

Economía y política

Un año más de participación comunitaria

Integración por el Comité Editorial

Durante el XXVIII Congreso Nacional de la Asociación Mexicana de Miembros y Facultades de Nutrición, llevado a cabo en Mazatlán, Sinaloa el pasado del 23 al 26 de abril, se presentaron las siguientes experiencias.

TALLER DE NUTRICIÓN EN PRIMARIA RURAL CON INSTITUTO MUNICIPAL DE LA JUVENTUD

Autoras: Gabriela Vásquez Ruiz, Laura Martínez Gómez, Sara Delgado Luna, Lizeth Delgado Rico.

Alumnas de la Universidad de Guanajuato. Campus León. Departamento de Medicina y Nutrición.

Correo electrónico: gaby_nomas@hotmail.com

Palabras clave:

Orientación alimentaria; escolares; hábitos alimentarios.

La educación en nutrición y alimentación en escolares, puede ejercer una influencia positiva al fomentar la adquisición y utilización de conocimientos para mejorar los hábitos alimentarios de los niños. El objetivo del trabajo fue realizar un diagnóstico grupal de estudiantes de sexto de primaria de la comunidad San Antonio del Monte de León, Gto. y ofrecer un programa de educación en nutrición utilizando el sistema lúdico en base a las necesidades detectadas. El diagnóstico se realizó mediante encuestas: consumo de frutas, verduras, agua, alimentos altamente energéticos, actividad física. Durante cinco sesiones semanales, con duración de una hora (septiembre-noviembre 2012) y dirigidas a los estudiantes, se trataron temas como: grupos de alimentos, plato del bien comer, actividad física, refrigerios saludables y se realizó un rally integrativo. En cada sesión se realizaron juegos relacionados con el tema, utilizaron canciones y videos

para explicar los temas. De acuerdo al diagnóstico, aunque la mayoría de los estudiantes habían visto antes el plato del bien comer, no podían explicarlo, y sólo una mínima parte de los estudiantes desayunaba en casa. La necesidad prioritaria fue aumentar el consumo de frutas y verduras. Al final del curso, todos los participantes mostraron conocer el *Plato del Bien Comer* y la mayoría pudieron explicarlo, identificar grupos de alimentos y expresar la importancia de la actividad física. De la misma manera, la mayoría expresaron haber desayunado en casa e incluir en su desayuno frutas y verduras. El emplear recursos audiovisuales, material educativo y didáctico permite mantener atenta la audiencia durante más tiempo y retener por mayor tiempo la información en escolares.

TALLER DE NUTRICIÓN EN PROGRAMA JOVEN RURAL DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE LA JUVENTUD

Autoras: Gabriela Vásquez Ruiz, Silvia Janet Ávila Villalobos, Karla Raquel Gómez Fuentes

Alumnas de la Universidad de Guanajuato. Campus León. Departamento de Medicina y Nutrición

Correo electrónico: gaby_nomas@hotmail.com

Palabras clave:

Orientación alimentaria; mujeres; hábitos alimentarios.

Joven Rural es un programa del Instituto Municipal de la Juventud de León que lleva talleres

de salud, deporte y recreación a comunidades rurales y colonias desfavorecidas de bajo acceso a los servicios de salud y recreación. El objetivo del proyecto fue ofrecer a mujeres de la colonia San Juan Bosco de León, Gto., conocimientos prácticos de nutrición y alimentación a fin de mejorar sus hábitos alimentarios y los de su familia.

Se realizó el diagnóstico (sobre conocimientos y hábitos alimentarios) a las asistentes del taller. Durante 5 sesiones semanales de 1 hora (marzo-abril 2012) se trataron temas como: plato del bien comer, actividad física (AF), porciones y platillos saludables, etc. Se resolvieron dudas y mitos de salud y alimentación y se hicieron dinámicas para reforzar y evaluar el contenido. La evaluación se realizó mediante cuestionarios escritos y dinámicas grupales.

La edad promedio de las participantes fue de 35 años (rango de 15 a 60) y tenían un nivel económico medio-bajo. En el diagnóstico se observó que las participantes tenían conocimientos muy básicos sobre nutrición, bajo consumo de frutas, verduras y agua, en contraste con un frecuente consumo de alimentos fritos y baja práctica de actividad física. Un 95% de los asistentes presentaban sobrepeso u obesidad.

Al finalizar la intervención, las mujeres participantes identificaron correctamente: los grupos de alimentos, las porciones recomendadas, los beneficios de la dieta saludable, y presentaron un mayor consumo de frutas, verduras y agua, cambio de hábitos familiares y aumento de la actividad física. En relación a programas tradicionales (sin medios audiovisuales, AF y atención impersonal), se obtuvieron mejores resultados. Brindar orientación alimentaria

requiere lenguaje comprensible, paciencia y receptividad a las necesidades del grupo.

CONCLUSIONES DE ESTOS PROGRAMAS COMUNITARIOS

La Nutrición Comunitaria es y será la mejor inversión a corto y largo plazo para los servicios de salud en México. Los hábitos de alimentación (adecuados o no), influyen en nuestro estado de salud. Los riesgos provocados por hábitos de alimentación no adecuados provienen de un desequilibrio; por ejemplo, en los países industrializados, este desequilibrio suele ser consecuencia de un exceso de comida, mientras que en los países en desarrollo, se debe a la escasez de alimentos o insuficiencias de nutrimentos específicos. Sea cual sea el caso, la educación en nutrición puede ser una herramienta para mejorar la situación pues es una inversión para mejorar la calidad de vida y una responsabilidad social para los profesionales de la salud y para la industria alimentaria.

El uso adecuado de la dieta en la prevención y el tratamiento de las enfermedades más comunes que afectan a nuestra sociedad es la línea que está siendo adoptada por las múltiples organizaciones de salud. Por lo que estas acciones que han realizado las estudiantes, es digno de reconocer, como un estímulo y llamado a los jóvenes estudiantes de las área de la salud.

REFERENCIAS

- Bornand G. Role of the food industry in nutrition education. *Hygie*. 1986 Dec;5(4):41-6.
- Halsted CH. Clinical nutrition education, relevance and role models. *Am J Clin Nutr*. 1998 Feb;67(2):192-6.
- Memorias del XXVIII Congreso Nacional de AMMFEN "La investigación en los Campos Profesionales del Nutriólogo". Disponible en: [http://www.ammfen.org.mx/memorias/28CongresoMazatlan\(XXVIII\)/paginas/resumenes.html](http://www.ammfen.org.mx/memorias/28CongresoMazatlan(XXVIII)/paginas/resumenes.html) Fecha de Acceso: Diciembre de 2013.