

## EDUCACION NUTRICIONAL Y SU IMPORTANCIA EN LA SALUD DEL NIÑO\*

UNIVERSIDAD DE MONCTON, CANADA

Lic. Myriam Ruiz\*\*

Ruiz, M.: *Educación nutricional y su importancia en la salud del niño.*

Se hacen consideraciones acerca de la importancia de la educación nutricional de la promoción y presentación de la salud del niño y las causas de su poca efectividad en muchos medios. Se plantea que la educación nutricional debe estar orientada más hacia la acción que hacia el conocimiento en sí mismo, por lo cual el educador en Nutrición no debe desviarse del contexto en que trabaja. Se subraya la necesidad de conocer las características y costumbres de la población; por su carácter preventivo debe estar dirigida hacia lo que debe y puede hacer la familia y requiere como elemento decisivo la necesidad de participación de la comunidad en las acciones que se emprendan.

Antes de entrar en el tema, quisiera poner en consideración que estamos hablando de un tipo especial de educación nutricional; aquella destinada a mejorar el nivel nutricional de la población, especialmente del niño. Además el reconocer de que la educación nutricional es un complemento de acciones integradas de nutrición en los aspectos de salud, educación, agricultura, bienestar social y saneamiento ambiental.

En nuestros países durante varios años, se han desarrollado muchas acciones de educación nutricional, que no han tenido un impacto significativo en la solución del problema nutricional; por esta razón, se han realizado diferentes reuniones en los países y a nivel internacional, para analizar las causas del por qué la educación nutricional no ha sido efectiva.

En uno de estos análisis, se identificaron varios tipos de educación nutricional (figura 1).

1. La que es consecuencia de intervenciones nutricionales que no conllevan un mensaje, pero puede causar distorsión. Por ejemplo, tenemos el caso de la recuperación nutricional en los hospitales y centros de recuperación, la cual hace que las madres identifiquen el problema y su solución no a nivel del hogar sino a base de medicinas y hospitalización.
2. Otro tipo de educación nutricional no benéfica, muy común en nuestro medio, es causada al querer transferir a la comunidad patrones de otros países donde pueden ser apropiados, pero que en nuestras poblaciones se vuelve peligroso, y en muchos casos pueden ocasionar indirectamente la muerte. Un ejemplo es la iniciación temprana de la alimentación complementaria en el niño y el desprecio de la prolongación de la lactancia materna.

\* Conferencia presentada en los Congresos de Pediatría, Ciudad de La Habana, noviembre de 1984.

\*\* Nutricionista. Coordinadora del Proyecto de Cooperación. Universidad de Moncton (CIDA) en Nicaragua.

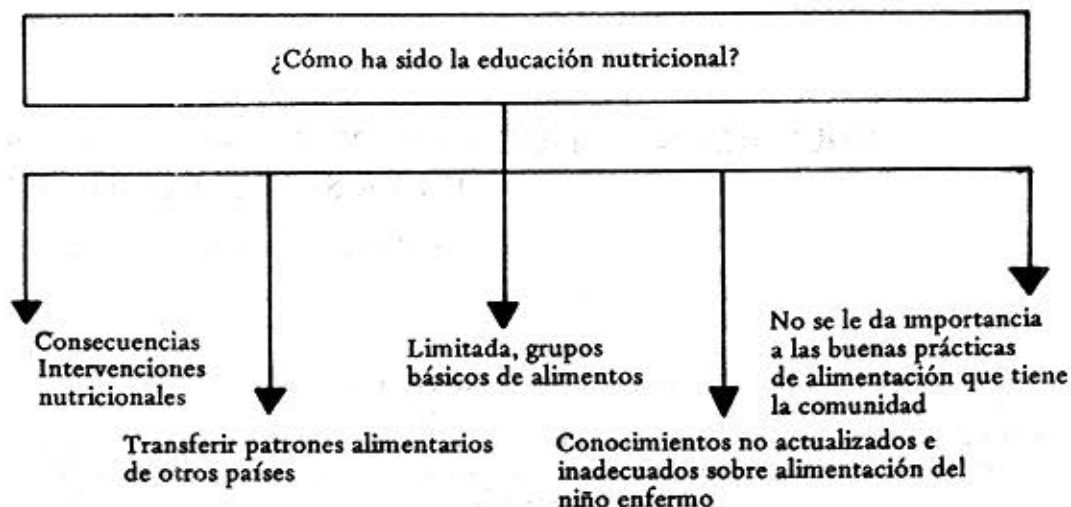


Figura 1.

Todos sabemos que en nuestros países una gran población no tiene las condiciones ambientales higiénicas, agua potable, etcétera, y esto lleva a un alto riesgo de estar provocando infecciones y diarreas a través del uso del biberón.

De otro lado, debido al desestímulo de la lactancia, se le está quitando al niño una fuente de nutrientes de la mejor calidad, como es la leche materna, introduciendo así mismo un problema económico de la familia, como consecuencia de la sustitución de la lactancia por leche artificial.

Finalmente, también se prescinde con el desestímulo de la lactancia, de las otras contribuciones benéficas de la leche materna: efectos inmunológicos, desarrollo psicoafectivo del niño, etcétera.

3. Otro aspecto de la educación nutricional tradicional es que ha sido limitada, enseñando los grupos básicos de alimentos cuya composición se basa en su contenido de nutrientes; con dificultades para nuestras comunidades por muchas razones, entre otras:
  - 3.1 La población no tiene el poder económico para adquirir los alimentos.
  - 3.2 Es muy difícil para la mayoría manejar el concepto químico de los alimentos.
  - 3.3 Muchas veces, los alimentos no están disponibles para el consumo, ya sea por problemas de producción o comercialización.
  - 3.4 Algunos alimentos que se incluyen como carbohidratos, por ejemplo, los cereales, son la mayor fuente de proteínas disponibles en ciertos casos.
  - 3.5 Algunos alimentos no son aceptados culturalmente.
4. Otro ejemplo de educación nutricional no adecuada y que ocurre con mucha frecuencia, es lo relacionado con la suspensión de la alimentación del niño con diarrea, siempre con el propósito del "reposo gástrico" o "reposo intestinal". Esto contradice la necesidad de reponer la pérdida de nutrientes ocasionada por la diarrea, con el consiguiente debilitamiento y posible muerte del niño. Esta reposición se puede

conseguir mediante la ingesta de alimentos blandos cuidadosamente preparados, que no afectan el reposo gástrico.

5. También la educación nutricional en algunos países, no tienen en cuenta las prácticas benéficas llevadas a cabo por la comunidad, por tradición o por la disponibilidad de alimentos y ciertos factores socioculturales, han llevado a las familias especialmente en área rural a practicar, por ejemplo, la lactancia materna y muchas veces no es reconocida formalmente por el educador, sino que como se dijo anteriormente se desestimula con ciertos mensajes y actitudes.

Lo anterior plantea la necesidad de que la educación nutricional debe estar orientada más hacia la acción que hacia el conocimiento en sí mismo, esto hace necesario que el educador en Nutrición (todos los que participan activamente en investigación, educación, planificación, desarrollo e implementación de acciones para mejorar el problema nutricional), no debe desviarse del contexto en que trabaja (figura 2).

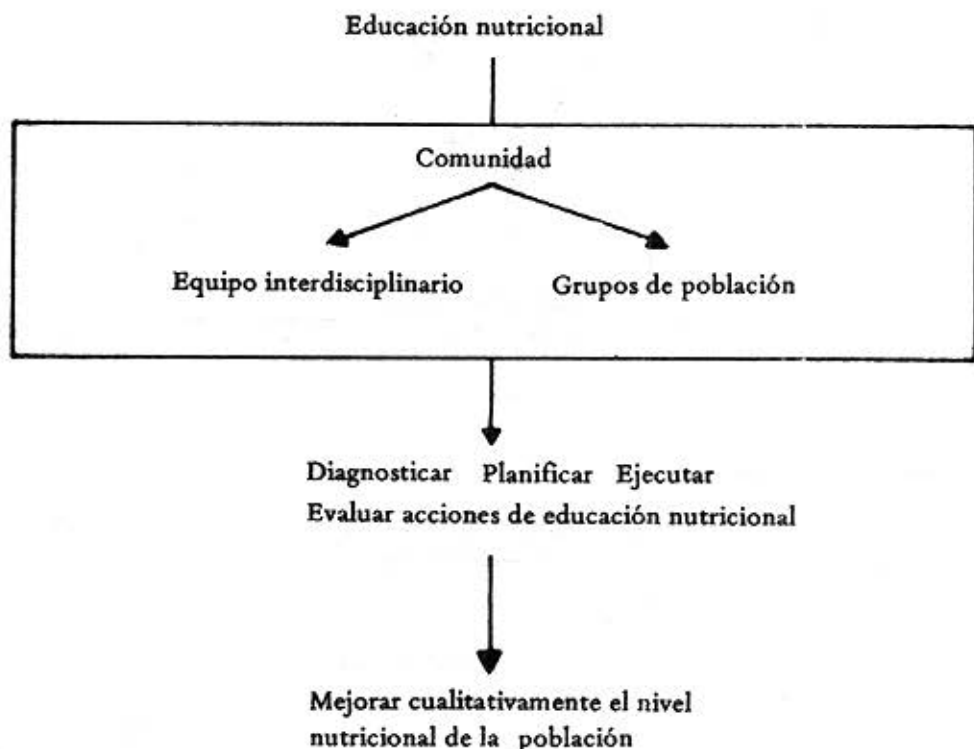


Figura 2.

Es necesario conocer la población, identificar las causas del problema nutricional y de esta forma encontrar alternativas de mejorar. Esto implica la participación activa de la comunidad, en la definición de su problema, planificación, desarrollo y evaluación de programas de nutrición; esto dentro de cada contexto; no es posible generalizar.

La educación nutricional es ante todo preventiva, y por lo tanto, las acciones deben estar dirigidas hacia lo que debe y puede hacer la familia; por ejemplo, sabemos que la diarrea es una de las mayores causas de mortalidad infantil y su relación sinérgica con la

desnutrición. Esta situación se puede controlar a nivel del hogar insistiendo cómo mantener el niño sano mediante la adecuada alimentación, la preparación de los alimentos, la importancia de la lactancia y prácticas higiénicas, etcétera.

Si revisamos los factores que condicionaron el nivel nutricional de cualquier población, vemos que hay 3 grandes grupos que influyen permanentemente, y que uno no puede ser independiente del otro para planificar cualquier acción sobre nutrición. Estos son (figura 3):

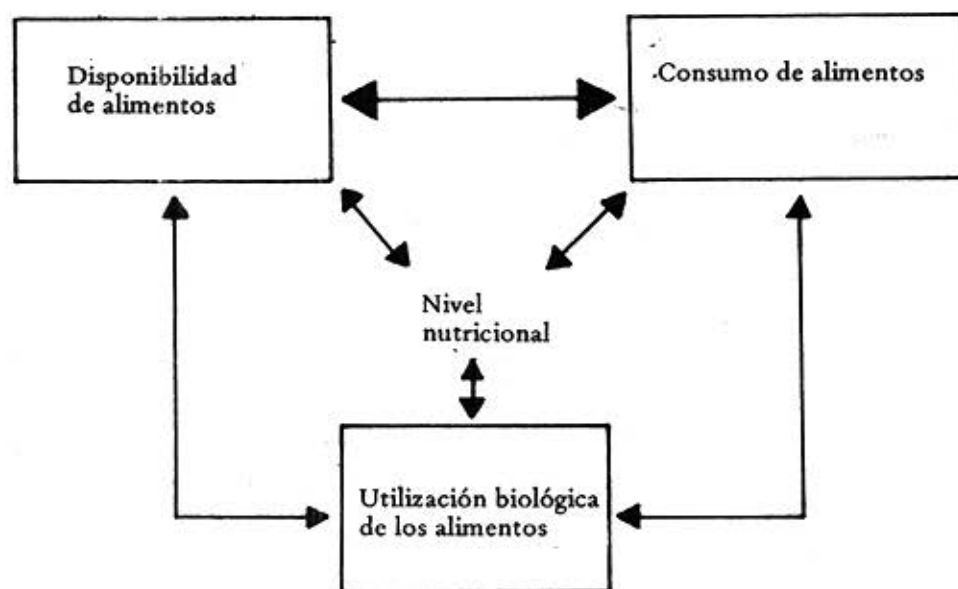


Figura 3. Factores condicionantes.

1. La disponibilidad de alimentos; comprende todo el proceso, desde la producción (incluyendo la política y la tecnología agrícola), las etapas de mercadeo y comercialización, industrias de alimentos, hasta la etapa que el alimento llega al consumidor (figura 4).
2. El consumo de alimentos agrupa los aspectos relacionados con el poder económico que tiene la población para adquirir los alimentos, los hábitos y creencias que la comunidad tiene sobre la alimentación, el nivel educativo que tiene influencia directa con la importancia que la población le da a la alimentación en relación con su bienestar y desarrollo (figura 5).
3. La utilización biológica de alimentos; no es suficiente tener disponible los alimentos para el consumo, luego consumirlos de acuerdo con sus necesidades nutricionales por edad, sexo, actividad y estado fisiológico, sino tener el nivel de salud adecuado para que los nutrientes consumidos sean utilizados por el organismo óptimamente, esto a la vez está condicionado por las infecciones que tienen acción sinérgica con la desnutrición, otras enfermedades como la diabetes y errores innatos del metabolismo.

En la interrelación de estos 3 factores se ve la necesidad de abordar interdisciplinariamente el problema nutricional y la participación de todos los sectores del desarrollo

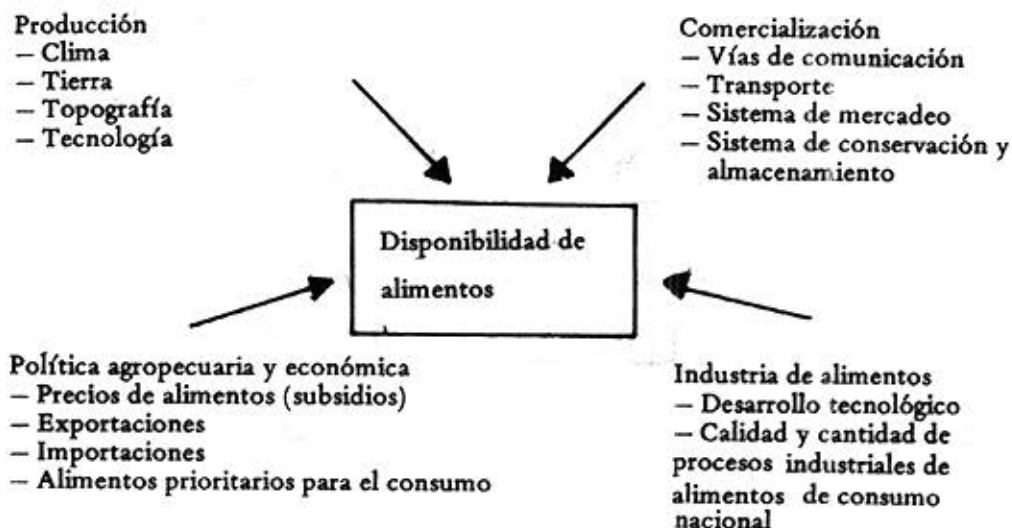


Figura 4.

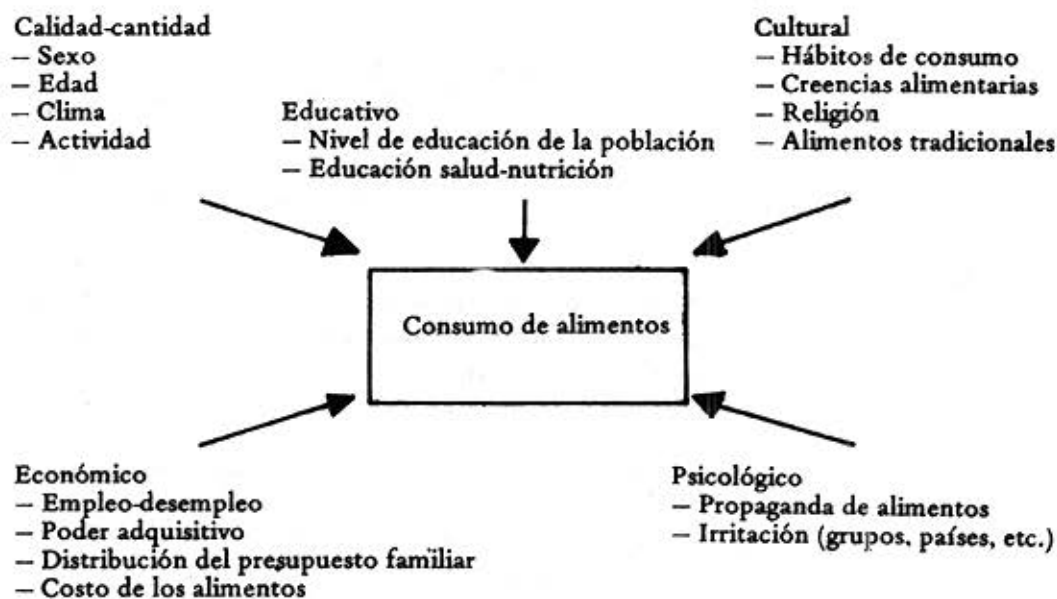


Figura 5.

en su solución. Esto hace necesario que el educador en Nutrición modifique la conceptualización y conocimientos en relación con la Nutrición.

Hay conocimientos básicos en nutrición universales e importantes, pero no únicos, como son la Bioquímica, Fisiología y Patología de la Nutrición; pero es fundamental completar estos conocimientos con el análisis causal del problema nutricional, y esto

Nivel de salud  
– Infecciones condicionantes  
(acción sinérgica)

Saneamiento ambiental  
– Agua potable  
– Basuras  
– Excretas  
– Control de vectores

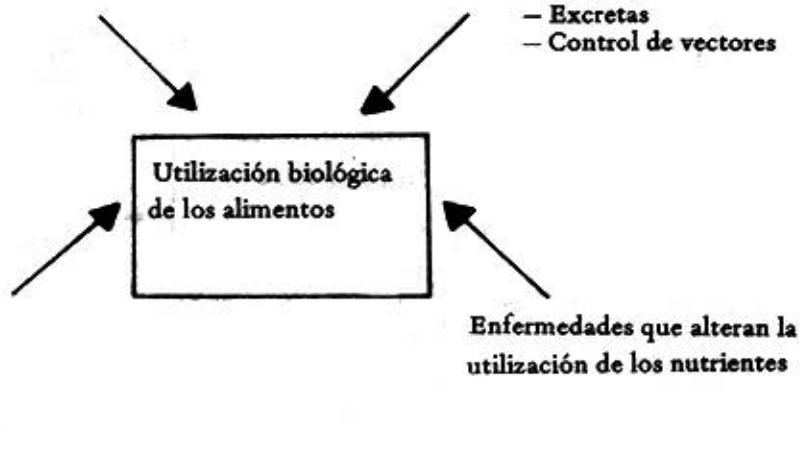


Figura 6.

solamente puede ser estudiado dentro del contexto dado y en el cual las actividades de nutrición son puestas en práctica.

Es urgente reevaluar la educación nutricional y alimentaria que actualmente está recibiendo el equipo interdisciplinario, ya sea a nivel de pregrado como en la educación continua y en servicio.

A continuación enumero algunos ejemplos de tópicos que deben ser totalmente revisados y criticados, según el análisis y recomendaciones de varias reuniones que sobre el tema se han realizado en diferentes países.

1. El que no se sigan utilizando los tabúes y creencias alimentarias como causa de fracaso de programas de Nutrición. Sabemos que ciertos malos hábitos son la consecuencia de la escasez de alimentos y que su solución es el aumento en el abastecimiento de alimentos a través de programas de nutrición bien planeados.
2. La relación entre el poder económico, la nutrición y la salud, necesita ser evaluada con profundidad.

El énfasis en la desnutrición puede ignorar el hecho de que existen enfermedades relacionadas que resultan de la modernización y sobrealimentación (como por ejemplo, enfermedades cardíacas y obesidad), que están afectando también a ciertos grupos de población y países. Esto es un argumento a favor para educar y convencer a políticos y planificadores para que la disponibilidad de alimentos para el consumo de la población sea distribuida de tal forma que cubra las necesidades básicas de alimentación y garantice salud para todos.

3. En relación con la ayuda alimentaria que se canaliza casi siempre a través del sector salud, debe estar organizada que no perpetúe la dependencia externa. Estos programas deben ser aceptados, cuando sean integrados con proyectos que tengan como objetivo la producción de alimentos y así disminuir la ayuda.

4. Dar mayor énfasis en el desarrollo de tecnologías útiles para los trabajos llevados por los miembros de la familia que son responsables de la producción, procesamiento y preparación de alimentos, a nivel local.

Como estos tópicos hay muchos otros que es urgente reevaluar.

Es necesario revisar las bases de adiestramiento de todos los trabajadores en Nutrición, en la verdadera orientación en relación con el convencimiento de la problemática nutricional y sus causas, para planificar acciones educativas que realmente contribuyan a mejorar la situación nutricional.

En la medida que la investigación, la formación de recursos y los servicios en Nutrición estén dentro del concepto integrado de los 3 grandes factores que determinan el estado nutricional de la población, con el componente básico de la participación de la comunidad, hay mayor probabilidad de que se desarrollen acciones que tengan como propósito la seguridad alimentaria de nuestros países, como meta prioritaria dentro de los planes de desarrollo, para garantizar un sistema alimentario autosuficiente, equitativo y autónomo (figuras 7 y 8).

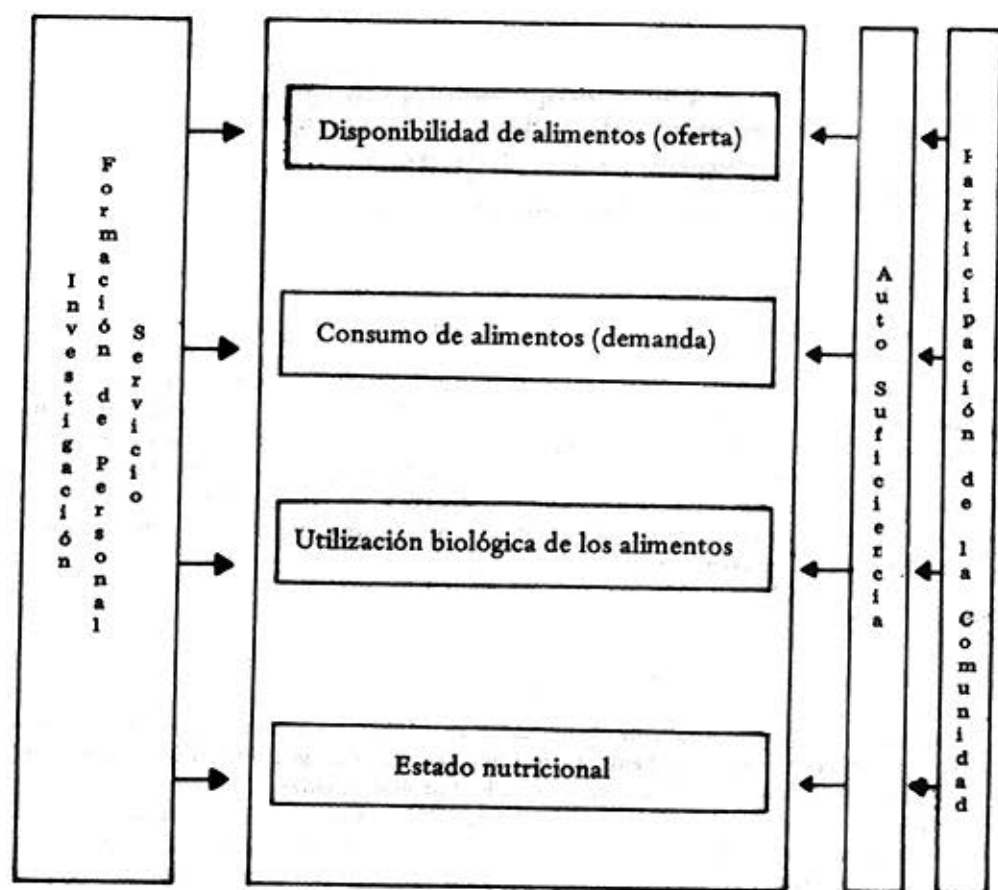


Figura 7.



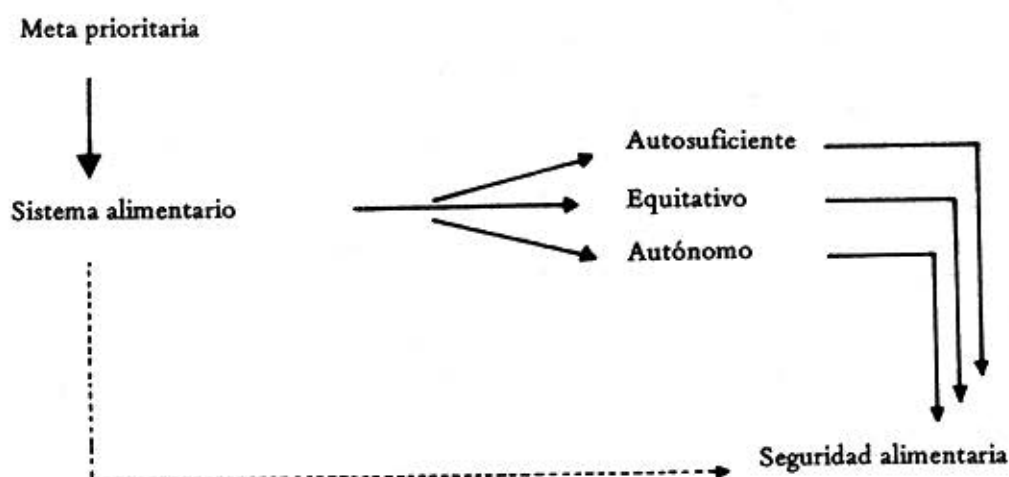


Figura 8.

Recibido: 16 de diciembre de 1984. Aprobado: 16 de enero de 1985.  
Lic. Myriam Ruiz. Ministerio de Salud Pública. Managua, Nicaragua.

## SUMMARY

Ruiz, M.: *Nutritional education and its importance in child health.*

Considerations on the importance of nutritional education for the promotion and presentation of child health and causes of limited effectiveness in many media, are made. It is stated that nutritional education must be guided to action more than to knowledge itself. By such reason, the nutritional educator must not be away from the context of his work. Need of learning about characteristics and habits of the population is emphasized. Nutritional education, according to its preventive character, must be directed to what family must and can do, and, as decisive element, the community participation in actions to be undertaken is required.

## RÉSUMÉ

Ruiz, M.: *Education nutritionnelle et son importance sur la santé de l'enfant.*

Des remarques sont faites à propos de l'importance de l'éducation nutritionnelle, de la promotion et de la préservation de la santé de l'enfant, ainsi que des causes de sa faible efficacité dans plusieurs milieux. Il est signalé que l'éducation nutritionnelle doit être orientée plutôt vers l'action que vers la connaissance en soit-même, donc l'éducateur en Nutrition ne doit pas s'écarter du milieu sur lequel il travaille. Il est souligné le besoin de connaître les caractéristiques et les habitudes de la population; étant donné son caractère préventif, elle doit être dirigée vers ce que la famille doit et peut faire. Il est donc indispensable la participation de la communauté dans les actions qu'il faudra envisager.