

Significados de una experiencia pedagógica sobre prácticas alimentares saludables en instituciones de educación formal de Medellín (Colombia)

Pedagogical experience meanings on healthy dietary practices in formal education institutions of Medellín (Colombia)

Luz Estella Torres Trujillo.

Odontóloga, Magister en Epidemiología, Jefe Línea Salud Pública

Unidad de Asesorías en Salud, Escuela de Ciencias de la Salud (ECS).

Universidad Pontificia Bolivariana-UPB.
Medellín Colombia.

luz.torres@upb.edu.co, luztorrest@gmail.com

Lina María Zuluaga García.

Antropóloga

Investigadora Social

Contratista UPB-Alcaldía de Medellín,
Medellín Colombia.

limazuga@gmail.com

Resumen — Para describir los significados de una experiencia pedagógica implementada en tiendas escolares y su incidencia en los hábitos alimentarios de los estudiantes, se realizó un estudio cualitativo de enfoque etnográfico con comunidad educativa y tenderos de 16 Instituciones, seleccionadas según su participación del Programa de Escuela Saludable de la Alcaldía de Medellín-Colombia. Se observó aumento del consumo de snacks, bebidas azucaradas y productos industrializados, además de la falta de conocimiento de los padres sobre formas adecuadas de alimentación. Se evidenció que las loncheras de los escolares incluyen productos procesados, acompañados de dulces y mecatos o en su defecto las madres dan el dinero para comprar alimentos procesados en la tienda escolar, siendo el costo un factor clave para adquirir nuevos hábitos alimentarios y preferencias por algunos alimentos industrializados.

Palabras clave- nutrición, hábitos alimentarios, niños y niñas escolares.

Abstract — To describe the pedagogical experience meanings implemented in school stores and its impact on the food habits of students, a qualitative study of ethnographic approach with the educational community and shopkeepers from 16 institutions, selected according to its share of the program of healthy school of the Mayor of Medellín, Colombia. Increase the consumption of snacks, sugary drinks and industrialized products, in addition to lack of awareness of parents about ways of feeding was observed. It was evident that the school's lunch boxes include processed products, accompanied by sweet and mecatos or failing mothers give the money to buy food at the school shop, being a key factor the cost to acquire new eating habits and preferences by some industrialized foods.

Keywords - nutrition, food habits, school children.

I. INTRODUCCIÓN

El sobrepeso, la obesidad y la diabetes tipo 2 en niños y adolescentes son problemas cada vez más graves. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), a nivel mundial, se estima que hay unos 43 millones de niños menores de 5 años que tienen exceso de peso (sobrepeso u obesidad) y

está afectando progresivamente a muchos países de bajos y medianos ingresos, sobre todo en el medio urbano. Lo anterior se ha constituido como uno de los principales desafíos del siglo XXI ya que, los niños con exceso de peso tienen mayores probabilidades de seguir siendo obesos en la edad adulta y de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como la diabetes o las enfermedades cardiovasculares [1,2].

En Colombia los resultados de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional de Colombia 2010, (ENSIN 2010) para el caso del exceso de peso, revelan que en niños y jóvenes de 5 a 17 años se evidencia un incremento que va de 13,9% en 2005 a 17,5% en 2010, lo cual significa un aumento de 3,6% en tan solo cinco años [3]. En Medellín, de acuerdo al Perfil Alimentario y Nutricional analizado en 2010, el porcentaje de exceso de peso de niños y jóvenes de los 5 a 18 años es de 24,1% [4] que equivale a una prevalencia mucho mayor al promedio nacional reportado por la ENSIN 2010.

En este aspecto, se ha visto que la alimentación es fundamental para prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad o el cáncer [5]. Según la definición de la OMS, una alimentación saludable es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo y, una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud [6]. Pero la alimentación es un fenómeno complejo que va más allá de sólo la ingesta de alimentos para satisfacer una necesidad biológica corporal, por el contrario, involucra otros aspectos como: la selección y consumo de alimentos que obedecen a una sensación de placer; pautas socioculturales que delimitan el consumo; la cultura, que determina a través de normas sociales los hábitos, las creencias, costumbres y patrones de alimentación, que juntos constituyen la conducta alimentaria. Entonces, se puede afirmar que el acto de comer de un niño no es solamente un evento fisiológico sino también una interacción de varias influencias en las que se destacan sus

necesidades, sus ideas, sus recuerdos y sus afectos, todo relacionado con sus costumbres y hábitos [7, 8, 9].

En los últimos años, como consecuencia de la industrialización, la urbanización, el desarrollo económico y la globalización del mercado, han ocurrido cambios en la estructura de la dieta y los estilos de vida, que han transformado la alimentación desde una tradicional (rica en cereales, vegetales y tubérculos y baja en grasas y proteína animal) a una más industrializada. Esto incluye un aumento del consumo de alimentos ricos en colesterol, grasas saturadas, sacarosa, sodio, alimentos procesados, bajo consumo de fibra y un aumento del sedentarismo. Este fenómeno se conoce como transición nutricional y ha tenido profundas consecuencias sobre la salud [10,11,12,13], favoreciendo una mayor prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles y una proliferación cada vez mayor del “ambiente obesogénico”, caracterizado por una oferta ilimitada de alimentos más densos en energía y grasas, bebidas carbonatadas de baja calidad nutricional pero con gran atractivo organoléptico y ricas en azúcares, presentados en raciones cada vez más grandes y a un costo asequible para los escolares y su núcleo familiar [14].

Además, el cambio en el estilo de vida de las familias ha hecho que los niños pasen la mayor parte del tiempo en las escuelas y colegios, lo cual influye en los hábitos de alimentación y en la calidad y cantidad de alimentos que se consumen. En general, se ha visto como las tiendas escolares se caracterizan por ofertar alimentos con baja calidad nutricional y alto contenido energético, influenciando así de manera importante el consumo de alimentos de alto contenido de grasas trans y carbohidratos, y la subsecuente reducción del consumo de frutas y verduras en los escolares [15].

Todos estos aspectos, sumados al desconocimiento en la lectura de la etiqueta nutricional, que ayuda al consumidor a tomar decisiones sobre la adecuada selección de alimentos y que además es un instrumento para promover prácticas alimentarias más saludables, pueden contribuir a un mayor deterioro del estado nutricional en la infancia [11] [15] [16]. Como resultado de lo anterior, la OMS ha destacado el papel de las Instituciones educativas como herramienta fundamental en la promoción de las dietas saludables y la actividad física para la lucha contra la epidemia de obesidad infantil [17]. Esto ha generado que se desarrollen estrategias pedagógicas que brinden la posibilidad de promover espacios que favorezcan el cuidado de la salud infantil [18].

Este artículo reconoce los significados de una experiencia pedagógica sobre prácticas alimentarias saludables de la comunidad educativa de instituciones priorizadas en el Municipio de Medellín, analizando el escenario de la tienda escolar y su incidencia en el establecimiento de hábitos alimentarios de los estudiantes.

II. MATERIALES Y MÉTODOS

Durante el segundo semestre del 2014, se realizó en un estudio cualitativo con enfoque etnográfico en la comunidad educativa de instituciones priorizadas de la ciudad de Medellín (Colombia). Este método permitió indagar aspectos precisos, en un corto período de tiempo y en un grupo de personas que compartían características semejantes [19]. La información fue

obtenida mediante entrevistas a profundidad, aplicación de encuestas semiestructuradas, observación participante pasiva y grupos focales; todas estas utilizadas para propiciar el intercambio de ideas, conocimientos y percepciones sobre diversos eventos [20,21], relacionados con las prácticas alimentarias, dirigidas en particular a identificar las preferencias en el consumo de alimentos; el conocimiento sobre el etiquetado de los mismos y su posible influencia en la elección de los alimentos en la tienda escolar.

La población de estudio estuvo constituida por estudiantes, docentes, padres de familia y tenderos de 16 Instituciones Educativas-IED de 13 zonas o comunas, seleccionadas de acuerdo a la participación del Programa de Escuela Saludable de la Alcaldía de Medellín, disponibilidad de tienda escolar y restaurante escolar en sus instalaciones, considerando que estas instituciones tuvieran los grados de primaria y secundaria, además de motivación y aceptación del estudio por parte de las directivas de estas instituciones.

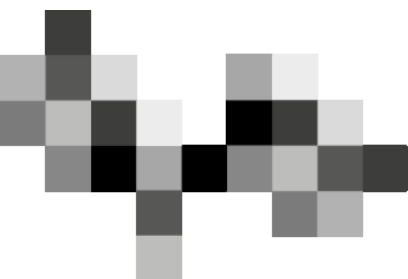
Para las entrevistas se diseñó una guía estructurada con los elementos esenciales a indagar que permitiera al entrevistado expresarse libremente, ampliando sus realidades y percepciones. En total se realizaron 48 entrevistas individuales a padres de familia y docentes, 3 por institución educativa; así mismo 16 observaciones participantes, 1 por Institución educativa, 16 grupos focales en los cuales participaron tanto padres de familia como docentes y tenderos y finalmente, 80 evaluaciones de entrada y 80 de salida tipo encuesta, diligenciadas por estudiantes, padres de familia, profesores y tenderos. Participaron 4800 niños y niñas escolares de los grados tercero, sexto y noveno de educación básica primaria y secundaria, en cuya población se entregaron 14.400 degustaciones de preparaciones saludables.

Estas degustaciones fueron entregadas en las instituciones educativas seleccionadas durante tres meses. El ciclo de menú ofrecido incluyó productos como: frutas, hortalizas, cereales, leche y sus derivados, especificados en las siguientes preparaciones: sandwiches de pollo acompañados de jugos naturales, ensaladas de frutas y granola con yogur. Allí 490 estudiantes de los grados tercero, sexto y noveno tuvieron la oportunidad de expresar cuáles de las recetas sugeridas fueron las más aceptadas según sus gustos.

Siguiendo los lineamientos de Bertaux, la recolección de los datos se hizo hasta la saturación de la información, se ajustó a las condiciones del contexto y a la dinámica de la realidad objeto de análisis [22].

Se desarrolló una estrategia pedagógica considerando elementos formativos y recreativos que permitieran la participación activa de la población de estudio, considerando que es fundamental idear o reforzar programas de educación nutricional que puedan desarrollarse en diferentes ámbitos y que uno de los principales elementos del aprendizaje sea la motivación que se debe utilizar como herramienta educativa para enseñar habilidades sociales de forma que sea más fácil conseguir que las actitudes se transformen en conductas [23,24,25].

Teniendo en cuenta el enfoque educativo de la Estrategia Escuelas y Colegios Saludables (EECS), de la Secretaría de



Salud de la ciudad de Medellín, que busca la promoción de la salud en el entorno escolar, se elaboraron tres guías pedagógicas dirigidas a docentes/padres de familia, tenderos y estudiantes. Además, se construyó un documento técnico y pedagógico, que permitiera desde lo lúdico brindar herramientas básicas para la lectura de la etiqueta nutricional de los alimentos consumidos por los participantes, de manera que se implementen cambios actitudinales a la hora de seleccionarlos.

Los datos cualitativos fueron procesados en Atlas.TI 7. Se hizo una lectura cuidadosa de las entrevistas y observaciones, que generaron códigos y categorías, hasta alcanzar el refinamiento de la comprensión del tema de estudio.

Este proyecto se clasificó en investigación sin riesgo para los participantes según la Resolución del Ministerio de salud de Colombia 8430, de 1993, ya que se emplearon técnicas y métodos que no implicaron intervención o modificación intencional de la realidad social de los participantes, además se tomó consentimiento informado de manera verbal a los participantes de las entrevistas [25].

III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el ámbito escolar y en particular en el escenario de la tienda, se establecieron tres categorías de análisis, la primera los hábitos alimentarios que a su vez contiene las subcategorías: Algunos criterios para establecer los hábitos alimentarios, Alimentos de mayor consumo y preferencia y Alimentos deseables pero de bajo consumo; una segunda categoría fue la aceptabilidad y calidad de las preparaciones a partir de la valoración de propiedades organolépticas y la tercera conocimiento del rotulado de los alimentos.

Hábitos Alimentarios

Los estudios realizados con anterioridad muestran que la situación actual de la población infantil y adolescente en las instituciones educativas de la ciudad está marcada por la obesidad y sobrepeso debido al elevado consumo de alimentos industrializados con alto contenido de grasas saturadas, azúcar y sal. Esto representa un problema de salud pública que requiere especial atención, más si se tiene en cuenta que las población entre 5 y 19 años de edad representa aproximadamente el 25% de los habitantes de Medellín [26,27].

Entre las principales causas que se han analizado para el aumento del consumo de dichos alimentos en la población infantil, está el alto contenido publicitario de snacks, bebidas gaseosas y otros productos similares en las franjas de televisión infantil, la industrialización irresponsable de los alimentos, el poco acompañamiento de los padres a la hora de ir estableciendo alimentos preferidos, la inadecuada destinación del dinero en alimentos preparados y densamente calóricos, pero de bajo costo, haciendo que su consumo sea más atractivo [26-29].

En esa medida, el costo es un elemento que determina que se instalen hábitos alimentarios y se vaya adquiriendo cierta costumbre y gusto por algunos alimentos, así se afirmó en una de las entrevistas “el costo es muy importante, ellos preguntan al tendero qué hay de mil pesos, qué se puede comprar con doscientos pesos, porque en su mayoría son de escasos

recursos y esos productos son los que más les afectan porque son bombones, confites, son azúcares o papitas fritas”.

Frente a la publicidad como un elemento que influye para definir los hábitos alimentarios se evidencia que sí contribuye al aumento del consumo de ciertos alimentos así: “si le ponen un afiche de un perro caliente súper grande y “rico” al lado de algo más nutritivo, obvio que no van a comprar lo nutritivo, a ellos les gusta más la chatarra”. Igualmente, se afirma que ambos asuntos se conjugan, el precio y la publicidad, un claro ejemplo son “las salchipapas, pues es algo que a ellos les llama mucho la atención y les echan salsas, igual eso está con mucha cantidad de grasas y como le digo yo, el aceite es reutilizado en varias veces entonces esa es la cuestión y a ellos les fascinan esas salchipapas con gaseosa (...) el jugo acá se los dan en el restaurante escolar, pero en la tienda los jugos cuestan más que un vaso de gaseosa, en la tienda juega mucho el precio”.

Fue notorio que los niños y niñas que cursaban tercer grado de educación básica primaria, es decir que sus edades oscilaban entre los 5 y los 11 años, en su mayoría llevaban la lonchera desde sus hogares, mientras que los niños de bachillerato, de 11 años en adelante, compraban los alimentos consumidos en la tienda escolar. El hecho de que se lleven los alimentos desde el hogar en algunos casos tampoco garantiza que la alimentación de estos niños sea la más adecuada, debido a lo que menciona una docente: “no todas las madres son conscientes de la alimentación y también les empaican mecatos y jugos de cajita (...) otras empaican sanduche y frutas y quienes tienen condición económica difícil pan y agua de panela con leche”. Durante el análisis de otras entrevistas se notó que prevalece en la dieta de los niños y niñas de primaria los jugos naturales, papitas fritas y sanduche como los alimentos que más se llevan desde el hogar.

Algunos criterios para establecer los hábitos alimentarios

Los principales argumentos para elegir los alimentos se pueden agrupar en tres tendencias, la primera que satisfaga el apetito y guste al paladar, la segunda referida a la nutrición y finalmente que sea fácil de consumir, pese a esto es importante señalar que hubo algunas manifestaciones sobre “no tener criterios para la elección de los alimentos”.

Como lo afirman Prada, Gamboa y Jaime [27] la alimentación es un acto revestido de factores sociales y psicológicos, mediados por un sistema complejo de actitudes, ideas, presupuestos, religión, tabúes, ideas relativas a los méritos o deméritos de un alimento y otros poco comprendidos. Son múltiples los factores determinantes de la alimentación, entre ellos se destacan la regularidad en los ingresos para adquirirlos, el acceso a los lugares de distribución, el conocimiento del valor nutricional, la influencia que los medios de comunicación ejercen, entre otros. De allí la importancia de establecer cuáles son los principales criterios de elección de los alimentos en la población de las instituciones educativas [27].

En esa misma línea, algunas de las respuestas más frecuentes que se dieron estuvieron relacionadas con la apreciación de lo nutritivo con comida aburrida, menos atractiva y no tan rica como las comidas industrializadas que están llenas de sabores, sin importar que sean artificiales. Así lo indica este comentario que hace alusión a la oferta de la tienda escolar “no se basan mucho en la parte nutritiva para los

estudiantes, sino que ellos buscan vender lo que más les atrae y esto es perros, muchas salsas, harinas, fritos que no son nutritivos pero que al paladar sí se hacen muy exquisitos, eso es lo que más consumen”. Sumado a esto, los padres tienden mucho a satisfacer el gusto de los niños, de allí que no se haga un balance en las loncheras sobre todo de los alimentos ricos en colesterol, grasa saturada, sacarosa y sodio que según se evidencia son los de más alto consumo.

También surgen imaginarios que consideran la posibilidad de alimentos nutritivos y que satisfagan tanto el apetito como el gusto, así lo evidencia esta madre de familia: “la lonchera que sea algo que lo llene, que sea alimenticio, que no tenga mucha grasa y que le de energías para el día”. Cuando se realizaron las degustaciones de las tres recetas saludables, fue claro que a un porcentaje muy alto de estudiantes les gustó y reconocieron que éstas son beneficiosas para su salud en diferentes aspectos.

Por su parte, aquellos padres o madres de familia, docentes y estudiantes que consideraron como criterio para establecer la alimentación de los escolares, que sea fácil de consumir, tal vez lo argumentaron basados en la idea de que cada vez se asumen nuevos estilos de vida por las actividades laborales tanto de padres y madres de familia que impiden que los niños pasen más tiempo en sus hogares y por el contrario permanezcan en las instituciones educativas o centros comerciales. Es por eso que indican que “los paquetitos de papitas y gaseosas son comida fácil de consumir (...) Hay padres que creen que los fritos no son mecatos y son nutritivos, mejor un palito de queso que un paquete de papas por ejemplo”. Así las cosas, una madre muestra que considera que su hijo está bien alimentado con “la lonchera que es un yogurt o juguitos hit, unas galletas tosh, una chocolatina”. Según Restrepo [9], se confirma que “durante las últimas décadas ha habido una transformación dietaria caracterizada por el aumento del consumo de alimentos ricos en colesterol, grasa saturada, sacarosa y sodio. El consumo de estos alimentos se determina desde la infancia de acuerdo a los patrones alimentarios de la familia y se amplían en otros espacios de socialización como la escuela”, esta situación merece bastante atención por parte de las instituciones educativas, debido a que incide de manera directa en la salud de los estudiantes. “Asociado al consumo de este tipo de alimentos, se ha observado un aumento en las enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición como la obesidad, las dislipidemias, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la hipertensión arterial y el cáncer. Hay creciente evidencia epidemiológica que sugiere que estas enfermedades se inician en la infancia e incluso en el período fetal” [28].

En lo que concierne a la tercera tendencia identificada, es decir, entre quienes tuvieron en cuenta como criterio que los alimentos fueran nutritivos, prevalecieron percepciones relacionadas con la forma en que estos alimentos ayudaran al aumento de peso, situación no deseada por algunos estudiantes, que mencionaron: “me preocupo por mi figura y mi peso (...) mantener mi cuerpo sano y poder tener un mejor estado físico y tener mejor rendimiento”.

Otras respuestas estuvieron orientadas a exaltar el beneficio de los alimentos en la nutrición y la salud pero también considerando factores como la presentación, el sabor y el precio, entre otros. Por consiguiente, destacaron: “que tengan

vitaminas, minerales, siempre por la tarde me gusta comprar mucha fruta”, “que me guste, que no tengan mucha azúcar, harina y grasa”, “me gustan las frutas, al consumir saber que nos van a ayudar a tener un buen crecimiento y una buena circulación”. En este punto es clave entender que el conocimiento o desconocimiento del valor nutricional de los alimentos es el principal factor que incide en la práctica de una alimentación saludable.

Alimentos de mayor consumo y preferencia

Se comprobó que existen algunos alimentos que se consumen por estatus y prestigio social entre el grupo de amigos y compañeros de estudio, al estar en el colegio no es bien visto llevar lonchera desde la casa, así que se daba relevancia a las compras en la tienda escolar, prefiriendo los productos industrializados, especialmente los mecatos empacados.

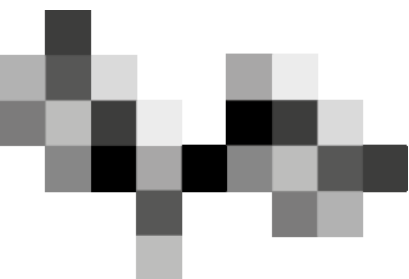
En relación a esto se dice que: “Tratan de estar a la moda, entonces que la propaganda que salió, que éste es nuevo, que éste sabe rico, que lo trajeron de tal parte, entonces yo creo que sí influye bastante lo que es la propaganda de lo que en el momento se esté consumiendo, porque entonces si lo trae uno ya el otro lo quiere traer o si lo están vendiendo en la tienda lo compran y hacen fila para comprar de lo mismo. Es como lo que esté de moda o nuevo, es muy común que ellos coman siempre lo mismo”.

Según señalan Velandia, Cárdenas y Agudelo [29], diversas publicaciones internacionales han reportado la oferta de alimentos con baja calidad nutricional y alto contenido energético en tiendas escolares de establecimientos educativos, la cual influye de manera importante en el consumo de alimentos de alto contenido de grasas trans y carbohidratos, y la subsecuente reducción del consumo de frutas y verduras en los escolares [29]. Pese a estar demostrado también que en la ciudad de Medellín las tiendas escolares siguen este mismo modelo de comercialización, es poco lo que se ha logrado avanzar, toda vez que esta situación depende, además, del entorno familiar y de los patrones alimentarios que desde allí se establecen.

No obstante, las instituciones educativas y el sector salud son considerados los agentes educativos más importantes para promover prácticas más saludables respecto a la alimentación y nutrición de niños, niñas y adolescentes, situación que amerita un trabajo integral, que comprenda formación y sensibilización a todos los actores antes mencionados, incluyendo las tiendas escolares, en los cuales se deben incluir procesos educativos, así como elementos motivacionales en relación con el aumento de la oferta de alimentos más saludables, tales como frutas, granolas, entre otros.

Aceptabilidad y calidad de las preparaciones a partir de la valoración de las propiedades organolépticas

A partir de las degustaciones realizadas, al preguntar a los estudiantes cómo describían el alimento que habían recibido, la mayoría de estudiantes asociaron sus características físicas y sus propiedades alimenticias con el agrado o desagrado al ingerirlo y con sus beneficios nutricionales, dando cuenta que, indirectamente, existe una preocupación dirigida a que la ingesta de alimentos beneficie la salud, tanto en los aspectos



que corresponden a las vitaminas y nutrientes que necesita el cuerpo como a la apariencia física, ejemplo de esto las siguientes afirmaciones “es muy rico, agradable, saludable y casi no tiene grasa”; “el yogurt con granola, un alimento muy bueno, bajo en grasas”; “la ensalada de frutas, un alimento que estaba muy bueno, saludable porque acá en el colegio venden mucha grasa, si lo venden que sea barato”. Se evidencia también, que son diversos los factores que inciden en que los estudiantes elijan los alimentos a consumir en su jornada escolar y que van desde la apariencia de los mismos, la percepción de si estos nutren o no, “engordan o no”, hasta factores económicos como el precio establecido y la capacidad para acceder a ellos. También fue posible establecer, según las propiedades organolépticas de los alimentos degustados, la aceptación por parte de los estudiantes de las tres recetas, dado que la de los 490 estudiantes participantes, la mayoría manifestó que compraría este tipo de alimentos en la tienda escolar y sólo el 9% (44) dijo lo contrario. Para los estudiantes en general, las degustaciones fueron agradables por su sabor, olor y color; siendo la granola con yogurt la menos aceptada de todas las preparaciones.

Conocimiento del rotulado de alimentos

Tal como se define en el Codex Alimentarius, el etiquetado de los alimentos constituye el principal medio de comunicación entre los productores y vendedores de alimentos por una parte, y por otra, sus compradores y consumidores [30]. Lo que constituye una razón suficiente para que los compradores la revisen antes de consumir los alimentos, y de esta manera conozcan y puedan elegir si consumirlos o no. En las instituciones donde se realizó el ejercicio para identificar si al momento de comprar un alimento empacado se leía la etiqueta, se encontró que no había gran preocupación por parte los padres de familia o de los estudiantes por conocer la información sobre las etiquetas de los alimentos, encontrándose que si acaso se revisa, se hace mayor hincapié en la fecha de vencimiento.

De la totalidad de personas encuestadas, sólo un tercio declaró leer las etiquetas, mientras que más de la mitad no solía hacerlo. El resultado de esta medición es preocupantes porque más de la mitad de los encuestados no tenían en cuenta la información de los productos que consumían. Sin embargo, aquellos que sí revisaban la etiqueta, sólo leían la fecha de fabricación y vencimiento. Si bien no existe mucha familiaridad de los consumidores con las etiquetas de los productos, es muy importante que se adquiera la costumbre de conocer el etiquetado nutricional, el cual es comúnmente presentado en una tabla de información que obedece a un diseño estandarizado. Si se hiciera una correcta interpretación de la etiqueta o rótulo de los alimentos se contribuiría a mejorar la selección de estos, lo cual podría incidir de algún modo a mantener una dieta más saludable.

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Los estudiantes que recibieron la preparación a modo de degustación de algunas recetas saludables mostraron disposición para adquirir estos productos, de ser comercializados en las tiendas escolares, sin embargo, factores económicos de los estudiantes y voluntad de los tenderos para ofrecerlos pueden generar obstáculos para que este deseo se

lleve a la práctica. Así mismo, éstos se convierten en factores que favorecen la fijación de hábitos alimentarios y que se vaya adquiriendo cierta costumbre y gusto por algunos comestibles, sumado a la publicidad, la moda y el estatus que genera el consumo de algunos de éstos.

Se evidenció el aumento del consumo de snacks, bebidas gaseosas y otros productos similares en la población infantil, sumado a esto, la falta de conocimiento de los padres de formas adecuadas de alimentación contribuye a que se generen hábitos alimentarios inadecuados en los estudiantes y por consiguiente aumenten las cifras de obesidad y sobre peso en este grupo poblacional. Es así que los alimentos que predominan en la dieta de los estudiantes analizados son mayoritariamente los mecatos, gaseosas, dulces, fritos y jugos naturales. Los principales criterios establecidos a la hora de elegir los alimentos consumidos en la jornada escolar fueron: que satisfaga el apetito y guste al paladar, que sea nutritivo y que sea fácil y rápido de consumir, cabe señalar que hubo quienes manifestaron que no tenían criterios para la elección de los alimentos. Allí se hace necesario fortalecer las campañas formativas para que la comunidad educativa cuente con más elementos para valorar nutricionalmente los alimentos que se distribuyen y consumen en sus instalaciones y que se van incorporando en la dieta diaria de los estudiantes.

La mayoría de los alimentos que los niños consumen son comprados en la tienda escolar, las madres han perdido cada vez más la costumbre de preparar las loncheras, por lo tanto lo más frecuente es darles el dinero o incluir en las loncheras jugos, gaseosas y productos industrializados, acompañados en muchos casos de dulces y mecatos de bolsita. Al respecto, llama la atención que hay padres de familia que no saben qué alimentos son nutritivos para sus hijos y consideran que lo más importante es que estén llenos o satisfechos, esta situación es necesario evaluarla y en lo posible realizar campañas educativas y de capacitación sobre el valor nutricional de los alimentos tanto a padres como estudiantes, procurando una mayor cobertura poblacional.

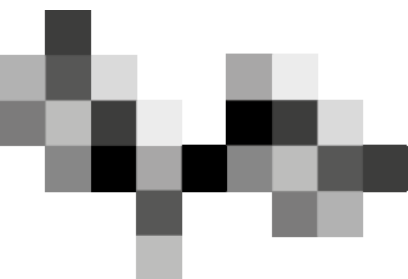
Se destacan algunas de las recomendaciones realizadas por padres, docentes y tenderos para una adecuada nutrición de la población escolar y que pueden dar luces desde la óptica de la población analizada sobre estrategias a implementar. Allí se encuentran unas dirigidas a las tiendas y otras de carácter formativo y pedagógico para los actores involucrados:

En la tienda escolar deben estar disponibles “de acuerdo a la edad, gran cantidad de frutas, yogurt, lácteos, de pronto algo calórico pero que no sea demasiado por ejemplo una torta, algo que les dé también el carbohidrato”.

La disponibilidad y el precio adecuado para los jugos naturales “sería lo ideal un jugo 100% natural de casa y los productos lácteos”.

Es importante mejorar en la tienda escolar “el lugar pues no está bien ubicado, en segundo lugar los fritos, con el mismo aceite que fritan no sé cuántas veces fritan siempre, entonces es un aceite que está desgastado que no sirve”. En esta misma institución se refiere que se debe revisar la forma en que se manipulan los alimentos.

Exhibir y publicitar los jugos, frutas y cereales en las



tiendas para dar una categoría de importancia a estos alimentos y generar la posibilidad de que los estudiantes elijan.

Formar a los padres, madres de familia, docentes, estudiantes y tenderos sobre el conocimiento de hábitos alimentarios saludables.

CONTRIBUCIONES Y LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Los resultados de este estudio permitieron establecer un diagnóstico actualizado sobre los principales hábitos alimentarios adquiridos en el ámbito escolar, los factores que influyen en su afianzamiento y algunas situaciones que podrían llegar a contribuir en su transformación. Se resalta la aceptabilidad por parte de los estudiantes de las recetas saludables entregadas, lo cual genera una alta posibilidad de impactar con las estrategias planteadas para la transformación de los hábitos alimentarios inadecuados en la población escolar. En cuanto a las limitaciones, se evidenció la necesidad de ampliar la muestra a los padres y docentes por su papel como agentes de cambio y transformación en aspectos relacionados con la alimentación y nutrición de niños, niñas y adolescentes escolarizados; a fin de indagar sobre cómo influyen sus propios hábitos, creencias, actitudes y prácticas en el desarrollo e impacto de este tipo de estrategias pedagógicas.

AGRADECIMIENTOS

El trabajo no habría sido posible sin el apoyo técnico y la financiación de la Alcaldía de Medellín, Secretaría de Salud. Los autores agradecen la participación y colaboración de la Instituciones educativas pública y privadas de Medellín, así como a los docentes y estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: Sobrepeso y obesidad infantiles. [Página Web] [Citado 9 Diciembre de 2014]. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
- Organización Mundial de la Salud. ¿Por qué son importantes el sobrepeso y la obesidad infantiles? [Página Web] [Citado 9 Diciembre de 2014]. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_consequences/es/
- Colombia, Ministerio de la Protección Social, Instituto Nacional de Salud, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN) 2010. Primera edición. Bogotá: Da Vinci Editores & CIA. S N C; 2011.
- Álvarez LS, Mancilla LP, González LI, Isaza UA. Perfil alimentario y nutricional de Medellín 2010. Libro digital [Profile Food and Nutrition in Medellín Digital Book 2010] [CD-ROM]. Medellín (Colombia): Alcaldía de Medellín, Universidad de Antioquia; 2010. 1 CD-ROM: sound, color. 4 3/4 in. Español
- Piñeros M, Pardo C, Poveda E. Prácticas de alimentación en adolescentes escolares de cinco ciudades Colombianas: Resultados de la Encuesta Mundial de Salud a escolares. Revista Colombiana de Cancerología, 2011; 15 (1):5-12
- Organización Mundial de la Salud. Nutrición. [Página Web] [Citado 9 Diciembre de 2014]. Disponible en: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- Bell EA, Rolls BJ. Regulación de la ingesta de energía: factores que contribuyen a la obesidad. En: ILSI. Conocimientos actuales en Nutrición. Washington DC; OPS/ILSI; 2003: 34-43.
- Osorio J, Weisstaub G, Castillo C. Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. Rev Chil Nutr 2002; 29: 280-285.
- Restrepo S. Percepciones frente a la alimentación y nutrición del escolar. Perspectivas en Nutrición Humana, 2007; 9 (1):23-35
- Popkin, Barry M. 2002a. "An Overview on the Nutrition Transition and Its Health Implications: The Bellagio Meeting". Public Health Nutrition 5: 93-103.
- Popkin, Barry M. 2002b. "The Shift in Stages of the Nutrition Transition in the Developing World Differs from Past Experiences". Public Health Nutrition 5: 205-214.
- Profamilia. 2005. Encuesta Nacional de Demografía y Salud (ensd). Bogotá: Profamilia.
- López de Blanco, Mercedes y Andrés Carmona. 2005. "La transición alimentaria y nutricional: un reto en el siglo XXI". Anales Venezolanos de Nutrición 18 (1): 90-104.
- Aranceta, Javier. 2002. "Prácticas alimentarias no saludables". Anales Españoles de Pediatría 56, suplemento 6: 239-241.
- Velandia N, Cárdenas N, Agudelo N. ¿Qué ofrecen las tiendas escolares y qué consumen los estudiantes durante el descanso? estudio en la ciudad de Tunja, 2009. Hacia la Promoción de la Salud, enero - junio 2011;16(1): 99 - 109.
- Velásquez, Claudia. Fundamentos de una alimentación saludable. Editorial Universidad de Antioquia. Primera edición Octubre de 2006. Pág 39.
- Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: El papel de la Escuela. [Página Web] [Citado 9 Diciembre de 2014]. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_schools/es/
- Ministerio de la Protección Social. Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables: Escuela Saludable y Vivienda Saludable. Nuevas Ediciones Ltda. Bogotá, 2006. Disponible en: <http://www.col.ops-oms.org/publicaciones/lineamientos.pdf>
- Boyle J. Estilos de etnografía. En: Morse JM, editor. Asuntos críticos en los métodos de investigación cualitativa. Medellín, Colombia: Universidad de Antioquia; 2003. p. 185-214.
- Bonilla E, Rodríguez P. La investigación en ciencias sociales. El proceso de investigación cualitativa: más allá del dilema de los métodos. Bogotá: Facultad de Economía Universidad de los Andes, Centro de estudio de desarrollo económico; 1995.
- Taylor SJ, Bogdan R. Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Barcelona: Paidós; 1992.
- Bertaux D. El enfoque biográfico: su validez metodológica, sus potencialidades. Historia oral e historias de vida. Costa Rica: FLACSO, Cuadernos de Ciencias Sociales 18; 1988. p. 65.
- Dalmau J, Alonso M, Gómez L, Martínez C y Sierra C. Obesidad Infantil. Recomendaciones del Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría. Parte II. Diagnóstico. Comorbilidades. Tratamiento. An Pediatr 2007; 66: 294-304.
- Morandé G. Un imprescindible abordaje interdisciplinario. En: Libro abstracts X Congreso de la SEN, 2007.
- República de Colombia, Ministerio de Salud. Resolución número 8430 de 1993.
- Alcaldía de Medellín-Secretaría de Salud. Alimentación en las tiendas escolares de Medellín en 2012: Disponibilidad y consumo de alimentos. Medellín, 2013.
- Prada G, Gamboa E, Jaime M. Representaciones sociales sobre alimentación saludable en población vulnerable. Vol. 38, núm. 3 (2006). Bucaramanga, Santander. Colombia. Salud UIS.
- Restrepo S. Percepciones frente a la alimentación y nutrición del escolar. Perspectivas en Nutrición Humana, Vol. 9 No. 1 (2007). Universidad de Antioquia, Medellín. Pg. 31.
- Velandia N, Cárdenas N, Agudelo N. ¿Qué ofrecen las tiendas escolares y qué consumen los estudiantes durante el descanso? Estudio en la ciudad de Tunja, 2009. Hacia la Promoción de la Salud, V.16 No. 1 enero - junio 2011. Pg. 101-36.
- Organización Mundial de la Salud. 2007. Codex Alimentarius: Etiquetado de Alimentos. Roma.

