

IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología
XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos
Aires, 2012.

La universidad en la comunidad: una intervención de promoción de la alimentación saludable en el nivel de educación primaria.

Amantea, Romina Verónica, Barrios, Rodolfo German y Cellucci, Julieta.

Cita:

Amantea, Romina Verónica, Barrios, Rodolfo German y Cellucci, Julieta (2012). *La universidad en la comunidad: una intervención de promoción de la alimentación saludable en el nivel de educación primaria. IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-072/593>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/emcu/Y58>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

LA UNIVERSIDAD EN LA COMUNIDAD: UNA INTERVENCIÓN DE PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL NIVEL DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Amantea, Romina Verónica - Barrios, Rodolfo German - Cellucci, Julieta

Universidad de Buenos Aires

Resumen

La presente experiencia es llevada a cabo en el marco del Programa de promoción de la alimentación Infantil saludable “Creciendo sanos” en la comunidad escolar de la escuela primaria N° 1 distrito N° 19 del Barrio de Nueva Pompeya por las Cátedras de Salud Pública/ Salud Mental I de la Facultad de Psicología, la Carrera de Médico Especialista en Nutrición Pediátrica, Facultad de Medicina de la UBA. Se realizó un diagnóstico nutricional y alimentario que tuvo por objetivo evaluar los hábitos alimentarios de los niños y las familias que componen la comunidad educativa, el que arrojó bajo consumo de frutas y verduras en contraposición al alto consumo de snacks y golosinas. Por lo cual se realizó una intervención de promoción de la alimentación saludable en el ámbito escolar, con el objetivo de implementar el día de la fruta. Esta estrategia, consistió en promover que los alumnos traigan a la escuela un día de la semana frutas para consumir en lugar de golosinas o snacks, buscando aumentar el consumo de frutas en los niños. Esto se logró con éxito, ya que como resultado de la campaña implementada el consumo de frutas aumentó en todos los grados de dicha institución.

Palabras Clave

Promoción salud alimentación escuela

Abstract

THE UNIVERSITY IN THE COMMUNITY: AN INTERVENTION TO PROMOTE HEALTHY FOOD IN THE ELEMENTARY SCHOOL

This experience is held in the framework of the promotion of infant feeding healthy “Growing Healthy” in the school community elementary school No. 1 District No. 19 of the neighborhood of New Pompeii by Public and Mental Health I Faculty of Psychology, Specialist in Pediatric Nutrition career Faculty of Medicine of the UBA. A diagnosis nutrition and food that was to evaluate the eating habits of children and families that compound the educational community, which showed low fruit and vegetables ingest and a high snacks and candies consumption. Therefore intervention was done to promote healthy eating in schools, in order to implement the day of the fruit. This strategy was to promote students bring to school fruit instead of sweets or snacks, one day a week, seeking to increase fruit consumption in children. This was successfully achieved, since as a result of the campaign waged fruit consumption increased in all primary school degrees of that institution.

Key Words

Health promotion school eating

Introducción

La presente experiencia es llevada a cabo en el marco del Programa de promoción de la alimentación infantil saludable en el Barrio de Nueva Pompeya “Creciendo Sanos”. El programa “Creciendo sanos”, (aprobado y subsidiado por el programa de extensión UBANEX. UBA, convocatoria 2010, 2011 y 2012 y Voluntariado Universitario, 2011), es llevado adelante por la Cátedra Salud Pública/Salud Mental I de la Facultad de Psicología de la UBA y la Carrera de Médico Especialista en Nutrición Pediátrica, Facultad de Medicina de la UBA (*), con la comunidad escolar de la institución educativa pública de enseñanza primaria Escuela N° 1 del distrito N° 19 María Silventi de Amato del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, Argentina. Este programa se inicia en el año 2008 considerando que una alimentación suficiente, completa, adecuada y variada permite el crecimiento y correcto desarrollo físico e intelectual de los niños y contribuye a mantener la buena salud infantil, ya que brinda energía necesaria para sus funciones vitales, recreativas y de aprendizaje. Los niños en situación de vulnerabilidad social pueden presentar desbalances alimentarios y nutricionales los cuales dan por resultado condiciones de sobrepeso y carencia de nutrientes importantes. La alimentación inadecuada en los niños, además de asociarse a enfermedades durante este período de la vida, aumenta los riesgos de enfermedad en la vida adulta. Los hábitos de alimentación no saludables que colaboran en el desarrollo de enfermedades crónicas se adquieren por lo general durante la niñez y tienden a perdurar a lo largo de la vida dado que es muy difícil modificarlos una vez que se han establecido, motivo por el cual resulta muy importante promover el desarrollo de hábitos saludables desde la niñez.

Como propuesta de investigación acción participativa este programa se plantea como objetivo principal, promover la alimentación saludable de niños y familias que asisten a una escuela de gestión pública del barrio de Nueva Pompeya, creando un entorno escolar de apoyo a la alimentación saludable, desarrollando estrategias de enseñanza-aprendizaje efectivas que permitan contribuir al desarrollo de hábitos alimentarios saludables en los niños, generando actitudes positivas hacia la alimentación saludable, mejorando las estrategias de crianza y de construcción de hábitos alimentarios en los niños. El presente trabajo expone las intervenciones llevadas a cabo para promover el consumo de frutas en la escuela y los lineamientos en los que el

programa se sustenta (Visión compleja de los determinantes de los problemas alimentarios y de desarrollo infantil y Enfoque de escuelas Promotoras de la salud –OPS /OMS-)

La alimentación infantil como fenómeno complejo

La alimentación infantil está determinada por una serie de factores complejos y relacionados entre sí. Es innegable que la alimentación tiene un aspecto biológico, ya que comer le permite al ser humano satisfacer el hambre, nutrir el cuerpo, sobrevivir. De hecho, ninguna persona podría vivir sin alimentarse. Sin embargo, comer es fundamentalmente un acto social.

Dentro de los aspectos que es necesario tomar en cuenta para comprender por qué los niños desarrollan determinadas pautas alimentarias, se destacan por su enorme influencia, los grupos sociales a los cuales los niños pertenecen; los grupos en los cuales los niños viven, pasan la mayor parte de su tiempo y tienen sus relaciones más significativas.

Entre los grupos primarios que determinan las pautas alimentarias de los niños debemos considerar como el más importante a la familia: la alimentación de la madre durante el embarazo, la lactancia materna, los valores y simbolismos otorgados por la familia a los alimentos, sus tradiciones y técnicas culinarias, las actitudes conocimientos y creencias familiares respecto de la alimentación, las decisiones en torno al menú, la supervisión o no de los padres acerca de la alimentación del niño, la actitud de los padres frente al consumo de golosinas, snacks, gaseosas etc. y sobre todo las propias pautas alimentarias de la familia, son todas variables que van a influir en las pautas alimentarias infantiles. Los ingresos de la familia influirán asimismo en los alimentos a los que puedan acceder sus miembros. La cultura en la que la familia se halla inmersa define una variedad de aspectos de la alimentación: qué cosas son comida y cuáles no, los momentos del día en los que se come, la forma adecuada de combinar alimentos, qué comidas son para niños y cuáles para adultos, qué comidas se consumen en días festivos etc.

El segundo de los entornos psicosociales que influyen en el modo en que los niños se alimentan es el grupo de pares: las opiniones y comportamientos de sus compañeros y amigos se convierten en referentes para la formación de preferencias alimentarias, actitudes y valores.

El tercer entorno psicosocial que es necesario mencionar es la escuela. En el proceso de socialización del/los niños, la escuela juega un rol importante en la promoción de una alimentación saludable. Las políticas escolares (por acción u omisión) tienen un gran impacto en el desarrollo de pautas de alimentación tanto por los proyectos educativos que se encararan, como por los mensajes que la comunidad educativa transmite a través de las prácticas que allí tienen lugar. Por ejemplo: festejar del día del niño de modo saludable, proponer un día de la semana en que sólo se consume frutas en la escuela. También ejercen influencia en los niños, las actitudes de docentes y directivos en relación a la propia alimentación y cuidado del cuerpo. Dado que, como viene señalándose, comer es una práctica construida socialmente, que se encuentra bajo la influencia de las interacciones sociales, las interacciones establecidas en la escuela con compañeros y docentes pueden también desalentar o alentar determinados hábitos alimentarios en los niños y niñas.

Otros aspectos que sin lugar a dudas determinan las pautas de alimentación infantil son la disponibilidad de ofertas saludables en las distintas ciudades, los intereses económicos de la industria agroalimentaria que acompañados por las cada vez más sofisticadas estrategias de publicidad, se constituyen en una poderosa fuerza que termina por imponer en el mercado alimentos nada saludables (alimentos hipercalóricos, poco nutritivos, con alto contenido de grasas y azúcares), las políticas que los gobiernos implementen para garantizar el acceso de toda la población a alimentos nutritivos y saludables, en función de sus necesidades, las políticas hacia la industria de producción de alimentos, políticas de comercialización, políticas educativas, políticas de comunicación (regulación de mensajes publicitarios por ejemplo).

Promoción de la salud en la escuela

El enfoque de Promoción de la Salud ha abierto una nueva etapa en la historia de la salud pública al superar las concepciones medicalizadas de la salud. Definida como el “proceso el proceso destinado a capacitar a las personas para ejercer un mayor control sobre su salud y sobre los factores que la afectan...reduciendo los factores que pueden resultar riesgosos y promoviendo los que resultan saludables...” (Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud 1986), la promoción de la salud no se obtiene en hospitales, sino que se crea en el marco de la vida cotidiana: en las escuelas, ámbitos de trabajo, centros de recreación y en cada hogar.

Refiriéndonos al caso específico de la alimentación, las escuelas tienen un enorme potencial en la formación de preferencias y hábitos alimentarios y su rol, no se limita a transmitir información nutricional a los alumnos ya que los niños pueden recitar de memoria conocimientos nutricionales sin que eso se traduzca en su comportamiento. Modificar los patrones alimentarios de los chicos implica además de brindar conocimientos, modificar gustos, actitudes, significados, modelos de alimentación familiares, desarrollar habilidades necesarias para alcanzar una conducta alimentaria saludable (Por ejemplo: aprender a degustar nuevos sabores, saber elegir los alimentos, hacer preparaciones sencillas de acuerdo a la edad, elegir comprar alimentos más saludables, reconocer las motivaciones que los llevan a elegir determinados alimentos)

Las instituciones educativas pueden contribuir a moldear los comportamientos alimentarios de los niños en tanto adopten una política escolar de promoción de la alimentación saludable que conjugue la educación nutricional en el aula con un ambiente escolar que apoye este objetivo. Esto quiere decir que además de impartir conocimientos nutricionales y contribuir al desarrollo de habilidades necesarias para una alimentación saludable en los alumnos de los distintos grados, es necesario que se implementen una serie de acciones que aseguren que los mensajes dados en el aula se potencien en el resto de los espacios escolares.

Algunos datos relevados sobre la alimentación de los alumnos de la escuela amato

El equipo del proyecto realizó un diagnóstico nutricional y alimentario que tuvo por objetivo evaluar los hábitos alimentarios de los niños y sus familias y conocer la percepción y actitudes de los distintos grupos que componen la comunidad educativa: personal directivo y docente; madres y otros miembros de las familias y los propios niños en relación a la problemática alimentaria. Los instrumentos utilizados

fueron una encuesta de nutrición con preguntas cerradas elaborada por el equipo y entrevistas semiestructuradas.

Los principales problemas identificados fueron: bajo consumo de verduras y frutas (asociado muchas veces a la dificultad de los padres para incorporar verduras a la alimentación de los niños y al costo de los alimentos) bajo consumo de legumbres y escaso consumo de pescado (tanto por cuestiones de precio, como de preferencias alimentarias). Se registró también un elevado consumo diario de snacks, papas fritas, galletitas dulces, facturas y golosinas. Asimismo, se observó un bajo consumo de agua y alto consumo de jugos preparados (en polvo) y gaseosas. La gran mayoría de los niños no realizaba actividad física extraescolar.

En lo que respecta específicamente al consumo de frutas, en el 33% de los hogares de las encuestadas no se consume ni una pieza de fruta en forma diaria, mientras que se consume una unidad por día en el 33% de los hogares y dos o más unidades diarias en el 33% restante. En contraposición el consumo de snacks y golosinas es muy alto. Se consumen snacks, golosinas y/o bollería en forma diaria en el 80% de las casas y no se lo hace en forma diaria en el 20%. Las más mencionadas son las golosinas (57%), galletitas dulces (52%), facturas (36%), snacks (palitos, papas fritas, chizitos, etc.) (36%) y bizcochitos (27%). El 61% de las madres/padres encuestados afirma que le gustaría modificar algo en relación a la alimentación de su familia, mientras que el 39% afirma que no haría modificaciones a la dieta familiar. Dentro de los que harían modificaciones señalan en primer lugar consumir verduras y frutas, en segundo lugar, disminuir el consumo de cosas dulces (galletitas, golosinas) y luego otros aspectos como variar las carnes, mejorar los hábitos, el tamaño de las porciones y comer sin la televisión encendida.

La importancia de estos datos relevados queda en evidencia con la simple consideración de que los especialistas recomiendan el consumo diaria de 5 piezas de frutas y verduras.

El día de la fruta en la escuela

Considerando estos datos y la importancia de la asunción de parte de la escuela de una política a favor de la alimentación saludable, y luego de un intenso trabajo en la comunidad educativa para desarrollar conocimientos sobre alimentación saludable y actitudes favorables (talleres de alimentación saludable en los distintos grados, ferias de la alimentación saludable, difusión de noticias de alimentación en el blog de la escuela y carteleras, talleres de educación alimentaria para padres), el equipo de intervención y los directivos de la escuela Amato, decidieron implementar el día de la fruta en la escuela. Esta estrategia, que reconoce antecedentes en diversos países, consiste en promover que los alumnos traigan a la escuela un día de la semana, frutas para consumir en lugar de golosinas o snacks. Busca aumentar el consumo de frutas en los niños sustituyendo bocadillos ricos en grasas y azúcares por alimentos naturales. Para instaurar esta propuesta el equipo delineó una serie de intervenciones:

-Reuniones con el equipo directivo de la escuela para presentar la propuesta e indagar sus percepciones respecto del bajo consumo de frutas por parte de los niños y el excesivo consumo de golosinas y snacks. También delinear el modo en que sería implementada la campaña.

-Charlas con los docentes y las docentes de la escuela para presentar

la propuesta, relevar sus opiniones y delinear el modo en que sería apoyada la propuesta desde las aulas.

-Diseño del logo de la campaña del día de la fruta para identificar la campaña implementada en la escuela. Este logo fue colocado en diversos afiches, cestos de basura y distintivos para los alumnos de la escuela encargados de la tarea de promover el consumo de frutas.

-Diseño de carteles recordando que el miércoles es el día de la fruta en la escuela con el logo de la campaña para todas las aulas del colegio.

-Designación de alumnos promotores del consumo de frutas en el seno de cada grado cuya función era recordar los días de la semana previos que el miércoles era el día de la fruta identificados por el logo de la campaña bajo el nombre de detectives saludables. La figura de detective saludable fue ideada en el seno de las reuniones con docentes que habitualmente emplean en las aulas a alumnos con la función de secretarios.

-Difusión de la propuesta del día de la fruta a las familias de los alumnos a través de notas informativas a los padres en los cuadernos de comunicaciones.

-Habilitación de una dirección de mail para que los padres puedan expresar sus preguntas o hacer comentarios.

-Acciones para mantener la higiene del establecimiento educativo Se instalaron cestos de basura en distintos puntos del establecimiento con el objetivo de que se arrojen allí los residuos producto del consumo de las frutas. Los cestos fueron identificados con los logos elaborados. También se trabajó en talleres con los alumnos la importancia de mantener la higiene en el establecimiento tirando la basura en los cestos colocados.

-Visitas de seguimiento de la intervención Cada quince días el equipo visitó la institución para monitorear el desenvolvimiento de las actividades y resolver posibles obstáculos.

-Evaluación Con ayuda docente se llevo un registro de consumo de frutas en cada grado. También se tomaron encuestas a padres y madres en el acto escolar de fin de año para indagar el impacto de la experiencia.

-Reconocimiento a los grados que más frutas consumieron. Los grados que más fruta consumieron según los registros llevados por las docentes, fueron premiados con un diploma y con juegos didácticos.

Como producto de la campaña del día de la fruta implementada, el consumo de frutas en la escuela, que según datos relevados en talleres previos, era escaso o nulo, aumentó en todos los grados. Los mejores resultados se obtuvieron en aquellos grados donde fue mayor el compromiso del docente con la actividad y este ejerció un papel de motivador del consumo de frutas.

Esta campaña produjo un alto impacto en las familias de los alumnos evidenciado en que el 92 % de los papas y mamás encuestados en el acto de fin de año conocían la propuesta, el 71% podía mencionar alguna de las actividades llevadas adelante desde el proyecto, el 76% se mostraba satisfecho con el día de la fruta y el 76% consideraba

que a partir del proyecto habían notado cambios en la alimentación de sus hijos. Entre los aspectos destacados por ellos en las encuestas y vía mail se encuentra que a partir de la campaña de día de la fruta, los hijos empezaron a pedir más frutas y en el hogar se empezó a comprar en mayor cantidad estos alimentos. La campaña produjo asimismo un alto impacto en el personal directivo y docente de la escuela, que a partir de la misma generaron propuestas propias para promover la alimentación saludable como por ejemplo el festejo del día del niño de modo saludable.

Discusiones finales

¿Qué factores influyen en el desarrollo de hábitos saludables en los niños? ¿Qué factores fueron determinantes en el marco de esta intervención? ¿Un comportamiento adquirido en el ámbito escolar puede extenderse al ámbito familiar?

En el inicio de esta intervención todas las docentes señalaban el rol central de la escuela como formadora de hábitos, sin embargo, frente a situaciones como el excesivo consumo de golosinas y snacks de los alumnos, la mayoría se declaraba impotente o implementaba la estrategia de prohibir esos alimentos en el aula. El trabajo sobre las docentes es sin duda un aspecto fundamental de esta intervención ya que los grados que más consumieron frutas fueron aquellos en que los docentes ejercieron un claro papel de motivador del consumo y supone la consideración de diversos aspectos: explicación de la propuesta a cada docente y de su posible rol en ella, identificación de las representaciones de las propias docentes frente a la alimentación, brindar herramientas para promover consumo de frutas en los alumnos más allá de transmisión de conocimientos. Las docentes que no visualizaban su manera de involucrar a los alumnos, las que asociaban la propuesta únicamente al área de ciencias naturales, las que consideraban que ellas por su alimentación no podían enseñar hábitos a sus alumnos o las que no tenían un cargo fijo en la escuela sino que eran suplentes y pensaban que su influencia era transitoria, fueron las menos comprometidas con la campaña.

Otro aspecto relevante fue el trabajo con las familias, ya que de ellas depende que los alumnos lleven efectivamente frutas ese día y no golosinas o snacks. Si bien, la mayor parte de los encuestados señaló conocer la propuesta, aquellas familias que tenían una actitud previa favorable hacia el consumo de frutas de sus hijos y experimentaban dificultades para lograrlo en su seno, fueron las más comprometidas con esta propuesta.

Respecto de los alumnos, la figura de detective saludable no fue relevante en el proceso de recordar traer frutas los días previos ni tampoco el premio por el consumo del grado. Si lo fue, la influencia ejercida por el docente del grado.

Por último, y pensando en la posibilidad de extender los comportamientos adquiridos en la escuela al ámbito familiar, es evidente que esta propuesta escolar ha repercutido en los hogares en términos de aumento del consumo de frutas y de presupuesto asignado a estos alimentos en los casos en que las familias tenían una actitud previa favorable y los niños conocieron nuevos sabores que les agradaron en el transcurso de las actividades de los talleres, es decir en los casos en que hubo a partir de la intervención modificación de actitudes, de gustos y la generación de apoyos familiares. Queda planteado entonces el nuevo desafío: investigar aquellos factores psicosociales que permitan involucrar activamente

a las familias.

(*) Directores de proyecto: Mg Martín De Lellis – Lic Schelica Mozobancyk
Codirectores: Mabel Ferraro

Coordinación operativa: Lic. Paula Zubiaurre, Lic. Romina. Amantea, Lic. María Eugenia Quatrini

Miembros del equipo ejecutor: Lic. Germán Barrios, Lic. Julieta Cellucci, Lic. Maximiliano Moncalvillo, Lic. Soledad Poli, Lic Romina Dichiera, Lic. Mora Talay, Alicia Ojeda, Ercilia Croce, Natalia Milano, Verónica Di Zio, Mauro Russi, Paula Daquarti y Luciana Reck

Bibliografía

- Aguirre, P. (2004) Ricos flacos y gordos pobres. La alimentación en crisis, Buenos Aires, Capital Intelectual.
- Ashton, J Seymour, H (1990): La Nueva Salud pública; Barcelona, Masson
- De Lellis, M; Mozobancyk, S.: El proceso de salud-enfermedad desde la perspectiva de la complejidad. Una nueva mirada en Salud Pública. Secretaría de Publicaciones Facultad de Psicología. 2009.
- Guías alimentarias. Asociación argentina de dietistas y nutricionistas dietistas, 2006
- Morales Calatayud, F (1999) Introducción a la Psicología de la Salud, Buenos Aires, Paidós
- OPS (1996): Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. En: Promoción de la Salud: una antología, Washington D. C, OPS, Publicación Científica n°557
- Restrepo, H: Promoción de la Salud: cómo construir vida saludable. Bogotá, Panamericana.
- Pastor Ruiz, Y; Balaguer Solá, I; Garcia Merita, M(2001): Estilo de vida y salud. Cap 4, El mercurio de la Salud
- Saforcada, E; de Lellis, M; Mozobancyk, S. (2010) Psicología y Salud Pública. Cap. 8. Buenos Aires, Paidós.
- Salleras Sanmarti, Educación Sanitaria, principios métodos y aplicaciones, Cap. 6., Diaz de Santos
- Páginas web:
<http://new.paho.org/arg/>