

**Desarrollo de habilidades, actitud y hábitos en la alimentación,
actividad física y estado nutricional a padres de familia y estudiantes
con NEE asociados a la discapacidad**



MSc. Katuska Mederos Mollineda

Cuando se habla de alimentación aparecen una serie de conceptos que se vienen usando en todas las políticas del estado, con diferentes palabras, pero bastante similares con respecto a los conocimientos, habilidades, actitudes y valores para que la población pueda llevar una alimentación saludable.

En los hábitos alimentarios de la población influyen múltiples factores bio-psico-sociales, así como culturales y económicos, por lo que la educación alimentaria debe ser basada en estos factores, aunque hoy en día sabemos que la conducta humana es muy compleja y difícil de modificar.

No se trata sólo de que una determinada actitud de partida logre cambiar unos hábitos haciendo buena la información presentada. El ser humano se mueve también por creencias u opiniones, motivaciones y, algo trascendental actualmente, presiones de determinadas modas o normas sociales. Para lograr el cambio es necesaria la información, el fomento de habilidades adecuadas y un entorno que favorezca el cambio. Sólo así la opción saludable se convertirá en la más probable. (Pérez Rodrigo, 2006)

La influencia de los factores socioculturales son uno de los que mayor incidencia presentan para modificar los hábitos alimentarios fundamentalmente en niños,

adolescentes y adultos jóvenes, lo cual a medida que pasa el tiempo parece una tarea casi imposible, que, sin embargo, debe intentarse.

Casi todo lo hecho hasta ahora en los grupos más vulnerables (adolescentes, estudiantes) ha resultado ser un fracaso: aumenta el nivel de conocimientos y no hay cambios en los comportamientos. Actualmente, en nuestro entorno sociocultural, conocemos bien cuáles son las desviaciones en los hábitos alimentarios que, sin llegar forzosamente a la patología, constituyen claras situaciones de riesgo. (Arancela J, 1995)

Otro de los factores que se encuentra influyendo en la población es el abuso de productos de preparación rápida (fast food) en horas no habituales de comida, fuera de casa y sin supervisión familiar. El resultado es una ingesta altamente energética, con un exceso de grasa saturada y sodio, y pobre en fibra, vitaminas A y C, calcio y hierro¹⁷⁻²⁰. (García M, 1996).

Se piensa que una comida típica de estas características puede ser una hamburguesa, patatas fritas, un dulce y un refresco de cola. Con ello se está cerca de las 1500 kcal., de las que casi el 45% están en forma de grasa, otro 45% en forma de hidratos de carbono y un 10% en forma de proteínas. (Pedrón C, 2001)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que la obesidad y el sobrepeso han alcanzado características de pandemia, existiendo 1400 millones de adultos con sobrepeso, (OMS, 2013), por lo que se debe incluir programas de actividad física que acompañen a una dieta balanceada y equilibrada, teniendo en cuenta que en estudios realizados los niños obesos tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más riesgo de padecer enfermedades no transmisibles como diabetes, dislipidemia y enfermedades cardiovasculares, que afectan la calidad y esperanza de vida. (Lluís Serra-Majem, 2013).

Es de gran importancia para todos conocer las siete dimensiones que integran los conocimientos, capacidades, habilidades, actitudes y valores concretos. Todas ellas, en su conjunto, implican el desarrollo de la noción de alimentación saludable y la adquisición de hábitos saludables por parte de los niños y jóvenes. (Ramos Enrique, 2014)

1. Los alimentos

2. Funcionamiento del cuerpo con respecto a la nutrición
3. Cocinar
4. Cultivar y elaborar alimentos
5. Comprar alimentos
6. Comer en compañía
7. La actividad física y el descanso

Se debe seguir profundizando en el campo del aprendizaje de la alimentación, perfilando y matizando mejor sus múltiples aspectos y fundamentar las tareas relativas a delimitación y secuenciación de contenidos, así como a la selección de objetos de estudios. Por otro lado, se debe continuar diseñando, llevando a la práctica y evaluando propuestas didácticas en diferentes etapas y ciclos de la educación obligatoria para mejorar los hábitos alimentarios. (Ramos Enrique, 2014).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aranceta J. Educación nutricional. En: Serra L, Aranceta J, Mataix J. (1995) Nutrición y salud pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones. Barcelona: Masson.
- García M, Muñoz P, Alvarez L, Lozano MJ. (1996) Consumo de “snacks” en la población infantil y adolescente. Rev Esp Nutr Com 1996; 129-130.
- Enrique España Ramos, Aurelio Cabello Garrido, y Ángel Blanco López (2014). La competencia en alimentación. Un marco de referencia para la educación obligatoria. ENSEÑANZA DE LAS CIENCIAS Núm. 32.3 (2014): 611-629
- Pérez Rodrigo C, Aranceta J. (2006) Educación nutricional. En: Serra L, Aranceta J. Nutrición y salud pública. Barcelona: Masson.
- Pedron C, Hernández M. (2001) Alimentación del niño preescolar y escolar. En: Hernández M. Alimentación infantil. Madrid: Díaz de Santos.

World Health Organization. Obesity and overweight. (<http://www.who.int/es/>). (Citado 2013 09 de noviembre). Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>.

Lluís Serra-Majem and Inmaculada Bautista- Castaño. (2013). Etiology of obesity: two "key issues" and other emerging factors. *Nutr Hosp* 2013; 28 (Supl. 5): 32-43.