

INHA Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos. La Habana. Cuba.

EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y COMUNIDAD EDUCACIONAL

Leandro Rodríguez Vázquez¹.

INTRODUCCIÓN

La alimentación es un fenómeno complejo donde se integran las dimensiones biológica y cultural, al punto que éstas pueden condicionarse mutuamente. En las sociedades actuales, el hecho alimentario es atravesado por el fenómeno de la globalización, de ahí que el mismo requiera de una aproximación multidimensional, y que el estudio de la alimentación se visualice con un enfoque cultural. Esto es posible debido a que la alimentación es una de las múltiples actividades que configuran la vida cotidiana de cualquier grupo social, del pasado-presente-futuro y que por su especificidad y polivalencia adquiere un lugar central en la caracterización biológica, psicológica y cultural de la especie humana.

La alimentación, por tratarse de un hecho cotidiano, inherente a todas las personas, familias y comunidades, requiere de un componente educativo. La educación alimentaria se convierte entonces en un desafío para la escuela y todas las acciones extraescolares que tengan lugar en las comunidades. De ahí la necesidad considerarla en toda su amplitud y complejidad.

La complejidad de la alimentación permite formular algunas interrogantes acerca de sus causas que pudieran explicarse, en primer orden, por las particularidades de la especie humana. Al

ser los hombres y mujeres omnívoros, poseen la libertad de elegir y condicionar la variedad. Pero la comida es para los humanos algo más que un conjunto de sustancias, de ahí que sea necesario elegirlos atendiendo no sólo a criterios biológicos, nutricionales o económicos.

La perspectiva histórica en este proceso desempeña un papel importante en la interpretación de cómo ha sido elaborado el alimentario en épocas pasadas, de manera que se puedan explicar algunos antecedentes que permitan la interpretación actual del fenómeno alimentario. Al ser la comida convertida en un fenómeno cultural, se ha ido modificando no solo aquello que se ingiere, sino también, cuándo, cómo, dónde y con quién se ingiere. De ahí la importancia que adquiere que se visualice a la alimentación como un proceso en el cual se emplea a los alimentos como fuentes renovables de energía.

Este enfoque se puede lograr debido a que la alimentación ha sido una de las necesidades y preocupaciones fundamentales de los hombres y las mujeres por igual, así como uno de los factores determinantes en la formación y progreso de las sociedades. Los seres humanos, desde las sociedades primitivas, dependían para alimentarse de la caza, la pesca y la recolección de productos vegetales silvestres. Esto sucedía básicamente porque el modo de vivir de aquellas comunidades

¹ Doctor en Ciencias Filosóficas. Máster en Nutrición en Salud Pública. Licenciado en Educación con una Especialidad en Química. Profesor Titular. Investigador Auxiliar.

primitivas era nómada, y se organizaban en pequeños grupos para efectuar esas actividades. Las primeras organizaciones sociales sedentarias surgieron cuando el hombre aprendió a domesticar animales y cultivar las plantas para obtener los alimentos que consumía. El hombre ha progresado, ha construido mega-ciudades donde viven millones de habitantes, ha alcanzado cotas impresionantes de desarrollo científico-tecnológico, debido, entre otros elementos, a los adelantos alcanzados en los sistemas de producción, conservación y distribución de alimentos.¹

La alimentación involucra a los seres humanos, y la selección (y con ella las maneras de emplear) los alimentos representa un importante momento en este proceso, de ahí que cada vez se hace más imprescindible, antes de ingerir alimentos, considerar su origen.. Estos criterios han cobrando numerosos seguidores en la actualidad, justamente porque la alimentación permite la unificación de la familia, y así hace posible que trasciendan los elementos culturales de esos grupos humanos. La Figura 1 muestra la relación que debe establecerse entre los distintos componentes en que se puede manifestar los análisis de esta complejidad.

Para que la cultura alimentaria de los grupos de hombres y mujeres prevalezca debe lograrse que las acciones educativas influyan en la formación de prácticas, hábitos, costumbres y conductas saludables. Para establecer estas acciones educativas debe considerarse la relación de estos seres humanos con el medio ambiente. La relación con el ecosistema favorece la aplicación de los conocimientos desde un enfoque integrador, es decir, se hace posible visualizar a estos individuos de ambos sexos en su relación directa con la naturaleza, así como aprovechar las ventajas de conocer todas las bondades del planeta para emplear

aquellos alimentos que aporten la energía alimentaria que se requiere.

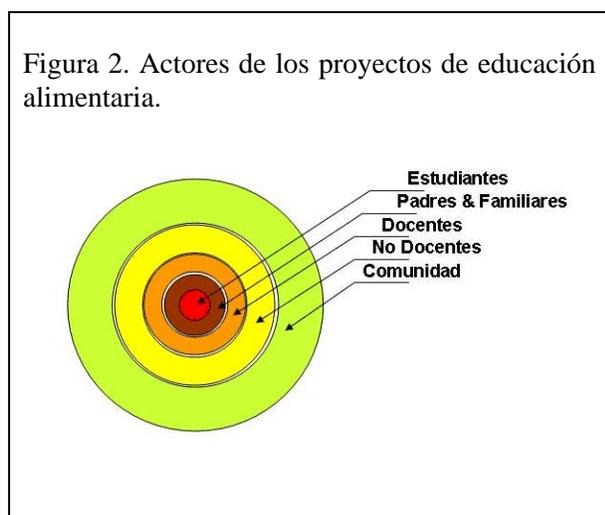
Figura 1. Actores con responsabilidad en el desarrollo de una política de educación alimentaria.



Al establecer las relaciones indispensables para la utilización de la energía alimentaria, debe reforzarse la idea de que esta energía proviene de fuentes renovables (como los alimentos), y que éstos deben obtenerse en armonía con el medio. Estos elementos deben explicarse desde una visión ecosófica, esto es, explicar la manera en que el hombre como hacedor de su propia cultura es capaz de modificar las bondades del entorno, y haciendo uso racional de estos recursos, beneficiarse de la energía que aportan los mismos sin afectar a las otras especies que coexisten con él. Todo esto se facilita debido a que la acción educativa, bien diseñada, influye en la formación de los hábitos y costumbres, no solo de los individuos, sino también de aquellos que se fomentan en las familias y en las comunidades.² De esta manera, se propicia que de una generación a otra se movilice el estado de opinión para que favorezca el cambio, y con ello, la posibilidad de modificar ciertas prácticas, hábitos, y

costumbres alimentarias que comprometan el estado nutricional de los individuos.

La educación alimentaria con una visión ecosófica permite valorizar los condicionamientos biológicos y su interrelación con los culturales para interpretarlos en su relación con el fenómeno de la alimentación humana, precisamente porque, más allá de la utilización de los alimentos para la supervivencia, las preferencias alimentarias, y las fronteras que se establecen entre lo que se considera comestible y lo que no se considera comestible, estos condicionamientos son algunos de los soportes que permiten abordar la identidad cultural de los pueblos.³



La Figura 2 muestra los actores que deben ser considerados en los proyectos que pretendan utilizar a la educación alimentaria y nutricional como instrumento para influir en las valoraciones acerca de la relación de los alimentos con el ecosistema y el hombre/mujer desde una visión ecosófica. Un esfuerzo descomunal debe realizar el personal que labora en las escuelas, en estrecha relación con la familia y la comunidad⁴ en la que se encuentra insertada la escuela y en la que viven los estudiantes. En las aulas, cuando se diseñen y desarrollen actividades para enseñar los temas referidos

a los alimentos y al proceso de la alimentación, los docentes no deben complejizar los conocimientos científicos, sino que es conveniente entretrejerlos con aquellos que son significativos desde la perspectiva cultural para esos estudiantes.⁵⁻⁶

A fin de demostrar la validez de las propuestas hechas en este ensayo, se desarrolló una investigación en dos institutos politécnicos de la ciudad de La Habana, entre los años 2003 – 2008, que tuvo como uno de sus propósitos conocer algunas características alimentarias de la población que asistía a los mismos, de manera de favorecer interpretaciones teóricas referidas a la alimentación con un enfoque ecosófico. En la investigación participaron 520 individuos entre alumnos, docentes, no docentes y familiares de los estudiantes.

Para responder a uno de los objetivos de la investigación se condujo una encuesta según los principios de la Encuesta Nacional de Consumo, Gustos y Preferencias conducida en Cuba en el 2001.⁷ En este ejercicio se le solicitó al encuestado que declarara los alimentos que prefería consumir durante todo un día si no tuviera limitaciones de disponibilidad y accesibilidad a los mismos (en forma muy similar a una orden gastronómica), a fin de identificar el consumo deseado. Los alimentos deseados debían ser separados de acuerdo a las comidas del día, junto con los métodos de preparación preferidos.

Los resultados de la encuesta revelaron un patrón de comportamiento similar al descrito previamente.⁷ El arroz es el cereal consumido de preferencia por todos los encuestados, generalmente en forma de congrí. Los jóvenes también declararon su gusto por las pizzas. De hecho, se advirtió un incremento en la preferencia de los encuestados por el consumo de pizzas respecto de lo registrado en el 2001.⁷ Los panes acompañados con croquetas, o

untados de mayonesa y mantequilla, fueron también altamente apreciados por todos. A todos les preocupó que estos alimentos fueran adquiridos casi siempre mediante la red callejera de alimentos. Estas prácticas no son propias de Cuba, porque históricamente todas las culturas humanas se han alimentado predominantemente con estos productos (o similares) debido a la disponibilidad de los mismos en los mercados.

El plátano, el boniato y la yuca fueron las viandas más consumidas y aceptadas. El plátano se distinguió como la de mayor consumo entre las de su grupo, debido posiblemente a la disponibilidad permanente en los mercados. Los encuestados declararon su preferencia por consumirlo una vez frito, lo que se corresponde con la inclinación histórica del cubano por los alimentos fritos y preparados en salsa.

El consumo de viandas fue inferior a lo recogido en las preferencias, replicando los resultados anotados previamente.⁷ Disímiles razones pudieran explicar este comportamiento, pero los altibajos que presentan estos alimentos en el mercado, debido fundamentalmente a la estacionalidad, compromete la disponibilidad en ciertos momentos del año, afectándose con ello el acceso a los mismos, y por consiguiente, el consumo.

El consumo de vegetales fue bajo para todos los grupos de encuestados, pero los adolescentes encuestados y sus familiares reportaron hábitos de consumo totalmente diferentes, éstos últimos con consumos algo mayores. El bajo consumo de vegetales por los adolescentes pudiera explicarse por los patrones conductuales de sus congéneres, antes que las pautas instaladas por la familia; pero resultó llamativo que también los familiares, los docentes y los no docentes se destacaron por un patrón similarmente insuficiente de este grupo de alimentos, lo que sugiere que el logro de una cultura

alimentaria que pase por la incorporación de los vegetales como una opción indispensable por los sabidos beneficios para la salud pasa, no solo por la disponibilidad de los mismos en los mercados (y el acceso), sino también por la modificación de las costumbres prevalentes. La familia sólo transmitió como herencia el consumo de tomates y lechugas. Esta complejidad se mantiene en las condiciones actuales, aun cuando se reconoce el consumo de otros vegetales como col, espinaca y calabaza, entre otros, a la dieta, aunque todavía de manera limitada e insuficiente. Aún así, se observaron mejorías respecto del estado de cosas mencionado.⁷

El consumo de frutas por los encuestados fue todavía insuficiente, y no diferente de los patrones observados con anterioridad.⁷ Los familiares reportaron un mayor consumo de este grupo de alimentos respecto de los otros participantes en el estudio.

El estudio de los patrones corrientes de consumo y preferencias de los alimentos tenidos como fuente de nitrógeno dietético reveló interesantes peculiaridades. Todos los grupos encuestados refirieron un consumo elevado de carnes blancas (en detrimento de las rojas), carnes procesadas (como el jamón y otros embutidos), y huevos. El pescado se consumía habitualmente de una a tres veces por semanas; y el consumo de mariscos manifestó valores muy bajos. El consumo de vísceras (insustituibles como fuentes de hierro, vitamina B₁₂ y zinc) fue discreto, por no decir escaso, sin ninguna relación con experiencias educativas orientadas a influir en la modificación de patrones de consumo. Paradójicamente a lo que se ha observado en muchos escenarios, la carne de res fue la mayor preferencia entre los encuestados, en lugar de la de cerdo, preferencia que reside en la disponibilidad y que se ve afectada por el acceso a la misma: la carne de res está disponible, pero los precios de los cortes de

la misma conspiran para que la familia la haga una presencia habitual en la dieta regular.

Todos los encuestados reflejaron un elevado consumo de granos (léase leguminosas), indicando con este resultado que esta clase de alimento es un alimento básico de la población cubana.

El consumo de leche fue desigual entre los participantes en la investigación, con los mayores consumos entre los adolescentes, y los más bajos entre los adultos, diferencias explicadas por la prioridad que en el acceso a este alimento se le otorga a los niños y los adolescentes.

Se advirtió que alrededor de la mitad de los encuestados consumía grasas, debido a la ingestión de pizzas y panes untados con mayonesa y mantequilla, como se expuso más arriba.

El consumo de azúcar en la población encuestada fue alarmante. La mayoría de los adolescentes refirió que consumía dulces, al igual que una parte importante de los familiares y los docentes. Mucho se ha insistido sobre la participación de los azúcares refinados en la dieta del cubano, y no puede pasar por alto el que las causas de este fenómeno tienen sus raíces en la época colonial, cuando la economía del país se organizó alrededor de la industria azucarera, y Cuba se convirtió no solo en uno de los importantes productores de este alimento, sino también en el principal consumidor también.

El consumo de azúcar podría estar enmascarado por el de otros productos en los que este alimento participa de forma importante. Tal sería el caso de los refrescos industriales, que fueron consumidos en forma sistemática y regular por los encuestados, independientemente del grupo de pertenencia. Otro caso particularmente interesante sería el de las infusiones como el café, el té, y el chocolate, que se consumen endulzados. Sin embargo, los adolescentes

declararon no haber ingerido nunca algún tipo de infusión, comportamiento que pudiera estar asociado a normas dictadas por la respuesta grupal para no aislarse de los criterios sostenidos por la mayoría de sus coetáneos. Pero también los docentes, los no docentes y los familiares refirieron un consumo bajo de infusiones.

Preocupa a todos los involucrados en el estudio de los fenómenos alimentarios en Cuba el elevado consumo de bebidas alcohólicas, que tiene un patrón alcista desde los 1990's. Una proporción nada despreciable de los adolescentes refirió el consumo de alcohol con fines de recreación y esparcimiento, pero igual patrón de consumo se observó en los adultos que interactúan con el adolescente en la familia, la comunidad y la escuela.

La investigación concluida, favorece la conducción de acciones de intervenciones educativas y culturales, y ha revelado algunas aproximaciones a la cultura alimentaria de la población estudiada procedente de varias distintas provincias del país, y ha permitido una mirada particular a la compleja e interesante realidad alimentaria de la población que asistía a los centros escolares seleccionados en los años iniciales del nuevo siglo XXI. La naturaleza de los resultados obtenidos es de por sí enriquecedora, y ha servido para comprender el desarrollo dinámico de la sociedad cubana. En todos los encuestados, sin distinción del grupo de pertenencia, fue posible encontrar patrones similares de comportamiento alimentario que tienden a propiciar el sobrepeso y la obesidad, con el consiguiente riesgo del incremento de las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas con la dieta. Si realmente los individuos encuestados en la comunidad educacional (que podrían tomarse como representativos de una población aún mayor en número) organizaran su comportamiento alimentario según sus preferencias

alimentarias, y el estado actual de los elementos que sustentan a la cultura alimentaria, la salud de las presentes y futuras generaciones pudiera comprometerse por la influencia que ejercerían las enfermedades asociadas y/o disparadas por el sobrepeso y la obesidad, como la Diabetes, la hipertensión arterial y las dislipidemias.

Todo lo anteriormente hace pensar en la necesidad de utilizar a las acciones de educación alimentaria desde un enfoque abarcador e integrador, de manera que, cuando se expliquen las características de la energía suministrada por los alimentos al organismo, se comprenda que éstos constituyen una fuente de energía renovable, y de ahí la necesidad de hacer uso adecuado de los alimentos, de consumirlos atendiendo a la satisfacción de las necesidades nutricionales individuales, y no al afán de ingerir alimentos sin considerar estos aspectos.

El terreno está listo. Se ha puesto en marcha un proyecto de largo alcance que prevé la impartición de conocimientos sobre los principios de la dieta saludable y la elección de los alimentos mediante acciones educativas contempladas en un diseño curricular que contemple el libro de texto. Se espera que los alumnos se conviertan en facilitadores y/o promotores de salud para los no docentes, la familia y la comunidad en general; y que las prácticas sanas de alimentación ocupen un lugar primordial en la cultura alimentaria del cubano.

De igual manera deben potenciarse los conocimientos referidos a la utilización de otras fuentes de energía renovables para cocer y preservar los alimentos, entre ellas, se puede citar la energía solar, recurrentemente empleada por disímiles culturas con estos fines. Los aborígenes cubanos salaban los peces y los ponían a secar al sol para conservarlos por largos períodos de tiempo. Lo mismo hacían con el

casabe para poderlo preservar. Los campesinos cubanos han utilizado esta técnica para secar las viandas, y elaborar, entre otros alimentos, harinas y almidones. La agricultura emplea la energía solar en el secado de granos y leguminosas, cereales, café y cacao, entre otras aplicaciones.

Sobre el programa de intervención esbozado podrían sumarse otras acciones. Los medios masivos de comunicación, como la televisión, la radio, y ahora las redes digitales, pueden influir con mensajes acertados acerca de la modificación de patrones alimentarios en grupos humanos seleccionados como los adolescentes, tan sensibles a tales mensajes.

CONCLUSIONES

De todo lo expuesto, puedo aventurar las siguientes conclusiones:

1. La educación alimentaria desarrollada con un enfoque ecosófico permitirá una mayor inserción de los hombres y mujeres con el medio ambiente en el que se desarrollan.
2. La educación alimentaria y nutricional promueve la participación activa de toda la población para que cuide su salud al entender su estrecha relación con el ecosistema.
3. Visualizar a los alimentos como aportadores de energía renovable para el organismo humano permitirá que se haga conciencia sobre el uso racional de los mismos en el proceso alimentario.
4. Al emplear un discurso interactivo que involucre a estudiantes y docentes en estrecha relación con la familia y comunidad, se puede lograr una mayor incorporación de prácticas, hábitos y costumbres alimentarias saludables.

RECOMENDACIONES

Difundir en todos los escenarios posibles los enfoques ecosóficos de la alimentación para que el hombre se naturalice y la naturaleza se humanice.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Icaza S, Béhar M. Nutrición. Nueva Editorial Interamericana SA. Segunda Edición. México: 1981.
2. OPS/INCAP. ¿Qué es Educación alimentaria nutricional? En: Guías para Educación Alimentaria Nutricional. INCAP Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá. Guatemala: 1997
3. Pupo R. Ecosofía, Cultura, Transdisciplinariedad. Documento inédito en soporte electrónico. La Habana: 2009. pp 4-14.
4. Anónimo. Apoyo a la participación comunitaria. Disponible en: <http://www.ccisd.org/esp/index2d.htm> Fecha de última visita: 3 de Febrero del 2012.
5. Michel A, Beghin I. Marco conceptual. En: Nutrición y Comunicación. De la educación en nutrición convencional a la comunicación social en nutrición. Primera Edición. México: 2001. pp. 65-67.
6. FAO/WHO. International Conference on Nutrition World. Declaration and Plan of Action for Nutrition. FAO United Nations Food and Agriculture Organization. Rome: 1992.
7. Porrata Maury C; para el Grupo Cubano de Estudio de los Factores de riesgo y Enfermedades no transmisibles. Consumo y preferencias alimentarias de la población cubana con 15 y más años de edad. RCAN Rev Cubana Aliment Nutr 2009;19:87-105.