



Fotografía: *Caluromys lanatus*
Erik Camilo Gaitan Lopez
Licenciado en Ciencias Naturales: Física, Química y Biología
de la Universidad Surcolombiana.

EL PAPEL DE LA EDUCACIÓN DURANTE LA TRANSICIÓN NUTRICIONAL Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE VIDA

The role of education in the nutrition transition and its relation to quality of life

Fecha de recepción: 27 de agosto de 2014

Fecha de aprobación: 24 de abril de 2015

Ana María Dueñas Romero¹

Vivimos rodeados de complejas estrategias publicitarias que sacan provecho de nuestra necesidad de satisfacer los sentidos y de nuestra vulnerabilidad ante la desinformación.

Davis H. Freedman (2011)

Resumen

La educación constituye una poderosa herramienta que permite mejorar la calidad de vida de los individuos, su papel se hace evidente al proporcionar los conocimientos necesarios para que mediante autonomía, responsabilidad y actitud crítica se realicen las elecciones alimenticias adecuadas que proporcionen bienestar y salud. En este escrito se analizan algunos factores que inciden en la nutrición humana, la situación nutricional en Colombia, la importancia de la educación nutricional y su relación con la calidad de vida. Sustenta la idea que en la actualidad Colombia presenta un proceso de transición nutricional, y que mediante la educación se podrá contribuir a solucionar los problemas que esta genera, incidiendo en la calidad de vida de los individuos.

Palabras clave:

Educación; nutrición; transición nutricional; salud; bienestar; calidad de vida

Abstract

Education is a powerful tool to improve individuals' quality of life; its role is evident by providing the necessary knowledge so that through autonomy, responsibility and a critical attitude, appropriate food choices are taken in order to provide welfare and health. In this paper, some factors affecting human nutrition will be discussed, the nutrition situation in Colombia, the importance of nutrition education and its relation to quality of life. It supports the idea that Colombia is currently experiencing a nutrition transition process and the problems it generates can be solved through education, affecting individuals' quality of life.

Keywords:

Education; nutrition; nutritional transition; health; well being; quality of life

¹ Este documento hace parte de la formulación del proyecto de tesis doctoral, el cual se desarrolla en el Grupo de Investigación Conocimiento Profesional del Profesor de Ciencias de la UPN. Correo electrónico: Doc_amduenasr879edagogica.edu.co.

La nutrición

De acuerdo con Covián (citado por Núñez y Banet, 2000) la parte externa de la nutrición mediante la cual comienza este proceso, se denomina *alimentación*. Esta función permite la ingestión de los alimentos que poseen algunos nutrientes (Freeman, 2011) indispensables para la vida, y es realizada de forma voluntaria y consciente; por ello se considera que es educable. Después se lleva a cabo el proceso interno de la nutrición que no es voluntario; por el contrario es inconsciente y está condicionado por procesos fisiológicos y metabólicos del organismo, cuyo objetivo principal es: generar energía y sintetizar a partir de los nutrientes, las biomoléculas necesarias para el mantenimiento del cuerpo humano y de la vida. En este escrito se establece que la alimentación y la nutrición forman parte de un solo proceso de interdependencia, que es claramente observable pues sin alimentación no hay nutrición. Es una función vital que está condicionada por factores de naturaleza económica, cultural, psicológica, social y publicitaria. Estos en mayor o menor grado influyen sobre los hábitos alimentarios de las personas, sobre su estado de salud y, por tanto, sobre su calidad de vida.

Los factores económicos influirán sobre el tipo de alimento que adquiere la familia; a veces debido a los ingresos reducidos se buscan los de bajo precio, hipercalóricos, que permiten saciar el hambre sin tener en cuenta su valor nutricional. Estudios del Departamento de Agricultura de Estados Unidos demostraron que: “Las familias con bajos ingresos económicos compraban productos de menor costo y gastaban sus escasos recursos en adquirir grasas, dulces y alcohol, con el propósito de obtener suficiente energía diaria a bajo costo” (Drenowsky, citado por Savino, 2011, p. 190). Por el contrario, algunas veces un alto poder adquisitivo permite conseguir alimentos nutritivos y de bajo valor energético; sin embargo, cuando se cuenta con los medios y no existe conciencia o una educación nutricional¹ se pueden comprar e ingerir alimentos en exceso sin considerar su valor nutritivo.

Con respecto a la cultura, se observa cómo la globalización está influyendo en la aculturización de los pueblos, incitando a las personas a reemplazar las comidas tradicionales por comida chatarra² o *fast food*, en un proceso

conocido como globalización/mcdonaldización³. De acuerdo con Benarroch, Pérez y Perales (2011), “es muy posible que en una sociedad globalizada como la actual, se uniformicen los hábitos de consumo y se enmascaren las diferencias alimenticias culturales” (p. 1240).

Los cambios sociales propiciados por el capitalismo también influyen en los hábitos alimenticios. Por ejemplo, las necesidades económicas en los hogares obliga a ambos miembros de la pareja a trabajar y dedicar menos tiempo para la adquisición y preparación de los alimentos; así se obstaculiza la educación nutricional de los hijos, a los cuales solamente se les aporta los medios para que ellos mismos compren sus propios alimentos, brindándoles autonomía para que administren su dieta, y decidan qué comer, cuándo y con quién.

Los aspectos psicológicos también influyen en la alimentación y nutrición de los jóvenes y en el aumento de diferentes enfermedades relacionadas con desórdenes alimentarios. La bulimia y la anorexia son ejemplos de ello. Estas patologías son generadas algunas veces por la idea de la delgadez para sentir la aceptación social y en gran proporción generada por la necesidad de parecer deseable al otro sexo. Los jóvenes han percibido erróneamente la información según la cual “solo siendo delgados serán atractivos y competitivos. La delgadez extrema y la belleza son, al parecer, esenciales para que una persona triunfe, sea aceptada y exitosa en nuestra sociedad” (Fuentes, Pérez y Hernández, 2010, p. 73).

Los comportamientos sociales influirán en todos los individuos, pero sobre todo en los niños y jóvenes, quienes aún no tienen definida su personalidad y su autoestima; pueden ser individuos fácilmente manipulables por la publicidad emitida a través de los medios de comunicación, en éste caso se promocionan alimentos de alto valor energético, acompañados algunas veces de juguetes que llaman su atención. Además, se evidencia, que la disponibilidad de alimentos hipercalóricos y de bajo valor nutricional en la tienda escolar aumenta su consumo, reduciendo la ingesta de frutas y verduras (Velandia, Cárdenas y Agudelo, 2011).

De acuerdo con la última Encuesta de la Situación Nacional de la Nutrición en Colombia (ENSIN), las prevalencias de obesidad y sobrepeso son preocupantes para la población infantil entre los 5 y 17 años con cifras que llegan a 17,2 % y alcanzan el 31 % en San Andrés y Providencia.

1 De acuerdo con la FAO, la *educación nutricional* no contempla solo la difusión de información acerca de los alimentos y sus nutrientes, sino que también proporciona las herramientas para saber qué hacer y cómo actuar para mejorar la nutrición.

2 La comida chatarra es un término acuñado por Michael Jacobson, director del Center for Science in the Public Interest, en 1972, describe la comida que es percibida como insalubre o con poco valor nutritivo.

3 Proceso mediante el cual los principios del restaurante de comida rápida invaden y llegan a regir un número creciente de sectores de la sociedad americana, así como del resto del mundo (Ritzer, 2006).

Además se encontró que “se subestiman los riesgos del exceso de peso, no se identifican como un problema de salud y se ignoran sus repercusiones” (ICBF, MinSalud, Profamilia, INS, 2010, p. 490).

En cuanto a la desnutrición, la misma fuente señala que ésta disminuyó en Colombia de 26% en 1990 a 13 % en 2010, y determinó:

Las mujeres con menor nivel educativo, las poblaciones de nivel 1 y 2 de Sisbén, con viviendas en condiciones de hacinamiento, mayor tamaño el hogar y con composición extensa del núcleo familiar, son quienes tienen mayores niveles de inseguridad alimentaria y sus hijos mayores índices de desnutrición. (ICBF, MinSalud, Profamilia, INS, 2010, p. 499).

En relación con la deficiencia de determinados nutrientes, el mismo estudio señaló que las carencias más frecuentes estaban relacionadas con la falta de: hierro, vitamina A y zinc. También se evidenció que las familias colombianas consumen, en menores cantidades: frutas, lácteos, verduras y hortalizas.

En consecuencia, se puede afirmar que hay diferentes aspectos que influyen en la alimentación de las personas. La situación ideal se presenta cuando se consumen los alimentos en la cantidad y la calidad apropiadas (diversos y con los nutrientes adecuados), de forma que el estado nutricional de la persona le permita tener una óptima calidad de vida. Sin embargo, no siempre ocurre así; en la alimentación inciden varios factores tanto exógenos como endógenos, que confluyen y muchas veces causan la malnutrición, ya sea por déficit de nutrientes –lo que conduce a la desnutrición o a la carencia de algún nutriente específico– o por excesos en la alimentación –que conducen a obesidad o sobrepeso–. Estas patologías han aumentado considerablemente en los últimos años en las sociedades modernas, las cuales han adoptado un tipo de *dieta occidentalizada*, caracterizada por una alta cantidad de grasas saturadas, carnes rojas, azúcares, alimentos refinados y un bajo consumo de fibra, frutas y verduras; a lo que se agregan cambios en los estilos de vida de la población, como el incremento del sedentarismo, lo que ha influido para que aumente y permita la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la alimentación (ECNT), tales como: diabetes, hipertensión, hiperlipidemia, enfermedad cardiovascular, apnea del sueño, cáncer, entre otras.

Transición nutricional

Este proceso se presenta cuando en una población coexisten la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad; mientras que el fin de este proceso se da cuando hay sobrepeso y obesidad, sin que exista desnutrición (Burns, 2004).

Respecto a lo anterior, Colombia se encuentra en un proceso de transición nutricional, los estudios realizados por diferentes investigadores, entre otros: Rosique, García y Villada (2012); Lamus, Díaz, Rincón y Huertas (2012) y los resultados de la ENSIN 2010 evidencian que los índices de obesidad aumentan, y aunque los niveles de desnutrición han descendido, aún están presentes, sobre todo en ciertos grupos de la población, entre ellos: sectores que sufren de pobreza extrema, así como en algunas comunidades indígenas y de pescadores; por ejemplo el 7 de abril del 2014 el periódico *El Heraldo* denunció que dos niños wayúus habían fallecido a causa de desnutrición y que 281 más murieron por la misma razón en los últimos seis años (Guerrero, 2014).

En cuanto al proceso de transición nutricional, el ministro de Salud de Colombia, Alejandro Gaviria, el 17 de abril del 2013, en el *Boletín de Prensa de MinSalud 098*, expresó:

Pero lo que realmente nos preocupa es lo que he llamado transición nutricional. El 50 % de los colombianos entre 18 y 64 años sufren de obesidad, de acuerdo con las tendencias de países del primer mundo, como consecuencia, están comenzando a crecer las tasas de diabetes, no solo en adultos sino en niños”.

Estos datos son confirmados por el Banco Interamericano de Desarrollo (BID), institución que afirma sobre la situación nutricional en el país, lo siguiente:

Colombia enfrenta una situación de doble carga de la mala nutrición; persiste la desnutrición crónica, mientras aumenta el problema de sobrepeso y obesidad en la población. Esta desnutrición está particularmente concentrada en la población pobre, rural y en familias donde la madre no tiene educación formal. (BID, 2010, p. 13).

La malnutrición en la transición nutricional, incide en el bienestar de las personas; se ha demostrado que la desnutrición generada durante la concepción o los dos primeros años de vida puede ocasionar daños irreversibles a nivel físico y mental. Si se da durante los años de escolaridad se relaciona con un rendimiento académico deficiente y deserción estudiantil. En cuanto al sobrepeso y la obesidad, estas pueden ir acompañadas de una desnutrición

oculta, debido a que una comida abundante (que proporciona bastante energía) puede tener deficiencias de ciertos nutrientes indispensables para el organismo; en este caso los individuos serán doblemente afectados su bienestar al presentar problemas asociados con la falta de nutrientes y con la obesidad.

Las patologías desarrolladas en la transición nutricional, no solo inciden en el bienestar de las personas que las sufren, sino también en su entorno, debido a que muchas de estas enfermedades son incapacitantes, reduciendo el potencial intelectual y/o laboral de los individuos, afectando emocional y económicamente a las familias, e incidiendo en su calidad de vida.

Debido a esto, es que la educación nutricional que se brinde a los estudiantes desde los primeros años de escolaridad ha de permitir concientizarlos sobre las bondades de una alimentación adecuada que incidirá en su estado nutricional y su bienestar; al respecto, se podrán realizar acciones que permitan promocionar la salud y prevenir las enfermedades que genera la malnutrición y que están presentes durante la transición nutricional.

Calidad de vida

Diferentes factores relacionados con la malnutrición afectan la calidad de vida, desde que el economista Pigou en 1932 utilizó por primera vez el concepto, este ha evolucionado a través del tiempo y se ha relacionado con la preocupación por mejorar las condiciones de vida y lograr un desarrollo integral de los seres humanos (Mielles y Acosta, 2012).

Después de la Segunda Guerra Mundial y particularmente hacia finales del siglo xx, aumentó el interés por los estudios de calidad de vida; muchas veces este concepto se relacionaba con las condiciones materiales con que contaban los individuos, y para corroborarlo se recolectaban datos e información de tipo objetivo (evaluada independientemente del sujeto); por otro lado, psicólogos propusieron realizar mediciones subjetivas (relacionadas con las apreciaciones del sujeto, por ejemplo: felicidad, grado de satisfacción, libertad, etc.), variables que fueron incorporadas por algunos investigadores en estudios del tema (Urzúa y Caqueo-Urizar 2012).

Desde la perspectiva de desarrollo a escala humana, Max Neef, Elizalde y Hopenhayn (1986) proponen una definición de *calidad de vida* en la que se tiene en cuenta el contexto sociocultural donde surgen los satisfactores o acciones que permiten suplir las necesidades. También, afirman que estas son limitadas, y similares en todas las culturas y en todos los tiempos; lo que cambia a través de

la historia es la forma como se satisfacen; un mismo satisfactor puede suplir más de una necesidad, por ejemplo dar alimento a un niño pequeño suplirá las necesidades de subsistencia, protección y afecto. En palabras de los autores, “la calidad de vida dependerá de las posibilidades que tengan las personas de satisfacer adecuadamente sus necesidades humanas fundamentales” (p. 25). Si bien, esta definición fue publicada hace casi tres décadas, sigue vigente, pues evoluciona en el tiempo así como lo hacen los satisfactores; su fortaleza reside en que tiene en cuenta los grupos o poblaciones, de los cuales surgirán satisfactores específicos.

Años más tarde la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece en 1994 que la calidad de vida es un indicador de satisfacción personal:

[...] la percepción individual de la propia posición en la vida dentro del contexto del sistema cultural y de valores en que se vive y en relación con sus objetivos, esperanzas, normas y preocupaciones. Es un concepto de amplio espectro, que incluye de forma compleja la salud física de la persona, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, sus creencias personales y su relación con las características destacadas de su entorno. (OMS, 2002, p. 78)

De acuerdo a esto, se puede inferir que es un concepto multidimensional que incluye diferentes aspectos personales como salud, autonomía, independencia, satisfacción con la vida y elementos ambientales como redes de apoyo y servicios sociales, entre otros.

Por otra parte, Jessup y Pulido de Castellanos (1998) tienen en cuenta la satisfacción de las necesidades en la definición de la calidad de vida, indican que una necesidad es un déficit o carencia, pero también conlleva a una acción potencial mediante la cual los individuos se organizan, se movilizan, se empoderan de las situaciones para dar una solución adecuada. Además, afirman: “[...] la calidad de vida de un individuo o un grupo humano es su estado de bienestar, evaluado a través del grado de satisfacción de sus necesidades, en relación con un óptimo de tal satisfacción en interdependencia con su ambiente” (p. 115).

Para nosotros la calidad de vida se define como el bienestar de un individuo, debido a la plena satisfacción de sus necesidades que permiten que tenga un adecuado nivel de vida, mientras construye y logra su realización personal. El nivel de vida estaría relacionado con el grado de confort que presenta una población, tiene en cuenta el poder adquisitivo del individuo lo que permite tener bienes materiales y factores que contribuyen a su bienestar, como la calidad del medio ambiente y el acceso a

servicios básicos (educación, salud, seguridad, etc.). Al respecto, la educación nutricional desempeña un papel preponderante, pues uno de sus objetivos es dar autonomía al individuo para que de forma reflexiva y consciente decida cómo desea alimentarse, teniendo claro que al hacerlo influirá en su nutrición, en su salud y por tanto en su calidad de vida.

La nutrición y la calidad de vida

Es posible asociar el papel de la nutrición con la calidad de vida, de dos maneras:

Primero, al reflexionar sobre aquellos individuos que cuentan con un bajo poder adquisitivo, lo cual generará una inseguridad alimentaria⁴ que repercutirá así:

- Afectará su nivel de vida debido a la imposibilidad de adquirir bienes materiales representados por los alimentos; también al comprar e ingerir los de bajo valor nutricional generando diferentes problemas de salud relacionados con desnutrición, deficiencia de ciertos micronutrientes o en algunos casos obesidad.
- En este caso, desarrollará patologías que alterarán procesos cognitivos y físicos, su bienestar y el de su familia, al no poder satisfacer sus necesidades básicas de alimentación y salud, que impedirían el disfrute de una vida digna.
- Afectará las necesidades fisiológicas relacionadas con la supervivencia y se estaría vulnerando su derecho a la salud.

Teniendo en cuenta los postulados de Max Neef, Elizalde y Hopenhayn (1986), cualquier necesidad humana no satisfecha de forma adecuada puede desencadenar en una patología, en este caso el satisfactor nutrición no cumpliría su función de suplir las necesidades fundamentales de subsistencia y protección.

En segundo lugar, cuando se adquiere e ingiere comida en exceso sin ninguna planeación, puede existir una *sobrealimentación* que, acompañada de sedentarismo, ocasionará sobrepeso u obesidad. En este caso también se afectaría la calidad de vida de la siguiente manera:

- Incidirá sobre el bienestar de las personas, debido a que ciertas necesidades básicas se han satisfecho de forma inadecuada.
- Afectará tanto la salud física y mental de los individuos. Al respecto Salas-Salvadó (citado por Manonelles *et al.*, 2008) afirma que la obesidad y el sobrepeso tienen un efecto negativo tanto sobre la salud psicosocial como sobre la calidad de vida personal.
- Alterará las dinámicas familiares, debido a que la obesidad mórbida es en muchos casos incapacitante, generando dependencia, ausentismo laboral, etc. Esto interfiere con la vida cotidiana de la persona y su familia.

A partir de los postulados de Max Neef, Elizalde y Hopenhayn (1986), en este caso la nutrición como satisfactor no supliría necesidades fundamentales, lo cual incidirá en la calidad de vida.

Cómo incide la educación en la calidad de vida

Podemos afirmar que existe una relación directa entre el desarrollo de los pueblos, la calidad de vida y la educación; para que esta última pueda incidir en las transformaciones estructurales que requiere el país, necesita de condiciones adecuadas que permitan implementar estrategias que repercutan en su cobertura, permanencia y calidad; al respecto consideramos que aumentando el porcentaje del producto interno bruto (PIB) en educación, habrá mayores posibilidades para los habitantes de mejorar su calidad de vida (Gallardo, 2000) y aumentar el desarrollo socioeconómico del país. De acuerdo con Ruiz (2014), en Colombia se invierte en éste rubro alrededor del 4 % del PIB mientras países desarrollados dedican por encima del 6 %. Así lo hace Finlandia que destina el 6,3 %; se hace evidente que se deben aumentar los recursos destinados para tal fin, así se incidirá de forma más contundente en la vida de la población.

Al respecto, la educación nutricional puede contribuir a mejorar la calidad de vida si en el sistema educativo se implementan acciones que permitan desarrollar en los niños las competencias necesarias, para que sean individuos responsables, con una actitud crítica y una autonomía frente a los diferentes desafíos que les impone la vida.

En el ámbito educativo la calidad de vida debe ser vista como una oportunidad para mejorar la planificación educativa y para desarrollar modelos centrados en los alumnos que permitan su autonomía y la participación activa

4 "Situación determinada por la limitada disponibilidad, acceso y consumo de los alimentos en el ambiente familiar" (Restrepo, 2007, p. 2)

en la toma de decisiones referentes al cumplimiento de esta meta. (Verdugo, 2000). El docente debe desarrollar un currículo adaptado al contexto socioeconómico y espacial, que forme individuos integrales, con conocimientos y valores que les permitan satisfacer sus necesidades, lograr su bienestar y tener un adecuado nivel de vida. Pero todas las acciones educativas encaminadas a fortalecer la educación nutricional en los estudiantes, no llegarán a buen fin, si no se tiene en cuenta al profesor, la familia y la comunidad. Se debe trabajar sinérgicamente en la escuela, en la casa, y el entorno en aras de lograr cambios nutricionales adecuados. Al respecto, es muy importante la comunicación que establezca el profesor con la familia con el fin que exista coherencia entre la información recibida, de forma tal que se logren cambiar ciertos hábitos considerados indeseables.

A partir de las necesidades de la sociedad actual, la educación nutricional debe ser un componente muy importante en la formación del profesor, ya que los conocimientos adquiridos le permitirán educar a los estudiantes sobre la importancia de una adecuada alimentación, una dieta diversa y balanceada; en términos generales el docente debe convertirse en un promotor de hábitos saludables de vida y alimentación (Del Valle y De la Cruz, 2011). Para que esto sea posible los profesores deben contar con los medios necesarios para que puedan desarrollar su práctica pedagógica, se necesita una infraestructura y materiales didácticos adecuados, cursos de actualización específicamente sobre alimentación y nutrición humana, tiempo para reflexionar e investigar. Además, debe existir un compromiso de las Universidades relacionado con la formación de los docentes para que en sus currículos se incluya la alimentación y la nutrición y se le dé la importancia requerida.

El docente es el eje central en el cambio de conductas alimentarias de los estudiantes, no solo porque en muchos casos constituye el único referente para ellos, sino también porque brinda los elementos conceptuales, para que la alimentación no sea tan solo el mecanismo mediante el cual se suple una necesidad vital, sino un acto reflexivo mediante el cual se desarrollan comportamientos saludables.

En cuanto a la educación nutricional y la calidad de vida, la escuela tiene la responsabilidad de preparar a los estudiantes frente a los problemas que presenta la sociedad actual, como es el caso de la malnutrición y los problemas derivados de ella; es el lugar propicio para que los alumnos adquieran aprendizajes significativos, mediante los cuales interioricen y cuestionen sus hábitos y modifiquen las actitudes que degradan su calidad de vida.

Mediante la educación nutricional los estudiantes deben ser capaces de clasificar los diferentes tipos de alimentos y correlacionarlos con su función y valor energético; es muy importante que ellos puedan construir y consumir una dieta equilibrada. Esto indica que ellos han interiorizado ciertos conocimientos y son capaces de ponerlos en práctica en la vida cotidiana; también es muy importante crear en ellos una actitud crítica frente a la publicidad alimentaria; al respecto ellos deben reconocer los diferentes nutrientes que se encuentran relacionados en las etiquetas de los alimentos y así, determinar cuáles son los más convenientes para su adquisición y consumo. Además, deben reconocer plenamente la importancia fundamental de la nutrición y la actividad física.

Con relación a la salud se puede establecer que está unida a los progresos educativos, al desarrollo económico y la calidad de vida. Al respecto, en los últimos años han cobrado importancia los estudios de la calidad de vida relacionados con la salud⁵ (CVRS), concepto que intenta determinar el impacto en la salud y la enfermedad en la calidad de vida de las personas. Siendo clara la correlación entre la nutrición y la salud, consideramos se debe educar a los individuos para que adopten conductas responsables, y tengan una autonomía nutricional mediante la cual decidan conscientemente cómo alimentarse y les permita adoptar estilos de vida saludables. Al respecto, la OMS (2013) afirma:

La nutrición está pasando al primer plano como un determinante importante de enfermedades crónicas que puede ser modificado, y no cesa de crecer la evidencia científica en apoyo del criterio de que el tipo de dieta tiene una gran influencia, tanto positiva como negativa, en la salud a lo largo de la vida (p. 14).

La promoción de la salud y la prevención de enfermedades crónicas como: diabetes, hipertensión, patologías cardiovasculares, cáncer, etc., es una prioridad; en este sentido se debe brindar a los estudiantes una educación nutricional integrada con una educación que promueva la salud, en la cual comprendan y reflexionen sobre los problemas que genera la malnutrición, de esta forma se intervendrá en sus comportamientos presentes y futuros, logrando estilos de vida más saludables, lo cual repercutirá en su calidad de vida. Al respecto, Vincezi y Tudesco (2009) afirman:

⁵ La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS, 1948).

[...] la promoción de la salud, desde la intervención educativa, se relaciona con el fortalecimiento de aquellos factores que mejoren la calidad de vida: los valores sociales (responsabilidad, solidaridad, cooperación, compromiso, entre otros), la participación de los individuos en actividades comunitarias y su integración en actividades grupales positivas (deportes, lecturas, arte, entre otras); la integración de la familia a la actividad escolar y el desarrollo personal de los individuos (autoestima, relaciones interpersonales, proyectos de vida, superación de obstáculos, derechos y deberes, entre otros) (p. 1).

Para que la educación nutricional incida en la calidad de vida de las personas debe generar en los individuos una responsabilidad hacia sí mismo, en la cual este entienda que es responsable de su bienestar, su salud, que las conductas alimenticias que tiene incidirán en su vida presente y, sobre todo, futura; además esta educación debe fortalecer el respeto hacia las diferencias físicas, la aceptación de sí mismo, la autoestima de forma que se pueda paliar en cierta manera el aumento de casos de bulimia y anorexia que se presentan en los individuos; además es de suma importancia desarrollar en los individuos el espíritu crítico para que sean capaces de evaluar la pertinencia de ciertos alimentos que son promocionados por los medios de comunicación y por la globalización.

Conclusiones

Diferentes factores influyen en la alimentación (económicos, culturales, sociales, etc.), generando en muchas ocasiones malnutrición, cuyos efectos no se observan inmediatamente, sino que de manera gradual se va alterando la salud del individuo y en muchas ocasiones, cuando él toma conciencia que esta se ha degradado, es demasiado tarde, en ese momento se recurre a la medicina curativa que muchas veces intentará solventar estos problemas.

Desafortunadamente, los problemas de salud están asociados al deterioro de la calidad de vida del individuo y de su familia; mediante la educación se puede concientizar a los individuos de las bondades de la prevención de las enfermedades relacionadas por la malnutrición y la promoción de la salud como una mejor forma de vida; lo que traerá como consecuencia una reducción del número de patologías que mejorarán la calidad de vida de los individuos.

¿Estamos los docentes preparados para afrontar este desafío? ¿Seremos capaces de asumir el reto que genera la globalización y la aculturación de los pueblos? ¿Qué estrategias pedagógicas son las más adecuadas para incidir en el cambio de conductas alimenticias de los estudiantes y sus familias?

Referencias bibliográficas

- Banco Interamericano de Desarrollo (BID) (2010). *Nutrición en Colombia, estrategia país: 2011-2014*. Recuperado de: <http://idbdocs.iadb.org/wsdocs/getdocument.aspx?docnum=35791560>.
- Benarroch, A.; Pérez, S. y Perales, J. (2011). Factores que influyen en las conductas alimentarias de los adolescentes: Aplicación y validación de un instrumento diagnóstico. *Electronic journal of research in educational psychology* 9(3), 1219-1244.
- Burns, C. (2004). A review of the literature describing the link between poverty, food insecurity and obesity with specific reference to Australia. *Victorian Health Promotion Foundation*, 1-26. Recuperado de http://secondbite.org/sites/default/files/A_review_of_the_literature_describing_the_link_between_poverty_food_insecurity_and_obesity_w.pdf
- Del Valle, M.E. y De la Cruz, E.E. (2011). De la inter a la transdisciplinariedad en el abordaje del hecho alimentario. Una reflexión para compartir desde la educación. *Anales Venezolanos de Nutrición* 24(1), 34-40.
- Freeman, D. (2011). Combatir la obesidad. *Investigación y ciencia*, 415, 25-33.
- Fuertes, J.; Pérez, R. y Hernández, A. (2010). Trastornos de la conducta alimentaria, anorexia y bulimia. *Ámbito farmacéutico, alimentación* 29(2), 72-77.
- Gallardo, M. (Noviembre de 2000). *Educación permanente y calidad de vida*. XIX, en: *Educación y calidad de vida. Las cosas, los otros y uno mismo*. Ponencia llevada a cabo en Seminario Interuniversitario de la Teoría de la Educación "Educación y Calidad de Vida", Universidad Complutense de Madrid, San Lorenzo de El Escorial (Madrid).
- Guerrero, B.S. (7 de abril de 2014). Mueren otros dos niños por desnutrición en la Guajira. *El Heraldo*. Recuperado de: <http://www.elheraldo.co/la-guajira/mueren-otros-dos-ninos-por-desnutricion-en-la-guajira-148500>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), Ministerio de la Protección Social, Profamilia, Instituto Nacional de Salud (INS) (2010). *Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN)*. Recuperado de: <http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/NormatividadGestion/ENSIN1/ENSIN2010/LibroENSIN2010.pdf>

- Jessup, M., Pulido de Castellanos, R. y León, J. (2011). Como vemos el mundo. Visiones para el proyecto. En: *Representaciones sociales de maestros rurales sobre el ambiente. Investigaciones desde la calidad de vida y el desarrollo humano integral*. (pp.11-80). Bogotá, Colombia: CB editores.
- Jessup, M. y Pulido de Castellanos, R. (1998). Los estudios de calidad de vida: alternativa de educación basada en la investigación. *Revista de la Facultad de Ciencia y Tecnología de la Universidad Pedagógica Nacional*, 2, 111-124.
- Lamus, F., Díaz, Q., Rincón, C. y Huertas, M. (2012). Avances en la comprensión de la transición nutricional colombiana. *Rev. Gerenc. Polit. Salud* 11 (23), 121-133.
- Max Neef, M.; Elizalde, A. y Hopenhayn, M. (1986). Desarrollo a escala humana: una opción para el futuro. *Development Dialogue*, CEPAUR y Fundación Dag Hammarskjöld, Uppsala, número especial, 1-96.
- Manonelles, P.; Alcaraz, J.; Álvarez, J.; Jiménez, F.; Luengo, E.; Manuz, B.; Naranjo, J.; Palacios, N.; Pérez, M. y Villegas, J. (2008). La utilidad de la actividad física y de los hábitos adecuados de nutrición como medio de prevención de la obesidad en niños y adolescentes. *Archivos de medicina del deporte* 127(25), 333-353.
- Mieles, M. y Acosta, A. (2012). Calidad de vida y derechos de la infancia: un desafío presente, *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud* 10(1), 205-217.
- Ministerio de Salud de Colombia. (2013). Boletín de prensa 098 de 2013. Transición nutricional, desafío de la salud pública de la próxima década en Colombia. Recuperado de: <http://www.minsalud.gov.co/Paginas/Transicion-nutricional-desafio-en-salud.aspx>
- Núñez, F. y Banet, E. (2010). Aprender sobre la alimentación, para desarrollar hábitos y actitudes saludables en el alumnado de primaria. *Aula de innovación educativa*, 92, 9-14.
- Organización Mundial de la Salud (OMS), Grupo Orgánico de Enfermedades No Transmisibles y Salud Mental (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Revista Especializada de Geriatría y Gerontología* 37(S2), 74-105.
- Restrepo, M.S. (2007). Percepciones frente a la alimentación y la nutrición escolar. *Perspectivas en nutrición humana* 9(1), 23-35.
- Ritzer, G. (2006). *La mcdonaldización de la sociedad*. Madrid: Editorial Popular.
- Rosique, J.; García, F. y Villada, B. (2012). Estado nutricional, patrón alimentario y transición nutricional en escolares de Donmatías (Antioquia). *Revista Colombiana de Antropología* 48(1), 97-124.
- Ruíz, C.G. (4 de septiembre de 2014). Los países líderes invierten por encima de 6% del PIB en educación. *La República*. Recuperado de: http://www.larepublica.co/%E2%80%9Clos-pa%C3%ADses-l%C3%ADdes-invierten-por-encima-de-6-del-pib-en-educaci%C3%B3n%E2%80%9D_164161
- Savino, P. (2011). Obesidad en enfermedades no transmisibles relacionadas con la nutrición. *Revista Colombiana de Cirugía*, 26, 180-195.
- Urzúa, A. y Caqueo-Úrizar, A. (2012). Calidad de vida: una revisión teórica del concepto. *Terapia psicológica* 30(1), 61-71.
- Velandía, N.; Cárdenas, L. y Agudelo, N. (2011). ¿Qué ofrecen las tiendas escolares y qué consumen los estudiantes durante el descanso? Estudio en la ciudad de Tunja, 2009. *Revista Hacia la Promoción de la Salud* 16(1), 87-98.
- Verdugo, M. (2000). Educación y calidad de vida: la auto-determinación de alumnos con necesidades especiales. *Siglo cero*, 31(3) 189, 1-9
- Vicenzi, A y Tudesco, F. (2009). La educación como proceso de mejoramiento de la calidad de vida de los individuos y de la comunidad. *Revista Iberoamericana de Educación* 49(7), 1-12.