

La Red Científica Iberoamericana (RedClbe) difunde los avances médicos y de la salud de América Latina, España y Portugal que contribuyen al progreso de las ciencias médicas de la región.

La RedClbe, como parte integrante del programa Actualización Científica sin Exclusiones (ACisE), publica en esta sección de Salud(i)Ciencia entrevistas, artículos e informes territoriales o especializados de calificados profesionales comprometidos con la salud de Iberoamérica.

## La educación alimentaria nutricional como apoyo a la adopción de hábitos alimentarios saludables

### *Food education as support for the adoption of healthy eating habits*

Carolina Muñoz Dávila

Docente, Universidad Autónoma San Luis Potosí, San Luis Potosí, México

Acceda a este artículo en siicsalud	
	<p>Código Respuesta Rápida (Quick Response Code, QR)</p> <p>+ Especialidades médicas relacionadas, producción bibliográfica y referencias profesionales de la autora, autoevaluación.</p>

La educación es capaz de modificar hábitos alimentarios, cuya adopción comienza en el hogar con el ejemplo de los padres, pero al mismo tiempo toman forma con la educación recibida en la escuela y en otros medios en donde nos desarrollamos.

La educación alimentaria nutricional tiene como objetivo proporcionar herramientas para saber qué hacer y cómo actuar para mejorar la nutrición y no exclusivamente difundir la información acerca de los alimentos y sus nutrientes, es por eso que esta tarea no queda en la evaluación de los conocimientos obtenidos, sino en la adquisición de habilidades para desarrollar estos conocimientos y mejorar la salud.

Diversos estudios avalan la capacitación en la cocina como un apoyo para adoptar mejores hábitos de alimentación; es el caso del programa EDALNU utilizado en España entre las décadas de 1960 y 1980; pese a la carga de sexismo que se le puede adjudicar en nuestros tiempos fue un programa en el que las mujeres de comunidades rurales alcanzaron conocimientos correctos y bien orientados en el 80% de los casos y se interesaron en los problemas de alimentación familiar, teniendo impacto directo en la mejoría del estado nutricional de sus hijos.

Asimismo, el desarrollo de un programa de educación nutricional llevado a cabo en Valencia, España, y aplicado a estudiantes de educación secundaria, reveló que a tra-

vés de una intervención se logró un cambio significativamente positivo en su dieta diaria, refiriéndola como una dieta de buena calidad, también se registraron cambios en sus hábitos alimentarios al consumir mayor cantidad de frutas, verduras y cereales enteros, y disminuyó el consumo de azúcares, harinas refinadas y refrescos.

Un estudio preexperimental\* realizado en una comunidad maya del estado de Yucatán, México, aplicó un taller de preparación de alimentos (TPA) para 31 cocineras que trabajan en el Programa Alimentario de la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria de la comisaría de Dzonot Mezo en el municipio de Tizimín, Yucatán. Los resultados tras aplicar el TPA fueron favorables, ya que se registró una modificación en las combinaciones de las preparaciones, haciéndolas más nutritivas; incluso las técnicas de preparación se volvieron más saludables. Mientras más práctica sea la enseñanza, mayor será el impacto de aprendizaje.

Como se ha mencionado, la instrucción básica en la cocina despierta ciertas habilidades correspondientes a las temáticas que aborda durante su impartición, las cuales es muy probable que generen un apego derivado en hábito, ya que el hecho de que sea práctico e inmediatamente aplicado logra un mejor resultado. Se podrían señalar de la siguiente manera.

La selección de alimentos y su correcta manipulación, que como resultado capacita en la inocuidad de los alimentos, identificación de los grupos de alimentos, variedad en el platillo y empatía cultural por la disponibilidad y adaptación a cierto presupuesto.

En este mismo apartado también podemos mencionar

la educación del gusto, lo que se refiere a que después de haber adquirido una habilidad, en conocer las características organolépticas de los alimentos de canasta básica a través de la selección de la materia prima, se exigirán otros parámetros de calidad, sabor y valor cultural, resultando tal vez en un posible rechazo de lo comúnmente



ofertado como viable, a buen precio y práctico, pero con consecuencias no tan alentadores por su escaso contenido nutricional. Si la demanda es otra, como consecuencia, la oferta se ve modificada.

El uso de cantidades y porciones materializa la idea acerca de cómo se sirve el plato, el significado de una porción adecuada, manejo del concepto de satisfacción y conciencia del consumo de los grupos de alimentos y su aportación.

La aplicación de técnicas básicas para la preparación da la pauta a la creatividad en la combinación de alimentos, diferentes formas de aplicación de las técnicas y propuesta de soluciones para ciertas condiciones en las que se vea afectada la alimentación. Un ejemplo muy claro de esto podría ser cuando se utilizan las hierbas aromáticas o especias para aportar aromas o sustituir ciertos elementos en la comida.

Otros alcances que podrían ser determinantes, dependiendo del curso que tome cierta instrucción culinaria,

son la valorización por la cultura alimentaria, el consumo local, la sustentabilidad económica, el refuerzo de la identidad y un menor impacto ecológico.

Al educarse, las personas seleccionan de manera inteligente sus alimentos y los métodos de preparación, y esto a su vez promueve hábitos alimentarios que favorecen la salud. Sin embargo, la educación no debe ser estática, pues hay aspectos que la afectan, como la cultura, la economía, la producción de alimentos, la tecnología alimentaria, entre otros.

El ámbito de la nutrición utiliza diversas herramientas, entre ellas la educación alimentaria nutricional, que ayuda a sentar las bases para la mejora de la alimentación; sin embargo, las estrategias que favorecen la obtención de mejor sabor y color a la hora de ejecutar el plan de alimentación, son fundamentales para que el usuario pueda no sólo obtener, sino mantener estos hábitos de alimentación.

Copyright © Sociedad Iberoamericana de Información Científica (SIIC), 2017  
www.siic.salud.com

*La autora no manifiesta conflictos de interés.*

\* Nota de la redacción. La autora hace referencia al trabajo publicado en **Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social** 53(6):704-709, Nov 2015. Los lectores que precisen el artículo completo pueden solicitarlo gratuitamente a la Biblioteca Biomédica (BB) SIIC de la Fundación SIIC para la promoción de la Ciencia y la Cultura.

### **Bibliografía recomendada**

Aguilar Rodríguez E. Colaboración de la gastronomía y la nutriología para la adopción de hábitos alimentarios nutricionalmente correctos. Tesis de Maestría en Nutrición Humana, Universidad Autónoma de Querétaro, 2012.  
Martínez ML, Hernández MD, Ojeda Mena R, Alegre A, Alfonso JL. Desarrollo de un programa de educación nutricional y valoración del cambio de hábitos alimentarios saludables en una población de estudiantes de enseñanza secundaria obligatoria. *Nutr Hosp.* 24:504-510, 2009.  
Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. *Nutrición. Obtenido de Educación:*

[www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/es/](http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/es/).  
Rivera Barragán MR. La educación en nutrición, hacia una perspectiva social en México. *Rev Cubana Salud Pública* 33(1), 2007.  
Sansores Tec YV. Efectividad de un taller de preparación de alimentos en una comunidad maya de Yucatán. Tesis de maestría en Educación, Universidad Autónoma de Yucatán, 2010.  
Trescastro López EM, Galiana SM, Bernabeu Mestre J. El Programa de Educación en Alimentación y Nutrición (1961-1982) y la capacitación de las amas de casa como responsables del bienestar familiar. *Nutrición Hospitalaria* 27(4):955-963, 2012.

**Información relevante**

## La educación alimentaria nutricional como apoyo a la adopción de hábitos alimentarios saludables

### Respecto a la autora

**Carolina Muñoz Dávila.** Docente, Universidad Autónoma San Luis Potosí, San Luis Potosí, México (2010 a la actualidad) Máster en nutrición humana, Universidad Autónoma de Querétaro, Santiago de Querétaro, México (2010-2012). Licenciada en Gastronomía, Instituto de Estudios Superiores en Gastronomía, San Luis Potosí, México (2004-2008).



### Respecto al artículo

Hoy se cuenta con diversas herramientas con las que se puede apoyar la educación alimentaria nutricional, una de las que tiene más impacto es la enseñanza en la selección y preparación de alimentos.

### La autora pregunta

Cuando la enseñanza relacionada con los hábitos alimentarios es práctica se obtiene mayor impacto sobre el aprendizaje.

**¿Cuál de los siguientes contenidos educativos se relaciona con la selección y manipulación de alimentos?**

- A** Inocuidad de los alimentos.
- B** Técnicas para la preparación de alimentos.
- C** Valorización de la cultura alimentaria.
- D** Características organolépticas de los alimentos.
- E** Ninguno de los mencionados.

**Corrobore su respuesta:** [www.siicsalud.com/dato/evaluaciones.php/151810](http://www.siicsalud.com/dato/evaluaciones.php/151810)

### Palabras clave

educación alimentaria nutricional, hábitos alimentarios, capacitación, preparación de alimentos, alimentación saludable

### Key words

*nutritional food education, eating habits, training, food preparation, healthy nutrition*

### Lista de abreviaturas y siglas

TPA, taller de preparación de alimentos.

### Cómo citar *How to cite*

Muñoz Dávila C. La educación alimentaria nutricional como apoyo a la adopción de hábitos alimentarios saludables. *Salud i Ciencia* 22(5):467-9, May-Jun 2017. *Muñoz Dávila C. Food education as support for the adoption of healthy eating habits. Salud i Ciencia* 22(5):467-9, May-Jun 2017.

### Orientación

Epidemiología

### Conexiones temáticas

Atención Primaria, Medicina Familiar, Nutrición, Salud Pública.