

¿Qué se obtiene con la educación nutricional?

La educación nutricional promueve la creación de hábitos alimentarios sanos para toda la vida ya que dota a los ciudadanos de “cultura nutricional” para que puedan tomar las decisiones adecuadas y adaptarse a un mundo cambiante. La educación nutricional ayuda a los individuos a seleccionar, preparar y conservar alimentos de alto valor nutritivo, alimentar adecuadamente a bebés y niños pequeños, comprar de forma inteligente, experimentar con productos nuevos y contrastar sus experiencias con familiares y otros miembros de la comunidad.

¿Por qué es necesaria la educación nutricional?

La malnutrición es un pesado lastre para muchos países:

La **subnutrición** provoca hambre, malnutrición crónica y deficiencia de micronutrientes.

La **hipernutrición** provoca sobrepeso/obesidad y enfermedades crónicas causadas por la dieta.



Copyright: STERN im Verlag Gruner+Jahr, Hambourg, Germany, 1999

La educación nutricional es vital:

- para asegurar que un abastecimiento de alimentos mejor y más diversificado se traduzca en una dieta adecuada para todos;
- para integrar las preocupaciones de productores y consumidores en la cadena alimentaria;
- para que todos los responsables cuenten con una información completa, desde las opciones alimentarias individuales hasta el desarrollo de políticas y programas de seguridad alimentaria.



Para una alimentación adecuada se necesita:

- el acceso a alimentos suficientes, inocuos y nutritivos;
- entender lo que constituye una buena dieta para la salud;
- la capacidad y motivación para tomar las decisiones alimentarias y dietéticas adecuadas.

Salud, nutrición y educación son los pilares esenciales para una nación activa y próspera. La educación nutricional une a los tres.

“El conocimiento de los alimentos y las prácticas dietéticas apropiadas es una condición previa para mejorar el acceso y consumo de dietas nutricionalmente equilibradas, lo que a su vez es un requisito fundamental para alcanzar el bienestar nutricional.” (extraído de la discusión en el FSN Forum, 2007)

La educación nutricional no se suele tener en cuenta durante el desarrollo y aplicación de políticas y programas

- Falta de concienciación sobre educación nutricional por parte del público en general y de los profesionales del sector agrícola y sanitario;
- Ausencia de educación nutricional en las escuelas y en el currículum académico;
- Exclusión de la educación nutricional durante la formulación de proyectos;
- Falta de información, recursos y materiales didácticos para la educación en materia de nutrición;
- Falta de un modelo para el aprendizaje efectivo de la educación nutricional que sea a la vez pragmático y social y se centre más en las acciones y actitudes que en la información;
- Carencia general de un modelo de procedimiento para el desarrollo de material educativo nutricional incluyendo un sistema de comunicación de doble sentido entre estudiantes y profesores;
- Falta de un análisis sistemático (comparativo) de los distintos marcos nacionales e institucionales para la educación nutricional, dando prioridad a un enfoque integrador de las políticas, estructuras e intervenciones que funcionan y de las que no.

Este informe ha sido realizado por el Foro Global sobre Políticas y Estrategias para la Seguridad Alimentaria y la Nutrición (FSN Forum), tomando como base la discusión del Foro: “Educación nutricional, esencial pero a menudo descuidada”. El resumen y recopilación de los mensajes de esta discusión se encuentran en la página web del FSN Forum: <http://km.fao.org/fsn/>. Los informes del FSN Forum son producto del conocimiento participativo generado por los miembros del Foro. Estos informes no deben ser considerados como informes de políticas o informes técnicos actualizados.

Para más información, escriba a fsn-moderator@fao.org.



Retos para la educación nutricional

1. Falta de interés, y por consecuencia, una financiación escasa o negligente por parte de gobiernos y donantes:
 - El desarrollo de la educación nutricional no se considera una materia de investigación científica y los profesionales sanitarios, nutricionistas y responsables de políticas la infravaloran.
 - Los profesionales del sector agrícola asumen que "la gente sabe qué debe comer, pero tan solo carece de alimentos".
 - Los profesionales sanitarios se centran en la suplementación y fortificación y pasan por alto la promoción y utilización adecuada de los alimentos disponibles y de producción local.
 - La educación nutricional no favorece intereses particulares, genera riquezas ni promete soluciones rápidas.
2. Comunicaciones insuficientes e inapropiadas:
 - El lenguaje utilizado en la educación nutricional suele ser técnico y los consejos presentados se perciben a veces como poco prácticos o difíciles de aplicar.
 - Uso insuficiente de los medios de comunicación de masas para los mensajes sobre nutrición.
 - Los países en vías de desarrollo carecen de fondos para diseminar la información nutricional.
 - La mayoría de los nutricionistas no tienen experiencia en el desarrollo, aplicación y puesta a prueba de materiales de comunicación.
3. Otros retos:
 - Más investigación y pruebas comprobadas que demuestren lo efectiva que puede ser la educación nutricional.
 - No se suele prestar atención a la relación entre la salud precaria y la ingesta de alimentos.

Cómo revalorizar la educación nutricional: Sugerencias extraídas de la discusión del FSN Forum

- Integrar los objetivos nutricionales en políticas y programas agrícolas y alimentarios.
- Usar el FSN Forum para hacer contactos, compartir recursos, resultados de investigaciones, herramientas educativas, etc.
- Usar el Comité Permanente sobre Nutrición (Standing Committee on Nutrition, SCN) para abogar por la importancia de la educación nutricional.
- Adoptar un enfoque interdisciplinario y reforzar la coordinación nacional.
- Incluir la educación nutricional en todos los niveles de la educación, desde la escuela primaria a la universidad.
- Investigar y preparar un informe con los **últimos avances en educación nutricional**.

Bibliografía

- Resumen y recopilación de mensajes de la discusión **Educación nutricional, esencial pero a menudo descuidada**, 2007, disponible en la página web del FSN Forum: <http://km.fao.org/fsn/>.
- **World Bank**. 2007. From agriculture to nutrition - pathways, synergies and outcomes. Washington, DC.
- **Webb, P. & Block, S.** 2004. Nutrition information versus formal schooling as inputs to child nutrition. *Econ. Dev. Cult. Change*, 52(4): 801-820.
- **FAO**. 2005. Nutrition education in primary schools - a planning guide for curriculum development. Rome.
- **FAO**. 2004. Guía de nutrición de la familia. Rome.
- **FAO**. 1997. Nutrition education for the public. Discussion papers of the FAO Expert Consultation. FAO Food and Nutrition Paper No. 62. Rome.
- **FAO**. 1995. Nutrition education for the public. Report of an FAO Expert Consultation. FAO Food and Nutrition Paper No. 59. Rome.

Ejemplos de proyectos con éxito

1. En un proyecto de la FAO en Zambia:
 - se integraron temas de alimentación y nutrición en el currículum escolar nacional;
 - se desarrollaron materiales educativos sobre alimentación y nutrición para uso nacional;
 - se establecieron las bases de un aprendizaje interactivo y experimental para la formación nutricional del personal y profesores del Ministerio de Educación;
 - se mejoraron la valoración, conocimientos y actitud de profesores, niños y padres en materia de nutrición.
2. En un proyecto de la FAO de "Horticultura integrada y desarrollo de la nutrición" en Bangladesh:
 - se hizo uso de una estrategia alimentaria unida a una extensa campaña educativa sobre nutrición;
 - se unieron los programas nacionales de desarrollo de la horticultura y de la nutrición para conseguir una mayor variedad.
3. Un proyecto escolar sobre nutrición en Panamá consiguió mejorar el nivel nutricional mediante lo siguiente:
 - el enfoque conjunto de la producción agrícola y la nutrición;
 - la creación de un equipo multidisciplinario formado por miembros de los ministerios de educación, sanidad y agricultura, entre otros.
4. En Dominica, Granada, Santa Lucía y San Vicente y las Granadinas, se formó a un grupo de nutricionistas para el desarrollo de una guía dietética y estrategias de comunicación.

¿Cómo conseguir una educación nutricional efectiva?

Además de ofrecer información, programas y actividades efectivas

- incorporar métodos para cambiar comportamientos;
- comunicar de una forma motivadora;
- hacer hincapié en mejorar, no en alcanzar la perfección;
- hablarle a las personas en un lenguaje que entiendan;
- crear una atmósfera favorable a la nutrición;
- involucrar a los individuos y a la comunidad;
- usar diversos canales para llegar a las personas en diferentes etapas de sus vidas;
- promover políticas públicas pro-nutrición;
- reforzar el conocimiento local y revalorizar los alimentos y pautas alimentarias de cada zona.