

Educación Nutricional, una Herramienta para la Salud y el Progreso.

En todo el mundo coexisten cada vez más problemas relativos a la desnutrición, la deficiencia de vitaminas y minerales, la obesidad y las enfermedades crónicas relacionadas con el régimen alimentario. Más de 900 millones de personas padecen desnutrición y unos 170 millones de niños sufren de insuficiencia ponderal. Quienes no reciben un nivel suficiente de energía o nutrientes esenciales no pueden llevar una vida sana y activa, lo cual comporta deficiencias en el desarrollo físico y mental, enfermedades y muertes devastadoras así como una pérdida incalculable de potencial humano y desarrollo socioeconómico.

Paralelamente, cientos de millones de personas padecen enfermedades derivadas de regímenes alimentarios excesivos o poco equilibrados, y muchos países en desarrollo hacen actualmente frente a graves problemas de salud en los dos extremos del espectro nutricional. Países que siguen esforzándose por alimentar a su población asumen a la vez los costos derivados de prevenir la obesidad y tratar enfermedades no contagiosas relacionadas con los regímenes alimentarios, es decir, soportan la “doble carga” de la malnutrición.

Venezuela no escapa a esa situación de doble carga de la malnutrición. Datos del Instituto Nacional de Nutrición derivados del estudio “Prevalencia de sobrepeso, obesidad y factores condicionantes en la población de 7 a 40 años de edad 2008-2010”, señalan que el 38% de los venezolanos tiene exceso de peso, siendo la prevalencia mayor en los estados Amazonas, Delta Amacuro, Zulia, Apure y Barinas. Por otro lado, existen datos presentados de esta misma institución oficial que refieren una prevalencia de desnutrición infantil de 2,90% para el año 2011.

Para estar bien alimentadas, las personas deben tener acceso a una cantidad suficiente de alimentos inocuos y de calidad, pero no es probable que asegurar el acceso a los alimentos resuelva el problema de la malnutrición. Las mejoras que se ciñen estrictamente a la producción de alimentos no se traducen de forma automática en mejoras del estado nutricional

Para evitar en los próximos 15 a 20 años cargas económicas y sociales aplastantes, los países tienen que educar a su población en el consumo de alimentos adecuados, no solo en el consumo de más o menos alimentos. La población

debe saber qué es una dieta sana y cómo deben elegirse opciones alimentarias aceptables.

Organismos internacionales, como la FAO y Naciones Unidas, hacen hincapié en enfoques centrados en los alimentos como principal mecanismo para mejorar las dietas y luchar contra la malnutrición y sus esfuerzos abarcan todos los eslabones de la cadena alimentaria, desde la producción y la compra hasta el consumo, promueven los huertos domésticos para mejorar los regímenes alimentarios, entienden la importancia social de los alimentos y reconocen la necesidad de las personas de actuar por cuenta propia para mejorar su dieta y su estilo de vida.

La educación nutricional está alcanzando, dentro de estos enfoques, a un primer plano. Es un catalizador esencial de la repercusión de la nutrición en la seguridad alimentaria, la nutrición comunitaria y las intervenciones en materia de salud. Está demostrada su capacidad de mejorar por sí sola el comportamiento dietético y el estado nutricional, con efectos a largo plazo en la actuación independiente de los progenitores y, por medio de estos, en la salud de sus hijos y resulta económica, viable y sostenible.

El alcance de la educación nutricional es muy extenso. Contribuye a todos los pilares de la seguridad alimentaria y nutricional, pero se centra especialmente en todo lo que puede influir en el consumo de alimentos y las prácticas dietéticas: los hábitos alimentarios y la compra de alimentos, la preparación de estos, su inocuidad y las condiciones ambientales.

La educación nutricional puede modificar actitudes y prácticas que causan deficiencias o excesos nutricionales, como son: tabúes alimentarios, hábitos dietéticos y de consumo de refrigerios que están muy arraigados, decisiones con respecto a la producción agrícola, la distribución de alimentos en la familia, ideas sobre la alimentación infantil, publicidad engañosa de alimentos, ignorancia en materia de higiene de los alimentos o actitudes negativas frente a las hortalizas.

La educación es indispensable en los países afectados por la globalización y la urbanización cuyos regímenes alimentarios son objeto de una transición peligrosa al consumo de alimentos elaborados, baratos y con alto contenido de azúcar, grasas y sal. Es necesaria en todos los ámbitos para proteger la salud de la población, y debe

ir dirigida en primer lugar a las madres, para que aprendan a comer, a amamantar en exclusiva al bebé hasta los seis meses y, a ablactar con alimentos complementarios ricos y nutritivos sin dejar de amamantarlo. En segundo lugar, a los niños en edad escolar, que es el momento decisivo para formar unos hábitos alimentarios adecuados, deben aprender a comer diversas frutas y hortalizas y disfrutar de ellas evitando a la vez el exceso de dulces, bebidas azucaradas y alimentos con alto contenido de sal.

A las personas con enfermedades como infecciones por VIH/SIDA para que entiendan que una buena dieta contribuye a desarrollar la resistencia a la infección, A personas que tienen a su cargo niños y jóvenes o cuidan de enfermos. A las familias y los maestros que han de aprender no solo a comer bien ellos mismos, sino a ser fuentes de educación al respecto. A los estudiantes de carreras de la salud (enfermeros, bioanalistas, médicos y farmacéuticos) por ser fuente de consulta permanente y confiable. A las comunidades y asesores profesionales, en especial los que trabajan en agricultura, para que entiendan y difundan que la vida y el futuro de ellos y de sus hijos depende de lo que coman.

El término "Educación nutricional" no significa lo mismo para todos los que se dedican profesionalmente a la nutrición. Se debe distinguir entre la educación sobre la nutrición (los estudios tradicionales basados en información) y la educación en materia de nutrición orientada a la acción, que está centrada en las prácticas y se ha definido como una serie de "actividades de aprendizaje cuyo objeto es facilitar la adopción voluntaria de comportamientos alimentarios y de otro tipo relacionados con la nutrición que fomentan la salud y el bienestar"

Este enfoque, que se centra en las personas, su estilo de vida, sus motivaciones y su contexto social, parte de una metodología basada en la acción, dirigida al mercadeo "marketing" social, a la comunicación para el cambio de comportamiento, a la nutrición comunitaria y a la promoción de la salud.

Algunas estrategias satisfactorias sobre educación nutricional se basan en: la experiencia práctica, elaboración de modelos, aprendizaje basado en la experiencia, el ensayo y el error, la duración prolongada de las actividades, la participación, el diálogo y los debates, la multiplicidad de canales y actividades y la colaboración entre múltiples sectores. Todas estas estrategias basadas deben apoyarse en la creación de un entorno propicio. Por ejemplo, en las escuelas pueden transmitirse mensajes tácitos pero poderosos por medio de las mercancías de los vendedores de alimentos, las prácticas de lavado de manos, las comidas escolares, los refrigerios que se traen de casa, los huertos escolares y los hábitos alimentarios de los profesores, así como por medio de las actividades llevadas a cabo en las aulas.

A escala más amplia, el gobierno puede esforzarse por crear un entorno propicio, por ejemplo fijando normas para que las comidas escolares sean sanas, insistiendo en que la información y el etiquetado sean precisos e imponiendo restricciones a la publicidad de alimentos destinados a los niños.

Lamentablemente el modelo de educación nutricional orientada a la acción se aplica relativamente poco. Un motivo es la falta de capacidad. Pocos países imparten capacitación profesional en este ámbito (cuando no lo desconocen) y, por lo general, se ignoran los enfoques orientados a modificar los comportamientos.

El personal que se encarga del desarrollo en el ámbito sanitario y agrícola en los distritos y comunidades tiene poca capacitación en nutrición y, normalmente, ninguna en educación nutricional, por lo que solo transmite información y asesoramiento, con escasos resultados.

Los propios profesionales de la nutrición o del área de atención en salud, no suelen reconocer la necesidad ni de impartir educación nutricional orientada a la acción ni de fomentarla. Es necesaria una promoción enérgica para implantar con firmeza la educación nutricional en las políticas e instituciones nacionales, y es indispensable contar con capacidad profesional para incorporar la educación nutricional eficaz a todo nivel (salud, agricultura, educación y servicios comunitarios).

Desarrollar proyectos de educación nutricional en el presente contexto social, político y económico de nuestro país es una necesidad real y sentida. Debe ser política de estado a través de las instituciones relacionadas con educación, con alimentación y con Nutrición quienes a bordo de este aspecto que influye en el día a día de nuestra vida y de nuestro pueblo.

Liseti Solano R.

Instituto de Investigaciones en Nutrición
Isolano@uc.edu.ve
sollisra@gmail.com