

Fecha de presentación: marzo, 2016 Fecha de aceptación: abril, 2016 Fecha de publicación: junio, 2016

14

LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL

THE NUTRITIONAL EDUCATION

Lic. Lisney Cordero Ramírez¹

E-mail: lcramirez@pa.cf.rimd.cu

MSc. Francisca Leiva Oropesa¹

¹Dirección Municipal de Educación. Palmira. Cienfuegos. Cuba.

¿Cómo referenciar este artículo?

Cordero Ramírez, L., & Leiva Oropesa, F. (2016). La Educación Nutricional. Revista Conrado [seriada en línea], 12 (54). pp.93-96. Recuperado de <http://conrado.ucf.edu.cu/>

RESUMEN

El Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación es una expresión de la voluntad política y la decisión del Ministerio de Educación de trabajar para que los problemas de salud estén integrados al proceso pedagógico y que parte de nuestra Pedagogía y de nuestra Educación sea educar a nuestros niños y jóvenes para que sean ciudadanos más sanos, plenos, para que tengan una noción de la vida cualitativamente superior».

Palabras clave:

Modo de vida, estilo de vida, Educación para la Salud, Promoción de la Salud.

ABSTRACT

The Managing Program of Promotion and Education for the Health in the System National of Education it is an expression of the political will and the decision of the one Ministry of Education of to work so that the problems of health are integrated to the pedagogic process and that it leaves of our Pedagogy and of our Education is to educate our children and young so that they are civic more healthy, full, so that they have a notion of the life qualitatively superior.”

Keywords:

Way of life, style of life, Education for the Health, Promotion of the Health.

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida son patrones de elección comportamental, contruidos a partir de las alternativas que están disponibles a las personas, de acuerdo a sus circunstancias socioeconómicas y a la facilidad con que ellos son capaces de elegir algunos alimentos sobre otros, este proceso está socialmente condicionado, culturalmente determinado y económicamente limitado (Carvajal, 2003).

El estilo de vida se utiliza para designar la manera general de vivir, basada en la interacción entre la calidad de vida, en su sentido más amplio, y las pautas individuales de conducta, determinada por factores socioculturales y características personales. Estas pautas de conducta determinadas socialmente son desarrolladas y utilizadas por el grupo como mecanismos para afrontar los problemas de la vida.

El estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización, que se aprenden en las relaciones interpersonales con la familia y los demás grupos sociales (transmisión de experiencias que se produce en el proceso de educación), dichas pautas son puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones y por tanto no son fijas y están sujetas a modificaciones.

Al referirnos a los estilos de vida saludables, resulta necesario analizar el concepto de calidad de vida, ya que ambos conceptos guardan mucha relación, asumida ésta como *“las condiciones económicas, sociales, políticas, culturales y ecológicas de la existencia del individuo, incluyendo las condiciones de trabajo y de vida, el tiempo libre y la organización del descanso, las mercancías y los servicios utilizados, la sanidad pública, la instrucción y el medio ambiente”*. (Carvajal, 2000)

En este sentido los estilos de vida saludables pueden ser definidos como *“los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida”*. (Duncan, 1986)

El modo de vida es concebido como una categoría económica y sociohistórica, que incluye la vida espiritual y es utilizada para designar el conjunto de actividad vital, socializada y sistemática que realizan los hombres para la satisfacción de sus necesidades en sus distintos niveles de interacción social y grupal (no individual) condicionados por la formación socioeconómica imperante.

El modo de vida como actividad vital sistemática de la comunidad, se transforma de forma relativamente inmediata y ajena a la voluntad de los hombres, lo cual está determinado por los cambios en las condiciones de vida. El estilo de vida como unidad de lo social y lo individual, es concebido como la realización, en el plano de la actividad práctica del individuo, de su estilo de regulación psíquica, o lo que es lo mismo: la actividad de la personalidad de cada sujeto realizada en la práctica social sistemática, cotidiana en la solución de sus necesidades y motivaciones.

Entre las actividades de sus necesidades básicas que conforman el estilo de vida se encuentran la actividad laboral, educacional, nutricional, sexual, religiosa, física, recreativa, etcétera.

El estilo de vida y la actividad cotidiana que lo integrará, pueden condicionar la salud y la enfermedad del hombre, ya sea por el trabajo que realiza o la forma en que lo realiza, por las características de su nutrición o por su vida sexual, entre otras actividades.

Lo que debe tenerse presente es que para actuar sobre el *modo de vida* de la población hay que comenzar por incidir en sus determinantes económicos, jurídicos, morales, apoyados en las instituciones sociales que expresan las actividades de la conciencia social y las diseminan, inducen y regulan por la comunidad y los diferentes grupos de la sociedad. Este trabajo multifactorial y de educación sistemática no se puede sustituir con divulgación de información; intentarlo, denota desconocimiento y voluntarismo subjetivo, nada más ajeno a la teoría del conocimiento marxista.

DESARROLLO

La promoción de la salud constituye el punto de partida para el desarrollo de estilos de vida sanos y la conformación de una cultura en salud en los hombres y mujeres, si desde las primeras edades se plantea como propósito en los objetivos educativos y se concreta en las diferentes acciones que la sociedad en su conjunto desarrolle para tener una población más sana y activa.

Está demostrada la necesidad del establecimiento de hábitos y costumbres beneficiosos para la salud, desde los primeros momentos de la vida. Múltiples estudios han confirmado cómo un estilo de vida satisfactorio se traduce en salud y mejora la calidad de vida. Existe consenso en que es mucho más fácil crear un hábito correcto en un niño, que modificarlo en un adulto.

Todos los individuos mantienen una preocupación constante por conservar la salud, sin embargo en ocasiones la ponen en peligro y hasta la pierden por no tener en

cuenta la práctica de las reglas de higiene, unas veces por desconocimiento y otras por que se conocen y no se llevan a vías de hecho.

Si bien la asistencia médica en nuestro país está garantizada a la población y el médico tiene una gran responsabilidad en esta tarea, también es cierto que el individuo, como tal, tiene que crear y mantener en lo que está a su alcance las condiciones ambientales que le permitan establecer el equilibrio del cual depende su salud.

En el caso de los escolares, la protección a la salud también es responsabilidad de la familia y del colectivo pedagógico a quien corresponde prepararlos con los elementos fundamentales de una cultura sanitaria.

De ahí la necesidad de desarrollar desde la niñez toda una serie de hábitos culturales en materia de higiene con el fin de evitar enfermedades. Estos cuando son asimilados desde las primeras edades fundamentalmente los higiénicos y de la vida diaria, se transforman en costumbres. Sabemos que los hábitos son el resultado de un trabajo que requiere de una actividad pensada o con un propósito y previamente organizada, luego es necesario que al igual que en el trabajo diario en el aula se desarrollan habilidades y hábitos a través de los contenidos de las asignaturas, también se tengan en cuenta los hábitos higiénicos pues estos también son elementales en la formación del individuo y se deben transformar en necesidades.

Evidentemente, los problemas de la salud están integrados al proceso pedagógico y parte de esa pedagogía y de nuestra educación tiene como objetivo educar a nuestros niños y jóvenes para que sean ciudadanos más sanos, plenos para que tengan una noción de la vida cualitativamente superior. De ahí la necesidad de desarrollar desde la niñez toda una serie de hábitos culturales en materia de higiene con el fin de evitar enfermedades. Estos cuando son asimilados desde las primeras edades fundamentalmente los higiénicos y de la vida diaria, se transforman en costumbres.

Las exigencias sociales a la Educación hoy, presupone la definición de una concepción pedagógica para el trabajo de Educación para la Salud y de Promoción de la Salud que se realiza desde las instituciones de los sistemas educativos y exige interpretar, en la teoría y la práctica, la relación entre las categorías fundamentales que se relacionan con el proceso pedagógico y la Promoción de la Salud.

En el caso de las instituciones educacionales desarrollar el bienestar de la colectividad educativa es la esencia del trabajo de Salud Escolar considerando esta como aporte

o condición para el aprendizaje y resultado de una educación eficaz y de calidad; por cuanto: "Una educación de calidad debe promover el pleno desarrollo de la personalidad, entendiendo por tal un hombre que comprenda los peligros a los que se enfrenta en el mundo actual, los desafíos que tiene la humanidad ante sí; un hombre, además, con arraigados conceptos éticos y morales, asociados a lo mejor que el progreso humano y social nos ha legado, que domine los recursos de la ciencia y la técnica contemporáneas y que esté en capacidad de actuar en consecuencias"

Asumimos que la escuela no es sólo el lugar donde se desarrolla el proceso de enseñanza aprendizaje es, además, el marco general en el que las interrelaciones estructurales, funcionales y culturales pueden dar sentido y alcance al hecho educativo formal.

Una educación de calidad debe promover el pleno desarrollo de la personalidad, entendiendo por tal un hombre que comprenda los peligros a los que se enfrenta en el mundo actual, los desafíos que tiene la humanidad ante sí; un hombre, además, con arraigados conceptos éticos y morales, asociados a lo mejor que el progreso humano y social nos ha legado, que domine los recursos de la ciencia y la técnica contemporáneas y que esté en capacidad de actuar en consecuencia.

La escuela no se limita a la transmisión de conocimientos sobre las disciplinas que allí se imparten, su misión trasciende a contribuciones más elevadas como; formar el carácter, la voluntad, desarrollar habilidades, sentimientos, actitudes y valores que van conformando en el individuo una cultura general, de la cual forma parte la cultura en salud.

CONCLUSIONES

Con las reflexiones iniciales, nos proponemos llamar la atención acerca de la importancia que reviste el hecho de que los maestros adquieran los conocimientos necesarios y suficientes en materia de salud para poder contribuir a desarrollar cultura en salud y un estilo de vida sano en sus alumnos intencionándolo desde las vías curriculares y extracurriculares.

La escuela está llamada a fortalecer los conocimientos, las actitudes, los hábitos y las habilidades de las personas y de los grupos o las comunidades para actuar colectivamente, con el fin de ejercer control y mejorar los determinantes de la salud, a desarrollar acciones que vinculen a las personas con sus entornos, con vistas a crear un futuro más saludable, combinando la elección personal con la responsabilidad social, a entrenar a los educandos

y educadores para la participación comunitaria efectiva en la definición de los problemas, en la toma de decisiones acertadas que repercuten en su estado de salud.

BIBLIOGRAFÍA

Alfonso, G. (2005). *¿Otro mundo es posible? Nuevos referentes valorativos en las alternativas emancipatorias latinoamericanas.* En *Paradigmas emancipatorias en América Latina.* La Habana: Academia.

Álvarez de Zayas, C. (1999). *La escuela en la vida: Didáctica.* La Habana: Pueblo y Educación.

Ander-Egg, E. (1994). *Interdisciplinariedad en Educación.* Argentina: Magisterio del Río del Plata.

Avendaño Olivera, R. (1989). *Sabes enseñar a clasificar y comparar.* La Habana: Pueblo y Educación.

Avendaño, B. (2008). Astronomía. El sol en un Sol. *Bohemia*, 24 (26).

Avendaño, B. (2008). Ciencia Cubana, Estela de confianza. *Bohemia*, 22 (27).

Avendaño, B. (2008). Medioambiente. Ahumado a la esperanza. *Bohemia*, 23 (26).

Báez García, M. (2006). *Hacia una comunicación más eficaz.* La Habana: Pueblo y Educación.

Penié Barreto, J. (s.f.). *Programa de Intervención Alimentaria, Nutricional y Metabólica del paciente hospitalizado.* Revista Mendive, 20 (15).

