

ENFOQUES Y ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA

PEDAGOGICAL APPROACHES AND STRATEGIES OF THE NUTRITION EDUCATION

Pinto Ballinas, Alejandra; Balderas Gutiérrez, Karime Elizabeth

Alejandra Pinto Ballinas

alejandra.pintoballinas@viep.com.mx

Universidad Autónoma de Puebla, México

Karime Elizabeth Balderas Gutiérrez

karime.balderasgutierrez@viep.com.mx

Universidad Autónoma de Puebla, México

HACEDOR

Universidad Señor de Sipán, Perú

ISSN: 2520-0747

ISSN-e: 2520-0747

Periodicidad: Semestral

vol. 6, núm. 1, 2022

revhacedor@uss.edu.pe

Recepción: 23 Agosto 2021

Aprobación: 31 Marzo 2022

URL: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/580/5803520010/>

DOI: <https://doi.org/10.26495/rch.v6i1.2120>



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-
NoComercial-CompártirIgual 4.0 Internacional.

Resumen: Se realizó una investigación documental sobre la implementación de la educación nutricional en el nivel básico. El objetivo de este trabajo fue conocer los enfoques y las estrategias desarrolladas para la enseñanza-aprendizaje de la alimentación saludable. Se recopilaron 23 artículos y tres libros publicados entre 2011-2020, y se analizaron mediante un proceso de categorización deductivo-inductivo. Con base en esto, fue posible identificar dos enfoques de la educación alimentaria denominados: nutricionista y sociocultural. Respectivamente, estos enfoques se relacionan con el conductismo y el constructivismo. En conclusión, los problemas en las prácticas de alimentación aún deben analizarse y abordarse desde un enfoque educativo, ya que las estrategias pedagógicas que se han desarrollado se basan en el conocimiento del campo nutricionista y sociocultural.

Palabras clave: educación nutricional, enseñanza primaria, estudio bibliográfico..

Abstract: This paper present a documentary research about the implementation of nutrition education at the basic level. The aim of this work was to know the approaches and strategies developed for the teaching-learning of healthy eating. Twenty-three articles and three books published between 2011-2020 were collected and analyzed through a deductive-inductive categorization process. Based on this, it was possible to identify two approaches to food education: nutritionist and sociocultural. Respectively, these approaches are related to behaviorism and constructivism. In conclusion, problems in feeding practices still need to be analyzed and addressed from an educational approach, as the pedagogical strategies that have been developed are based on knowledge from the nutritionist and socio-cultural field.

Keywords: nutrition education, primary education, literature review..

1. INTRODUCCIÓN

La educación alimentaria es una estrategia de prevención para la salud. Esta encargada de enseñar a las familias a elegir comidas, bebidas y entremeses nutritivos. Su origen, data a principios del siglo XX, cuando se implementó con la finalidad de inculcar el consumo de alimentos formulados y fortificados, que fueron

creados para reducir los índices de desnutrición en diferentes países europeos y americanos (Berg, 1978). No obstante, los avances científicos y tecnológicos han reafirmado su pertinencia, ya que hicieron posible que la disposición de alimentos pase de la precariedad a la abundancia, de lo natural a lo artificial, de la despreocupación por el consumo calórico al control riguroso. Es decir, la importancia de saber cómo elegir y mantener una dieta adecuada en cada etapa de la vida se acentuó con la diversificación de productos comestibles.

Significa que, mientras aumentaba la presencia de leches sintéticas, cereales y demás abarrotos elaborados con el propósito de hacer frente a la desnutrición, la industria también mantuvo la producción de embutidos, frituras, gaseosas y golosinas (García-Jiménez, 2012). Así que, para la segunda mitad del siglo XX, el consumo excesivo de alimentos industrializados y la disminución de las comidas con ingredientes naturales propiciaron una alza de casos de sobrepeso y obesidad (E. M. Trescastro-López y Trescastro-López, 2013). En consecuencia, la encomienda asignada a este tipo de educación se replanteó agregando estos problemas de salud.

A nivel institucional, la educación alimentaria se aceptó como el recurso idóneo y necesario para el combate frente a los problemas de malnutrición, sea esto, desnutrición, sobrepeso u obesidad. A saber, en 1960, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, y la Organización Mundial de la Salud estipularon que sería una estrategia medular para el funcionamiento de otras acciones como el consumo de productos locales y el mejoramiento en los procesos de cultivo (Lowenberg, Todhunter, Wilson, Feeney, y Savage, 1970). Después, este tema tuvo lugar de nueva cuenta en la conferencia internacional sobre la salud celebrada en 1986, en Ottawa, Canadá, donde asistieron 38 representantes de distintos países, quienes concluyeron que, la educación para la salud sería un pilar en el bienestar físico, mental y social (Organización Mundial de la Salud [OMS], 1986). En la actualidad, las acciones educativas para mejorar la alimentación y nutrición se mantienen en los planes y programas escolares de nivel básico de diferentes países (Al-Ali y Arriaga, 2015; Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2020). Más ahora, la convicción de tomar esta propuesta se justifica desde dos fenómenos que demandan una mejora en la elección de la dieta: el incremento de los índices de malnutrición en edad infantil y el debilitamiento del sistema inmunológico evidenciado durante la pandemia causada por el Sars-CoV-2.

Por la importancia que implica, este tipo de educación es aceptada sin reparo y se manifiesta a través de una gran diversidad de modalidades para efectuarla. En este sentido, surgió el siguiente cuestionamiento: ¿qué conceptos y estrategias educativas se han desarrollado para educar hacia una alimentación saludable, en el espacio escolar? Una indagación sobre las estrategias pedagógicas implementadas en esta área es relevante, porque permite identificar, relacionar y contrastar las bases en las cuales se ha edificado la educación para atender los problemas de malnutrición. Con esta finalidad, se realizó una investigación documental bajo una postura crítica; es decir, se buscaron contradicciones, coincidencias y vacíos en el entramado de conocimientos relacionados a la cuestión planteada.

Así entonces, el contenido de este artículo se proporciona en dos secciones. Primero, se expone el método que se empleó para hacer este trabajo de indagación. En seguida, se presentan los resultados a través de cuatro rubros: enfoque nutricionista de la educación alimentaria, estrategias conductistas de la educación alimentaria, enfoque sociocultural de educación alimentaria y estrategias constructivistas de la educación alimentaria.

2. METODOLOGÍA

La investigación documental sobre la educación alimentaria se efectuó siguiendo un proceso que consta de dos momentos. El primero corresponde a la búsqueda, recopilación y orden de las fuentes de información; y en segundo lugar, concierne a la lectura, análisis, e interpretación de los documentos recopilados (J. W. Barbosa, Barbosa, y Rodríguez, 2013). En otras palabras, se trata de un método heurístico y

hermenéutico que permite analizar el conocimiento científico de un tema (Rojas, 2007). De esta manera, se espera que los resultados no sean un inventario, como “una glosa de conceptos, textos y/o autores, sino más bien una representación del análisis, interpretación y reflexión de posturas teóricas, empíricas y metodológicas” (George-Reyes, 2019, p.12).

De acuerdo con lo anterior, se buscó información en tres plataformas: Education Resources Information Center (ERIC), Sistema de Información Científica Redalyc, y la biblioteca electrónica Scielo. Estas contienen artículos arbitrados provenientes de diversos países latinoamericanos y europeos, lo cual significa que no hubo restricción por país de procedencia. Para hacer esta búsqueda se emplearon las palabras clave: nutrition education, food education, elementary school, teaching practice, health education. Mismas que se combinaron a través de operadores booleanos de la siguiente manera:

Nutrition education OR food education

Nutrition education AND elementary school AND teaching practice

Food education AND elementary school AND teaching practice

Health education AND elementary school AND teaching practice

De los documentos encontrados, se incluyeron los que están escritos en español e inglés, publicados entre 2011-2020, y que reportan una intervención educativa sobre este tema, o que contienen el análisis de las ventajas y desventajas de una estrategia implementada. Así entonces, a partir de los criterios indicados, se recabaron 23 artículos. Adicionalmente, se recopiló información de tres libros impresos que se obtuvieron de la biblioteca de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.

Posterior a la etapa de búsqueda y selección, se realizó un proceso de codificación deductiva-inductiva. La cual consiste en analizar el contenido de los documentos de interés empleando categorías diseñadas sin rigurosidad; en otras palabras, estas se definen conforme avanza la revisión, lo que genera nuevas categorías, o bien, se hace mayor precisión de las elaboradas al principio (Gibbs, 2012). Para facilitar la organización, identificación, contraste y relación entre los datos se empleó el software Atlas ti. V 09. Con base en todo lo anterior, las categorías iniciales para este trabajo fueron: concepto de educación alimentaria, descripción de la estrategia pedagógica nutricional, justificación de la estrategia implementada, y aspectos del problema alimentario. Las cuales se modificaron a partir de la forma de codificación descrita. Finalmente, se determinó la categoría educación alimentaria, con cuatro subcategorías denominadas: enfoque nutricionista, enfoque sociocultural, estrategias conductistas, y estrategias constructivistas.

3. RESULTADOS

El análisis de los documentos recopilados revela que la educación alimentaria se concibe y se implementa desde dos fuentes teóricas, una nutricionista y otra sociocultural. Respectivamente, estas se asocian a dos modelos educativos, el conductista y el constructivista. Con el propósito de sustentar lo anterior, a continuación se exponen los hallazgos siguiendo la organización categórica ya mencionada.

Enfoque nutricionista de la educación alimentaria

Este enfoque tiene como objetivo que las personas mejoren la elección de su dieta basándose en los conocimientos nutricionistas, pues considera que, la falta de información especializada y de la guía profesional en esta área son las causas de los problemas de malnutrición. Tal aseveración se ratifica con diversos autores. De acuerdo con Renwick y Powell (2019) cada persona debe contar con los saberes suficientes sobre comidas, raciones y salud, de manera que sean capaces de tomar decisiones correctas dentro de los cambios del sistema alimentario. Un nivel reducido en este tipo de conocimientos se denomina analfabetismo alimentario, lo que significa, carecer de información referente a la nutrición humana, desconocer la manipulación que ejerce la publicidad en los hábitos, e ignorar el contenido de las etiquetas de los comestibles (R. Powell y Gross, 2018). Todo esto, sugiere que los infantes, las amas de casa, y las comunidades sabrán acceder a una dieta de calidad en tanto reciban una enseñanza que consista

en incrementar el conocimiento sobre las propiedades nutricionales de los alimentos, priorizando en las proporciones y las combinaciones adecuadas.

En este mismo sentido, Bernabeu-Peiró (2016) argumenta que la educación alimentaria se encarga de fomentar hábitos saludables mediante el uso de herramientas diseñadas con objetividad, que permitan transmitir los contenidos, respectivos al tema, de manera fiable, clara, y atractiva. En concordancia, Holzmann, Pröll, Hauner y Holzapfel (2017) sugieren que, a través de una instrucción teórica-práctica se consigue formar el conocimiento nutricional, el cual, consiste en saber llevar el control de la ingesta de calorías y darle seguimiento a un plan de dieta balanceada. Con una perspectiva similar, Tejedor, Pérez, Mijancos, y González (2019) indican que se trata de impartir información sobre los efectos de la comida industrializada, e incluye recomendaciones como disminuir el consumo de todo lo ultra procesado, que contiene exceso de sal y azúcar refinada, en el mejor de los casos erradicarlo; adicionalmente, se deben promover platillos hechos con verduras, frutas, y cereales integrales. En afinidad con los autores precedentes, Olivera, Weiland y Ting-Fang (2015) proponen que se adapten los contenidos de nutrición humana a la edad de los estudiantes, para que les resulte más fácil comprender la relación entre el valor nutritivo de los alimentos y su bienestar. Por consiguiente, tomen el conocimiento nutricional como criterio principal de elección alimentaria, y no sus preferencias gustativas.

En relación a los autores mencionados, Alemán, Castillo-Ruiz, Ramírez, Urestí, y Velázquez (2018) sugieren que la educación alimentaria se desarrolle mediante juegos serios; es decir, que combinen la formalidad de los contenidos y la diversión. De esta forma, se busca que los infantes encuentren amena la adquisición de conocimientos básicos sobre lo que deben comer para obtener los nutrientes necesarios en su desarrollo. De modo semejante, Kostenius, Hallberg, y Lindqvist (2018) precisan en que, la promoción de hábitos de vida saludable para infantes se debe efectuar a través de estrategias educativas apegadas a los gustos lúdicos y a las capacidades cognitivas de quienes aprenden. Asimismo, E. M. Trescastro-López y Trescastro-López (2013) sostienen que la promoción de estilos de alimentación saludable desde la edad temprana es efectiva siempre que se empleen métodos recreativos de enseñanza, con actividades individuales y grupales, distribuidas a lo largo de todo el ciclo escolar de nivel básico.

Por otra parte, la educación alimentaria se entiende como una estratagema mercantil. Tal como refiere D. Powell (2016), las corporaciones se inmiscuyen engañosamente en la solución del problema de obesidad infantil a nivel mundial, ya que ofrecen comestibles deleitables y saludables, con la única intención de posicionarse en las compras de la despensa familiar e incrementar sus ganancias. Siguiendo esta misma idea, Leahy y Wright (2016) argumentan que es un recurso utilizado por la industria para manipular y formar consumidores perfectos que consoliden nuevos mercados, puesto que presentan alimentos ultra procesados como si fueran las opciones dietéticas completas, balanceadas e inocuas que se requieren cada día.

Las acepciones expuestas dirigen la mirada hacia al campo científico y profesional de la nutrición, pues insisten en que, las nuevas generaciones aprendan a regular la ingesta de vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas para gozar de salud. Lo cual se pretende conseguir mediante una enseñanza que contemple temas sobre los productos comestibles, e instructivos y modelos dietéticos. En efecto, esto obedece al campo nutricionista, ya que desde aquí una alimentación saludable requiere de tres condiciones: primero, que existan comestibles nutritivos en el lugar que se habita; segundo, que las personas cuenten con posibilidades económicas suficientes para acceder a la comida nutritiva disponible; finalmente, que las instrucciones alimentarias por los especialistas sean las adecuadas (Contento, 2011).

Respecto al último punto, cabe destacar que los nutriólogos son los especialistas certificados para prescribir dietas, y por lo mismo, se les considera educadores idóneos de la alimentación (Del Campo, Martinich, Navarro, y Alzate, 2017). Su enseñanza se caracteriza por ser personalizada, correctiva, y vertical. Se entiende así, porque elaboran una guía dietética a partir de la valoración médica y el historial salubre que tiene el paciente (Roth, 2009). Por consiguiente, dicha guía contiene una lista de lo que se puede consumir, limitar, eliminar, o alternar, e indica la frecuencia de consumo y las formas de cocción, todo acorde a las necesidades

nutricionales identificadas, y en la medida de lo posible basado en los gustos. Dadas las características esbozadas, en el campo de la nutrición se considera que; por un lado, están los especialistas que saben e instruyen; y por otro lado, están quienes desconocen, deben escuchar y adquirir información.

De esta manera, los avances en el conocimiento nutricional y la creación de la profesión del nutriólogo justifican la pertinencia de una base científica para aprender alimentarse. Sobre todo, funcionan como marcos de referencia que guían el proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación alimentaria en el medio escolar.

Estrategias conductistas de la educación alimentaria

Desde este enfoque, se sigue un proceso de enseñanza-aprendizaje intervencionista, que refiere a la introducción informativa y a la práctica-evaluativa. Por ende, en este rubro se incluyen las estrategias pedagógicas que enseñan a los infantes a informarse, evaluar y mantener el control calórico y nutricional de lo que consumen. Lo cual se asocia al modelo pedagógico conductista que busca la formación de una conducta determinada basándose en el uso de instrumentos para la medición y evaluación del aprendizaje (Hernández, 1998). Ejemplo de las estrategias educativas correspondientes a este enfoque son las siguientes:

a) Guías nutricionales y alimentarias (Bernabeu-Peiró, 2016; Contenido, 2011)

Consiste en enseñar a manejar las guías nutricionales y alimentarias, ya que estas proporcionan información especializada y adaptada en mensajes textuales y gráficos, impresos o digitalizados, que hacen que el conocimiento sobre los alimentos y las formas adecuadas de consumirlos resulte práctico e inteligible. Así entonces, el objetivo de esta estrategia es orientar la elección de una guía nutricional y alimentaria dentro de la diversidad de opciones que existen, e inculcar el hábito de consultarlas para llevar una dieta de calidad. Por su contenido accesible son recursos primordiales en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la alimentación saludable.

b) Charlas nutricionales (Navarro y Lis Del Campo, 2016)

Son presentaciones orales que hacen los especialistas en alimentación, nutrición y salud, o un personal capacitado. El objetivo es informar y despertar interés en los oyentes sobre la relación que existe entre el tipo de alimentación, la salud y las enfermedades. Para ello, el expositor desarrolla los temas respectivos sustentándose en fuentes científicas; emplea materiales de apoyo que pueden ser de índole visual, audiovisual, o viso-táctil; y proporciona fuentes de apoyo para más información.

c) Alfabetización publicitaria (R. Powell y Gross, 2018)

Es una estrategia creada para proporcionar saberes que ayuden a identificar los mecanismos de persuasión que utilizan las empresas para engañar e incitar a las personas a consumir sus productos. Contempla, la realización de talleres, donde se explican los diferentes procesos mercadológicos y publicitarios. Asimismo, se desarrollan ejercicios de reflexión y comprensión que sirven de entrenamiento para develar la certeza o la falsedad del comestible de calidad que se ofrece un comercial. El propósito de estos ejercicios es que, la actitud crítica sea empleada en las próximas compras reales.

d) Lectura de las etiquetas (Contenido, 2011; Roth, 2009)

Se trata de enseñar a descifrar los datos proporcionados en las etiquetas, tales como: los porcentajes de grasas, azúcares, proteínas, sodio, así como el significado de las denominaciones cero grasas, cero azúcar, light, entre otros datos. La finalidad es que los estudiantes se acostumbren a revisar el contenido de los empaques antes de realizar su compra, y con base en ello, seleccionen los abarrotes que más les convengan nutricionalmente.

e) Diario de alimentación (Leahy y Wright, 2016)

Consiste en aprender a hacer una autoevaluación prestando atención al propio comportamiento alimentario. Requiere de un registro minucioso sobre lo que se come habitualmente. En específico, durante una o más semanas, se debe apuntar: qué, cuándo y cuánto se consume, con quién y cómo se encuentra el estado de ánimo al momento de tomar el desayuno, comida y cena, incluso en los entremeses. La constancia y precisión al anotar estos datos muestra qué causa las malas decisiones alimentarias, y ayuda a identificar alternativas favorables en los platillos, raciones, modos de preparación, u horarios. Por lo tanto, la

implementación de esta estrategia tiene el propósito que la persona sea autónoma y re programe sus hábitos con asertividad.

f) Aplicaciones nutricionales (Holzmann et al., 2017; Leahy y Wright, 2016)

Son programas digitales, descargables en un dispositivo como teléfono celular o computadora. Contienen tablas nutricionales, diversas recetas, y sugerencias de raciones acorde a los distintos requisitos calóricos. Además, permiten medir lo que se ha consumido; con ello, indican tanto beneficios como deficiencias de la dieta apuntada. A partir de los resultados, la aplicación emite recomendaciones dentro de las cuales se puede seguir o modificar. Así, el objetivo que se pretende es que las personas aprendan a manejar adecuadamente las herramientas digitales; es decir, que sepan evaluar la calidad de su dieta, la diseñen, y lleven el registro de sus propios avances.

g) Juegos educativos nutricionistas (Alemán et al., 2018; Kostenius et al., 2018)

Son ambientes diseñados con fantasía, aventura, y terror, así como situaciones de competencia, retos y triunfos, para incentivar el interés de los infantes hacia el tema de la alimentación de un modo entretenido y ameno. Se considera que son apropiados para incrementar el aprendizaje nutricional de los estudiantes de educación básica, debido a que su modalidad lúdica les brinda diversión, al mismo tiempo que aprenden a contar las calorías que consumen, conocen las propiedades de los alimentos, y comprenden los beneficios que tiene hacer todo ello para la salud. Se pueden efectuar dentro y fuera del horario de clase. Por tanto, a través de los juegos estratégicamente planeados, se espera que los niños y niñas adquieran un conocimiento básico sobre la dieta saludable.

h) Vocabulario popular sobre la alimentación (Tejedor et al., 2019)

El uso del vocabulario popular es una estrategia educativa para trabajar temas relacionados con la buena y la mala alimentación, puesto que, el lenguaje coloquial hace que los mensajes sean claros, familiares y se entiendan con mayor rapidez. En particular, las palabras *snaking*, *picoteo*, *guarrerías*, y *comida chatarra* son términos de utilidad para explicar a los escolares que los hábitos poco saludables incluye tanto la mala calidad del insumo como los horarios de comida prolongados o intermitentes. De esta manera, el manejo de las palabras emergentes del mundo cotidiano resulta funcional, ya que hacen factible la información relacionada a la comida correcta y adecuada.

Enfoque sociocultural de la educación alimentaria

Este enfoque consiste en enseñar a las personas a cuidar de su salud, consumiendo alimentos nutritivos, precavido el impacto ambiental de su dieta, y sobre todo, partiendo de un entorno social donde existan relaciones equitativas y respetuosas con los mismos intereses de mejora alimentaria. Estriba en que, los problemas de malnutrición se entienden como consecuencia del desplazamiento de la alimentación tradicional por el aumento de la vida urbanizada, y por la falta de socialización entre los adultos para atender tales problemas. Las afirmaciones anteriores derivan de las acepciones de diferentes estudios en esta área. Al respecto, Zafra (2017), argumenta que la educación alimentaria es el proceso de enseñanza-aprendizaje donde los docentes y un apropiado ambiente escolar forman estudiantes reflexivos, críticos y empoderados que exigen y efectúan su derecho a una alimentación saludable. En relación a ello, De la Cruz (2018) sostiene que este tipo de educación se integra por un conjunto de estrategias creativas diseñadas e implementadas con la finalidad de ayudar a la formación de actitudes críticas frente a los problemas nutricionales y a las sugerencias erróneas provenientes del entorno inmediato; también, indica que es un medio para el fortalecimiento del estado socio-afectivo.

De manera semejante, Rodrigo-Vega, Ejeda, y Caballero (2013) sugieren que los cambios en los modos de alimentarse suceden posterior a la reflexión de las experiencias al respecto, no precisamente a través de la adquisición de saberes científicos. Siguiendo a los autores, la realización de esta acción tiene múltiples beneficios, porque permite identificar los factores que impiden preferir una dieta nutritiva. Asimismo, ayuda a encontrar las maneras de atender los problemas particulares, propicia la elección de comestibles adecuados a la edad, y conduce a tomar proporciones justas de acuerdo a lo que demanda el estado salubre. Aunado a ello,

se espera que la reflexión de lo que se ha vivido sea un medio para incrementar la autoestima, y romper con las acepciones negativas relacionadas con el sobrepeso y la obesidad (Yip, M. Gates, Gates, y Hanning, 2016). Así entonces, se entiende que la educación alimentaria es un proceso de enseñanza-aprendizaje que transforma a las personas junto con su entorno (deBeausset, 2018). En otros términos, conlleva a mejorar las actividades y los significados que han constituido el estilo de vida y que están influyendo de modo determinante en las formas de consumo.

Por su parte, Troncoso-Pantoja (2019) observa que este tipo de educación es una oportunidad para recuperar las recetas culinarias de generaciones anteriores, y obtener beneficios tanto en el proceso digestivo como en el estado emocional. Esto debido a que, al retomar las comidas tradicionales, es posible recobrar los modos de consumo donde se dedica tiempo para la degustación, la unidad y convivencia familiar, incluso comunitaria. Con una perspectiva similar, Serrano-Plata, Domínguez-García, Alliot, y Laguna-Camacho (2019) concluyeron que la elaboración y el consumo de comidas en casa establece significados afectivos con los diferentes platillos, equilibra la distribución de tareas, y fortalece la identidad cultural; por lo mismo, la función de este tipo de educación es inculcar un comportamiento inclusivo y colaborativo entre los miembros de una familia para involucrar a todos en la preparación de los alimentos.

En efecto, el entorno juega un papel fundamental para mejorar las prácticas de alimentación. Siguiendo esta idea, la educación alimentaria se concibe como la construcción de una red de promotores de la salud, capacitados en alimentos, nutrición, economía, cultura y salud (Tormo-Santamaría, Trescastro-López, Pereyra, Galiana, y Bernabeu-Mestre, 2017). Significa que, la configuración del mundo cultural de un grupo de sujetos es fundamental para formar adecuadamente a las nuevas generaciones. Asimismo, alude a que entre más amplia sea la red de conocedores e interesados sobre el cuidado de la alimentación, será mayor la probabilidad de generar cambios favorables a largo plazo. Por ende, los infantes requieren de la motivación y participación familiar, para que comprendan la finalidad de apropiarse de habilidades y de conocimientos relacionados con llevar una dieta sustanciosa y nutritiva (Maiz, Urdaneta, y Alliot, 2018). Todo esto, indica que los especialistas no son los únicos responsables, sino que, cualquier persona, independiente de su posición socio-laboral puede contar con los conocimientos necesarios en esta temática y ser partícipe en la red de promotores de la salud.

Por último, desde este enfoque, los contenidos sobre alimentación se consideran una herramienta escolar para múltiples objetivos de aprendizaje. Resulta efectiva para abordar las materias de biología, ecología, y química, e incluso, se convierte en un medio para inducir a la reflexión sobre las consecuencias del estilo de alimentación en los recursos naturales (Harris y Barter, 2015). Esto debido a que, contempla los temas de dieta equilibrada, higiene en la preparación de los alimentos y en el consumo, lectura de etiquetas, efectos en los recursos naturales, producción y conservación de alimentos, así como la distribución de los deberes según la posición familiar (Navarro y Lis Del Campo, 2016). Asimismo, al impartir este tema se contempla la dimensión económica, un aspecto invariablemente necesario, ya que condiciona las posibilidades de compra y acceso a una modalidad alimentaria beneficiosa (Sepp y Höijer, 2016). En este sentido, mientras se refuerza el aprendizaje sobre la dieta saludable. También, se incrementa el conocimiento en otras áreas. Por su amplitud y profundidad, conviene hacer una investigación sobre los problemas demandantes en el centro escolar, así como del acceso a los recursos temporales y espaciales, de esta manera, el esfuerzo educativo se concentrará en un objetivo de cambio, con base en las condiciones disponibles que muestre la indagación (Al-Ali y Arriaga, 2015).

Conforme a todo lo anterior, la alimentación es reflejo de lo que se construye en la cotidianidad, donde se repiten acciones, preceptos y roles. En otras palabras, alimentarse de un modo u otro es un saber legitimado a partir de la interacción con los demás, con quienes se comparte un mismo espacio, que es único por sus recursos comestibles y por sus normas sociales. Al respecto, desde la antropología se ha documentado que a lo largo de la vida humana y en diferentes lugares, las poblaciones son particulares tanto en sus platillos como en sus modos de consumo, aspectos que son relevantes, porque les dan sentido de pertenencia y organización

dentro de un grupo cultural (Gariné, 2016). Por tanto, considerando las diferentes acepciones de los autores, se puede afirmar que en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la alimentación saludable con enfoque sociocultural, toman importancia los conocimientos locales y los diferentes actores inmersos; es decir, padres, madres, abuelos, amistades, docentes, etcétera.

Estrategias constructivistas de la educación alimentaria

Las estrategias de este enfoque obedecen al modelo pedagógico constructivista. El cual admite que los conocimientos se complementan, contrastan o eliminan ante la nueva información compartida por los pares y adultos. Asimismo, reconoce que los alumnos cuentan con saberes provenientes de su experiencia, y que el proceso de enseñanza-aprendizaje se considera una ayuda para la apropiación de nuevos signos, significados, y valores (Vygotsky, 2009). Así entonces, las estrategias constructivistas de la educación alimentaria tienen como pauta de enseñanza la práctica reflexiva-social. Buscan generar interés común y colaborativo. Fomentan que el bienestar propio depende e influye en el bienestar comunitario. Hacen énfasis en la contextualización de los problemas, tomando en cuenta la interacción e intercambio de vivencias y las distintas dimensiones que interpela esta práctica. De acuerdo con lo descrito, las estrategias constructivistas que permiten a los estudiantes informarse, dialogar y participar colectivamente para mejorar su alimentación, son las siguientes:

a) Taller nutricional-culinario (Al-Ali y Arriaga, 2015; Sepp y Höijer, 2016)

Consiste en enseñar a seleccionar una receta en equipo, a comprar ingredientes naturales, a emplear procesos de cocinado con menos grasa y mayor conservación de nutrientes, incluso a practicar formas de servido. En otras palabras, la finalidad es crear un medio de exploración de los procedimientos de cocina, ya que se acondiciona un espacio especialmente para los infantes, de tal manera que estos adquieran conocimientos culinarios, sin que corran algún peligro, al contrario, se benefician en lo nutricional, académico, lúdico, social y afectivo. Así, los objetivos son mejorar la conducta, actitudes y creencias alimentarias, emplear modos de cocción saludables, aumentar el consumo de frutas y verduras, degustar nuevos platillos, aumentar el vocabulario de verbos relacionados a la cocina y los nombres de los alimentos, estimular el interés por la comida, y favorecer la convivencia entre los infantes.

b) Fomento a la comida casera (Serrano-Plata et al., 2019)

Se trata de promover al interior de la familia el consumo de platillos típicos, empleando ingredientes locales y modos de cocción tradicionales. Con esta finalidad, se brindan conferencias sobre los beneficios socioemocionales de las comidas caseras, se proporcionan manuales con recetas, y se hacen recomendaciones que les ayuden a distribuir las tareas entre los miembros del hogar. Así, se espera que todos estén involucrados en la responsabilidad de cuidar la alimentación. Aunado a que efectivamente empiecen a cocinar de un modo más higiénico y nutritivo, se considera que preparar los alimentos en casa abre un espacio para comunicarse entre sí y fortalecer la unidad con los seres queridos, lo cual favorece a nivel biológico, anímico y social.

c) Dilemas alimentarios y nutricionales (Navarro y Lis Del Campo, 2016)

En los dilemas alimentarios y nutricionales, los alumnos dialogan intercambiando opiniones y sugerencias sobre una cuestión referente a la salud y alimentación. Las preguntas se plantean dependiendo el grado escolar que se trate. Ejemplo de ello, es que el docente pregunte ¿qué golosina es menos dañina, una paleta de caramelo o un helado?, y de ello, espera que los alumnos respondan sustentándose en sus conocimientos y su comprensión. El propósito es que a través de cuestionamientos sobre alimentación saludable se incentive el desarrollo sociocognitivo y socioafectivo de los infantes. En particular, se fomenten los valores como responsabilidad, justicia y solidaridad.

d) Grupo interactivo (deBeausset, 2018)

Se desarrolla con elementos de la educación constructivista, la pedagogía crítica y la teoría transteorética de etapas de cambio. La combinación de estos referentes teóricos conduce a la creación de un espacio donde los estudiantes comparten experiencias para encontrar soluciones a sus problemas en común y transformar su entorno hacia estilos de vida saludable. Tal espacio, se compone de seis o más fases de una a dos horas, e inicia con una sesión de presentación y exploración. Posteriormente, en las próximas sesiones, se elaboran las

alternativas dietéticas a partir de los intereses expuestos por cada uno de miembros del grupo. Finalmente, se hace una retroalimentación estableciendo objetivos para el mantenimiento de las mejoras alimentarias.

e) Instrucción nutricional dirigida por pares (Yip et al., 2016)

Estriba en la comunicación interpersonal, procurando un aprendizaje entre compañeros con necesidades y propósitos similares. Mediante el intercambio de éxitos, fracasos y creencias sobre la alimentación, dos compañeros encuentran apoyo mutuo para continuar esforzándose en erradicar los malos hábitos que descontrolan su vida. Tiene cabida la reflexión y la autocrítica, tanto a sí mismos, como para el caso del compañero o compañera. Por lo anterior, el acompañamiento que se establece entre los alumnos del mismo grado, o por edades cercanas, permite abordar las dimensiones emocionales y psicológicas de la alimentación.

f) Educación sensorial (Maiz et al., 2018)

Consiste en hacer que los infantes se encuentren expuestos de modo permanente a comestibles saludables y a un ambiente social que prefiera comida natural. Se trata de una enseñanza-aprendizaje que combina la impartición teórica nutrimental y el ejercicio práctico-culinario. En la parte teórica, los infantes conocen la pirámide nutricional; enseguida, elaboran una pirámide según la alimentación propia, por último, diseñan una propuesta dietética. En la parte práctica, los estudiantes participan en las diferentes etapas del proceso de preparación de las comidas, desde la selección de la receta, hasta el servido y consumo. Por ende, a través del contacto olfativo, táctico, gustativo y visual de los alimentos nutritivos se espera motivarlos a tomar hábitos favorables a su bienestar.

g) Indagación sobre los sistemas alimentarios comunitarios (Harris y Barter, 2015)

En esta estrategia, los estudiantes exploran la historia, el entorno físico y social de las prácticas tradicionales de cultivo y gastronomía de su poblado. Recolectan información al respecto cuestionando a los adultos inmediatos, padres, madres, o parientes mayores. Después, exponen sus respuestas y escuchan lo que sus compañeros han encontrado, de esta manera, contrastan con sus pares el tipo de alimentos que consumen. También les sirve de referencia para conocer lo pros y contras de los productos comestibles frente a lo que se cosecha localmente. El propósito de realizar un proyecto relacionado a las prácticas tradicionales de cultivo y gastronomía consiste en que los infantes mejoraren su alimentación optando por lo que les brinda su entorno, y por lo mismo, desarrollen un sentido de respeto hacia el medio ambiente.

h) Red de promotores de la salud (De la Cruz, 2018; Tormo-Santamaría et al., 2017)

La red de promotores de la salud se construye de diversos actores, a quienes se les prepara con temas de fisiología, química, higiene, nutrición aplicada, alimentación comunitaria, y economía familiar. En especial, los docentes, aprenden a relacionar las áreas de literatura, arte, y ciencia con la alimentación, y desde aquí, crean actividades y materiales, como poemas, cuentos, canciones, prácticas de cocina. Lo cual les permite poner énfasis en la geografía gastronómica, en los aspectos culturales, socio-emocionales, y simbólicos de los alimentos. Por consiguiente, esta estrategia se define como el ambiente social comprometido y capacitado para orientar a las nuevas generaciones hacia una alimentación completa y nutritiva.

4. CONCLUSIONES

Los resultados de la revisión documental sustentan que, la educación es un medio idóneo para ayudar a reducir los problemas de malnutrición causados por las prácticas inadecuadas de alimentación. Diferentes puntos de vista coinciden al respecto. Precisan en que, se debe educar empleando estrategias de auto-evaluación y de co-evaluación, ya que se trata de modificar patrones de consumo mediante un proceso gradual, motivador y significativo, a nivel individual y grupal, brindando conocimientos, habilidades y valoraciones. Asimismo, esta investigación documental muestra que se han perfilado dos tipos de educación para ello, una basada en el conocimiento nutricionista, y otra desde lo sociocultural. Ambos enfoques conllevan a una diversidad de formas de abordaje. En algunos casos, las estrategias centran la atención en la importancia nutricional, o bien, en la parte social de la alimentación. Otras, por el contrario, tratan de vincular estas dos

grandes dimensiones. Por lo tanto, se puede afirmar que, las estrategias educativas en esta área se han diseñado para inculcar la toma de decisiones alimentarias a partir de valorar las propiedades de los diferentes alimentos. También, para fomentar la participación familiar y social en la compra, cocinado y servido de las comidas. Adicionalmente, pretenden desarrollar un sentido de responsabilidad ambiental, para que se elija consumir aquello que disminuya el impacto en el medio ambiente.

Sin embargo, a pesar de la coherencia que muestran ambos enfoques, es importante notar los inconvenientes. Desde el enfoque nutricionista, no se niega el consumo de productos ultra procesados, sino que se sugieren criterios para seleccionar lo más nutritivo dentro de la oferta. Se considera sobrada la participación familiar y la distribución de roles. Asimismo, el conocimiento tradicional se subordina ante los estándares y las recomendaciones científicas, de tal manera, que se entiende que es suficiente enseñar a elegir y preparar comidas nutritivas. Por otro lado, desde el enfoque sociocultural, se tienen metas comunitarias como incrementar la preparación de comidas en casa, y recuperar las recetas tradicionales de cocción. No obstante, las estrategias a fines como los talleres de cocina, el fomento de comidas caseras, o la creación de la red de promotores demandan gran cantidad de materiales y de tiempo para ser efectuadas con éxito. De acuerdo con todo lo anterior, este tipo de educación señala que las personas son responsables de lo que consumen y admite que es necesario contar con altos recursos económicos para modificar la calidad de la dieta.

Así entonces, los inconvenientes sugieren que la educación alimentaria debe ser cuestionada, ya que aun cuando los enfoques muestran diferentes maneras de entender los problemas de malnutrición y proporcionan alternativas de intervención, el tema de alimentación en el espacio escolar se ha implementado como un agregado a la agenda de objetivos de aprendizaje. Empero, no se ha observado que tales problemas pueden ser consecuencia de los procesos de educación; es decir, de las implicaciones de las normas escolares que colaboran a la formación de un ideal ciudadano, y de la programación curricular, donde se jerarquizan los contenidos de aprendizaje. Este razonamiento tiene cabida dado a que, toda alimentación representa posibilidades económicas, condiciones culturales, y también, distintas formas de pensamiento, aspecto en lo cual la educación juega un papel importante. Por consiguiente, es recomendable observar el efecto de los patrones de pensamiento que se desarrollan a lo largo de todo el proceso educativo; tanto para esclarecer la función que se ha asignado al campo de la educación respecto a la atención de los problemas de malnutrición, como para hallar formas de intervenir sin que implique determinadas condiciones económicas, de infraestructura o de tiempo.

5. REFERENCIAS

- Al-Ali, N., y Arriaga, A. (2015). Los elementos de efectividad de los programas de educación nutricional infantil: la educación nutricional culinaria y sus beneficios. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*. 20 (1), 61 - 68. <https://doi.org/10.14306/renhyd.20.1.181>
- Alemán, S. E., Castillo-Ruiz, O., Ramírez, J. A., Urestí, R. M., y Velázquez, G. (2018). Aplicación de un juego de mesa para enseñar conceptos de nutrición y actividad física a niños de escuela primaria y secundaria. *CIENCIA ergo-sum*. 25(2), 1-11. <https://doi.org/10.30878/ces.v25n2a7>
- Barbosa, J. W., Barbosa, J. C., y Rodríguez, M. (2013). Revisión y análisis documental para estado del arte: una propuesta metodológica desde el contexto de la sistematización de experiencias educativas. *Investigación Bibliotecológica*. 27 (61), 83-105. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-358X2013000300005&lng=es&tlng=es
- Berg, A. (1978). *Estudios sobre nutrición, su importancia en el desarrollo económico*. México: Editorial Limusa-Wiley.
- Bernabeu-Peiró, Á. (2016). Comunicar y educar en salud: el antecedente del cortometraje “La rueda de la alimentación” (1973). *Revista Española de Comunicación en Salud*. 7(1), 69–76. <http://dx.doi.org/10.20318/recs.2016.3156>

- Contento, I. R. (2011). *Nutrition Education: linking research, theory, and practice*. USA: Jones and Bartlett Publishers.
- De la Cruz, E. E. (2018). Perspectivas creativas en el abordaje de la Educación Alimentaria y Nutricional en Educación Inicial. *Revista de Investigación. Universidad Pedagógica Experimental Libertador*. 42(94), 158-181. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=376160142009>
- deBeausset, I. (2018). Educación nutricional grupal interactiva: logrando cambios duraderos en el estilo de vida. *Población y Salud en Mesoamérica*. 15 (2), 1-24. <https://doi.org/10.15517/psm.v15i2.30515>
- Del Campo, M.L., Martinich E.M., Navarro A., y Alzate, T. (2017). El nutricionista educador: Concepciones de estudiantes de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *Revista Universidad y Salud*. 19(2), 215-225. <https://doi.org/10.22267/rus.171902.84>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2020). *Nutrition, for every child: UNICEF Nutrition strategy 2020-2030*. New York, USA: UNICEF. <https://www.unicef.org/reports/nutrition-strategy-2020-2030>
- García-Jiménez, M. (2012). Introducción. Breve historia de la alimentación y la nutrición en los colegios españoles. Recurso y currículo. En: J.R. Martínez Álvarez (Ed.), *Nutrición y Alimentación en el ámbito escolar*. (pp.1-22). Madrid, España: Ergon.
- Garine, I. (2016). De la antropología de la alimentación como herramienta de conocimiento. En: Ávila, R. (Ed.) *Antropología de la alimentación*. (pp. 71-88). México: Universidad de Guadalajara. Recuperado de: http://www.publicaciones.cucsh.udg.mx/ppperiod/esthom/pdfs/antropologia_de_%20la_alimentacion.pdf
- George-Reyes, C. E. (2019). Estrategia metodológica para elaborar el estado del arte como un producto de investigación educativa. *Praxis educativa*. 23(3), 1-14. <https://dx.doi.org/10.19137/praxiseducativa-2019-230307>
- Gibbs, G. (2012). *El análisis de los datos cualitativos en Investigación cualitativa*. Madrid: Morata
- Harris, C.E., y Barter, B.G. (2015). Pedagogies that Explore Food Practices: Resetting the Table for Improved Eco-Justice. *Australian Journal of Environmental Education*. 31 (1), 12-33. <https://doi.org/10.1017/ace.2015.12>
- Hernández, G. (1998). *Paradigmas de la psicología de la educación*. México: Paidós.
- Holzmann, S.L., Pröll, K., Hauner, H., y Holzapfel, C. (2017). Nutrition apps: quality and limitations. An explorative investigation on the basis of selected apps. *Ernahrungs Umschau*. 64 (5), 80–89. Doi: 10.4455/eu.2017.018
- Kostenius, C., Hallberg, J., y Lindqvist, A.K. (2018). Gamification of health education, Schoolchildren's participation in the development of a serious game to promote health and learning. *Health Education*. 118 (4), 354-364. <https://doi.org/10.1108/HE-10-2017-0055>
- Leahy, D., y Wright, J. (2016). Governing food choices: a critical analysis of school food pedagogies and young people's responses in contemporary times. *Cambridge Journal of Education*. 46 (2), 233-246. <https://doi.org/10.1080/0305764X.2015.1118440>
- Lowenberg, M., Todhunter, N., Wilson, E., Feeney, M. y Savage, J. (1970). *Los alimentos y el hombre*. México: Editorial Limusa-Wiley
- Maiz, E., Urdaneta, E, y Alliro, X. (2018). La importancia de involucrar a niños y niñas en la preparación de las comidas. *Nutrición Hospitalaria*. 35(4), 136-139. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.2139>
- Navarro, A. y Lis Del Campo, M. (2016). *Hacia una didáctica de la nutrición, herramientas pedagógicas para la educación alimentaria nutricional*. Argentina: Editorial Brujas.
- Olivera, A., Weiland, I., y Ting-Fang, H. (2015). Food Appraisal: Discussing Healthy Diet and Eating in Elementary Science. *Electronic Journal of Science Education*. 19 (2), 1-19. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1188256>
- Organización Mundial de la Salud. (1986). *The Ottawa Charter for Health Promotion*. <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>
- Powell, D. (2016). Governing the (un) healthy child-consumer in the age of the childhood obesity crisis. *Sport, education, and society*. 23(4), 297-310. <https://doi.org/10.1080/13573322.2016.1192530>
- Powell, R. y Gross, T. (2018). Food for thought: A Novel Media Literacy Intervention on food Advertising Targeting Young Children and their Parents. *Journal of Media Literacy Education*. 10 (3), 80-94. <https://doi.org/10.23860/JMLE-2018-10-3-5>

- Renwick, K., y Powell, L. J. (2019). Focusing on the Literacy in Food Literacy: Practice, Community, and Food Sovereignty. *Journal of Family & Consumer Sciences*. 111(1), 24-30. <https://doi.org/10.14307/JFCS111.1.24>
- Rodrigo-Vega, M., Ejeda, J. M., y Caballero, M. (2013). Una década enseñando e investigando en Educación Alimentaria para Maestros. *Revista Complutense de Educación*. 24(2), 243-265. https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2013.v24.n2.42078
- Rojas, S. P. (2007). El estado del arte: una estrategia de formación en la investigación. *Studiositas*. 2(3), 5-14. https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/504/1/Stud_2-3_A01_ROJAS-ROJAS.pdf
- Roth, R. (2009). *Nutrición y dietoterapia*. México: Mc Graw Hill.
- Sepp, H, y Höijer, K. (2016). Food as a tool for learning in everyday activities at preschool – an exploratory study from Sweden. *Food and Nutrition Research*. 60(1), 1-7. <https://doi.org/10.3402/fnr.v60.32603>
- Serrano-Plata, M. J., Domínguez-García, M. V., Allriot, X., y Laguna-Camacho, A. (2019). Comidas caseras y abatimiento de obesidad: una revisión narrativa. *CIENCIA ergo-sum*. 26 (1), 39-49. <https://doi.org/10.30878/ces.v26n1a3>
- Tejedor, F. J., Pérez, B., Mijancos, M. T., y González, P. (2019). El lenguaje y la educación alimentaria. Resultados de un cuestionario poblacional. *Revista Española de Comunicación en Salud*. 10(1), 30-41. <https://doi.org/10.20318/recs.2019.4335>
- Tormo-Santamaría, M., Trescastro-López, E.M., Pereyra, P., Galiana, M.E., y Bernabeu-Mestre, J. (2017). La red de promotores de salud como estrategia de educación alimentaria: el ejemplo del Programa EDALNU (1963-1994). *Revista de Nutrición Hospitalaria*. 34(3), 738-744. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.513>
- Trescastro-López, E. M., y Trescastro-López, S. (2013). La educación en alimentación y nutrición en el medio escolar: el ejemplo del Programa EDALNU. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*. 17 (2), 84-90. <http://dx.doi.org/10.14306/renhyd.17.2.11>
- Troncoso-Pantoja, C. (2019). Comidas tradicionales: un espacio para la alimentación saludable. *Perspectivas en Nutrición Humana*. 21(1), 105-114. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a08>
- Vygotsky, L. S. (2009). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Barcelona, España: Crítica.
- Yip, C., Gates, M., Gates, A., y Hanning, R.M. (2016). Peer-led nutrition education programs for school-aged youth: a systematic review of the literature. *Health Education Research*. 31(1), 82-97. <https://doi.org/10.1093/her/cyv063>
- Zafra, E. (2017). Educación alimentaria: salud y cohesión social. *Salud Colectiva*. 13 (2), 295-306. <https://doi.org/10.18294/sc.2017.1191>

ENLACE ALTERNATIVO

<https://revistas.uss.edu.pe/index.php/HACEDOR/article/view/2120> (html)