

JÓVENES ADULTOS Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA NUTRICIONAL: TRABAJANDO DESDE ROTULADO NUTRICIONAL.

Carolina Andres.

Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas-UNL.

Área: Ciencias de la Salud.

Sub-área: Nutrición.

Grupo: X

Palabras clave: jóvenes adultos, Educación Alimentaria Nutricional, rotulado nutricional.

INTRODUCCIÓN

Los jóvenes adultos representan un importante porcentaje de la población. Se trata de individuos con cierto grado de independencia de sus padres, en condiciones de desarrollarse personal y laboralmente, esto implica tener que cumplir con horarios y obligaciones. Además, en esta etapa es donde se empieza a pensar en la posibilidad de establecer una propia familia (Caraballo Colmenares, 2007).

Muchos de los jóvenes adultos se encargan de la compra y preparación de los alimentos en la familia, por lo que no sólo son responsables de su alimentación sino también de la de terceros como hijos, hermanos, padres.

En los últimos años el estilo de vida de los individuos ha ido cambiando, se produjeron modificaciones en los hábitos alimentarios aumentando el consumo de comidas rápidas (comida chatarra) y productos ultraprocesados. Las comidas mencionadas aportan exceso de carbohidratos, grasas, proteínas y sodio; escaso valor de minerales, vitaminas y fibras, y el aporte energético suele ser alto.

Elsa Longo (2007) concibe a la Educación Alimentaria Nutricional (EAN) como un proceso dinámico a través del cual los individuos, las familias y su comunidad adquieren, reafirman o cambian sus conocimientos, actitudes, habilidades y prácticas, actuando racionalmente en la producción, selección, adquisición, conservación, preparación y consumo de alimentos, de acuerdo a sus pautas culturales, necesidades individuales y a la disponibilidad de recursos en cada lugar. El propósito fundamental de esta educación es desarrollar en las personas la capacidad para identificar sus problemas alimentarios nutricionales, sus posibles causas y soluciones y actuar en consecuencia con el fin de mejorar el estado nutricional personal, familiar y de la comunidad, con su espíritu de autorresponsabilidad, autocuidado y autonomía (Longo y Navarro, 2007).

Según la evidencia científica internacional, se ha relacionado a los estilos de alimentación y de vida saludable, con una menor prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, como las cardiovasculares, diabetes, obesidad, cáncer, osteoporosis y anemia nutricional. Para contribuir a mejorar la calidad de vida de los individuos y prevenir las enfermedades mencionadas, grupos de expertos de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación/ Organización Mundial de la Salud (FAO/OMS) señalan como prioridad la educación en nutrición a los consumidores y al público en general (Domper y col., 2003).

Proyecto: "Promoción de Educación Alimentaria en Jóvenes y Adultos: desafío conjunto Universidad-Comunidad"

Director del proyecto: Mg. Liliana Ortigoza

Director del becario/tesista: Mg. Liliana Ortigoza; Co-Directora: Mg. Gimena Dezar.

El ámbito escolares un buen lugar de elección para realizar EAN, permitiendo alcanzar a un gran número de individuos, contribuyendo así a la educación integral de los alumnos. *“La escuela particularmente puede hacer uso de la familia, la comunidad y el entorno físico y social para reforzarse mutuamente”* (FAO, 2005).

Particularmente en jóvenes adultos la EAN brinda herramientas importantes para la promoción de estilos de vida saludable. Para ello se deben desarrollar estrategias didácticas que provoquen motivación por el conocimiento e interés por saber cómo está compuesto el alimento que consume este grupo etario.

En esta dirección, el rotulado nutricional brinda información en relación con el valor energético y los nutrientes que componen el alimento, representa una valiosa herramienta para ayudar a los consumidores a tomar decisiones informadas acerca de su dieta y estilo de vida. Puede reflejar de forma clara y concreta la idoneidad de los alimentos, pero para que lo anterior resulte valioso es necesaria la EAN, que permitirá informar y concientizar a la población, en este caso jóvenes adultos, sobre como una buena elección de la dieta puede contribuir al mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades (Loria Kohen y col., 2011).

Dentro de este marco, en la presente investigación se diseñaron e implementaron estrategias didácticas que promuevan cambios favorables en jóvenes adultos sobre la lectura, comprensión y uso del rotulado nutricional presente en los alimentos envasados. Se propuso trabajar sobre los criterios de selección de los alimentos procesados, basados en una adecuada selección del alimento, en la cual se tenga en cuenta la tabla de información nutricional, contribuyendo a la mejora de hábitos inadecuados. De esta manera se busca orientar a los jóvenes adultos en alimentación saludable tanto a nivel individual como en las personas de su entorno, promoviendo una mejor calidad de vida.

OBJETIVOS

- Describir y analizar el grado de información de los alumnos de cuarto y quinto año de una escuela secundaria pública nocturna, sobre rotulado nutricional.
- Diseñar e implementar propuestas didácticas que promuevan el conocimiento y utilización de la información nutricional presente en los alimentos envasados.

METODOLOGÍA

Se realizó una investigación educativa, transversal, descriptiva e interpretativa.

La población en estudio estuvo constituida por 57 alumnos que cursaban el cuarto y quinto año de nivel secundario en la Escuela N° 440 “Simón de Iriondo” común – Adultos- Trayecto Técnico Profesional, durante el año 2016.

Para abordar el primer objetivo se llevó a cabo una encuesta diagnóstica a través de un cuestionario semiestructurado, aplicado a los alumnos participantes. El instrumento utilizado se realizó especialmente para este estudio, en base a la encuesta sobre etiquetado nutricional llevada a cabo en el Hospital La Paz de Madrid durante la 9ª. Edición del “Día Nacional de la Nutrición (DNN) 2010”. Las variables utilizadas para la encuesta fueron: Conocimiento de la existencia de la tabla nutricional, Comprensión de la tabla nutricional, Interpretación del concepto del rótulo nutricional, Hábito de lectura del rotulado nutricional, Influencia de la tabla nutricional a la hora de adquirir alimentos,

Información nutricional de interés, Nutrientes observados a la hora de leer la tabla nutricional, Concepto de %VD y Modelo de etiquetado nutricional más comprensible.

Para abordar el segundo objetivo se diseñaron y realizaron estrategias didácticas que promuevan cambios favorables en los estudiantes sobre la lectura, comprensión y uso

del rotulado nutricional presente en los alimentos envasados. El diseño de cada estrategia didáctica y la planificación de cada taller se realizaron en base a los resultados de la encuesta diagnóstica previa.

RESULTADOS/CONCLUSIONES

• Respecto del primer objetivo:

Más de la mitad de los jóvenes adultos encuestados (65%) de la Escuela N° 440 "Simón de Iriondo" común – Adultos- Trayecto Técnico Profesional, afirma conocer la tabla nutricional presente en los alimentos envasados, sin embargo menos de la mitad (44%) son los que refieren comprender dicha información.

Un alto porcentaje de los alumnos (68%) eligió la opción correcta de la definición de rotulado nutricional. Sin embargo, declararon no leer nunca el rotulado nutricional, y además manifestaron que al momento de comprar los alimentos no leen esta información; y los que la leen no fijan su interés en ningún nutriente.

Por otro lado se analizó el conocimiento del porcentaje de Valor Diario (%VD) presente en la tabla nutricional y se pudo observar que casi la mitad de los alumnos (49%) optó por la opción correcta.

Por último, la mayoría de los alumnos (70%) refirió resultarle más comprensible el modelo de etiquetado nutricional número 1.

• Respecto del segundo objetivo:

Durante los meses de agosto a octubre del año 2016 se desarrollaron 3 talleres lúdico didácticos en la escuela, relacionados al tema rotulado nutricional de alimentos envasados.

A través de estrategias lúdico-didácticas innovadoras se pretendió incentivar a los alumnos en la lectura del rotulado nutricional y contribuir a su comprensión, entendiendo a esta acción positiva como parte de la promoción de salud orientada al desarrollo de prácticas alimentarias saludables.

Las intervenciones educativas realizadas en el ámbito escolar, lograron un crecimiento gradual en el conocimiento de los alumnos sobre rotulado nutricional y alimentación saludable, algunos ejemplos de los cambios en los alumnos respecto de la temática, fueron:

- Antes del inicio de los talleres más de la mitad de los alumnos (65%) conocían la tabla nutricional, y luego de la implementación de los mismos casi la totalidad (97%) de ellos refirieron conocerla.
- Previo a las intervenciones educativas el 44% de los estudiantes decía comprender la tabla nutricional, luego el 95% comprendía dicha información.
- En la instancia previa a las intervenciones educativas se analizó si al momento de comprar alimentos tenían en cuenta la tabla nutricional, un gran porcentaje de alumnos manifestó no hacerlo (69%). Luego de los talleres, este porcentaje se redujo a menos de la mitad (24%) y la opción más elegida fue a veces (46%).

Dichas intervenciones educativas motivaron el interés y la participación activa de los alumnos a lo largo de los talleres realizados.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- **Carballo Colmenares R.**, 2007. La andragogía en la educación superior. Rev. Investigación y postgrado, 22(2): 188-206.
- **Domper A, Zacarías I, Olivares S y col.**, 2003. Evaluación de un programa de información al consumidor, Rev. Chil. Nutr., 30(1):43-51.
- **Longo E, Navarro E**, 2007. La Educación Alimentaria-Nutricional. En: Longo E, Navarro E., Técnica Dietoterápica. El Ateneo (Buenos Aires), 2a ed, p. 421-427.
- **Loria Kohen V, Pérez Torres A, Fernández Fernández C y col.**, 2011. Análisis de las encuestas sobre etiquetado nutricional realizadas en el Hospital La Paz de Madrid durante la 9° edición del “Día Nacional de la Nutrición (DNN) 2010”, Rev. Nutr. Hosp., 26(1): 97-106.
- **Organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura**, 2005. Nutrition Education in Primary Schools. Consulta: 12/04/2017. Disponible en: www.fao.org/3/a-a0333e.pdf.