolar reciba la atención en salud que requiere. [<i>Salud Escolar</i>] • Políticas y alianzas con sectores estratégicos en relación con el sector agroalimentario. [<i>Políticas Agroalimentarias</i>] • Que sectores tanto públicos como privados se avoquen a la promoción de la alimentación [<i>Gobiernos Regionales</i>]
		Políticas y Alianzas

continúa

Cuadro 3. Continuación

Categorías	Sub	Especificidades de la información de los informantes
	categorías	
	Cultura Alimentaria	<ul style="list-style-type: none"> • Esta ocurriendo un cambio en lo patrones de alimentación debido a la facilidad de la industria alimentaria. [<i>Dietas Regionales</i>] • Hay que mantener lo que han sido las practicas positivas y favorables como pueblo e identidad. [<i>Valores Culturales</i>] • El comer en familia, la promoción de la cultura gastronómica, innovaciones culinarias a través de nuevas preparaciones y para la formación de valores. [<i>Valores Culturales</i>] • La subvaloración de la alimentación, en calidad, como prioridad del grupo familiar. [<i>Valores Culturales</i>] • La producción de los rubros de alimentos tradicionales para las diferentes regiones del país. [<i>Dietas Regionales</i>] • La promoción de la cultura gastronómica. [<i>Geografía Gastronómica</i>]

La escuela, sobre todo la de formación inicial, tiene un papel fundamental en la formación de hábitos de alimentación adecuados, su énfasis, entonces, se debe avocar a erradicar las prácticas inadecuadas y los mitos en torno a los alimentos, y promover un mayor sentido crítico en relación a la alimentación. Un recurso para lograr estos propósitos lo constituye la alimentación del niño en la escuela (la bandeja), las prácticas y las estrategias educativas que se desarrollan en torno a ella, su reforzamiento permanente, mayor diversificación en las actividades propuestas, vinculadas a las otras áreas del aprendizaje y que cuenten con la participación de la familia. Para ello el docente debe estar plenamente consciente que sus gustos, valores y actitudes influyen en el comportamiento del niño ante los alimentos.

Uno de los factores de esta situación, de acuerdo a Restrepo y Maya (2005), se ubica en la consideración de que las prácticas alimentarias no son sólo “hábitos”, en el sentido de una repetición mecánica de actos más o menos inadecuados, debe reconocerse, como consecuencia también de “razones culturales”. Por ello, la conformación de los hábitos de alimentación saludables desde la infancia, debe entenderse a partir de una estructuración integrada, y en constante evolución, de percepciones, imágenes, recuerdos, ideas, emociones y necesidades. Por medio del acto alimentario, la madre y la maestra también dan sentido a lo cotidiano, la comida trasciende el hecho físico del alimento y se convierte en un lenguaje que permite expresar el cuidado, el amor y la responsabilidad para con todos los miembros de la familia y la escuela.

Los hallazgos encontrados destacan, la poca atención o énfasis que dedican las instituciones y el maestro al valor de las prácticas educativas innovadoras, activas, significativas y creativas en el hacer cotidiano del niño y la oportunidad pedagógica que brinda el acto de comer –el antes, el durante y el después-, incidiendo en el establecimiento de hábitos alimentarios poco saludables con repercusión en la aparición de enfermedades prevenibles en la edad adulta.

El cuarto elemento de interpretación en torno a la Educación Alimentaria y Nutricional, lo constituye el componente educativo, caracterizado por las estrategias de formación. El componente educativo, que debe caracterizar a la alimentación y nutrición, se concibe como una estrategia de formación, lo que requiere desagregar la teoría de la nutrición, en estrategias didácticas las cuales consideren la salud desde una visión integral y la prevención de

enfermedades crónicas no transmisibles [ECNT], desde su consideración nutricional, ya que a través de ella se puede prevenir en salud y mejorar la calidad de vida de sus ciudadanos.

Este componente debe ser abordado como un concepto transversal e integral, aprovechando todas las ramas del saber, nutriéndose de las cualidades sociales, culturales y antropológicas de los alimentos y a su vez le aporte, a estas dimensiones, nuevos enfoques. Que permita al niño un mayor conocimiento, actitud crítica y consolidación de sus hábitos; se forme con el ejemplo a través de mensajes saludables, con actividades continuas que logren el reforzamiento permanente y que lleven estos mensajes a la práctica.

El quinto elemento de interpretación en torno a la Educación Alimentaria y Nutricional, lo constituye el componente social, caracterizado por las políticas y alianzas, entre el sector público y los sectores estratégicos como el Ministerio del Poder Popular para la Educación, la Salud, de Tierra, en relación con el sector agroalimentario, son claves en relación con la Educación Alimentaria y Nutricional, debido a la corresponsabilidad que deben contraer sectores, tanto públicos como privados, en la promoción de la salud y los buenos hábitos de alimentación.

Las políticas públicas deben poner un foco distinto en como se entiende el desarrollo de la población, con mayor énfasis en el proceso formativo de los niños de los 0 a los 6 años de edad; mayor inversión en el tema de la educación alimentaria y nutricional, y mayor participación de los entes rectores a nivel nacional y regional.

La alimentación constituye una industria, que se inicia desde la producción del alimento, su distribución, comercialización, los centros de abastecimiento, la selección que hacen las familias, es decir el manejo del alimento hasta que llega al hogar e integran un conjunto de factores que no se pueden desvincular unos de otros. Aquí influye, el aspecto comunicacional, el mercadeo que –a veces perjudicial- deber ser abordado desde la Educación Alimentaria y Nutricional.

Las vías en esta dirección deben estar enmarcadas a una mayor información, desde la escuela, al Sistema de Vigilancia Alimentaria y Nutricional del INN, que permitan, reorientar las políticas alimentarias, mayores impactos del Programa de Alimentación Escolar (PAE), a nivel educativo. Promover campañas más agresivas (mayor inversión) orientadas a la promoción de hábitos saludables de alimentación y la generación de recursos didácticos especializados en alimentación y nutrición.

El sexto elemento de interpretación está caracterizado por la cultura alimentaria; constituido por las prácticas de selección, preparación, combinación y distribución de los alimentos de forma positivas y favorables, las cuales nos mantienen como pueblo, identidad y cultura. Esta se expresa a través de las dietas regionales, la promoción de la cultura gastronómica, las innovaciones culinarias, la incorporación de nuevos ingredientes y rubros de alimentos adaptados a las diferentes condiciones geográficas.

La alimentación permite afianzar los valores culturales de una sociedad o grupo social en particular; pero, lo que está ocurriendo en nuestra población, son cambios en los patrones de alimentación tradicionales debido, en gran parte, a la facilidad de la industria alimentaria; la subvaloración, el sacrificio, lo poco eficiente y el desprestigio, que nuestra sociedad le ha adjudicado, falsamente, a la cocina tradicional. Por ello la importancia de la promoción de la cultura gastronómica, el comer en familia, la valoración de la calidad de las dietas regionales, sin menosprecio hacia las innovaciones culinarias, como elemento de la educación alimentaria y nutricional en las estratos más jóvenes de nuestra sociedad.

Para aclarar estos supuestos, Rozin (2002), plantea en relación con los factores sociales que interactúan con la alimentación, la consideración de dos niveles de acción; el primero orientado a las presiones sociales (la costumbre, el comportamiento de los mayores y los alimentos a que el niño tiene acceso), los cuales fuerzan a la exposición y esto influye sobre el gusto; el segundo factor se ubica en la percepción del alimento como valorado o respetado por los otros (los padres y maestros), esto por sí solo puede constituir un mecanismo para el establecimiento del gusto en el niño.

Es por ello, que la alimentación –o situación nutricional- constituye una de las múltiples actividades de la vida cotidiana, que por su especificidad y evolución, adquieren un lugar protagónico en la interpretación de las dimensiones biológicas, social, psicológica, simbólica, económica y cultural de las poblaciones humanas.

Razón por la cual el interés en aspectos tales como la identidad sociocultural proporcionada por la comida en el marco de los movimientos migratorios, la publicidad alimentaria, la integración social, los cambios en la producción y el consumo, y la intervención socio-sanitaria, constituyen fundamentales dimensiones de análisis para el estudio de esta problemática (Garrote, 2001).

En el contexto de la escuela, el/la docente a la hora de comer, debe propiciar actitudes positivas en los niños y niñas. Es importante recordar, que éstos o éstas, tienen patrones alimenticios, y preferencias por algunas comidas que deben respetarse, siempre y cuando no representen riesgo para su salud; en uno u otro caso, debe irse corrigiendo de ser necesario con la incorporación de nuevos alimentos.

Por ello, la Educación en Alimentación y Nutrición debe orientarse a potenciar o modificar los hábitos alimentarios, involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, padres, maestros, directivos y sociedad en general. Educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica: descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; el conocimiento, el respeto y la valoración de la cultura gastronómica; concientizar sobre las diversas funciones o roles que juega o debe jugar la alimentación en la vida, la salud, los aprendizajes, la producción, distribución y consumo de alimentos; fomentar conceptos, actitudes y conductas claras y fundamentales sobre la alimentación.

En síntesis, los componentes emergentes que caracterizan la Educación Alimentaria y Nutricional, a partir de las informaciones de los entrevistados se presentan en el Gráfico N° 3.

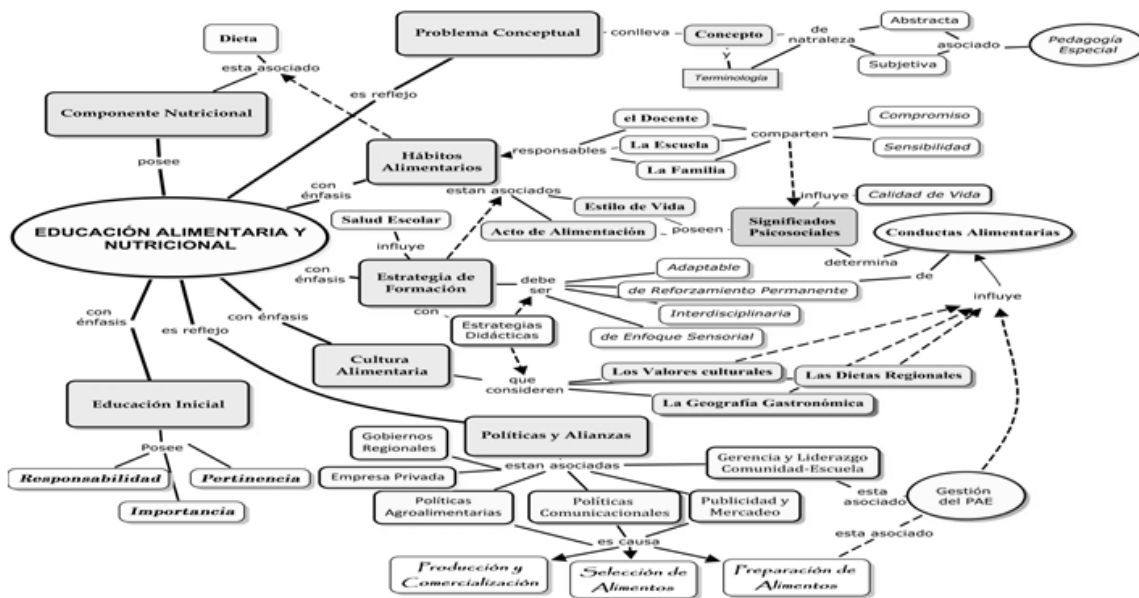


Gráfico 3: Relaciones conceptuales entre los aspectos emergentes de las informaciones de los entrevistados en la Categoría: Educación Alimentaria y Nutricional.

Reflexiones finales

Estos referentes interpretados en el fenómeno de la Educación Alimentaria y Nutricional, se nutren de las propiedades sensoriales, del reforzamiento permanente, de las diversas realidades que confrontan los niños y niñas, de sus preferencias y desarrollo de su autonomía, que se inicia en la alimentación como el primer aprendizaje social del ser humano y de estrategias creativas que coadyuven a consolidar hábitos saludables de alimentación.

El centro de la interpretación de la Educación Alimentaria y Nutricional deben ser los alimentos y no sólo los nutrientes. Se debe promover el abordaje investigativo y educativo sobre alimentación y la nutrición en diversos campos del conocimiento: antropología, historia, ambiente, psicología, economía.

Se debe dar prioridad a la educación alimentaria y nutricional en las políticas públicas existentes y nuevas. Se deben promover proyectos políticos y pedagógicos que se centren en los alimentos, la educación alimentaria y nutricional, la formación docente y de especialistas en el área, y destacar la responsabilidad del Estado en la regulación de la publicidad de los productos alimenticios destinados a los niños, proponer planes y programas sobre la promoción de la educación alimentaria a todos los niveles y modalidades del sistema educativo, con mayor prioridad en la población infantil.

El componente educativo, que debe caracterizar a la alimentación y nutrición, se debe concebir como una estrategia de formación, lo que requiere desagregar la teoría de la nutrición, en estrategias didácticas que consideren la salud desde una visión integral y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles desde su consideración nutricional, ya que a través de ella se puede prevenir en salud, formar en valores y en identidad, que permitan mejorar la calidad de vida de sus ciudadanos.

Los referentes descritos plantean orientaciones que pueden ser considerados en las políticas educativas, en el currículo y en los programas de educación, en los proyectos educativos, en la consolidación de una adecuada formación docente, en la dotación de recursos y en los servicios de salud que se desarrollen en la escuela, en una formación gerencial con mayor compromiso con la promoción de hábitos saludables de alimentación y nutrición, y la corresponsabilidad de la familia en la formación integral del niño y la niña de Educación Inicial.

Referencias

- Álvarez J. y Polanco, I. (2007). *El Libro Blanco de la alimentación escolar*. McGraw-Hill. Interamericana. Madrid-España.
- Angelis, S. (2005). El método comparativo constante. *Infancia en red*. [Documento en Línea]. Disponible: www.infanciaenred.org.ar/margarita/etapa2/PDF/007.pdf. (Consulta: 2009, octubre 20).
- Arribas, LL. (2001). *La Educación Infantil de 0-6 años*. Ediciones Paidotribo. Barcelona-España.
- De Santis, G., García, M., Martín, N., Aguirre, N. y Gullerian A. (2008). Relación entre el estado nutricional, herencia y las funciones cognitivas en el aprendizaje en niños escolares de primer grado. *Actualización en Nutrición*. 9 (3). 234-246. Documento en Línea. Disponible: http://www.revistasan.org.ar/buscador.php?t=3&Id_Revista=8#. Consulta: 20/08/2009.
- De Oliveira, S., y Sousa, K. (2008). Novas perspectivas em educação alimentar e nutricional. *Psicol. USP*. 19(4): 495-504. Sao Paulo. Documento en línea. Disponible: http://pepsic.brsalud.org/scielo.php?scrip=sci_arttext&pid=51678-51772008000400008&lng=en&nrm=iso. Consulta: 20/08/2010.
- De Tejada, M. (2009, abril). *Un Nuevo concepto en nutrición*. Ponencia presentada en el Congreso Internacional de Creatividad UPEL 2009. Nueva Esparta.
- Dubois, L., Manon, M., Kent, P., Farmer, A. y Tatone-Tokuda, F. (2007). Breakfast skipping is associated with differences in meal patterns, macronutrient intakes and overweight among pre-school children. *Public Health Nutrition*: 12(1), 19-28. Disponible: <http://journals.cambridge.org/action/displayFulltext?type=1&pdfType=1&fid=3046176&jid=PHN&volumeId=12&issueId=01&aid=3046168>. Consulta: 20/05/2010.
- Garrote, N. (2001). Algunas reflexiones acerca de la contribución de la Antropología a la problemática de la alimentación y salud. *Investigación en Salud*. Vol 3, N° 1 y 2. p.1-6. Versión en línea. Disponible: http://www.rosario.gov.ar/sitio/salud/Revista_Inv_Web/vol3n1y2_art8.htm. Consulta: 13/07/2008.
- Gutiérrez, M. (2008). Educación para la Salud. *Enfoques Educativos*. 13. Documento en Línea. Disponible: http://www.enfoqueseducativos.es/enfoques/enfoques_13.pdf#page=10. Consulta: 25/11/2009.
- Landaeta, M., Patiño, E. y Cantillo, B. (2005). *Manual de Educación Nutricional*. Ediciones Fundación Bengoa. Caracas.
- Leiva, B., Brito, N., Pérez, H., Castro, V., Janzana, J., Toro, T., Navarra, A., Almagiá, A., Navarro, A., Urrutia, M., Cervilla, J., y Marincovich, D. (2001). Algunas consideraciones sobre el impacto de la desnutrición en el desarrollo cerebral, inteligencia y rendimiento escolar. *ALAN*. vol.51, no.1, p.64-71. Disponible [http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222001000100009&lng=es&nrm=iso]. ISSN 0004-0622]. Consulta: 11/02/2010.
- Ministerio de Educación y Deportes. (2005). *Currículo de Educación Inicial*. Grupo Didáctico 2001. Caracas.

- Ragib, R. y Cravioto, A. (2009). Nutrition, immunology, and genetics: future perspectives. *Nutrition Review*. 67 (suppl 2). p.227-236.
- República de Venezuela. (1980). *Ley Orgánica de Educación*. Gaceta Oficial N° 2.635, Extraordinario, de fecha 28-06-1980.
- República Bolivariana de Venezuela. (2007). *Ley Orgánica para la Protección de Niños, Niñas y Adolescentes*. Gaceta Oficial Extraordinaria N° 5.859, de fecha 10-12-2007.
- República Bolivariana de Venezuela. (2009). *Ley Orgánica de Educación*. Gaceta Oficial Extraordinaria, de fecha 14 agosto 2009. Imprenta Nacional y Gaceta Oficial
- República de Venezuela. (2009). *Constitución de la República Bolivariana de Venezuela*. Gaceta Oficial N° 5.908, Extraordinario, de fecha 19 de febrero de 2009.
- Restrepo, S., y Maya, M. (2005). La Familia y su papel en la formación de hábitos alimentarios en el escolar. *Boletín de Antropología*. 19(1). P. 127-148. Colombia. Documento en Línea. Disponible: <http://148.215.1.166:89/redalyc/pdf/557/55703606.pdf>. Consulta: 14/08/2009.
- Rozin, P. (2002). Perspectivas Psicobiológicas sobre las preferencias y aversiones alimentarias. En Contreras, Jesús. (2002). *Alimentación y cultura*. Necesidades gustos y costumbres. Cap. II. P. 85-110. Alfa-omega Editores. México D.F.
- Sridhar, D. (2008). Linkages between Nutrition, ill-health and Education. *UNESCO*. Documento en Línea. Disponible: <http://unesdoc.unesco.org/images/0017/001780/178022e.pdf>. Consulta: 15/02/2010.
- Strauss, A. y Corbin, J. (2002). *Bases de la Investigación Cualitativa*. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada. Edit. Universidad de Antioquia. Colombia.

Autor:

Ernesto Elías De La Cruz Sánchez. Profesor en Biología y Ciencias Generales. Magister en Educación, Mención Sistema Educativo. Doctor en Educación. Coordinador de la línea de investigación: Educación Alimentaria y Nutricional, adscrita al Centro de Investigación Juan Manuel Cagigal, del I.P.M.J.M. Siso Martínez. Profesor Asociado en la Universidad Pedagógica Experimental Libertador. PEII investigador “B”, año 2012. Telf. 0414-1290903; email: ernestodelacruz0203@yahoo.es.