

# LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LAS JÓVENES GENERACIONES.

**Lic. Daily Rodríguez Vento, MSc: Eider Trutie Matos MSc. Juan Carlos Aguiar Sardiñas**

1. *Universidad de Matanzas – Sede “Juan Marinello”, Matanzas, Cuba. [daily.rodriguez@umcc.cu](mailto:daily.rodriguez@umcc.cu)*
2. *Universidad de Matanzas – Sede “Juan Marinello”, Matanzas, Cuba. [eider.trutie@umcc.cu](mailto:eider.trutie@umcc.cu)*
3. *Universidad de Matanzas – Sede “Juan Marinello”, Matanzas, Cuba. [juancarlos.aguiar@umcc.cu](mailto:juancarlos.aguiar@umcc.cu)*



## Resumen.

La Educación en nutrición y alimentación es una vía mediante la cual se prepara al educador para la vida futura en plena correspondencia con el ambiente que le rodea. Consiste en darle instrumentos que le permitan, con posterioridad, hacer la autovaloración y determinación de la conducta que deba asumir en la conservación de la salud en relación con la alimentación, en tanto de él como de sus hijos, su familia en general, y en el marco donde desempeñará su tarea social. La enseñanza de la nutrición no debe ser puramente conceptual ni teórica; por el contrario, con el éxito radica por su aplicación en la práctica. El presente investigación permitió la preparación de los estudiantes en este eje temático de la Educación para la Salud, pues la escuela es el escenario estratégico para lograr estilos de vida más saludables, propósito que forma parte de su encargo social. Los resultados alcanzados permiten asegurar la importancia y utilidad de este trabajo.

*Palabras claves: educación, nutrición, alimentación, salud, higiene.*

---

## INTRODUCCIÓN

La Educación Nutricional de las jóvenes generaciones ha sido objeto de estudio de varios investigadores tanto en la esfera de la salud como en el propio sistema educacional, sin embargo, en la escuela cubana actual aun constituye un problema el tema de la Educación Nutricional en los adolescentes. En la Escuela Secundaria Básica cubana actual se tiene como objetivo fundamental la formación integral de los estudiantes, lo cual incluye una educación armónica en todas las esferas de la vida, tanto desde el punto de vista instructivo como educativo.

La alimentación y la nutrición son dos procesos sumamente importantes en la vida del hombre, ya que ambos garantizan su crecimiento y desarrollo adecuado dentro del seno de la sociedad, así como la prevención de diversas enfermedades en todas las etapas de la vida, de ahí la importancia que tiene el tema que se investiga, que garantiza la educación nutricional de los adolescentes en la Secundaria Básica.

A pesar de que, en las diferentes asignaturas, se le da tratamiento a dicha temática se hace necesario influencias educativas que enriquezcan las experiencias personales de los alumnos mediante su participación en actividades extradocentes, las que juegan un papel fundamental en la elaboración concreta de conocimientos y además consolidan las influencias que los maestros ejercen en el aula.

Se ha comprobado que aun los adolescentes no tienen suficientes conocimientos sobre los grupos básicos de alimentación y los alimentos que en ellos se incluyen, tampoco están preparados para desarrollar una correcta higiene de los alimentos y no tienen conocimientos para elaborar una dieta balanceada, aspectos que son importantes conocerlos en la adolescencia por ser una etapa de crecimiento, desarrollo y de cambios.

Las actividades extradocentes, se consideran útiles y necesarias a aplicar, y deben ser introducidas en la práctica educativa.



## DESARROLLO

La educación para la salud es un proceso que cambia o refuerza un pensamiento, actitud, valor o comportamiento para proporcionar y mantener un estado de salud al individuo, grupo o comunidad. Se produce como parte de la formación general del individuo y pretende fomentar en él la autorresponsabilidad con la salud.

El programa Director de Promoción y Educación para la Salud del Sistema Nacional de Educación surgido en 1999, el cual contribuye a fomentar una cultura en salud que se refleje en estilos de vida más sanos de niños, adolescentes y jóvenes; precisa los objetivos generales y contenidos de los ejes temáticos que se tratan en cada tipo y nivel de enseñanza, a los cuales se debe prestar atención. Estos son: Salud ambiental (que incluye la personal y colectiva), Educación Nutricional e Higiene de los alimentos, Educación Sexual, Prevención de accidentes y Educación Vial, Educación anti tabáquica, antialcohólica y otras adicciones, Convivencia y Comunicación, y Medicina natural y tradicional.

### 1.1 La Educación Nutricional como eje temático de la Educación para la Salud.

La escuela por ser la institución que tiene el encargo social de formar a un ciudadano con una personalidad multilateralmente desarrollada, debe garantizar que los alumnos se apropien productivamente del contenido, que les sirva de base teórica para orientar su conducta en función de su salud individual y colectiva, posibilitando su participación sistemática en actividad que estimule la práctica de un modo de vida más sano.

El rol del profesor en el proceso de enseñanza-aprendizaje desarrollador es el de educador profesional que tiene el encargo social de establecer la mediación indispensable entre la cultura y los estudiantes, que tiene el encargo social de establecer la mediación de los contenidos de esta que han sido seleccionados atendiendo a los intereses de la sociedad, y a desarrollar su personalidad integral en correspondencia con el modelo ideal de ciudadano al que se aspira en cada momento histórico concreto.

En esta dirección estratégica el Comandante en Jefe de la Revolución Cubana Fidel Castro Ruz nos trazó pauta cuando en su intervención del 16 de septiembre del 2002 señaló: “Hoy se trata de perfeccionar la obra realizada y partiendo de ideas y concepto enteramente nuevos. Hoy buscamos lo que a nuestro juicio debe ser y será un sistema educacional que corresponda cada vez más con la igualdad, la justicia plena, la autoestima, y las necesidades morales y sociales de los ciudadanos en el modelo de sociedad que el pueblo de Cuba se ha propuesto crear”.

Durante la adolescencia ocurren cambios muy importantes en casi todos los sistemas del organismo. Se producen cambios considerables en la tasa del crecimiento y en la forma y composición del cuerpo, en sus proporciones y en la capacidad funcional. Debe destacarse el rápido desarrollo de las gónadas y demás órganos reproductores y de todos los caracteres que son indicadores de la maduración sexual. El deformismo entre los púberes femeninos y masculinos se establece definitivamente. Es rápido el ritmo de crecimiento en longitud.

El adolescente se convierte físicamente, en unos pocos años, en particular, en los más tempranos de esta edad (cuando aún es psíquicamente muy inmaduro), en un adulto en



aparición, capaz de engendrar hijos y de disfrutar de la vida erótica en solitario y en pareja. De tales cambios y de su nueva situación social se derivan las primeras y trascendentales adquisiciones psicosexuales. En esta etapa de desarrollo uno de los rasgos típicos del adolescente es que va a la búsqueda de la individualidad, de su propia identidad como persona.

La adolescencia es un período que se caracteriza, entre otras cosas, por un rápido incremento de la talla y el peso. El exceso en la ingestión de alimento, tanto en la persona normal como en aquella que ya tiene un sobrepeso, conducirá a una desproporción mayor entre la talla y el aumento de peso, creando una tendencia a la obesidad. Además de la importancia que este fenómeno puede tener en el orden físico, los adolescentes obesos suelen ser víctimas de burlas y excluidos de las actividades de su misma edad. Estos afectan de manera diferente a hembras y varones. Lo anterior nos permite afirmar la importancia que tiene una dieta balanceada en esta etapa de la vida para evitar que la obesidad constituya una preocupación que implica la identificación del adolescente con problemas de salud y psicológico que llega a dominar su pensamiento.

La adolescencia es una gran experiencia de aprendizaje, tanto en el mundo escolar como social; adquisición de nuevas formas de relacionarse con otros, apertura a nuevas actividades sociales, de valores más amplios y diferentes que los de su reducido marco familiar. Los adolescentes se enfrentan a un mundo de nuevas y más complejas necesidades, retos y obstáculos sin que desde las etapas tempranas y en especial a lo largo de estas edades se le haya preparado, amándolos de las capacidades, los saberes, habilidades, en fin, las competencias que le permitan integrarse de forma satisfactoria al universo de los adultos.

La adolescencia es una puerta abierta a la promoción de la salud, pues muchos de los modelos de comportamiento adquiridos durante este período durarán toda la vida. Los hábitos que se adquieren a esa edad pueden tener una importancia clave para la vida futura de los adolescentes y permitirles (o impedirles) un pleno aprovechamiento de las capacidades. Se considera por el autor que entonces esta etapa de la vida es muy importante para adquirir una educación nutricional correcta que garanticen estilos de vida más sanos.

## 1.2 La Educación para la Salud como elemento para fomentar estilos de vida sanos.

La educación como proceso requiere de una labor sistemática y esmerada por parte de todos los factores que contribuyen a formar integralmente a todas las generaciones, una educación que sea por tanto en todos los aspectos: político, ideológico, moral, patriótico, estético, en el amor hacia la patria y como elemento importante la Educación para la Salud a través del establecimiento de hábitos y costumbres beneficiosas para esta. Se considera importante entonces que los profesores tengan conocimientos necesarios en esta materia para desarrollarla adecuadamente en sus alumnos, teniendo en cuenta que la salud es uno de los bienes más preciados que tiene el hombre.

Para abordar el término de Educación para la Salud es necesario profundizar en el concepto de salud, visto en la Carta Magna de 1946 donde la OMS la definió como: “El estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.



Este concepto aún está vigente y de él parten las acciones de la OMS, teniendo sus aciertos y desaciertos, se considera importantes y muy positivamente la inclusión del aspecto social, es decir tiene en cuenta el importante papel que juega el medio social en que el hombre se desarrolla; otro elementos importante es el de determinar que la salud no sólo es la ausencia de afecciones o enfermedades, aunque es necesario señalar que este concepto ha sido considerados estático, utópico y subjetivo ya que equipara el bienestar y la salud además de expresar más un deseo que una realidad, pues muy difícil que un hombre o un grupo de hombres alcances un completo bienestar físico, mental y social.

Otra definición es la que plantea el Programa Director de Promoción y Educación para la Salud “Bienestar físico, psíquico y social del hombre como resultado de la equilibrada interacción con el medio ambiente en que se desarrolla”, este autor la considera más completa al destacarse por igual cada bienestar alcanzar por el hombre, lo que no limita el desarrollo de ninguno. La salud se aborda entonces como un concepto positivo que acentúa los recursos sociales, personales y las actitudes físicas; se trata no como un objetivo, si no como la fuente de riqueza de la vida cotidiana.

Se considera importante valorar la definición del concepto de Educación para la Salud, según el Diccionario terminológico de Educación para la Salud esta define “un campo especial de la ciencias médica y de la salud pública cuyo objetivo es la trasmisión de conocimiento y el desarrollo de una conducta encaminada a la conservación de la salud de individuo, del colectivo y de la sociedad”.

Atendiendo a esta definición podemos decir que el campo de acción más general de la Educación para la Salud es la comunidad, es decir, grupos de individuos y personas aisladas lo que significa que toda persona merece ser beneficiada, independiente de la edad y su vida familiar y social.

En el III Seminario Nacional de Educadores se plantean Educación para la Salud es “crear oportunidades de aprendizaje, para ampliar el conocimiento, desarrollar habilidades personales relacionadas con la prevención de enfermedades y facilitar cambio de conducta encaminados hacia una meta predeterminada. No es una asignatura en particular. Su contenido están incluidos en el currículo de los diferentes subsistemas educacionales y se enriquece con las necesidades e intereses identificados en cada aula”, esta definición deja implícito la necesidad de aprovechar todas las actividades que se desarrollan en una escuela para la creación de hábitos y habilidades personales en todas las personas que interactúan en el proceso de enseñanza aprendizaje, las actividades docentes extradocentes contribuyen a la educación para la salud.

### 1.3 La Educación Nutricional en los adolescentes

El hombre apareció hace treinta o cuarenta millones de años sobre la faz de la tierra y desde entonces realiza grandes esfuerzos con el objetivo de proteger su salud, conservar su vida y alejar de sí lo más posible las enfermedades; por lo que la primera premisa para conservar la salud y la vida es alimentarse, de no hacerlo de manera suficiente o con los alimentos aptos para el consumo, puede perder su estado de salud, y en muchos casos, la gravedad de la dolencia es tal que puede ocasionar la muerte.



Por lo que cada día se aprecia más el nexo entre una nutrición equilibrada o balanceada y la salud, se ha constatado que los estudios nutricionales han estado dirigidos, durante mucho tiempo, a investigar la solución de los alimentos con los seres vivos.

Lo analizado anteriormente nos permite afirmar que desde las tempranas edades se debe preparar al hombre para desarrollar una correcta alimentación y en el desarrollo de una correcta nutrición, pues el aporte de la dieta va más allá del aporte de los nutrientes indispensables incluyendo el que desempeñan otras sustancias que, sin ser considerados como nutrientes, ejercen un efecto beneficioso para la salud del hombre al ayudar a prevenir enfermedades o al aumentar la resistencia contra ellas.

#### 1.4 Labor educativa que desarrolla la escuela.

La escuela es el lugar estratégico para lograr estilos de vida más saludables, propósito que forma parte de su encargo social. Los contenidos de salud tienen salida a través del Sistema de Trabajo de la Escuela, por lo que la Educación Nutricional al igual que el resto de los ejes temáticos deben ser priorizados para alcanzar estilos de vida más saludables en los adolescentes.

La escuela cubana actual exige el cumplimiento y desarrollo de determinados programas como el Programa Director de Educación para la Salud del Sistema Nacional de Educación. Para enfrentar esta tarea es necesario que los maestros sepan determinar cuáles son los factores que influyen en la salud y de esta forma poder orientar a sus alumnos sobre el cuidado y conservación de la misma para educarlos en este sentido convirtiéndose así en un promotor de salud con el objetivo de desarrollar y mantener las capacidades físicas y psíquicas lo cual solo es posible en un trabajo sistemático con los estudiantes y el grupo que atiende.

Le corresponde al maestro crear en sus alumnos el sentimiento de auto-responsabilidad lo que le permitirá seleccionar durante toda la vida los caminos correctos dirigidos a la salud.

Es importante señalar que el maestro es un patrón de conducta a seguir por parte de los alumnos, por lo que es necesario estar convencido de lo que se enseña, ejemplo: si es sedentario u obeso no logrará que los adolescentes asimilen la necesidad de hacer ejercicios físicos sistemáticos ni que posean una educación nutricional adecuada. Otro aspecto a tener en cuenta para transmitir conocimientos, crear actitudes y desarrollar hábitos y costumbres positivas para la salud es indispensable influir en ellos desde edades muy tempranas, teniendo en cuenta las características de cada etapa para que sean capaces de determinar los elementos beneficiarios para la salud y hacerlos suyos, mucho más si se ve que la Educación para la salud forma parte de la educación de la personalidad; por tanto es parte indispensable del proceso educativo.

En la escuela existen todas las posibilidades para que la Educación y la Salud, como fenómeno social, puedan permitir la formación integral de los escolares. Es bueno reconocer la interacción de las acciones de estas en la dinámica escolar y también ver el papel de la educación en el aprendizaje de los estudiantes y a la salud como resultado de este proceso, pues cuando se logre que el educando se apropie de los conocimientos necesarios que le permitan modificar actitudes, comportamientos y adoptar un estilo de vida saludable se alcanza de hecho salud.



Teniendo en cuenta el resultado de la investigación, los autores consideran importante tener en cuenta lo planteado por el Dr.c Amando Hernández en su tesis de doctor en la página 34 respecto a la planificación y desarrollo de las actividades o acciones de educación para la salud, que se desarrollan en la escuela, se deben tener en cuenta los aspectos siguientes:

-La persona o personas responsables deben tener amplio dominio de la temática que se abordará y brindar toda la información sobre la misma, así como tener conocimiento de los antecedentes previos que tienen los participantes.

-Las actividades deben ser grupales, para favorecer el intercambio y las influencias que emanan de la discusión colectiva.

-El problema abordado debe ser real y tener una marcada incidencia en los participantes, para facilitar el intercambio de vivencias y propiciar las influencias positivas.

-Debe lograrse la sistematicidad en desarrollo de las acciones o actividades para favorecer los cambios de actitudes.

-No imponer el ejercicio de normas, de medidas o reglas; brindar soluciones a problemas de interés para todos siempre respetar la individualidad de los participantes.

-Desarrollar técnicas que propicien la motivación a los participantes, el intercambio de soluciones y el aprendizaje de lo tratado.

-Seleccionar las condiciones a tratar y que estos constituyan un núcleo fundamental y coherente para profundizar de forma paulatina.

La escuela debe garantizar, en la educación para la salud, un sistema de actividades que den continuidad a la educación iniciada en la familia y de ejercer un papel regulador de esta. La contribución a la educación para la salud de los escolares no puede constituir un problema privativo de una asignatura; por su importancia en la formación de la personalidad de ser una prioridad en el trabajo de la escuela tanto por la vía curricular como extracurricular como en la educación familiar y comunitaria. La escuela y el maestro son dos pilares importantes en este objetivo.

## CONCLUSIONES

La Educación Nutricional constituye un aspecto de gran importancia en la formación integral de los adolescentes de Secundaria Básica, lo que determina el papel protagónico de la escuela en su formación junto a la familia. Los estudiantes no poseen conocimientos suficientes para desarrollar una educación nutricional responsable, lo que nos permitió para su solución desarrollar una propuesta de actividades extradocentes. Es evidente que la aplicación correcta y sistemática de la misma desarrollará la educación nutricional en los estudiantes, es una alternativa para el cumplimiento de los objetivos y contenidos de uno de los ejes temáticos del programa Director de la Educación para la Salud.

## BIBLIOGRAFÍA.

AGUIRRE J, ESCOBAR M. Método de dieta habitual. En: Madrigal H, Martínez H, eds. *Manual de encuestas de dieta. Perspectivas en Salud Pública* 23. México: 1996INSP,:129-146.



- AVILA A, SHAMAH T, CHÁVEZ A. *Encuesta nacional de alimentación y nutrición en el medio rural*. Resultados por entidad. Vol. 1. México: 1997/1996/INNSZ/SEDESOL/DIF/SSa/IMSS/INI/UNICEF.
- BLUMER H. Symbolic interactionism. *Perspective and method*. Englewood Cliffs: The Viking Press. 1969
- DENMAN C, HARO JA. Introducción: trayectoria y desaríos de los métodos cualitativos en la investigación social. En: Denman C, Haro JA, comps. *Por los rincones. Antología de métodos cualitativos en la investigación social*. México: El Colegio de Sonora,;9 2000
- FISCHLER, C. Gastro-nomía y gastro-anomía. En: Contreras J, comp. *Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres*. Barcelona: Universitat de Barcelona, 1995
- GRACIA, M. Comprender la modernidad alimentaria: desde y más allá de las normas. *Rev Int de Soc*; 40:7-30. 2005
- GRACIA, M. *Paradojas de la alimentación contemporánea*. Barcelona: Icaria, 1996
- MESSER, H. Perspectivas antropológicas sobre la dieta. En: Contreras J, comp. *Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres*. Barcelona: Universitat de Barcelona,;27-84. 1995
- PALMA, M. Trastornos de la conducta alimentaria. *Cuad Nutr*; 5(5):21- 28, 1997.
- PÉREZ-GIL S.E, et al. Consumo de energía y de proteínas en mujeres de zonas rurales de México: una aproximación cualitativa y de género. *Rev Nutrición Clínica*;4(1):4-12, 2001
- RIVERA, J. Prólogo. En: Rivera J, Barquera S, eds. *Sobrepeso y obesidad. Panorama epidemiológico. Evaluación clínica y tratamiento*. México: Edu Marketing,VI2002
- SHILLING, C. *The body and social theory*. Londres: Sage, 1993
- TORO, J. *El cuerpo como delito. Anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. Barcelona: Ariel Ciencia,;169. 1996

