

## **PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL DESAYUNO: UNA PROPUESTA DE TALLERES LÚDICO-DIDÁCTICOS Y TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN**

**Paravano María Antonella <sup>A</sup>**

<sup>A</sup> *Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas, UNL*

**Área:** Ciencias de la salud

**Sub-Área:** Nutrición

**Grupo:** X

**Palabras clave:** Educación Alimentaria Nutricional, Jóvenes-Adultos, Guías Alimentarias para la Población Argentina

### **INTRODUCCIÓN**

Dentro de la educación para la salud se encuentra el campo de la educación nutricional, cuyo fin es promover la modificación de la conducta alimentaria de la sociedad hacia patrones más saludables. Para ello es imprescindible el desarrollo de programas de educación nutricional, cuyo objetivo es la promoción de la salud mediante el aprendizaje, adecuación y aceptación de hábitos alimentarios saludables, de acuerdo con la propia cultura alimentaria y los conocimientos científicos en materia de nutrición que se tienen hasta el momento (Gil, 2010).

Cuando se combina la educación nutricional y la alimentación escolar, puede mejorar directamente la salud de los estudiantes, al tiempo que les ayuda a desarrollar buenos hábitos alimenticios.

Promover la nutrición a través de las escuelas puede crear beneficios que se extienden más allá del ámbito escolar, para mejorar la salud y el bienestar nutricional de hogares y comunidades (FAO, 2017).

En los inicios del siglo XX comienzan a perfilarse instrumentos didácticos que permiten conectar dieta y salud con el fin de evitar deficiencias nutricionales (Requejo y Ortega, 2000; Shneeman, 2003). Estos instrumentos han evolucionado hasta convertirse en las actuales Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) que son útiles, educativas, interesantes y de fácil interpretación. (Aranceta, Serra y Mataix, 1995; Requejo y Ortega, 2000; Schneeman, 2003; Moreiras y col., 2011).

Este proceso puede aplicarse en todas las fases de la vida, aunque tiene especial importancia en la edad escolar y adolescencia, ya que son etapas donde se forman los hábitos. También es importante en jóvenes-adultos, promover conductas alimentarias favorables para la salud y finalmente conseguir una mejor calidad de vida (Gil, 2010).

### **OBJETIVOS**

- Diseñar e implementar talleres lúdico-didácticos sobre Educación Alimentaria Nutricional (EAN) para jóvenes-adultos
- Promover hábitos saludables en el desayuno

### **METODOLOGÍA**

Se realizó un estudio de tipo transversal descriptivo e investigación-acción. La población de estudio estuvo constituida por todos los estudiantes de ambos sexos que

cursaron tercero y quinto año en una Escuela de Enseñanza Media para Adultos EEMPA JUAN J. PASO N° 1305 de la ciudad de Santa Fe durante el año 2016. Se trabajó con los alumnos que desearon participar en forma voluntaria de la investigación.

Se diseñaron y realizaron estrategias didácticas innovadoras, que promuevan cambios favorables en los jóvenes adultos con la utilización de Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), destinados a promover la Educación Alimentaria Nutricional (EAN). El diseño de cada estrategia didáctica y la planificación de cada taller se realizaron en base a los resultados de una encuesta diagnóstica realizada previamente.

Se realizaron tres talleres lúdico-didácticos incorporando en cada uno las TIC. Para el presente trabajo sólo se consideró el primer taller realizado "*Camino a mi desayuno saludable*".

Finalmente, se aplicó nuevamente la encuesta diagnóstica inicial con el fin de poder identificar y comparar los conocimientos y prácticas adquiridas sobre hábitos alimentarios saludables en relación con los mensajes de las GAPA.

## RESULTADOS

### Características de la muestra

Un 59% de los alumnos pertenecían al tercer año y el 41% se encontraba cursando el quinto año. Se observó que la proporción de estudiantes por sexo, estuvo representada por un 61% de hombres y un 39% mujeres. Respecto de la edad, los alumnos tenían entre 18 y 55 años.

### Acerca del hábito del desayuno

#### *Previo a las intervenciones educativas*

Considerando las respuestas de la encuesta aplicada inicialmente, un bajo porcentaje de los participantes (32%) realiza 4 comidas diarias, respecto del desayuno un 56% de los sujetos no desayuna diariamente, mencionan que el motivo principal de no realizarlo es levantarse tarde (50%) y en menor medida por estar inapetente (15%).

La mayoría de los alumnos (65%) eligen las infusiones (mate, café, té y mate cocido) para desayunar, y sólo un 34% incluye lácteos. Además la mayoría (66%) menciona que lo acompaña con alguna de las siguientes opciones: pan blanco, pan integral, tostadas, galletitas dulces y/o saladas.

Cabe destacar que un 96% de los alumnos considera que es importante desayunar. Algunas de las razones que mencionaron fueron:

-*"Es la comida más importante del día",*

-*"Es la primera comida del día que nos da energía",*

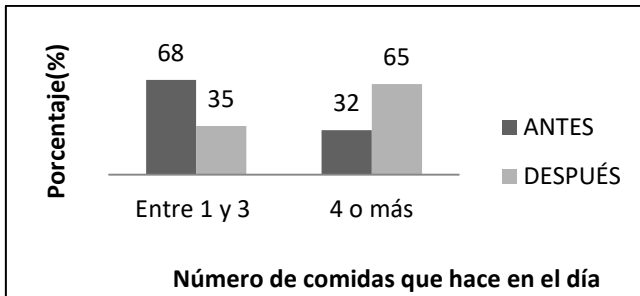
-*"Porque es el primer alimento que nos ayuda a estar bien durante la mañana",*

-*"Es lo primero que comemos en el día y lo que nos mantiene fuertes"*

Los resultados antes mencionados sirvieron como punto de partida para desarrollar el taller orientado a promover hábitos más saludables con respecto al desayuno.

#### *Luego de las intervenciones educativas*

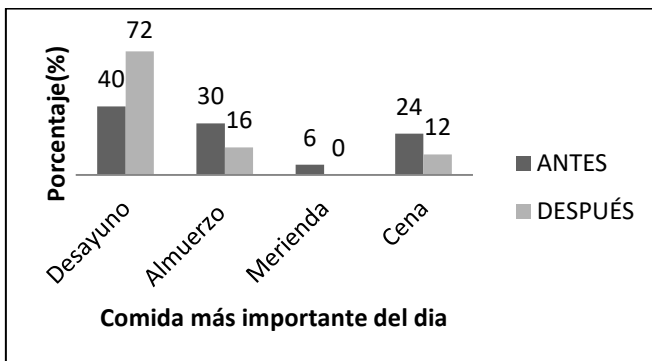
Al analizar el número de comidas que hacen en el día, se puede observar que los alumnos aumentaron el número de comidas recomendado por día (4 o más) luego de las intervenciones educativas (Gráfico 1).



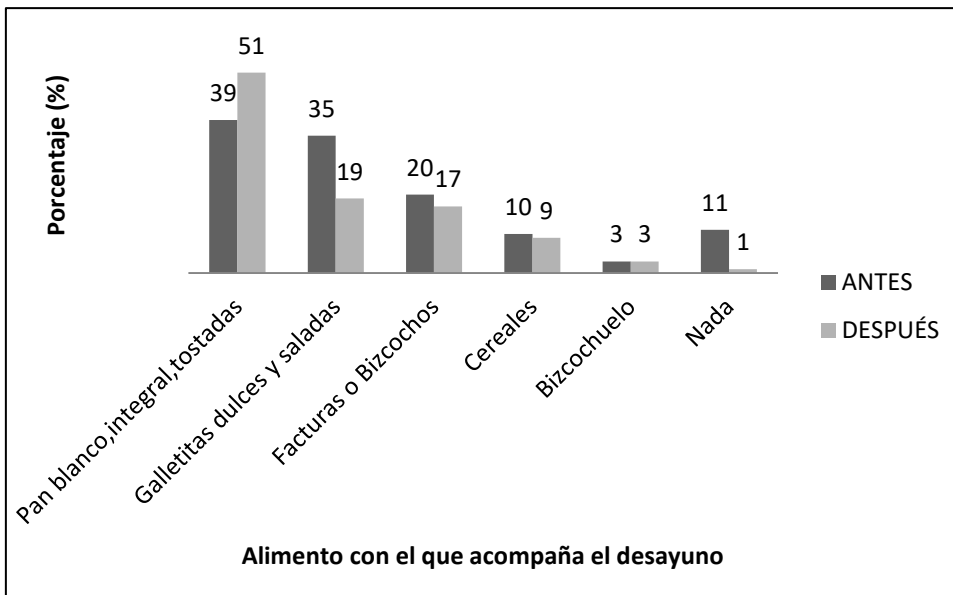
**Gráfico 1:** Número de comidas diarias, antes y después de las estrategias educativas.

La recomendación de las GAPA, dentro del mensaje número 1 es realizar las 4 comidas principales, mejorando positivamente en más de la mitad de los alumnos luego de los talleres realizados.

Con respecto a la comida más importante del día, el gráfico 2 muestra que tras la implementación de los talleres hubo un aumento considerable de los alumnos que comenzaron con el hábito del desayuno.



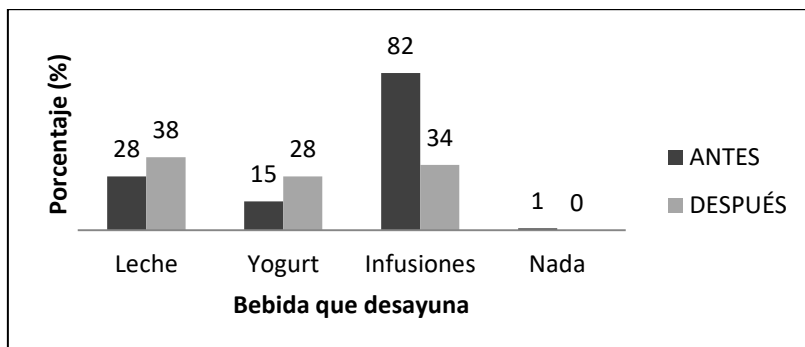
**Gráfico 2:** Comida diaria más importante, antes y después de las estrategias educativas.



**Gráfico 3:** Alimento con el que acompañan el desayuno los alumnos, antes y después de las estrategias educativas.

Considerando el gráfico anterior, se puede destacar el aumento del consumo de pan blanco, integral y tostadas que realizan los alumnos durante el desayuno, observando

una disminución en el resto de los alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares simples.



**Gráfico 4:** Bebida diaria con la que desayunan los alumnos, antes y después de las estrategias educativas.

Al analizar el consumo del grupo de leche, yogurt y queso por parte de la muestra, a partir de la implementación de los talleres, se puede observar que el consumo recomendado de lácteos aumento en casi la totalidad de los alumnos.

Con respecto a la bebida diaria con la que desayunan los alumnos, luego de las intervenciones hubo un aumento en el consumo de leche y yogurt, además de una disminución considerable de las infusiones.

## CONCLUSIONES

La EAN utilizando estrategias lúdico-didácticas con incorporación de TIC es una de las herramientas para proveer una educación más dinámica y participativa, donde los alumnos se involucren individual y grupalmente. Cuando se potencia la EAN en el ámbito escolar, se puede mejorar directamente la salud y la nutrición de los jóvenes adultos, promoviendo hábitos alimenticios saludables en ellos y en sus familias.

La utilización de EAN impactó positivamente en el cambio de hábito respecto del desayuno, como así también en el interés y participación activa de los jóvenes adultos. En esta dirección, se debe continuar trabajando en facilitar la adopción voluntaria de conductas, comportamientos y elecciones adecuadas en alimentación y nutrición para mantener o mejorar la salud y el bienestar, en la medida en que es una persona activa frente a su realidad, capaz de contribuir al desarrollo propio, al de su familia y de su comunidad.

## BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

**Aranceta, J., Serra, L. y Mataix, J.,** 1995. Guías Alimentarias para la población española. SG (Barcelona).

**Food and Agriculture organization/FAO** 2017. Disp. en: <http://www.fao.org/school-food/en/>

**Gil Hernández, A., D., Maldonado Lozano, J., Martínez De Victoria Muñoz, E.,** 2010. Tratado de Nutrición: Nutrición humana en el Estado de Salud (Vol. 3). Médica Panamericana. (Madrid), 2ª Ed, p. 550.

**Moreiras, O., Carvajal, A., Cabrera, L. y col.** 2011. Tabla de composición de Alimentos. Pirámide (Madrid) 15ª ed.

**Requejo, A. M. y Ortega, R. M.** 2000. Nutriguía. Manual de Nutrición Clínica de atención primaria. Complutense (Madrid) 1ª ed 672p.

**Schneeman, B.O.** (2003). Evolution of dietary guidelines. Rev. de la Acad. de Nutr. Y Diet.103 (12): 5-9. Disp. en: [http://www.andjrn.org/article/S0002-8223\(03\)01373-7/abstract](http://www.andjrn.org/article/S0002-8223(03)01373-7/abstract)