

Educación en nutrición en las escuelas primarias

S. Olivares, J. Snel, M. McGrann y P. Glasauer

Sonia Olivares es Profesora Asociada, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Universidad de Chile. Jelte Snel es Especialista en Educación en Nutrición, Centro de Nutrición de los Países Bajos. Mónica McGrann es Consultora de la FAO. Peter Glasauer es Oficial de nutrición, Grupo de Educación y Capacitación en Nutrición, FAO.

La educación en nutrición, entendida como la combinación de experiencias de aprendizaje diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otras conductas relacionadas con la nutrición que conduzcan a la salud y el bienestar, ha sido reconocida como uno de los elementos esenciales para contribuir a la prevención y control de los problemas relacionados con la alimentación en el mundo (FAO/OMS, 1992; FAO, 1995; Contento *et al.*, 1995).

Frente a la diversidad de factores ambientales que afectan la calidad de la alimentación, se considera que la educación en nutrición en la escuela representa una manera eficiente de alcanzar a un amplio sector de la población, que incluye no sólo a los niños y jóvenes, sino también a sus maestros, sus familias y la comunidad de la que forman parte (OMS, 1998).

Los niños en edad escolar consituyen uno de los grupos prioritarios que deben recibir una educación en nutrición; es particularmente importante impartir esta formación de forma efectiva porque:

- una nutrición apropiada es fundamental para el desarrollo físico y mental de niños y adolescentes;
- los escolares son consumidores actuales y futuros que necesitan información y educación específicas para adquirir patrones alimentarios saludables y perdurables;
- como futuros padres, los escolares jugarán un importante papel en el desarrollo de sus descendientes;
- como miembros de la unidad familiar, los escolares constituyen un importante vínculo entre la escuela y el hogar, así como con la comunidad (FAO, 1998).

El propósito de la educación en nutrición en la escuela es lograr que los niños adquieran una capacidad crítica para elegir una alimentación saludable en un mundo que cambia rápidamente y en el cual se observa una continua diversificación de los alimentos procesados y una pérdida de los estilos de alimentación familiar. Se estima que los enfoques basados en los alimentos, que reflejan los cambios del contexto sociocultural en que viven los escolares, tienen mejores posibilidades de ayudar a éstos y a otros niños y adultos. Al desarrollar en los escolares hábitos de alimentación saludables, se contribuye a su desarrollo físico, mental y social y a la prevención de las enfermedades relacionadas con la dieta (OMS, 1998; FAO, 1998; FAO/OMS, 1995).

En el ámbito de las actividades destinadas a promover o reforzar la incorporación de la educación en nutrición en las escuelas primarias de los países en desarrollo, la FAO y el Centro de Nutrición de los Países Bajos prepararon, con el propósito de reunir información sobre el estado actual de la educación en nutrición en las escuelas primarias, un cuestionario que la FAO envió a 55 países de Asia, África, América Latina, el Caribe y el Cercano Oriente. Como complemento a este cuestionario, se pidieron los planes de estudios, programas y materiales didácticos utilizados, y documentos de políticas y resultados de proyectos llevados a cabo con éxito.

CARACTERÍSTICAS DEL CUESTIONARIO

Se preparó un cuestionario semiestructurado, cuyas preguntas se agruparon de la siguiente manera:

- información general sobre la persona y la institución;
- contexto general de la educación en nutrición en las escuelas primarias, incluyendo la mención de políticas y programas nacionales y sus características; opiniones sobre la calidad de la educación en nutrición y sus limitaciones; y enumeración de los materiales que las escuelas desearían que la FAO produjese;
- formación y capacitación de los profesores en educación en nutrición;
- uso de guías o normas alimentarias y/o de recomendaciones nutricionales de carácter nacional, tanto para la educación en nutrición como para los proveedores de servicios de alimentación escolar;

Este cuestionario, escrito en inglés y español, fue enviado entre junio de 1997 y marzo de 1998, a 55 países de África, Asia, América Latina, el Caribe y el Cercano Oriente en los que existe una Representación de la FAO; por consiguiente, estos países no representan a todo un continente.

RESULTADOS

Se recibieron 80 respuestas de distintas instituciones de 50 países (algunos países enviaron dos o tres respuestas) (Cuadro 1): ministerios de educación y salud; universidades; programas nacionales y organizaciones no gubernamentales relacionadas con actividades de educación en nutrición. La mayor parte de las respuestas provenía de profesionales del nivel directivo.

CUADRO 1
Países que respondieron al cuestionario sobre enseñanza en nutrición en las escuelas primarias

América Latina	El Caribe	África	Asia	Cercano Oriente
Bolivia	Barbados	Eritrea	Bangladesh	Egipto
Brasil	Granada	Etiopía	Camboya	Irán, Rep. Islámica del
Chile	Jamaica	Gambia	China	Iraq
Colombia	Suriname	Ghana	Filipinas	Pakistán
Costa Rica	Trinidad y Tabago	Guinea Ecuatorial	India	Siria, Rep. Árabe
Cuba	Dominica	Kenya	Indonesia	Turquía
El Salvador		Malawi	Myanmar	
Guatemala		Mozambique	Nepal	
Honduras		Namibia	Sri Lanka	
México		Nigeria		
Nicaragua		Sudán		
Perú		Tanzanía, Rep. Unida de		
Rep. Dominicana		Uganda		
Uruguay		Zambia		
Venezuela				

El Cuadro 2 muestra el porcentaje de países en los cuales existen oficialmente políticas, normas o instrucciones establecidas por el ministerio de educación para la educación en nutrición en las escuelas primarias. En la mayor parte de éstos, la educación en nutrición forma parte de las políticas o programas nacionales de educación para la salud o promoción (prevención) de la salud. En los países que cuentan con una política de educación para la salud, ésta es apoyada por el ministerio de educación y el ministerio de salud.

Las respuestas de los países que tienen normas escritas para la educación en nutrición en las escuelas indicaron que las mismas se refieren (en orden de prioridad) a programas nacionales para la enseñanza de la nutrición; a los temas de nutrición que deben enseñarse; a los grados y niveles en los que deben enseñarse dichos temas; y a los objetivos de la enseñanza en nutrición.

Respecto a la forma en la que se enseña nutrición, más del 80 por ciento de las respuestas recibidas indica que los contenidos de nutrición forman parte de otras materias o cursos, los que en algunos casos corresponden a actividades extracurriculares. Sólo en el Caribe existe un porcentaje importante de países (57 por ciento) en los que se enseña nutrición como una materia separada. Los cursos en los que más comúnmente se imparten contenidos de nutrición son educación para la salud, biología, economía doméstica y educación agrícola, en porcentajes variables según los distintos continentes.

A la consulta sobre los cursos o grados en los que se enseña nutrición en las escuelas primarias y el número de horas total por año en cada curso, respondieron muy pocos países, probablemente debido a que al formar parte de otros cursos, los contenidos de nutrición no tienen un horario asignado en forma específica. Entre los países que respondieron a la pregunta, dicha materia ocupa entre 3 y 32 horas anuales.

Los responsables de la enseñanza en nutrición en las

CUADRO 2
Tipo de políticas de educación

Región	Países en los cuales existe una política oficial de educación en nutrición	Países en los cuales la política de educación en nutrición forma parte de la educación y promoción de la salud
América Latina	53% (8/15)	75% (6/8)
El Caribe	83% (5/6)	60% (3/5)
África	71% (10/14)	80% (8/10)
Asia	67% (6/9)	83% (5/6)
Cercano Oriente	67% (4/6)	100% (4/4)

escuelas primarias son principalmente los maestros de educación general básica o primaria (90 por ciento). En algunos casos, enseñan también profesores de disciplinas específicas (por ejemplo biología) o profesionales de la salud. Los métodos más utilizados son las clases expositivas tradicionales (85 por ciento) y los trabajos de grupo o discusiones de grupo (77 por ciento). El porcentaje de países que utilizan guías alimentarias y recomendaciones nutricionales de carácter nacional es inferior al 33 por ciento, aunque en el 50 por ciento de los países existe una representación gráfica de los grupos de alimentos que es usada para enseñar nutrición a los niños (pirámide alimentaria, círculo u otra).

Los directivos y profesionales que respondieron a la encuesta indicaron cinco principales limitaciones para la educación en nutrición en las escuelas primarias en sus respectivos países (Cuadro 3). El 49 por ciento de los 70 profesionales que contestaron a la pregunta considera que la educación en nutrición en las escuelas primarias en su país es insuficiente o muy insuficiente, el 36 por ciento la considera regular y sólo el 15 por ciento buena (Cuadro 4). Estas cifras varían según las regiones, siendo América Latina la región de donde proviene el mayor el porcentaje de respuestas en que se afirma que dicha educación es insuficiente o muy insuficiente (69 por ciento).

CUADRO 3
Principales factores que limitan la educación en nutrición en África, América Latina, el Caribe, Asia y el Cercano Oriente

Factores limitantes	Porcentaje de respuestas
Carencia de formación en nutrición de los profesores: los programas de capacitación y actualización en nutrición son insuficientes, esporádicos y de escasa cobertura	69
Carencia de materiales educativos apropiados para profesores y alumnos	61
Carencia de apoyo político para incorporar la enseñanza en nutrición en la educación primaria	59
Carencia de financiamiento	43
Carencia de personal especializado en educación en nutrición	34

CUADRO 4
Opiniones sobre la calidad de la educación en nutrición impartida en las escuelas primarias

Región	Insuficiente o muy insuficiente (Porcentaje del total de respuestas)	Regular	Buena	Total de respuestas (Número)
América Latina	69	14	17	29
El Caribe	29	71	0	7
África	46	42	13	24
Asia	33	47	20	15
Cercano Oriente	20	60	20	5
Total	49	36	15	70

Los países manifestaron que consideraban altamente prioritario que la FAO apoyara la educación en nutrición en las escuelas primarias mediante la elaboración de diversos materiales (Cuadro 5).

El currículum de formación de los maestros de educación primaria incluye contenidos de nutrición como una materia obligatoria en el 86 por ciento de los países de África y en el 67 por ciento de los países del Cercano Oriente y el Caribe. Esta cifra sólo llega al 47 por ciento en América Latina y al 22 por ciento en Asia. Los profesores de educación primaria reciben una capacitación adicional en el servicio o cursos de actualización en nutrición en menos del 44 por ciento de los países. Sin embargo, algunas encuestas indican que esta capacitación no es sistemática y que su cobertura es muy limitada (Cuadro 6).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Aunque la muestra no es representativa, el alto porcentaje de respuestas a la encuesta (el 91 por ciento de los países), así como el hecho de que los organismos entrevistadores recibieron programas y materiales enviados por los países que cuentan con ellos, ha permitido recolectar una valiosa información que demuestra el interés que despierta el tema de la educación en nutrición en las escuelas primarias.

Cuando existen políticas para la enseñanza de la nutrición

CUADRO 5
Solicitudes de apoyo presentadas a la FAO por los países de África, América Latina, el Caribe, Asia y el Cercano Oriente (por orden de prioridad)

Preparación de materiales didácticos	Porcentaje de respuestas
Guía para capacitar profesores	83
Guía para elaborar el currículum	76
Documentos para estimular y sensibilizar a los responsables de las políticas	71
Paquete instruccional: manual para el profesor, guías para alumnos	71
Textos para los alumnos	51
Guía para los servicios de alimentación escolar	24

CUADRO 6
Currículos y capacitación en nutrición de los profesores de escuelas primarias

Región	El currículum de los profesores incluye la nutrición como materia obligatoria (%)	Programas de capacitación y actualización en nutrición para los profesores (%)	Total de respuestas (Número)
América Latina	47	27	15
El Caribe	67	33	6
África	86	36	14
Asia	22	44	9
Cercano Oriente	67	33	6
Total	58	34	50

en las escuelas, establecidas por el ministerio de educación, dicha enseñanza forma parte de las políticas generales de educación y promoción de la salud. Sin embargo, en este caso la enseñanza en nutrición no es una materia obligatoria con un tiempo asignado en forma específica. Una política para la enseñanza nutricional en las escuelas primarias ciertamente no es suficiente para hacer que la educación sea más efectiva, pero puede ayudar a una mayor comprensión de la necesidad de la educación en nutrición como una materia que merece atención por sí misma y a la cual es preciso dar mayor apoyo para su implementación en las escuelas.

La mayoría de los encuestados indicó que en su país se utilizan métodos tradicionales para la educación en nutrición en la escuela. En la actualidad, se reconoce que si bien se han logrado aumentos significativos en los conocimientos de nutrición de los niños, los enfoques basados en la diseminación de información o en un modelo cognitivo de la educación en nutrición no han tenido un efecto importante sobre las actitudes y conductas relacionadas con los alimentos (Contento *et al.*, 1995). En la década de los noventa, se han incorporado en los programas modelos educativos destinados a lograr cambios de conducta; éstos surgieron como parte de los programas de prevención de los factores de riesgo de las enfermedades crónicas, e incluyen actualmente no sólo la prevención de las enfermedades, sino también estrategias

orientadas a aumentar la variedad de la alimentación y a reforzar los factores que permitan alcanzar otras conductas alimentarias afines (Luepker *et al.*, 1996; Walter *et al.*, 1988).

Muy pocos países informaron tener un horario asignado para la enseñanza en nutrición (3 a 32 horas) en algunos años de la enseñanza primaria. Una revisión de los resultados de los programas de la década indica que para lograr cambios de conducta, el tiempo destinado debería ser de al menos 50 horas anuales, con una continuidad de año en año y en un contexto de coherencia respecto a todos los programas de la escuela (Contento *et al.*, 1995).

La falta de capacitación en educación en nutrición de los profesores representa quizá el aspecto más crítico de los resultados de la encuesta. En efecto, menos de la mitad de los países de América Latina y Asia indicó que la formación de los maestros incluye materias relacionadas con la nutrición. Los resultados menos negativos se registraron en el Caribe, África y el Cercano Oriente. Sin embargo, en cuanto a la capacitación en el servicio y los programas de actualización, la insuficiencia en este tipo de capacitación es incluso más aguda. En los países que cuentan con programas adecuados, la capacitación es esporádica y no cubre las necesidades. La implementación de políticas y programas nacionales de educación en nutrición en las escuelas sólo es posible si en los países, además de existir apoyo político y recursos asignados, se cuenta con maestros que disponen de los conocimientos y de la motivación necesarios para incorporar con éxito los contenidos y nuevos enfoques educativos.

La enseñanza en nutrición en las escuelas primarias se ha venido promoviendo desde hace varias décadas (FAO, 1968 y 1971). Sin embargo, se observa que las limitaciones y problemas para lograr que las escuelas contribuyan efectivamente a la formación de conductas alimentarias y de vida saludables en el niño y su familia continúan siendo los mismos. Si se desea lograr que los niños adquieran la capacidad de adquirir hábitos alimentarios saludables, es necesario consolidar los esfuerzos. El apoyo de los niveles de decisión; la implementación de iniciativas para capacitar a los profesores mediante programas sistemáticos, con suficiente cobertura y continuidad; la inclusión de contenidos de nutrición en los currículos de la escuela, con asignación de suficiente tiempo y un enfoque orientado a lograr cambios de conducta más que a sólo aumentar los conocimientos, constituyen hoy, más que nunca, una necesidad para enfrentar los problemas nutricionales y prevenir las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta. Para lograr este objetivo, la educación representa la mejor estrategia. ♦

BIBLIOGRAFÍA

- Contento, I., Balch, G., Bronner, Y., Paige, D., Gross, S., Bisignani, L., Lytle, L., Maloney, S., Olson C. y Sharaga, S.** 1995. The effectiveness of nutrition education and implications for nutrition education policy, programs and research. A review of research. *Journal of Nutrition Education*, 27: 284-380.
- Luepker, R.V., Perry, C.L., McKinlay, S.M., Nader, P.R., Parcel, G.S., Stone, E.J., Webber, L.S., Elder, J.P., Feldman, H.A., Johnson, C.C. et al.** 1996. Outcomes of a field trial to improve children's dietary patterns and physical activity: the child and adolescent trial for cardiovascular health (CATCH). *Journal of the American Medical Association*, 275: 768-76.
- FAO.** 1968. *Estudiamos la nutrición*, por J. Ritchie. Estudios sobre nutrición, N° 20. Roma.
- FAO.** 1971. *Educación alimentaria en la escuela primaria*. Estudios sobre nutrición, N° 25. Roma.
- FAO.** 1995. *Educación en nutrición para el público. Consulta de Expertos de la FAO*. Estudio FAO: Alimentación y nutrición, N° 59. Roma.
- FAO.** 1998. FAO's Programme on nutrition education in schools (inédito).
- FAO/OMS.** 1992. *Elementos principales de estrategias nutricionales. Fomentos de dietas y estilos de vida sanos*. Documento temático, N° 5. Conferencia Internacional sobre Nutrición. Roma.
- FAO/OMS.** 1995. *Preparación y uso de guías alimentarias basadas en alimentos. Informe de una consulta conjunta FAO/OMS de expertos*. Nicosia (inédito).
- OMS.** 1998. *Healthy nutrition: an essential element of a health promoting school*. WHO Information Series on School Health, documento N° 4. Ginebra.
- Walter, H.J., Hoffman, A., Vaughan, R.D. y Wynder, E.L.** 1988. Modification of risk factors for coronary heart disease: five year results of a school-based intervention trial. *New England Journal of Medicine*, 318: 1093-1100. ♦

Educación en nutrición en las escuelas primarias

La educación en nutrición ha sido reconocida como uno de los elementos esenciales para contribuir a la prevención y control de los problemas relacionados con la alimentación. Los niños en edad escolar constituyen uno de los grupos prioritarios porque la nutrición apropiada es crucial para su desarrollo físico y mental saludable; los escolares son consumidores actuales y futuros y constituyen un importante vínculo entre la escuela y el hogar, así como con la comunidad.

La FAO y el Centro de Nutrición de los Países Bajos prepararon un cuestionario que fue enviado a 55 países de Asia, África, América Latina, el Caribe y el Cercano Oriente. Se recibieron 80 respuestas de 50 países, de ministerios de educación y salud; universidades; programas nacionales y organismos no gubernamentales relacionados con actividades de educación en nutrición.

En los países que indicaron disponer de políticas de educación en nutrición, ésta forma parte de las políticas generales de educación y promoción de la salud, que no consideran la enseñanza de nutrición como una materia obligatoria, con un tiempo asignado en forma específica. Los métodos más utilizados en las escuelas primarias que enseñan nutrición son las clases expositivas tradicionales y los trabajos de grupo o discusiones de grupo. El porcentaje de países que utilizan guías alimentarias y recomendaciones nutricionales de carácter nacional en la educación en nutrición en las escuelas primarias es inferior a un tercio.

La falta de capacitación en educación en nutrición de los profesores representa quizá el aspecto más crítico de los resultados de la encuesta. En efecto, menos de la mitad de los países de América Latina y Asia indicó que la formación de los maestros incluye contenidos de nutrición, situación que es mejor en el Caribe, África y el Cercano Oriente.

Se observa que las limitaciones y problemas que obstaculizan lograr que las escuelas contribuyan efectivamente a la formación de conductas alimentarias y de vida saludables en el niño y su familia continúan siendo los mismos desde hace varias décadas. Si se desea que los niños adquieran la capacidad de adoptar decisiones para adquirir hábitos alimentarios saludables, es necesario consolidar los esfuerzos. El apoyo de los niveles de decisión, que permitan la real implementación de iniciativas para capacitar a los profesores mediante programas sistemáticos, con suficiente cobertura y continuidad, la inclusión de contenidos de nutrición en los currículos de la escuela, con asignación de suficiente tiempo y un enfoque orientado a lograr cambios de conducta más que sólo a aumentar los conocimientos, constituyen hoy más que nunca, una necesidad para enfrentar los actuales problemas nutricionales y prevenir las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, cada día más frecuentes debido a los nuevos estilos de vida y de alimentación. Para superar estas insuficiencias, la educación representa la mejor estrategia.

Nutrition education in primary schools

Nutrition education has been recognized as an essential element in the prevention and control of diet-related problems. Schoolchildren are a priority group because an appropriate diet is crucial to their healthy physical and mental development. They are present and future consumers, and they constitute an important link between the school and the home and with the community at large.

FAO and the Netherlands Nutrition Centre prepared a questionnaire which was sent to 55 countries in Asia, Africa, Latin America and the Caribbean and the Near East. Eighty replies were received from 50 countries, from ministries of education and health, universities and national programmes and non-governmental organizations involved in nutrition education.

Countries with nutrition education policies reported these as part of their general education and health policies; nutrition was not a mandatory school subject assigned a specific time or structure. The methods normally employed in primary schools that teach nutrition are conventional lessons with explanations and group activities or discussions. Less than one-third of the countries use nutrition guides and recommendations in primary-school nutrition education. Perhaps the most critical finding was the lack of teacher training in nutrition education. Less than half the Latin American and Asian countries reported the inclusion of nutrition in teacher training. The situation was better in the Caribbean, Africa and the Near East.

The constraints and problems of getting schools to encourage children and their families to adopt

healthy eating habits and lifestyles continue as before. Greater efforts are needed if children are to decide for themselves to adopt healthy eating habits. Policy-maker support for related teacher training, through systematic programmes with sufficient coverage and continuity and the inclusion of nutrition in school curricula, with allotment of adequate time and a focus on tangible results rather than just increased awareness, are needed more than ever to deal with existing nutrition problems and to prevent chronic diet-related diseases, which are becoming increasingly common as a result of new lifestyles and eating habits. Education represents the best strategy for overcoming these problems.

Education nutritionnelle à l'école primaire

L'éducation nutritionnelle est désormais reconnue comme un des éléments essentiels de prévention et de contrôle des problèmes liés à l'alimentation. Les enfants d'âge scolaire constituent un des groupes prioritaires, car une saine nutrition est fondamentale pour un développement physique et mental salubre; les écoliers sont des consommateurs actuels et futurs et constituent un lien important entre l'école et le foyer, ainsi qu'avec la communauté dans son ensemble.

La FAO et le Centre de nutrition des Pays-Bas ont préparé un questionnaire qui a été envoyé à 55 pays d'Asie, d'Afrique, d'Amérique latine, des Caraïbes et du Proche-Orient. Quatre-vingts réponses ont été reçues de 50 pays, des Ministères de l'éducation et de la santé; des universités; des programmes nationaux et d'organismes non gouvernementaux s'occupant d'éducation nutritionnelle.

Dans les pays qui disposent de politiques d'éducation nutritionnelle, celle-ci fait partie des politiques générales d'éducation et de promotion de la santé, qui ne considèrent pas l'enseignement nutritionnel comme une matière obligatoire, avec des horaires spécifiquement établis. Les méthodes les plus utilisées dans les écoles primaires enseignant la nutrition sont les cours magistraux traditionnels et les travaux ou les discussions de groupe. Moins d'un tiers des pays utilisent des grandes lignes en matière d'alimentation et des recommandations nutritionnelles à caractère national pour l'éducation nutritionnelle dans les écoles primaires.

Le manque de formation des enseignants en éducation nutritionnelle représente probablement l'aspect le plus déterminant des résultats de l'enquête. En effet, moins de la moitié des pays d'Amérique latine et d'Asie ont indiqué que la formation des maîtres prévoit des éléments de nutrition; la situation est plus favorable dans les Caraïbes, en Afrique et au Proche-Orient.

On constate que les contraintes et les problèmes entravant la contribution efficace de l'école à la formation de comportements alimentaires et de modes de vie sains chez l'enfant et sa famille sont toujours les mêmes depuis plusieurs décennies. Si l'on veut que les enfants soient en mesure de décider par eux-mêmes d'acquiescer de saines habitudes alimentaires, il faut renforcer les efforts. L'appui des niveaux décisionnels, qui permet la réelle mise en œuvre d'initiatives visant à former les enseignants par le biais de programmes systématiques, suffisamment approfondis et continus, et l'insertion de contenus de nutrition dans les programmes scolaires, prévoyant des temps suffisants et mettant l'accent davantage sur les changements de comportements plus que sur l'élargissement des connaissances, constituent, aujourd'hui plus que jamais, une nécessité pour affronter les problèmes nutritionnels actuels et prévenir les maladies chroniques liées au régime alimentaire, de plus en plus fréquentes, conséquence des nouveaux modes de vie et d'alimentation. Pour remédier à ces déficiences, l'enseignement représente la meilleure stratégie. ♦