

### Perspectivas en Nutrición Humana



Escuela de Nutrición y Dietética  
de la Universidad de Antioquia  
Vol. 24, N.º 1, enero-junio de 2022

**Teresita Alzate-Yepes<sup>1</sup>**

El acercamiento temático al presente número de *Perspectivas en Nutrición Humana* permite reconocer un aspecto común en seis de los siete artículos publicados, esto es, la comunicación y la educación alimentaria y nutricional.

El etiquetado nutricional en el momento actual para Colombia y muchos países de Latinoamérica es una tarea aún pendiente como medida para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, que cada día va en aumento y en edades más tempranas.

El artículo llamado “Influencia del etiquetado nutricional en la decisión de compra de los estudiantes universitarios” concluye que la decisión de compra de productos alimenticios no está influenciada por la interpretación del etiquetado nutricional, ni siquiera en estudiantes de nutrición y dietética de un programa académico de la ciudad de Medellín. Se encontró que dicha decisión de compra está más influenciada por la publicidad y por la costumbre, lo cual pone en entredicho aspectos de un trasfondo curricular atinentes a la formación de los profesionales de la nutrición en aspectos básicos para el ejercicio de su rol como educadores para la salud, durante sus prácticas académicas y en el ejercicio profesional como egresados, amén de la apropiación que hacen de los saberes disciplinares para su propia vida, el autocuidado y el cuidado de los otros y del entorno, en los ámbitos de la atención, la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

<sup>1</sup> Directora de la revista *Perspectivas en Nutrición Humana* y líder del Grupo de Investigación Interdisciplinaria en Educación para la Salud y Educación Nutricional GIIESEN. Ph. D. en Acciones Pedagógicas y Desarrollo Comunitario. MSc en Educación. Profesora titular de la Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad de Antioquia (UdeA). Cra. 75 N.º 65-87, Medellín, Colombia. [teresita.alzate@gmail.com](mailto:teresita.alzate@gmail.com).



Para Colombia, la llamada ley contra la comida chatarra (1), recientemente expedida y en proceso de reglamentación, focaliza su intención en la formulación de un etiquetado frontal para los productos alimenticios producidos por la industria alimentaria, en el que se especifiquen los riesgos que genera su consumo por el alto contenido de nutrientes trazadores como el sodio, el azúcar y las grasas saturadas, pero es claro, no solo por este estudio, sino por muchos otros, que si esta estrategia no está precedida y acompañada por procesos pertinentes y contextualizados de información comunicación y educación, el efecto de dicho etiquetado puede ser inocuo.

El artículo denominado “Relación entre deficiencia de vitamina D con el estado nutricional y otros factores en adultos de la región interandina del Ecuador” presenta resultados muy inquietantes respecto al porcentaje de población con deficiencia de vitamina D, asociado a riesgo cardiovascular por circunferencia abdominal, edad y sexo, siendo aparentemente las mujeres, con una circunferencia abdominal alta, quienes tienen mayor probabilidad de presentar dicha deficiencia.

En el artículo antes mencionado, en tanto plantea un tema atinente a la nutrición básica y una relación con la nutrición aplicada, la vitamina D presenta dos aristas que atañen a la educación alimentaria y nutricional y que solo mediante ella puede trascender de una prescripción profesional hacia un paciente o un usuario a un aprendizaje vital y apropiado para la vida, que puede ser discernido y decidido a partir del conocimiento ilustrado e incorporado de manera adecuada y pertinente, o sea, coherente con las condiciones de este. En primer lugar está aquella que atañe al exceso de peso, sus complicaciones, comorbilidades o consecuencias patológicas y la gran cantidad de factores determinantes sociales de este, sin desconocer los factores de riesgo de cada individuo; en segundo lugar, el manejo de la información, los modos de comunicación y los procesos educativos mediante los cuales pudiera prevenirse la carencia de vitamina D y tratarse en quienes ya la padecen, bajo el reconocimiento de sus propias características y condiciones.

“Sembrando Salud: estrategia para la apropiación de la seguridad alimentaria y la prevención de enfermedades crónicas en Soracá, Boyacá Colombia en 2017” es un artículo en el que se comparte una estrategia para fortalecer la disponibilidad, el acceso y el consumo de alimentos saludables a nivel comunitario a partir de la educación alimentaria y nutricional ofrecida mediante cinco módulos de formación a 100 personas. Los resultados reportan un cambio en el consumo de frutas y verduras desde la producción misma; de igual manera se evaluó el cambio en la preparación y en los modos de adquisición para el consumo, lo que demuestra que los procesos de participación y educación rural permiten el mejoramiento en el acceso, la disponibilidad y el consumo de alimentos saludables en poblaciones rurales.

Entre los aspectos fundamentales de la estrategia Sembrando Salud vale la pena destacar el proceso de planificación educativa, en el que se parte de un diagnóstico mediante procesos de observación participante y de encuestas para el reconocimiento en el territorio de todo aquello que concierne al sistema alimentario local desde la producción hasta el consumo. En otras palabras, se aplicó el primer criterio de buenas prácticas en educación alimentaria y nutricional.

Asimismo, el carácter participativo reconoce otra buena práctica que garantiza, en gran medida, que la educación sea pertinente, puesto que identifica los conocimientos, los saberes previos o ancestrales, así como las formas de actuar de los sujetos participantes frente al alimento en todos sus procesos.

La realización de un diagnóstico como primera fase del proceso de planificación educativa implica asumir la rigurosidad de la investigación, con un diseño claro, una metodología explícita en función de procesos y tiempos, de técnicas de recolección de datos e instrumentos para lograrlos, así como métodos de análisis y de presentación de resultados, teniendo muy claro el tipo de usuario o sujeto de la investigación, ya sea individual o colectivo.

Vale la pena profundizar en otro aspecto relevante dentro de este artículo Sembrando Salud y es el reflejo de la investigación acción como una modalidad muy propicia para la generación de propuestas de intervención a partir de los sujetos investigados y a la vez intervinientes de la acción educativa, que determina las problemáticas encontradas con sus respectivos factores causales o determinantes pero que no se queda en ellos, sino que prioriza los factibles de ser transformados mediante procesos educativos participativos, recogidos como propuesta de solución por quienes viven dichas problemáticas. En otras palabras, se aplica otro criterio de buenas prácticas en educación nutricional al dejar en manos de los actores o participantes la decisión y acción respecto a la solución con el concurso de los agentes externos, ya sean profesionales o investigadores.

Por otro lado, Sembrando Salud se ubica en un espacio rural para abordar de manera pertinente el objeto de estudio y transformación mediante la acción educativa, es decir, la cadena alimentaria en sus distintos eslabones.

El artículo llamado “Calidad de vida relacionada con la salud en jóvenes diagnosticados con trastornos de conducta alimentaria que reciben terapia cognitivo conductual” nos ubica en el terreno de lo terapéutico para el abordaje de una patología que afecta de manera significativa la calidad de vida de quienes la padecen. Alude a formas diferenciadas para llegar a nuevos aprendizajes, a renovadas conductas alimentarias mediante la combinación de técnicas psicológicas y educativas, pero para llegar a ellas se requieren procesos diagnósticos de alta rigurosidad investigativa, que reflejan habilidades cognitivas, relaciones sociales determinantes en los comportamientos, estados emocionales y anímicos que implican las actitudes, así como niveles de autodeterminación para el cambio y capacidad para hacer las cosas o ejecutar dichos cambios.

Lo anterior nos permite enfatizar en el hecho de que no todos los problemas deben ser abordados de la misma manera; que el profesional debe hacer el reconocimiento de los niveles de afectación en los que se encuentran los sujetos frente al problema de salud relacionado con la alimentación y las capacidades tanto personales como familiares y comunitarias para superarlo. Nos permite, además, reconocer el carácter interdisciplinario que requiere el abordaje o la solución de ciertas problemáticas, tanto como la multiplicidad de enfoques, de metodologías

y teorías que involucran la pedagogía terapéutica, para ser puestas a disposición de quienes sufren dichas problemáticas.

Vale la pena señalar que el anterior estudio nos posibilita reconocer otro criterio de buena práctica en educación alimentaria y nutricional: que los cambios toman tiempo, estos tienen que ver con los ritmos de las personas, sus capacidades, sus niveles de consciencia, de reconocimiento y aprendizaje respecto a la enfermedad que padecen y a su tratamiento, además de las posibilidades para asumirlo. La teoría del cambio conductual según el modelo transteórico de Prochaska y DiClemente (2) plantea distintas etapas que implican tiempo cada una y son secuenciales; abarcan desde la posibilidad de considerar el cambio hacia una práctica más saludable hasta hacerlo hábito: etapa de precontemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento.

“Ejecución de una intervención educativa alimentaria en escolares, antes y durante el confinamiento por COVID-19” es un artículo que presenta una clara perspectiva de lo que implica un proceso educativo contextualizado y pertinente. Describe una experiencia de varios años en los que el diseño de la propuesta de intervención educativa para prevenir la obesidad como forma de prevenir a su vez el cáncer de colon fue concebido a partir de un diagnóstico general y uno educativo. Este diseño tomó en consideración el estado nutricional de los escolares, las percepciones, creencias, prácticas alimentarias, de salud bucal y de actividad física, así como las condiciones sociales, económicas y culturales informadas por padres de familia y por escolares, y cuyo desarrollo se dio en el primer año en unas circunstancias específicas de normalidad. Tal normalidad se entiende como la asistencia presencial a la institución escolar y el relacionamiento de esta con los padres de familia, de manera esporádica y circunstancial.

Cuando se presenta la pandemia y esta obliga el confinamiento, la propuesta educativa dirigida a estudiantes en aula y en el servicio de alimentación para la educación culinaria se suspende de manera abrupta, como toda la actividad escolar, y al cambiar las circunstancias económicas y ambientales, tanto intrafamiliares como del contexto local y nacional, cambiaron también los determinantes sociales y de riesgo para la salud nutricional, no solo de los escolares sino del grupo familiar, ya de pleno en su domicilio. Estas modificaciones obligaron nuevos diagnósticos, o lo que es lo mismo, un nuevo comienzo como punto de anclaje para el establecimiento de nuevas estrategias, metodologías y materiales educativos (3), concertados con las mismas familias y en el contexto específico para que fueran adecuadas a las nuevas circunstancias de tiempo, modo y lugar, en la búsqueda de lograr la coherencia y la pertinencia, aplicando de manera crítica los principios de buenas prácticas para la educación alimentaria y nutricional.

El último artículo de este número es “Función de las vitaminas D, E y K en condiciones especiales: salud y enfermedad”, este explora la efectividad de dosis dietarias y de suplementos de las vitaminas D, E y K, a partir de una exhaustiva revisión bibliográfica en busca de evidencias y del reconocimiento del estado del arte en cuanto a efectos, dosis y tiempos de cada una. Como conclusión importante se tiene que el matrimonio entre la vitamina D a partir de los alimentos y

el calcio es una excelente opción para grupos poblacionales con riesgo de osteoporosis, pero no para otros grupos con condiciones clínicas diferentes.

El artículo sobre las vitaminas y los suplementos nos permite reconocer dos aspectos centrales en relación con acciones educativas en alimentación y nutrición: tener en cuenta la base científica que respalda el conocimiento disciplinar asumiendo claramente que este es temporal y limitado, porque la ciencia está en permanente movimiento y produce falsación de verdades que se consideraban inamovibles o definitivas, cada vez con mayor rapidez. Tener en cuenta también que existen saberes populares, ancestrales, que determinan las formas de ser, pensar, sentir y actuar de los grupos humanos y de los sujetos que los componen, y es en esa interlocución de ambos saberes, el científico y el popular, que a partir de una relación dialógica de respeto, de reconocimiento genuino del otro, se da el encuentro de ambos y la posibilidad de convergencia para la interpelación, el debate, la concertación, la búsqueda de opciones, el acercamiento a posibilidades de mejorar lo existente para el beneficio de quienes lo necesitan. En sentido estricto, la educación alimentaria y nutricional es necesaria, pero desde un ejercicio contextualizado y coherente, que reconozca los saberes del otro, sujeto a la acción educativa y que construya con él a partir de ellos, es decir, que aplique el criterio de buenas prácticas, al no concebir la transmisión de conocimientos como parte de su quehacer.

A modo de colofón puede decirse que la información, la comunicación y la educación para la salud, la alimentación y la nutrición están inmersas en múltiples campos del quehacer de los profesionales del área; sin embargo, no es el conocimiento temático o disciplinar el foco que debe centrar su atención cuando se trata de hacerlo útil para los sujetos y los grupos sociales. Reconocer y aplicar buenas prácticas pedagógicas implicará, posiblemente, mayores niveles de pertinencia y efectividad si tomamos en cuenta una de las concepciones que considera a la educación nutricional como cualquier combinación de estrategias educativas, acompañadas de soportes ambientales diseñados para facilitar la adopción voluntaria de la elección de los alimentos y otras conductas relacionadas con nutrición, conducentes a la salud y el bienestar, y compartidas a través de múltiples vías, que involucren actividades de nivel individual, institucional, comunitario y de política (4).

Se presentan entonces nichos de actuación para la academia en sus diferentes disciplinas del área de la salud, tanto de pregrado como de posgrado y educación continua, así como para las asociaciones de profesionales y egresados, pertinentes y coherentes con los contextos sociales, para el abordaje de los profesionales de la salud relacionados con alimentación y nutrición.

## Referencias

1. República de Colombia, Ministerio de Salud y Protección Social. Ley comida chatarra (Ley 2120 de 2021). [Internet]. [Citado junio de 2022]. Bogotá. Disponible en: <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=168029>
2. Rivera-Cisneros A. Exploración de modelos para el cambio personal y social: el modelo transteórico de Prochaska. *Oratores*. 2017;1(1): 38-51. <https://doi.org/10.37594/oratores.n1.67>
3. da Silva-Melo A, Lemos-Querido D, Nunes-Magesti B. Construção e validação de tecnologia educativa para manejo não farmacológico da dor neonatal. *BrJP*. 2022;5(1):26-31. Disponible en: <https://www.scielo.br/ijbrjp/a/Zh3gnyLHGV9QVmgryb7sgZd/?format=pdf&lang=pt>
4. Contento I. *Nutrition Education: Linking Research, Theory, and Practice*. 2th. ed. 2011. [Internet]. [Citado junio de 2022]. Disponible en: <https://n9.cl/0aeqo>