

# LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL PARA LAS FAMILIAS. UNA MIRADA DESDE LA INSTITUCIÓN ESCOLAR.

MSc.-Elsa Lucía Hernández Suárez<sup>1</sup>, MSc Regla Zamora Rodríguez<sup>2</sup>, MSc. María Marisol Caballero Ramírez<sup>3</sup>

1. Asociación de Pedagogos de Cuba calle medio esq. San Fabián Matanzas, Cuba :  
[elsa.hernandez@apc.ma.rimed.cu](mailto:elsa.hernandez@apc.ma.rimed.cu)

2. Dirección Municipal de Educación. Cárdenas, Matanzas Cuba  
. [regla.zamora@cr.ma.rimed.cu](mailto:regla.zamora@cr.ma.rimed.cu)

3. CUM Aida Pelayo Pelayo Universidad de Matanzas, Cuba .  
[maria.caballero@umcc.cu](mailto:maria.caballero@umcc.cu)

## Resumen

Este trabajo, propone una visión para fundamentar la temática de la educación alimentaria y nutricional para trabajar en las aulas y más allá de ellas, con la participación de las familias. Como institución social especialmente necesaria en la educación y formación de los niños y adolescentes. Fue concebido a partir del trabajo con el proyecto nacional de la Asociación de Pedagogos “Desarrollo de capacidades en promotores de educación alimentaria y nutricional para las familias a través de la escuela”. con la expectativa de preparar a la familia como promotores y que se pueda dialogar con las prácticas escolares sobre los alimentos, la alimentación y nutrición que se vienen llevando a cabo en las escuelas y hogares de nuestro país. Se trata de un trabajo centrado en una necesidad sentida por la sociedad en su conjunto, sobre todo en este último tiempo: la *educación alimentaria*.

**Palabras claves:** *promotores, alimentación, nutrición y familia.*

---

## INTRODUCCIÓN

En este mundo convulso del siglo XXI, donde hay muchas especies en peligro de extinción, entre ellas el hombre, con la particularidad que son los propios hombres sus depredadores, debemos todos llamarnos a la reflexión y hacer cuanto podamos, no ya para nuestra generación, sino para nuestros hijos y nietos, que son en definitivas los más amenazados.

Esta tarea por supuesto comienza en la familia “...célula fundamental de la sociedad...según los clásicos, y donde la escuela y la comunidad no dejan de tener cierto peso y responsabilidad, en la formación de las actuales y nuevas generaciones, el papel familia – escuela – comunidad, es decisivo.

La familia es referencia de vida de cada persona en esta sociedad; son estructuras complejas en donde se vierten las emociones de los individuos, son filosofías de vida en donde se mantienen los vínculos afectivos, valorales y en donde se ponen más a prueba los conflictos humanos. En el seno de la familia se producen procesos básicos: la expresión de sentimientos, adecuados o inadecuados, la personalidad del individuo y patrones de conducta; todo esto se aprende en la dinámica familiar y los que así aprendan enseñarán a su vez a sus hijos, más o menos del mismo.

La familia, desde la antigüedad, es la célula fundamental de la sociedad, que ha perdurado, no importa la edad que tengamos, el cargo que ocupemos, el estatus social que disfrutemos, sin temor a equivocarnos podríamos denominarla como lo más hermoso, donde se socializan los conocimientos, las alegrías, emociones y tristezas de los mejores y peores momentos, la que nos aconseja o sugiere cómo debe ser nuestra actuación cuando entramos en conflicto y no sabemos o no estamos seguros de cuál es la mejor opción en el camino a seguir ,pero también la familia le presta especial atención a las dificultades que se presentan en el área de la alimentación y nutrición. Es por eso que con nuestro trabajo pretendemos acercarnos a lo que los docentes debemos realizar en la educación alimentaria y nutricional para las familias a través de la escuela. Este tema lo trabajamos a partir del proyecto nacional de la Asociación de Pedagogos en el cual tenemos involucrados cuatro centros educacional es de diferentes enseñanzas en el municipio de Cárdenas, provincia Matanzas.

## DESARROLLO

La escuela como institución tiene que orientar su trabajo en el sentido de educar a la familia, para garantizar que esta asuma su responsabilidad educativa en una dirección cada vez más acertada y positiva de manera que estas dos agencias educativas resulten esenciales en el proceso de educación de la personalidad de los escolares , adolescentes y jóvenes, en sentido general, y en el caso específico de este trabajo sobre la educación alimentaria y nutricional para las familias a través de la escuela

Es reconocida la importancia de la familia como institución social especialmente necesaria en la educación y formación de los niños y adolescentes. Las tradiciones cubanas, muy entrelazadas con los valores de la cultura latinoamericana, concede un lugar preponderante al valor familia, al cuidado y la educación de los hijos. En nuestro medio se ha elaborado desde los años 90 una concepción teórica sobre la familia, se cuenta hoy con varias publicaciones que abordan y explican su funcionamiento.

Estudios recientes de investigadores cubanos revelan diferentes indicadores sobre el papel de los padres en la educación Castro (2005-2008), Núñez (2005-2008), Padrón (2005) , Suárez (2010), Castillo(2008),Ares (2015) entre otros donde exponen logros, potencialidades, y las carencias, dificultades y problemas que existen en la familia e influyen negativamente en la formación de la personalidad de sus hijos. La familia es el espacio fundador y elemento esencial en la solución y enfrentamiento de muchos de los problemas sociales.

La escuela enfrenta hoy el reto de compensar estas desventajas que padecen una parte de los niños que son los alumnos; el aprendizaje escolar se afecta cuando se mantienen estos problemas sociales y familiares. Se impone, entonces, preparar adecuadamente a los maestros para que desarrollen experiencias y métodos de avanzada en el trabajo de educación a los padres, teniendo en cuenta su misión de reproducción social. Por tal motivo la escuela debe asumir su preparación mediante diferentes vías, a de ellas: Las Escuelas de Educación Familiar. Para García, Hoz. *“Educación familiar es la actividad profesional para ayudar a los padres a desempeñar su tarea con eficiencia dentro de lo espontáneo”*. (García, H. 1990)

Quintana. J. y otros, señalan: *“Educación Familiar es la educación que se realiza en el ámbito de la familia. Esta modalidad de educación es muy diferente de otras. Difiere claramente, por ejemplo, de la educación que se realiza en el ámbito de la escuela.”* (Quintana, J. y otros, 1993)

Castro, la concibe como...*el sistema de influencias pedagógicas y psicológicas, encaminado a elevar la preparación de la familia y estimular su participación consciente en la formación de su descendencia”*. (Castro, P.1996)

Para Martínez-Otero la Educación Familiar es... *la ayuda socioeducativa que se brinda a las familias y que tiene como denominador común la mejora del grupo familiar*.. (Martínez-Otero, V.2003:301)

Se ha llegado a una elaboración propia en nuestra educación, que asume la Educación Familiar en dos direcciones:

*En la familia:* acciones sistemáticas, intencionadas y no intencionadas, bajo la guía de padres y madres como educadores de normas de conducta, valores, sentimientos, en fin, de preceptores de hijos e hijas.

*Comprenden:* Los contenidos de la educación que ofrecen padres y madres. Los recursos educativos con que cuenta para la educación y resultados obtenidos en cuanto a la educación que ofrecen y las adquisiciones logradas en hijos e hijas.

*Con y para la familia:* sistemas de acciones educativas intencionadas con carácter, participativo, orientador, y permanente bajo la guía de los educadores, mediante diferentes vías, encaminadas a favorecer el desempeño educativo de la familia. (Padrón, 2008)

*Tienen como contenidos:* Determinación de las necesidades de aprendizaje en la familia, respecto al contenido de su función educativa. Orientación a los padres en aspectos relacionados con la forma en que pueden y deben darle continuidad al trabajo educativo del centro escolar y potenciación de recursos educativos de la familia para el desempeño de su función educativa. (Padrón, A. R, 2007)

Aunque cada dirección tiene sus especificidades, en ambas se gestan esfuerzos entre la escuela y la familia que deben influir favorablemente en la educación de niños, adolescentes y jóvenes. Así la primera expresa el contenido básico del rol *educativo* de la familia.

La preparación de a la familia desde la escuela está dirigida a que esta dirija eficientemente el proceso de educación de la personalidad de los escolares, adolescentes y jóvenes, como aspecto que debe ser estudiado desde las edades más tempranas siempre formando parte de todo un proceso en el que se inserta su tránsito por la Educación Primaria.

En el caso específico de la educación alimentaria y nutricional hay mucho para trabajar con las familias de ahí que trabajemos con una mirada desde la institución escolar.

La Cumbre Mundial efectuada en Roma, año 1996, declaró el derecho de toda persona a tener acceso a los alimentos sanos y nutritivos. Se consideró inadmisibile que millones de personas no puedan satisfacer sus necesidades nutricionales básicas estando condenados a morir por hambre y sed. La desnutrición no constituye un problema de salud pública cubana, según afirman los representantes de diferentes organizaciones internacionales Este resultado se debe, en la actualidad, a los Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido Comunista de Cuba y la Revolución, a pesar de las afectaciones producidas por la política agresiva del Gobierno de los Estados Unidos de América, la crisis global, los problemas ambientales, económicos, energéticos, bélicos y alimentarios.

Los diversos problemas que deterioran al mundo incrementan la desigualdad social y la explotación del sistema capitalista, que se especule con las producciones y los precios de los alimentos debido a los intereses de las transnacionales y de los medios de información que inducen el consumo excesivo de las comidas fáciles o rápidas que no son beneficiosas para la salud, se convierte por lo tanto, en una novedosa forma de dependencia y explotación que responde a la imposición de la globalización unipolar imperialista, esto provoca que la alimentación sea un problema de seguridad nacional para Cuba.

El Estado cubano, utiliza un plan de acción para erradicarlos y se trabaja en la seguridad alimentaria y nutricional, considerada una estrategia que depende de cuatro factores fundamentales, que son: disponibilidad, accesibilidad, regularidad y aceptabilidad cultural de los alimentos, dirigidos a: incrementar la producción, disminuir los precios, mantener los abastecimientos y mejorar los hábitos alimentarios de la población.

Desde sus orígenes el concepto de seguridad alimentaria y nutricional ha ido variando en función de la dinámica de la problemática, en la actualidad está vinculada a la llamada desnutrición por carencia de micro nutrientes, pasando de las manifestaciones de hambre aguda a otras formas de malnutrición observándose: la talla disminuida en los niños, déficit de nutrientes esenciales, el sobrepeso y la obesidad; por lo tanto, su significado no solo se debe relacionar con programas de complementación nutricional en comedores comunitarios y escolares, demuestra su complejidad, debido a que la alimentación es un proceso voluntario donde influyen varios factores: sociales, económicos y culturales, son los más reconocidos; se ha podido comprobar que la educación es uno de los menos tratados.

Pero qué entendemos por Educación alimentaria y nutricional: “Proceso dinámico a través del cual los individuos, las familias y su comunidad adquieren, reafirman o cambian sus conocimientos, actitudes, habilidades y prácticas, actuando racionalmente en la producción, selección, adquisición, conservación, preparación y consumos de los alimentos, de acuerdo a sus pautas culturales, necesidades individuales y a la disponibilidad de recursos encada lugar”. \*

Se considera desde una concepción pedagógica como: proceso de formación y desarrollo social e individual donde se adquieren, reafirman, transforman y transmiten información, conocimientos, procedimientos, habilidades, hábitos, comportamientos y valores humanos, relacionados con la alimentación y la nutrición para la conservación de la salud.

La educación alimentaría y nutricional para su desarrollo se puede insertar en el proceso pedagógico, con ayuda de la instrucción y la educación como dimensiones de dicho proceso y por medio de la información, los conocimientos, habilidades, comportamiento y los hábitos que se alcancen, seguir la lógica operacional para comprobar si hay cambios en ese tipo de educación.

A través del proyecto: Desarrollo de capacidades en promotores de educación alimentaría y nutricional para las familias a través de la escuela preparamos al promotor que es la persona con las características de ser: afable, desprejuiciada, capaz de oír a los demás, responsable y ética, entre otras, que ha recibido entrenamiento para desarrollar acciones con el objetivo de educar en la adopción de conductas saludables.

Cualidades necesarias para ser promotor

- Tener motivación por el trabajo de promoción y prevención.

- Tener adecuado fundamento teórico y metodológico.
- Estar seguro de sí mismo.
- Inspirar confianza.
- Permitir la expresión de los demás.
- Ser capaz de establecer una comunicación abierta.
- Tener habilidades como observador.
- Poseer un buen sentido del humor.
- Respetar los gustos y preferencias individuales.
- Ser comprensivo con los problemas de los demás.

El promotor de educación alimentaria y nutricional es el que tiene la función de formar y desarrollar información, conocimientos, procedimientos, habilidades, hábitos, comportamientos y valores humanos, relacionados con la alimentación y la nutrición para la conservación de la salud, por lo que es necesario que sea ejemplo en la práctica de una alimentación saludable.

La comunicación permite intercambiar estados de ánimos, sentimientos, emociones, vivencias en relación con nuestras vidas con las demás personas, consecuentemente, es el dialogo asertivo y la buena escucha lo que permite vivencia de experiencias, en las que se pueden incluir las relacionadas con la educación alimentaria y nutricional.

A través del diagnóstico se puede identificar y cuantificar deficiencias y excesos dietéticos, ayudar a establecer grupos vulnerables, conocer los hábitos alimentarios y nutricionales de una población, aportar datos para la definición de canasta básica, evaluar los programas de alimentación complementaria, y proporcionar información y conocimientos para la vigilancia epidemiológica, así como para establecer estrategias individuales, familiares para el trabajo del promotor. Lo que sirve para educar en alimentación y nutrición a partir de cambios en: información, conocimientos, hábitos, habilidades, comportamiento y valores humanos relacionados con una alimentación saludable.

Es por eso que a través de las 4 escuelas seleccionadas del municipio Cárdenas Provincia Matanzas nos dimos a la tarea de aplicar en un primer momento un diagnóstico a los estudiantes y adultos de la comunidad con el objetivo de constatar el conocimiento que poseían sobre la alimentación, obteniendo como resultados el desconocimiento en el caso de la pregunta relacionada con planta no convencional comestible, no conocen sus nutrientes y de igual manera con las flores comestibles o plantas no convencionales que la gran mayoría de estudiantes y adultos la desconocen (ver anexos)

## ¿Qué hicimos entonces en esta etapa de trabajo?

- Fortalecimiento del grupo coordinador provincial con el municipal y de los centros.
- Talleres de capacitación. Presentación de platos
- Conformar el equipo en las instituciones
- Incorporación de los metodólogos de las diferentes enseñanzas como promotores en las instituciones educativas
- Elaboración del Programa General para el Primero y Segundo Taller Provincial.
- Elaborar instrumentos para entregárselos a las instituciones
- Diagnóstico de educación alimentaria y nutricional(se aplicaron ya directamente a los 4 grupos donde se está aplicando el proyecto,
- Vínculo con otros proyectos comunitarios
- Realizar el convenio con el Organopónico y con la comunidad

## Aspectos logrados

Comprometimiento en la reunión de padres al 50 % de los hombres para que participen en representación de su familia en el proyecto (equidad de género)

- Desarrollo del plan temático del programa a través de talleres con el equipo del proyecto de la institución y entrega de certificados de cada taller
- Selección de un día al mes para realizar el día de la cocina cubana.
- Motivación de los estudiantes, docentes, familia y comunidad para el desarrollo del proyecto
- Creatividad para la divulgación del proyecto
- Escuela Daniel Rivero como colaboradora del proyecto

## Aspectos que se debe prestar mayor atención

- Continuar fortaleciendo el trabajo con los huertos escolares.
- Sistematización de actividades con las familias para mantener la estimulación y apoyo necesario.

- Trabajar la educación alimentaria y nutricional, para incidir en la cultura y que las personas aprendan a alimentarse de una manera sana.

## CONCLUSIONES:

La educación alimentaria y nutricional para su desarrollo se puede insertar en el proceso pedagógico, con ayuda de la instrucción y la educación como dimensiones de dicho proceso y por medio de la información, los conocimientos, habilidades, comportamiento y los hábitos que se alcancen, seguir la lógica operacional para comprobar si hay cambios en ese tipo de educación. El promotor de educación alimentaria y nutricional es el que tiene la función de formar y desarrollar información, conocimientos, procedimientos, habilidades, hábitos, comportamientos y valores humanos, relacionados con la alimentación y la nutrición para la conservación de la salud, por lo que es necesario que sea ejemplo en la práctica de una alimentación saludable. A través del proyecto: Desarrollo de capacidades en promotores de educación alimentaria y nutricional para las familias a través de la escuela preparamos al promotor que es la persona con las características de ser: afable, desprejuiciada, capaz de oír a los demás, responsable y ética, entre otras, que ha recibido entrenamiento para desarrollar acciones con el objetivo de educar en la adopción de conductas saludables.

## Bibliografía

CONSEJO DE ESTADO Y MINISTROS DE LA REPÚBLICA DE CUBA Plan Nacional de Acción para la Nutrición, La Habana, Cuba. (1994).

FONDO DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA INFANCIA (UNICEF) Cuba Libre de desnutrición infantil severa. Granma, Cuba. dic 24; nacionales. . (2009)

PUERTA, L. E La educación de inclinaciones profesionales en escolares de la educación primaria. Matanzas: Universidad de Ciencias Pedagógicas de Matanzas. (2014).

BORGES, J. L. Gran Diccionario Enciclopédico Ilustrado Grijalbo Mondadori. Madrid: RAE. (2005).

QUINTANA, J & LÓPEZ, D. & LÓPEZ, D. & LÓPEZ, D. & GARCÍA, D. La educación familiar. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación. (1993).

OTERO G,S.,& MARTÍNEZ El trabajo con la familia y los desafíos en la educación familiar. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación. (2003)

PADRÓN, A.E. El trabajo con la familia en el sistema educativo. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación. (2007)





PROGRAMA MUNDIAL DE ALIMENTOS (PMA En Cuba no hay desnutrición infantil. Juventud Rebelde, Cuba. ene 31; nacionales: .(2006)

RODRÍGUEZ CABRERA, KENIA Estrategia educativa de orientación familiar Tesis de Maestría, .ISP Juan Marinello, Matanzas. . (2008)

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA AGRICULTURA Y LA ALIMENTACIÓN (FAO). Necesidades y Recursos Libro publicado por el 50 Aniversario de la FAO. Roma, Italia: Banson; p. 35. (1995).