

**Experiencia: Acciones puntuales de Educación Alimentaria Nutricional (EAN) con niños, padres y docentes de sala de 5 del nivel inicial de una escuela privada de Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA) a lo largo de 4 años.**

**Experience: Specific actions of Nutrition Education (NE) with 5 year old preschool children, teachers and parents in a private institution in Buenos Aires City (CABA) over four years.**

Angeleri M. A. (1), Gonzalez I. (2), Ponce Mora B. (3), Dugo M. (4), Suárez M. (2), Aimaretti A. (2)

1. Bioquímica y Licenciada en Nutrición. FUNDACIÓN EDUCACIONAL: Educación Alimentaria y Nutricional, Argentina.
2. Licenciados en Nutrición. FUNDACIÓN EDUCACIONAL: Educación Alimentaria y Nutricional, Argentina.
3. Licenciada en Comunicación Social. FUNDACIÓN EDUCACIONAL: Educación Alimentaria y Nutricional, Argentina.
4. Licenciada en Psicología. FUNDACIÓN EDUCACIONAL: Educación Alimentaria y Nutricional, Argentina.

Contactos: [mangeleri@educacional.org.ar](mailto:mangeleri@educacional.org.ar)

[igonzaalez@educacional.org.ar](mailto:igonzaalez@educacional.org.ar) – 4707-0691/156118-2809

Septiembre 2012

**Experiencia: Acciones puntuales de Educación Alimentaria Nutricional (EAN) con niños, padres y docentes de sala de 5 del nivel inicial de una escuela privada de Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA) a lo largo de 4 años.**

## **Resumen**

### **Introducción:**

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) son las principales causas de mortalidad en el mundo. En la Argentina, el principal problema que afecta a la población escolar es el sobrepeso y la obesidad. Los hábitos de alimentación inadecuados, el sedentarismo y el entorno son algunos factores que predisponen su desarrollo. Pequeños cambios en los estilos de vida pueden dar resultados importantes en su prevención.

La Educación Alimentaria Nutricional (EAN) realizada a edades tempranas es clave para promover hábitos de alimentación saludables que perduren a lo largo de la vida. La escuela constituye el ambiente ideal para implementar acciones educativas.

### **Desarrollo:**

Experiencia de realizar talleres para alumnos y conferencias para padres del nivel inicial.

Objetivos: Informar y ampliar conocimientos, motivar, incluir a los padres y lograr cambios en el entorno.

Modelos pedagógicos: Teoría cognitivista. Modelo ecológico social.

Temáticas: El desayuno. Frutas y verduras.

Recursos educativos: Información, imágenes, actividades individuales escritas y juegos grupales.

Evaluación: encuestas grupales e individuales.

## Resultados:

### *Cuantitativos:*

Alumnos: el 100% aprendió algo nuevo y la actividad propuesta les pareció interesante, novedosa y divertida.

Padres: el 100% aprendió algo nuevo y se fueron motivados para poner en práctica la información y recomendaciones recibidas.

Docentes y directora: máximo nivel de satisfacción general por participar.

### *Cualitativos:*

En esta experiencia se consiguió que las comidas del comedor, las viandas y las meriendas ofrecidas a los niños sean más variadas y saludables y representen oportunidades para probar alimentos nuevos. También, se declaró una vez por semana, el día del desayuno saludable y se incentivó la compra y preparación de alimentos en familia.

## **Conclusión:**

Las acciones de EAN didácticas, interactivas y estimulantes son herramientas efectivas y accesibles en programas promotores de salud.

La EAN debe incluir a toda la comunidad para lograr cambios ambientales que faciliten estilos de vida más saludables.

**Palabras clave:** Educación Alimentaria Nutricional, escuelas, nivel inicial, modelo ecológico social, comunidad educativa (niños, docentes y padres).

**Experience: Specific actions of Nutrition Education (NE) with 5 year old preschool children, teachers and parents in a private institution in Buenos Aires City (CABA) over four years.**

## **Abstract**

### **Introduction:**

Noncommunicable diseases (NCDs) are the leading causes of death worldwide. In Argentina, the main problems affecting school age children are overweight and obesity. Inadequate eating behavior, sedentary lifestyle and the environment are some factors that lead to NCDs. Small changes in everyday life can yield significant results in prevention.

Nutrition Education (NE) at early ages is a key element to promoting lifelong healthy eating habits. School is the ideal setting to implement educational activities.

### **Development:**

Experience of workshops for students and conferences for parents of preschool.

Objectives: To inform and expand knowledge, motivate, involve parents and make changes in the environment.

Pedagogical model: Cognitive theory. Social ecological model.

Topics: Breakfast. Fruit and vegetables.

Educational resources: Information, images, individual didactic activities and group games.

Evaluation: Group and individual surveys.

### Results:

#### *Quantitative:*

Students: 100% learned something new and activities seemed interesting and fun.

Parents: 100% learned something new and were motivated to implement the information and recommendations received.

Teachers and director: highest level of overall satisfaction for participating.

*Qualitative:*

Dining meals, lunch bags and snacks offered to children turned to be more varied and healthy and represented opportunities to try new foods. Also, once a week, was declared the “healthy breakfast day” and encouraged family involvement in food purchase and preparation.

**Conclusion:**

NE in a didactic, interactive and stimulant way is an effective and accessible tool in health promoting programs.

NE should include the entire community to make environmental changes that facilitate healthier lifestyles.

**Keywords:** Nutrition education, schools, preschool, social ecological model, educational community (students, teachers and parents).

## **Introducción**

La historia del hombre está marcada por cambios en el entorno que influyen en sus hábitos alimentarios y estilos de vida en el contexto de la evolución socioeconómica y demográfica mundial.

El proceso que explica muchos de estos cambios es el que se denomina transición nutricional, que se define como las modificaciones en los patrones sociodemográficos, de alimentación, estilos de vida y su impacto en indicadores y estados de salud y nutrición.

A lo largo del tiempo, la humanidad ha atravesado diferentes paradigmas de transición nutricional que se pueden describir en cuatro etapas: recolección de alimentos, hambruna, disminución de la hambruna y etapa contemporánea de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT).

Esta última se caracteriza por el uso intensivo de tecnología en la industria, el trabajo y el esparcimiento que conduce a un estilo de vida sedentario determinado por un incremento en la carga laboral y la utilización de medios de comunicación y transporte que estimula la disminución del movimiento físico.

Dichos cambios globales en la conducta y en el entorno del hombre son responsables de un consumo de calorías que no es compensado por la actividad física realizada y que se traduce en un incremento de la prevalencia del sobrepeso, obesidad y ECNT como diabetes, hipertensión, dislipemias y enfermedades cardiovasculares (1)(2). Este tipo de enfermedades son las principales causas del 63% de las muertes en el mundo (3).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera a la obesidad como una pandemia y una enfermedad de prioridad para la salud pública, tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo. En estos últimos, al menos el 20% de los niños menores de 5 años tienen sobrepeso (4).

En la Argentina, según la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS), publicada en el año 2007, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños y niñas de 6 meses a 5 años fue del 6,6%. Mientras que en niños de 10 a 14 años la prevalencia alcanzó el 23% (5).

En relación a la población de escolares, estudios publicados por la Universidad de Buenos Aires en el año 2010, demuestran que los problemas más frecuentes son, en primer lugar, el sobrepeso y la obesidad, luego la anemia y la deficiencia de nutrientes y, por último, la desnutrición crónica y la aguda (6).

La buena noticia es que gran parte de la carga de las enfermedades crónicas es prevenible. Según la OMS, al menos el 80% de los casos de cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y diabetes tipo 2, junto con el 40% de los cánceres, pueden evitarse eliminando factores de riesgo. Varios estudios han mostrado que pequeños cambios en los estilos de vida pueden dar resultados importantes en la prevención de estas enfermedades (7).

Las personas, dentro de sus posibilidades, deciden varias veces al día acerca de su alimentación y la de sus familias: qué comer, qué comprar con el dinero disponible, cuánto comer, con quién hacerlo y otras. Estas decisiones son complejas porque están influenciadas por numerosos factores como la predisposición biológicamente determinada a ciertos gustos, factores personales e interpersonales y el entorno. Es importante considerar que el medio ambiente puede facilitar o impedir la capacidad de las personas para actuar según su predisposición biológica, preferencias o cuestiones personales.

Comúnmente para simplificar los factores que influyen en el comportamiento alimentario de las personas se habla de tres categorías relacionadas: a los alimentos, a las personas que deciden y eligen dentro de sus posibilidades particulares y al ambiente físico y social en el que están inmersas (8). La complejidad de las conductas alimentarias y de los estilos de vida radica en que estas categorías no son independientes unas de otras sino que todas se relacionan entre sí.

Para conseguir cambios voluntarios en los hábitos y estilos de vida de las personas a fin de estimular su salud y prevenir las ECNT, la Educación Alimentaria Nutricional (EAN) resulta una herramienta valiosa y efectiva. Propone informar desde la ciencia, aumentar los conocimientos específicos y la motivación de las personas, las invita a actuar y a adquirir determinadas

conductas que en definitiva impactarán sobre el ambiente donde habitan (9)(10)(11).

La adquisición de un hábito involucra un proceso de aprendizaje que se inicia a partir del contacto con la información específica. Numerosos estudios científicos demuestran que la EAN realizada a edades tempranas es clave para promover hábitos de alimentación saludables que perduran a lo largo de la vida (12).

Las elecciones alimentarias de los padres moldean desde los primeros años de vida las preferencias de los hijos en relación a la calidad y variedad de alimentos que consumen (13). Sin embargo, a medida que van creciendo y como parte de su autonomía, ellos comienzan a interesarse e involucrarse en su propia alimentación. Los hábitos se van adquiriendo de manera progresiva en interacción con el entorno y su modificación necesita tiempo y conocimientos específicos (14).

La escuela constituye el ambiente ideal para implementar acciones de EAN ya que posibilita incluir un gran número de personas utilizando la estructura organizacional y social preexistente, permite estar varias horas en contacto con los chicos y además es el ámbito donde realizan, al menos, una comida por día. A su vez, posibilita invitar a las familias de los niños para compartir información, actividades y dar continuidad en casa a los mensajes trabajados en la escuela (15)(16)(17).

Fundación Educacional es una organización de la sociedad civil que trabaja en la Argentina desde el año 2007 llevando EAN a la comunidad escolar. Desarrolla, implementa y monitorea acciones educativas trabajando con directivos, docentes, alumnos y sus familias. Aborda temas de nutrición, actividad física y hábitos de vida saludable en general de una manera didáctica, lúdica y entretenida a través de talleres para alumnos, conferencias para padres, capacitaciones para docentes y programas sostenidos en el tiempo. Están dirigidos a niños desde 5 años de edad del nivel inicial hasta adolescentes del secundario.

El presente trabajo describe la experiencia de haber realizado talleres de EAN con niños de 5 años de edad del nivel inicial y conferencias con sus



padres a lo largo de cuatro años consecutivos (2009-2012) en una escuela privada de CABA.

Los objetivos de esta intervención educativa fueron:

- Brindar información actualizada desde la ciencia en un lenguaje claro y simple de comprender, adaptado a las posibilidades cognitivas de los niños de nivel inicial.
- Expandir sus conocimientos en temas de nutrición, salud y bienestar.
- Aumentar la motivación intrínseca de los chicos y sus docentes para que, dentro de sus posibilidades, tomen un rol activo en su propia alimentación y hábitos de vida.
- Convertir a los alumnos en multiplicadores de mensajes de salud para toda la comunidad educativa.
- Incluir a los padres a través de una conferencia para informar y reflexionar sobre los contenidos del taller y cómo llevar a la práctica lo aprendido.
- Lograr algún cambio en el ambiente donde los chicos viven, aprenden y juegan.

## **Desarrollo**

Todos los años, Fundación Educacional se contacta telefónicamente con instituciones educativas de gestión privada y estatal de CABA y Gran Buenos Aires (GBA) para difundir su tarea y ofrecer talleres para alumnos y conferencias para padres. Las temáticas que se proponen abordar se relacionan con aspectos de la alimentación que presentan mayores dificultades para llevar a la práctica. Algunos de ellos son: el consumo diario de un desayuno completo y nutritivo, de frutas y verduras, de lácteos y de una alimentación variada.

Los talleres y conferencias han recibido en septiembre de 2012 el auspicio del Ministerio de Educación de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (Res. 2461/SSGEYCP).

En la presente experiencia, la escuela de gestión privada de CABA recibió la visita de Fundación Educacional por primera vez en el año 2009

como parte de la unidad didáctica sobre el cuerpo humano. En las salas de 5 años se aborda la alimentación saludable como una forma de cuidar el cuerpo y la salud. La directora de dicho establecimiento considera que estos temas deben ser revisados de la mano de profesionales y por medio de experiencias directas y actividades lúdicas. Además piensa que es importante la participación de las familias.

Desde entonces, como parte de esta unidad didáctica, se visitó la escuela para implementar una conferencia para padres y un taller en cada división de sala de 5 años de aproximadamente 17 alumnos cada una. A lo largo de estos cuatro años el alcance de las acciones fue de 114 niños y niñas, 8 docentes, 31 padres y madres y 1 directora.

El modelo pedagógico utilizado en la intervención se basa en las teorías cognitivistas, que sostienen que el aprendizaje se construye permanentemente sobre la base de los conocimientos e implica la participación activa del sujeto que aprende (18). Asume que la persona expuesta activamente a sensaciones primarias vinculadas a la alimentación y a la información específica, adquiere nuevos conocimientos que la conducen a cambios de actitudes que, a su vez, al cabo de un tiempo y entrenamiento adecuado, dan como resultado un mejoramiento en sus conductas y/o prácticas (19).

Sin embargo, la tendencia actual es ampliar este abordaje hacia el modelo ecológico social que considera que es necesario no sólo trabajar con las personas y sus conductas, sino también sumar a la comunidad para poder crear ambientes óptimos como parte de la solución a estilos de vida inadecuados y convertirlos en entornos saludables que posibiliten prevenir el sedentarismo, la obesidad infantil, sus complicaciones y otras ECNT. Esto implica un cambio positivo en el ambiente físico, como lugares accesibles y seguros para que los niños jueguen, caminen y anden en bicicleta, y en la oferta y accesibilidad de alimentos atractivos y de mayor calidad nutricional (20)(21)(22)(23).

La interacción con los chicos durante el taller se desarrolló cada año según una modalidad educativa cuya efectividad para ampliar los conocimientos de los alumnos fue demostrada y publicada por profesionales de

Fundación Educacional en el año 2008. En dicha investigación los alumnos respondieron encuestas previas y posteriores a la intervención con el objetivo de evaluar la modificación de los conocimientos luego de participar en ella. Como resultado, de los 14 ítems del temario considerado, se observó una modificación en 13 de ellos y a su vez en 9 puntos la mejora de los conocimientos fue estadísticamente significativa (24).

De acuerdo al número de estudiantes que participaron en esta experiencia educativa, 2 ó 3 licenciados en nutrición de la fundación trabajaron con los chicos durante 30 minutos. Se utilizaron distintos recursos: información, imágenes, actividades y juegos didácticos.

Un profesional con amplia experiencia en el manejo de grupos de niños pequeños, expuso en forma dinámica distintos conceptos empleando una presentación en *power point* colorida y animada. Luego se dividió a los participantes en 2 ó 3 grupos de aproximadamente 8 alumnos cada uno y realizaron una actividad didáctica individual guiados por los profesionales.

Desde el año 2009 al 2011, el tema elegido por la directora fue el desayuno. Se abordaron los siguientes conceptos: la importancia y beneficios de la primera comida del día, los grupos de alimentos que integran un desayuno de calidad nutricional completa y sus funciones. La actividad didáctica consistió en sentarse en torno a una mesa, colocar sobre ella un individual, un plato y seleccionar entre las réplicas y envases de alimentos presentados aquellos que les gusten y que conformen un desayuno nutricionalmente completo según la información brindada y debatida en la primera parte del taller.

A lo largo de estos 3 años, las docentes lograron ampliar y afianzar sus conocimientos nutricionales sobre el desayuno. La directora manifestó que ya estaban capacitadas para abordar este tema ellas directamente con los chicos. Por este motivo, en el año 2012 eligió el taller: "Ponele color a tu plato con frutas y verduras". Al principio de la intervención se informó sobre la variedad de frutas y verduras que existen, sus nutrientes, funciones y beneficios para el cuerpo y la salud. También se habló sobre las recomendaciones de los profesionales para su consumo y las diferentes formas de preparación. Durante

la actividad didáctica cada alumno identificó y clasificó numerosas cartas con imágenes de frutas y verduras.

En todos los casos, antes de finalizar el taller se entregó a la docente un fascículo con un resumen de la información teórica brindada, una ficha con mensajes y recomendaciones para que los chicos lleven al hogar y compartan con la familia y tres actividades didácticas individuales para que los alumnos resuelvan durante las tres semanas subsiguientes a modo de repaso de los contenidos vistos.

También, este año se dejó en la escuela un póster para inaugurar un espacio llamado Muro Súper Saludable donde los alumnos y docentes expusieron temas de salud y bienestar. De esta manera los estudiantes se transformaron en multiplicadores ya que confeccionaron material de comunicación y compartieron estos mensajes con toda la comunidad educativa.

La directora todos los años, convocó a los padres para que recibieran la misma información que se trabajó con los niños y aclarar dudas y mitos sobre el tema. La charla con los padres es de fundamental importancia ya que son los modelos más próximos de sus hijos y son quienes deciden sobre su alimentación a esta edad. Después de un momento de reflexión, todos estuvieron de acuerdo en que podrían mejorar algunas cosas en casa, por ejemplo, cocinar y comer en familia, comer más frutas y verduras y hacer más ejercicio físico.

Como parte de la planificación de las acciones educativas que desarrolla Fundación Educacional se contempla la etapa de evaluación. Para ello se elaboran los instrumentos que se usarán para recoger la información. Los datos obtenidos permiten juzgar en qué medida se cumplieron los objetivos propuestos y de esta manera evaluar la efectividad de la intervención implementada (25).

Los cuestionarios utilizados responden a los estándares de la Norma Internacional ISO 9001:2008, certificación de calidad que posee la organización en todos sus procesos educativos. Esta exige estandarizar la metodología aplicada y realizar el seguimiento y monitoreo de los resultados.

En la presente experiencia, los talleres se evaluaron a través de una encuesta grupal que respondieron los alumnos guiados por un profesional de la fundación. Este cuestionario tiene la finalidad de medir si los destinatarios aprendieron algo nuevo durante el taller, si les gustó la modalidad utilizada y cuáles son los conceptos o ideas que más recuerdan. Estas encuestas son tomadas por los profesionales en cada uno de los grupos de la actividad didáctica. Se formulan las preguntas oralmente y se asientan por escrito las respuestas y comentarios de los chicos. Esta es una forma sencilla y rápida de evaluar a los niños pequeños que no cuentan con la capacidad de responder individualmente. El hecho de que sean encuestas grupales explica el número reducido de cuestionarios que se obtuvieron para la evaluación de la intervención.

Los resultados que surgen del análisis de un total de 15 encuestas grupales reflejan que el 100% de los participantes respondió que aprendió algo nuevo y que la actividad propuesta le pareció interesante, novedosa y divertida. Además, el 100% señaló al menos tres ideas o conceptos nuevos aprendidos en el taller.

En el desayuno, las tres ideas que mencionaron con mayor frecuencia son:

- “Tenemos que desayunar todos los días”
- “El desayuno tiene tres alimentos”
- “Desayunar nos da energía”

Estos resultados demuestran el entusiasmo y el interés de los niños por la temática revisada y la modalidad de trabajo aplicada.

En el taller de frutas y verduras, las tres ideas que mencionaron con mayor frecuencia son:

- “Las frutas y verduras nos dan fuerza”
- “Tenemos que comer frutas y verduras de todos los colores”
- “Tenemos que comer 3 frutas y 2 verduras”

Las conferencias se evaluaron a través de una encuesta individual que respondió cada padre al finalizar la intervención. Los resultados que surgieron del análisis de 31 cuestionarios obtenidos a lo largo de los 4 años demostraron que el 100% de los asistentes aprendió algo nuevo, que el temario abordado fue interesante y útil, que se fueron motivados para poner en práctica la información y recomendaciones recibidas y que les gustó participar de la actividad. También compartieron los siguientes testimonios:

- “Me aportó información sumamente interesante y algunos datos que desconocía.” Lucía
- “Me encantó todo lo que explicaron y aunque ya lo sabemos nos venía muy bien recordarlo.” Isabel
- “Excelente la charla, muy clara y rica en nuevos conocimientos.” Silvia

Los padres expresaron el máximo nivel de satisfacción general por participar en las conferencias, no obstante, llama la atención el número reducido de padres y madres que asistieron a los eventos. Esto se observa con frecuencia en gran parte de las escuelas visitadas. Por distintos motivos, la mayoría de los adultos invitados a la conferencia para padres, no concurren. Paradójicamente aquellos que lo hacen resultan ser los que más saben, los más interesados y dedicados en brindar una óptima nutrición a sus hijos.

Por último, las docentes y la directora que participaron acompañando a niños y padres durante las acciones educativas respondieron una encuesta individual. Esta tiene la finalidad de medir el manejo de grupo, la calidad de los materiales didácticos utilizados, la modalidad de implementación y el nivel de satisfacción general por haber participado. Del análisis de 9 encuestas, el 100% comentó que la información transmitida por los profesionales de la fundación fue muy buena y motivadora y calificaron entre excelente y muy bueno el manejo de grupo, la calidad de los materiales utilizados y su nivel de satisfacción.

La directora también comentó: “A partir de este proyecto a nivel institucional hemos mejorado muchísimo la propuesta del comedor escolar, la calidad de las

viandas que los niños traen de sus casas, las meriendas en el jardín (por ejemplo, reemplazamos galletitas dulces por cereales y frutas) y los padres cuentan que van incorporando mayor variedad de alimentos, en muchos casos por haberlos probado en el colegio”.

Contó que en las salas de 5 años todos los lunes cada niño trae un lácteo, cereales y una fruta para el desayuno con el objetivo de que ellos hagan las compras con los padres y sean activos en la decisión de qué van a desayunar.

Por primera vez este año también se trabajó con los niños de sala de 4. La docente detectó la necesidad de tratar el tema de la alimentación ya que observó varios alumnos con dificultades a la hora de comer.

Con el propósito de aumentar la motivación de los niños de 4 años por mejorar su alimentación, la directora comentó: “Armaron un supermercado en la sala para jugar y comprar comida saludable, visitaron la cocina de la escuela y entrevistaron a las personas que trabajan allí, prepararon diferentes recetas e hicieron una encuesta sobre el desayuno en sus casas para luego realizar propuestas de mejora”. Como observó un bajo consumo de vegetales también expresó que visitaron la verdulería, aprendieron sobre frutas y verduras y adquirieron una gran variedad para probarlas.

#### SaluDar a otra escuela

En el año 2012, Fundación Educacional puso en práctica una nueva iniciativa llamada “SaluDar a otra escuela”. Esta propone que la donación recibida por la realización de talleres en una institución educativa privada financie la implementación de talleres de EAN en las escuelas de gestión estatal o municipal.

En este caso, los talleres de frutas y verduras realizados en la escuela mencionada hicieron posible que 27 alumnos de 3° grado y sus docentes de un establecimiento del distrito escolar N° 17 de Villa del Parque pudieran participar en forma gratuita del mismo taller. De esta manera, Fundación Educacional busca que todos los chicos cuenten con la misma oportunidad de acceder a la información y aprender a cuidar su salud de manera divertida y entretenida, dentro de las posibilidades de cada uno.

Al finalizar dicha intervención, la vicedirectora escribió un testimonio para compartir con la escuela de CABA que apadrinó los talleres: “La comunidad agradece al colegio y a la Fundación Educacional los talleres brindados a nuestros alumnos en el marco de nuestro proyecto educativo. Los mismos fueron de excelente calidad y sumamente enriquecedores. Nuestro reconocimiento a esta tarea tan valiosa que realizan”.

## **Discusión**

La alimentación es uno de los factores ambientales de mayor influencia en el crecimiento físico y desarrollo mental en los estadios tempranos de la vida.

Numerosos estudios sostienen que un buen estado nutricional contribuye a mejorar el bienestar de los niños, su capacidad para aprender y su desempeño académico. Los niños y jóvenes que adquieren hábitos de alimentación saludable y son físicamente activos, tienen el potencial para reducir el impacto de las ECNT en la edad adulta.

La EAN es un elemento clave para promover conductas de alimentación saludable y de ejercicio físico y debe comenzar desde las etapas tempranas de la vida (12).

La educación inicial abarca el período de la vida comprendido entre el nacimiento y el ingreso a la educación básica, constituyendo una experiencia irrepetible en la historia personal y decisiva respecto del logro de futuros aprendizajes y trayectorias escolares completas.

El nivel inicial se compromete en la promoción de conocimientos que se profundizarán a lo largo de la trayectoria escolar básica constituyendo la sala de 5 el primer escalón de los 10 años de escolaridad obligatoria. Es un nivel que presenta clara intencionalidad pedagógica brindando una formación integral que abarca los aspectos sociales, afectivo-emocionales, cognitivos, motrices y expresivos. Estos se encuentran entrelazados, conformando subjetividades que se manifiestan en modos personales de ser, hacer, pensar y sentir. Por ello, presenta características propias en las estrategias escolares que se diferencian notablemente de los niveles posteriores. Los chicos tienen la oportunidad de realizar experiencias educativas en un ambiente flexible tanto



en la disposición y uso de espacios como en la organización de tiempos y grupos (26).

Teniendo en cuenta la vasta experiencia en EAN con distintos niveles educativos, Fundación Educacional percibe en el nivel inicial una particular permeabilidad a incluir temas de alimentación, salud y bienestar en los contenidos a trabajar con los chicos. Directivos, docentes y padres están especialmente interesados y bien predispuestos a abordar esta temática en las aulas y en los hogares. Los niños pequeños se muestran ávidos por aprender y participar en los talleres. Con mucha alegría comentan todo lo que saben y distintas anécdotas familiares con alimentos como protagonistas. Los resultados obtenidos en las encuestas grupales e individuales confirman y refuerzan estas afirmaciones. Se observa que cuanto más pequeños son los alumnos, tanto más comparten en sus casas los nuevos conocimientos y experiencias, convirtiéndose en verdaderos multiplicadores de mensajes saludables.

El trabajo de la fundación se enfoca en brindar información nutricional específica desde la ciencia de una manera que facilite su comprensión. Es importante asegurar que los chicos la entiendan, la interpreten y la apropien. De esta forma, las posibilidades de que luego la lleven a la práctica son mayores.

Las acciones educativas deben adecuarse a los niveles de desarrollo que correspondan a las distintas edades de los niños. Ellos se encuentran en pleno proceso de conformación de diversas estructuras cognitivas, emocionales y de habilidades motoras y sociales (27).

Los niños de preescolar aprenden por medio de la manipulación del medio ambiente y no a través de la escucha pasiva. Su período de atención es corto. Expanden sus conocimientos mediante la exploración, el cuestionamiento y la comparación. Los juegos son recursos didácticos por excelencia que les permiten contextualizar, dramatizar e incorporar contenidos nuevos. Ellos se sienten ansiosos por aprender de otras personas, observan a sus padres, maestros y a otros niños. Comienzan a acumular y a procesar información.

Investigaciones sobre niños preescolares sugieren que mientras los de 2 años de edad solo pueden nombrar o identificar objetos, los de 3 a 5 años pueden comenzar a categorizarlos según su tamaño, color y forma. En el campo de la nutrición, ellos identifican fácilmente los alimentos y comienzan a clasificarlos según características observables (11). También empiezan a relacionar alimentos con salud (28).

Estudios realizados encontraron que educar y alentar a los padres en temas de nutrición fue efectivo para que los niños amplíen sus conocimientos y además reportaron un mayor consumo de alimentos más nutritivos (11).

Programas para el nivel inicial implementados en Estados Unidos demostraron que involucrar a las familias junto a los niños en distintas actividades, juegos interactivos, exploración sensorial, degustaciones de alimentos, y preparación y creación de recetas, permitió que los niños aumentaran el consumo del desayuno en un 29%, la ingesta de frutas frescas en un 42% y el consumo de verduras en un 29% (29)(30). También señalaron que los chicos estaban más predispuestos a probar alimentos nuevos cuando los tocaban y exploraban (31) y que aumentar el conocimiento de la variedad y porciones recomendadas se asocia con el incremento de la presencia de alimentos más nutritivos en las viandas de los niños (32).

En esta experiencia, la estrategia educativa implementada busca involucrar a toda la comunidad educativa, expandir los conocimientos de los chicos y docentes como un primer paso hacia el cambio de hábito. De esta manera se informan, debaten, aprenden y se involucran de manera activa en cuestiones que los ayudan a construir su salud.

Incluir a las familias es crucial para la EAN dirigida a niños pequeños. El impacto es mucho mayor si padres y maestros trabajan juntos que si lo hacen por separado (33) y al mismo tiempo da coherencia y continuidad en la casa a los mensajes brindados por los profesionales y maestros en la escuela.

En el marco del modelo ecológico social, los programas y acciones de EAN en la escuela deben colaborar también en la transformación del entorno hacia uno más favorecedor de estilos de vida saludables, que influya en la oferta de

alimentos más nutritivos en los comedores y en las viandas, y que provea el tiempo y formas seguras para jugar activamente. Este modelo también enfatiza la importancia de lograr la participación y colaboración de las familias para obtener cambios positivos en los hogares y en la comunidad en su conjunto (23). En este sentido, en la presente experiencia se consiguió que las comidas del comedor, las viandas y las meriendas ofrecidas a los niños sean más variadas y saludables y representen oportunidades para probar alimentos nuevos, principalmente frutas y verduras. También, se declaró una vez por semana, el día del desayuno saludable y se incentivó la compra y preparación de alimentos en familia.

A través del trabajo realizado por Fundación Educacional sumado al interés y esfuerzo sostenido de las docentes y directora de la escuela se puede afirmar que se cumplieron en excelente medida los objetivos planteados en las acciones de EAN implementadas al cabo de estos años.

## **Conclusiones**

Las acciones de EAN dirigidas a niños y adolescentes de manera didáctica, interactiva y estimulante, permiten construir nuevos conocimientos y habilidades y constituyen una herramienta efectiva y accesible como parte de programas promotores de salud. Combina estrategias tomadas del campo de la educación y de la comunicación especialmente diseñadas para proponer cambios de hábitos y conductas que acerquen a las personas a la salud y al bienestar. Además de informar desde la ciencia, estimula y aumenta la motivación y el compromiso de las personas para tomar un rol activo por mejorar su propia alimentación y la de otros.

En el marco del modelo ecológico social, las acciones de EAN deben conseguir la colaboración de la comunidad en su conjunto para lograr los cambios en el ambiente alimentario y físico que faciliten a la población estilos de vida más saludables.

Es importante educar en salud e instalar una conciencia preventiva a edades tempranas para que los hábitos construidos perduren a lo largo de la vida. En el ámbito escolar, el nivel inicial ofrece un terreno fértil para un

excelente comienzo. Los directivos, docentes y padres están ávidos por recibir información y solicitan proyectos educativos para abordar la temática. Ellos desempeñan un papel particularmente importante en el desarrollo de las preferencias y hábitos de vida. A su vez, las maestras que acompañan a los niños también se capacitan convirtiéndose en excelentes educadoras en temas de salud.

La escuela es el escenario ideal y oportuno para aprender y revitalizar costumbres relacionadas con la buena alimentación cada vez menos frecuentes en los hogares como cocinar en casa, comer en familia y planificar las comidas diarias. Además, la escuela puede realizar cambios ambientales que tengan un impacto duradero y amplio sobre la salud de toda la comunidad educativa.

En la presente experiencia se cumplieron todos los objetivos planteados a través de las acciones de EAN implementadas por Fundación Educacional. El impacto positivo logrado en la comunidad y el entorno se relacionan con: la adecuada adaptación de los contenidos a los diferentes niveles cognitivos, emocionales y motores de los niños; el uso de modalidades lúdicas y estimulantes; la excelente calidad de los materiales de juegos, la amplia experiencia de los profesionales en el manejo de grupos y la interacción prácticamente personalizada entre alumnos y profesionales durante las actividades didácticas realizadas.

Fundación Educacional cuenta con una certificación de calidad que estandariza la metodología educativa aplicada garantizando la replicabilidad de sus acciones en cualquier punto del país o región. Esto proporciona a todos los participantes igualdad en el acceso a la información y la oportunidad de aprender a cuidar la salud de una manera divertida y entretenida. El monitoreo y la evaluación permiten estar atentos a las oportunidades de mejora y a realizar inmediatamente las modificaciones frente a las nuevas necesidades que se presenten.

Es sabido que lograr una buena nutrición no depende solamente de poseer conocimientos, también es necesario contemplar el acceso a alimentos nutritivos y que las personas los consuman para obtener sus beneficios. Sin

embargo, los conocimientos específicos son un prerequisite para adoptar intencionalmente conductas alimentarias más saludables sobre todo cuando la fuerza del entorno invita a alejarse de ellas.

No se debe dejar de mencionar la importancia de influir en políticas públicas para que la EAN, como herramienta de prevención, sea obligatoria en todos los niveles educativos de la Argentina. Los temas de salud en la escuela merecen un tratamiento cuidadoso ya que impactan directamente sobre el bienestar de los alumnos. Por eso, es necesario que los profesionales de la nutrición se acerquen a los legisladores para asesorarlos en el desarrollo e implementación de leyes que busquen cuidar la salud, el entorno y el bienestar de la población.

### **Bibliografía**

1. Braguinsky J, et. al. Obesidad: saberes y conflictos. Un tratado de obesidad. Buenos Aires. Editorial médica, 2007.
2. Britos S. Transición nutricional, obesidad y desafío de las políticas públicas y los agronegocios. 2008. Consultado el 25/09/12. Disponible en <http://www.nutrinfo.com/página/info/saludyagronegocios2008.pdf>
3. Organización Mundial de la Salud (OMS). Consultado el 25/09/12. Disponible en [http://www.who.int/topics/chronic\\_diseases/es/](http://www.who.int/topics/chronic_diseases/es/)
4. Organización Mundial de la Salud (OMS). Datos y cifras. Consultado el 10/09/2012. Disponible en <http://www.who.int/features/factfiles/nutrition/facts/es/index9.html>.
5. Ministerio de Salud de la Nación. Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Síntesis Informativa de la Provincia de Buenos Aires. Consultado el 10/09/2012. Disponible en <http://www.msal.gov.ar/htm/Site/ennys/download/Implementación.pdf>
6. Britos S, Saraví A, Vilella F. Buenas prácticas para una alimentación saludable de los argentinos. 1ra. Ed. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires. 2010.
7. Durán H. La epidemia de todos. Organización Panamericana de la Salud. 2008. Consultado el 25/09/12. Disponible en [http://www.paho.org/Spanish/DD/PIN/ePersp001\\_article01.htm](http://www.paho.org/Spanish/DD/PIN/ePersp001_article01.htm)

8. Shepherd R. Social determinants of food choices. *Proceedings of the Nutrition Society*. 1999; 58:807-812.
9. Olivares S, Moron C, Zacarias I, Andrade M, Vio F. Educación en nutrición en las escuelas básicas de Chile. *FNA/ANA* 2003; 33:64-69.
10. Dixey R, Heindl I, Loureiro I, Perez-Rodrigo C, Snel J, Warnking P. Healthy eating for young people in Europe. *Nutrition education in health promoting school*. Copenhagen. European Network of Health Promoting School, 1999.
11. Contento I. *Nutrition Education: linking research, theory and practice*. Subdury, MA. Jones and Bartlett Publisher, 2007.
12. Perez-Rodrigo C. School-based nutrition education: lessons learned and new perspectives. *Community nutrition unit*. Department of Public Health. Bilbao, Spain. *Public Health Nutrition*. 2001; 4(1A): 131-139.
13. O'Donnel A, Britos S, Pueyrredón P y col. *Comer en edad difícil de 1 a 4 años*. 1ra. Ed. CESNI. 2006; 15-25.
14. Díaz A, Castro C. *Educación para la vida: de la escuela a la casa*. Unicef. 2003.
15. Center for disease control and prevention (CDC). *Guidelines for school health programs to promote lifelong healthy eating*. *Morbidity and mortality weekly report*. 1996; 45(RR-9): 1-41.
16. Roe L, Hunt P, Bradshaw H, Rayner M. *Health promotion interventions to promote healthy eating in the general population: a review*. London. HEA, 1997.
17. Aranceta J, Perez-Rodrigo C, Domínguez I, Gerekiz A, Angulo E, Urrutia A, Ricondo Z, Correcher T. Educación nutricional en el medio comunitario: a propósito de una iniciativa en el parque infantil de navidad de Bilbao. *Rev. Esp. Nutr. Comunitaria*. 2000; 6(1): 14-16.
18. Davini M. *Educación permanente en salud*. Editorial Paltex N° 38, Organización Panamericana de la Salud, 1995.
19. Contento I. Theoretical frameworks of models for nutrition education". *J of Nutrition Education*. 1995; 27(6):287-290.
20. Satcher D. *The surgeon general's call to action to prevented and decrease overweight and obesity*. 2001.

21. Center for disease control and prevention (CDC). The social ecological model: a framework for prevention. Consultado el 26/09/12. Disponible en <http://www.cdc.gov/overview/social-ecologicalmodel.html>.
22. Consortium to lower obesity in Chicago children (CLOCC). Environmental change mini-grant guidelines. 2012. Consultado el 26/09/12. Disponible en <http://www.clocc.net/partners/mini-grants/EnvChangeGrantGuidelines.pdf>.
23. Cornell University Cooperative Extension. Let's give our kids a CHANCE (Collaboration for Health Activity & Nutrition un Children's Environments). 2009. Consultado el 26/09/12. Disponible en [http://www.fnec.cornell.edu/Our\\_Initiatives/CHANCE\\_revised\\_flyer\\_10\\_13\\_09.pdf](http://www.fnec.cornell.edu/Our_Initiatives/CHANCE_revised_flyer_10_13_09.pdf).
24. Angeleri M, Gonzalez I, Ghioldi M, Petrelli L. Educación Alimentaria Nutricional en colegios: evaluación de la efectividad de una intervención educativa. *Diaeta*. 2008; 26(125): 6-11).
25. Galli A, Castro C. Asociación amigos de la Facultad de Medicina. Programa de formación de formadores en ciencias de la salud. Prensa Médica Argentina, 1999.
26. Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología. Núcleos de Aprendizajes Prioritarios. Nivel Inicial. Buenos Aires, 2004.
27. Piaget J, Inhelder B. La psicología del niño, 1969.
28. Singleton J, Achterberg C, Shannon B. Role of food and nutrition: The health perceptions of young children. *J Am Diet Assoc*. 1992; 92:67-70.
29. Brinkman P. Get a Head Start in Nutrition. Consultado el 19/09/12. Disponible en <http://www.neafcs.org/assets/2010-annual-session/Online-Conference-CD/NEAFCS-AS-2010-Brinkman-Get-a-Head-Start-in-Nutrition.pdf>
30. University of Nevada Cooperative Extension. All 4 kids: healthy, happy, active, fit. Consultado el 18/09/12. Disponible en <http://www.unce.unr.edu/programs/health/files/pdf/All4Kids.pdf>.
31. Kalich K. Early Sprouts. 2005. Consultado el 20/09/12. Disponible en <http://www.earlysprouts.org>.

32. Sweiter S, Briley M, Roberts-Gray C, et. al. Psychosocial outcomes of Lunch is in the Bag, a parent program for packing healthful lunches for preschool children. *J Nutr Educ Behav*. 2011 Nov-Dec; 43(6):536-42.
33. Celebuski K, Farris E. U.S Department of Education, National Center for Education Statistics. Nutrition Education in Public Elementary School Classroom. Washington, DC. 2000.