

CULTURA ALIMENTARIA

EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR: UN ABORDAJE EDUCATIVO

FOOD CULTURE IN REGULAR BASIC EDUCATION STUDENTS: AN EDUCATIONAL APPROACH

Nancy Guillermina Veramendi Villavicencios¹

E-mail: guillermina137@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9177-6490>

Ewer Portocarero Merino¹

E-mail: eportocarrero85@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3920-2929>

Clorinda Natividad Barrionuevo Torres¹

E-mail: clori_bt@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3950-9747>

¹ Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Huánuco. Perú.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Veramendi Villavicencios, N. G., Portocarero Merino, E., & Barrionuevo Torres, C. N. (2020). Cultura alimentaria en estudiantes de educación básica regular: un abordaje educativo. *Universidad y Sociedad*, 12(1), 307-312.

RESUMEN

Se realizó con el objetivo de determinar la efectividad de un taller demostrativo sobre lonchera saludable en la cultura alimentaria. Se trató de un estudio cuasi experimental con pre prueba y pos prueba sobre el mismo grupo, constituido por 30 niños de educación primaria del Colegio Nacional de Aplicación, Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco, 2019. Se empleó una guía de observación en la recolección de datos. En el análisis inferencial se empleó la prueba Wilcoxon. Los hallazgos indican que la media del puntaje obtenido en la cultura alimentaria antes de la intervención educativa fue de 17,4, y después de esta fue de 23,0, encontrándose diferencias significativas con $p \leq 0,000$. Asimismo, se evidenciaron diferencias significativas en las dimensiones de la cultura alimentaria conocimientos nutricionales, preparación de lonchera y hábitos alimentarios, todas con $p \leq 0,05$. Se concluye que la intervención educativa a través de un taller demostrativo sobre lonchera saludable favorece el desarrollo de la cultura alimentaria en niños de educación primaria.

Palabras clave: Cultura alimentaria, lonchera saludable, hábitos alimentarios.

ABSTRACT

This investigation was carried out with the objective of determining the effectiveness of a demonstration workshop on healthy lunchbox in food culture. It was a quasi-experimental study with pre-test and post-test on the same group, consisting of 30 primary school children of the National College of Application, National University Hermilio Valdizán, Huánuco, 2019. An observation guide was used in data collection. In the inferential analysis the Wilcoxon test was used. The findings indicate that the average score obtained in the food culture before the educational intervention was 17.4, and after this, it was 23.0, finding significant differences with $p \leq 0,000$. Likewise, there were significant differences in the dimensions of the food culture, nutritional knowledge, lunchbox preparation and eating habits, all with $p \leq 0.05$. It is concluded that the educational intervention through a demonstration workshop on healthy lunchbox favors the development of the food culture in primary school children.

Keywords: Food culture, healthy lunchbox, eating habits.

INTRODUCCIÓN

La obesidad y el sobrepeso en la etapa escolar representan un problema de salud pública general, la Organización Mundial de la Salud indica que es una de las principales epidemias del siglo XXI. No solo impactan la prevalencia de daños no transmisibles; sino que al mostrarse durante la preconcepción y las primeras etapas del desarrollo, trasciende sobre las capacidades cognitivas, intelectuales y emocionales de la persona, perjudicando su calidad de vida y el capital humano de los estados.

Además, para varios países, los costos directos e indirectos que implican la atención de la obesidad son inmensos. A nivel de las instituciones prestadoras de salud públicas y privadas, la atención médica de estas personas es costosa y de largo plazo, pues conlleva implícitas consultas médicas frecuentes y exámenes auxiliares diversos para monitorear la evolución del problema, así como de sus comorbilidades (Organización Panamericana de la Salud, 2014).

Sin embargo, recientemente se llegó a establecer que entre 16 y 33% de niños y adolescentes europeos son obesos y más de uno de cada tres jóvenes de Estados Unidos son diagnosticados con sobrepeso u obesidad.

Así, la Organización Mundial de la Salud (2017), revela que las tasas a nivel mundial de obesidad de la población infantil y adolescente incrementaron desde el 1% en 1975 hasta el 6 y 7%, traspasando de 11 millones en 1975 a 124 millones en el 2016.

En las naciones en desarrollo, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños en edad escolar sobrepasa el 30%. El Estado de México ocupa el primer lugar a nivel mundial, con una prevalencia de 33,2% (México. Secretaría de Salud, 2017).

En Colombia, el panorama epidemiológico evidencia que el 17,5% de la población infantil y adolescente, muestra exceso de peso (13,4% sobrepeso y 4,1% obesidad), en razón a que el consumo de alimentos procesados hipercalóricos excede al de alimentos con alto valor nutritivo (Gobierno de Colombia, 2013).

Asimismo, en Perú, la población escolar, se alimenta mal. Según los informes del observatorio de nutrición y estudio del sobrepeso y obesidad, en niños menores de cinco años, los datos se han conservado relativamente estables desde el 2009 con un 6,8% de sobrepeso y un 2,4 % de obesidad al 2014. En los últimos años, en niños de 5 a 9 años se evidencia un aumento de la prevalencia de obesidad; pasando de 7,3% en 2008 a 14,8% en 2013-2014. También, en adolescentes se muestra un aumento de la

prevalencia de 4,9% en 2007 a 7,5% en 2013-2014 (Perú. Instituto Nacional de Salud, 2017).

Las investigaciones sobre alimentación, frecuentemente, son de enfoque cuantitativo, centrados en los elementos fisiológicos de la malnutrición, en su impacto económico y en la calidad de vida, sin embargo, esta es un fenómeno complejo transhistórico y transcultural, que engloba una transformación de las distintas formas de asociación del hombre con su entorno, la cual amerita además del abordaje biomédico tradicional, un enfoque integral. Es por ello que los estudios desde las ciencias sociales y la antropología, facilitan comprender los procesos que conducen o no a la malnutrición. En este punto, la familia como escenario social primario, tiene un rol fundamental de transformación de valores y conductas sociales; por otro lado, la institución educativa como escenario social secundario, provee la transmisión de conocimientos y destrezas que favorecen el autocuidado, jugando un rol importante en la construcción de la cultura alimentaria del escolar.

Lo anterior, en el contexto de la cultura alimentaria... definida como *“el conjunto de representaciones, de creencias, conocimientos y de prácticas heredadas y/o aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura dada o de un grupo social determinado dentro de una cultura”* (Contreras & Gracia, 2005, p. 96) y/o que *“señala que las vinculaciones entre lo que la gente es y lo que come, tiene profundas raíces en su historia destacando las influencias manifiestas de género, raza y clase sobre ciertas preferencias en materia de comida desde épocas prehistóricas hasta la actualidad, y que incluso como grupo o comunidad se configura en la evolución de la cocina y su relación con la identidad nacional”* (Pilcher, 2001, p. 280) y/o como *“aspecto de una identidad que se materializa en productos, técnicas de cocina, platos y modos de consumo considerados como propios por quienes forman parte integrante de la cultura y como típicos por los demás”*, sea grupo o nación (Duhart, 2002).

En México, Valencia, Mata & De Lira (2018), concluyeron que el consumo de alimentos preferidos de los escolares de primaria fueron: botanas saladas, galletas, pizza, tacos y espagueti y los de baja preferencia fueron: lentejas, verduras, atún, albóndigas y pescado.

Del mismo modo, De Lira-García, Bacardí-Gascón & Jiménez-Cruz (2012), encontraron que los alimentos de alta preferencia entre los escolares de primaria son los ricos en grasas y azúcares, como helado, galletas, jugo de naranja, pizza y mientras que los alimentos de baja preferencia fueron las verduras como tomate, aguacate y sopa

de verduras. En general, estos trabajos de investigación sostienen las preferencias alimentarias de alimentos altos de energía, con contenido alto de grasas y azúcares. Los hábitos de vida establecen el futuro bienestar de los niños escolares y una mala gestión puede originar un desequilibrio en el estado de salud. En lo relativo a la alimentación, se comprende que es uno de los principales determinantes de la salud.

Es importante señalar que las preferencias alimentarias presentes en el periodo escolar usualmente persisten hasta la edad adulta, en razón a que la consideración del gusto corresponde a un sentido biológico que se encuentra estrechamente ligado tanto a lo sociocultural como a lo personal, de modo que las reacciones bioquímicas y las actitudes hacia esas reacciones consideran procesos emocionales que subyacen a la apreciación sensorial, por lo que es de suma importancia fortalecer las preferencias y los hábitos de consumo de alimentos saludables en esta etapa de la vida (Vázquez, 2017).

No obstante, para muchos, la lonchera escolar se asocia a una propina para que el alumno obtenga su antojo en los quioscos; las más frecuentes son: gaseosa, galletas saladas o dulces, barras de chocolate y la infaltable bolsa de papas fritas. El quiosco del centro educativo brinda comida con alto contenido en grasas trans, el expendio de productos frescos es irregular y se incita poco el consumo de frutas y verduras.

Por otro lado, en el abordaje de esta problemática vinculada a los hábitos insanos en la etapa escolar es muy satisfactorio planear intervenciones comunitarias en las instituciones educativas. Al respecto, una revisión sistemática muestra que los talleres impartidos a escolares acerca de la necesidad de reducir el consumo de bebidas azucaradas han tenido éxito, provocando un bajo consumo. Otra investigación indica que la intervención que incide únicamente acerca de los hábitos de alimentación saludable no consigue buenos hallazgos de adherencia a largo plazo, por lo que amerita un enfoque más amplio. Otra revisión detalla que las intervenciones vinculadas con cambios en la alimentación y el ejercicio físico junto con una mejora del apego familiar puede disminuir el Índice de Masa Corporal (IMC) de los escolares. A su vez, se ha encontrado mejor IMC si las intervenciones eran otorgadas en grupo y por profesionales de la salud especializados.

Asimismo, Aguilar, et al. (2011), mencionan que las intervenciones de enfermería educativa en el escenario escolar intervienen positivamente en el logro de hábitos de vida saludables accediendo mejorar, en consecuencia, el sobrepeso y obesidad en esta etapa.

Por último, por todo lo expuesto, es inminente la implementación de intervenciones educativas que logren disminuir el exceso de peso de la población peruana, con énfasis en la etapa escolar, por medio de la promoción de los estilos de vida saludables en el seno familiar, así como el consumo de alimentos saludables, mayor actividad física con reducción de actividades sedentarias y menor número de horas de uso de medios audiovisuales y adecuadas horas de sueño.

Por lo expresado, este estudio tiene por objetivo determinar la efectividad de un taller demostrativo sobre lonchera saludable en la cultura alimentaria de los estudiantes de educación básica regular del Colegio Nacional de Aplicación UNHEVAL, Huánuco - Perú 2019.

MATERIALES Y MÉTODOS

Tipo de estudio y diseño

De acuerdo al análisis y alcance de los resultados la investigación fue experimental; según el tiempo de ocurrencia de los hechos y registros de la información fue de tipo prospectivo y según el periodo y secuencia del estudio fue longitudinal.

El diseño de investigación fue cuasi-experimental con valoración antes y después y con un solo grupo.

Población

La población de estudio estuvo conformada por alumnos de educación primaria del Colegio Nacional de Aplicación UNHEVAL - Huánuco matriculados en el periodo 2019, siendo un total de 192 niños. La muestra lo constituyeron 30 niños seleccionados por muestreo no probabilístico.

Procedimiento

Se utilizó una guía de observación sobre la cultura alimentaria. La recolección de datos se realizó previa coordinación y autorización con la dirección del Colegio Nacional de Aplicación UNHEVAL, quien en coordinación con las docentes tutoras nos brindaron las facilidades para el desarrollo de la intervención. La intervención estuvo constituida por cuatro talleres demostrativos sobre lonchera saludable los días viernes de 9 a 10am. Antes de iniciar la intervención educativa se aplicó un pre-test. Se procedió luego a desarrollar la intervención educativa teórica y sesión demostrativa, donde se orientó a los escolares sobre la importancia y composición de una lonchera saludable, los escolares participaron activamente, demostrando los conocimientos adquiridos. Luego de la intervención educativa se aplicó un pos test para evaluar su efectividad. Por último, posterior a la culminación de la intervención

educativa se realizó la entrega de recordatorios, frutas y un plan semanal de lonchera saludable a cada escolar y un afiche para el aula de clase donde se resume la importancia de la lonchera saludable.

Análisis de datos

En el análisis descriptivo se utilizaron las medidas de resumen. En la comprobación de la hipótesis se utilizó la Prueba de Wilcoxon, con nivel de significancia de 0,05. Y, en el procesamiento de los datos se utilizó el paquete estadístico IBM SPSS Statistics 22.0.

Aspectos éticos

La participación de los niños fue autorizada por el director del Colegio Nacional de Aplicación UNHEVAL y por al menos uno de los padres de cada niño, quien firmó un formato de consentimiento informado. Finalmente, la disponibilidad de los niños para participar en esta investigación fue voluntaria, previo asentimiento.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En cuanto a las características generales, 66,7% pertenecieron a la edad de 9 años y 53,3% de los niños fueron del sexo femenino.

Respecto al desarrollo de la dimensión conocimientos nutricionales de la cultura alimentaria, antes de la intervención, 46,7% (14 niños) alcanzó el nivel proceso, mientras que después de la intervención, la mayoría del 73,3% (22 niños) alcanzó el nivel logrado. Referente al desarrollo de la dimensión preparación de loncheras, antes de la intervención, 50,0% (15 niños) se ubicaron en el nivel inicio, mientras que después de la intervención, el 43,3% (13 niños) alcanzó el nivel proceso y logrado, cada una. Asimismo, en el desarrollo de la dimensión hábitos alimentarios, antes de la intervención, 53,3% (16 niños) logró el nivel inicio, mientras que después de la intervención, el 50,0% (15 niños) alcanzó el nivel logrado (Tabla 1).

Tabla 1. Dimensiones de la cultura alimentaria en niños de educación primaria, antes y después de la intervención en el Colegio Nacional de Aplicación UNHEVAL - Huánuco 2019.

Dimensiones	Antes (n=30)		Después (n=30)	
	N°	%	N°	%
Conocimientos nutricionales				
Logrado	11	36,7	22	73,3
Proceso	14	46,7	7	23,3
Inicio	5	16,7	1	3,3

Preparación de lonchera				
Logrado	4	13,3	13	43,3
Proceso	11	36,7	13	43,3
Inicio	15	50,0	4	13,3
Hábitos alimentarios				
Logrado	4	13,3	15	50,0
Proceso	10	33,3	10	33,3
Inicio	16	53,3	5	16,7

En general, antes de la intervención 70,0% (21 niños) presentaron cultura alimentaria de nivel inicio, en cambio después de la intervención 46,7% (14 niños) lograron cultura alimentaria de nivel proceso y logrado, cada una (Figura 1).

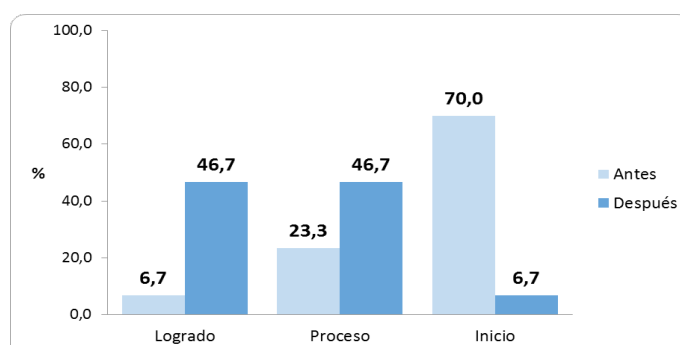


Figura 1. Cultura alimentaria en niños de educación primaria, antes y después de la intervención en el Colegio Nacional de Aplicación UNHEVAL - Huánuco 2019.

Respecto al análisis inferencial, se obtuvo diferencias significativas entre los momentos antes y después en el desarrollo de la cultura alimentaria ($p \leq 0,000$), como en sus dimensiones conocimientos nutricionales ($p \leq 0,000$), preparación de lonchera ($p \leq 0,000$) y hábitos alimentarios ($p \leq 0,003$), evidenciando mayor cambio en la dimensión preparación de lonchera (Tabla 2).

Tabla 2. Comparación del desarrollo de la cultura alimentaria y sus dimensiones en niños de educación primaria, antes y después de la intervención en el Colegio Nacional de Aplicación UNHEVAL - Huánuco 2019.

Dimensión	Media Basal	Media Final	Cambio	Prueba Wilcoxon	Valor p
Conocimientos nutricionales	7,0	9,6	2,6	-3,6	0,000
Preparación de lonchera	6,4	11,1	4,7	-3,6	0,000
Hábitos alimentarios	4,0	7,7	3,7	-3,0	0,003
Cultura alimentaria	17,4	23,0	5,5	-4,5	0,000

Al respecto, nuestros hallazgos son coincidentes a través de una revisión sistemática y retrospectiva realizada por García & Mejía (2018), quienes demostraron que una intervención educativa es efectiva a un 100% para la mejora de los conocimientos y comprensión de llevar una alimentación saludable de niños en etapa escolar.

Esta información es congruente también con el trabajo concluido por Rabanal (2019), quien informa que el programa de educación nutricional, con enfoque multidisciplinario mejoró significativamente el nivel de cultura alimentaria en los alumnos de la Institución Educativa "Flores de Mora de Sandoval" de Huamachuco.

Otro estudio concordante es el de Carbajal (2015), quien concluyó que los alumnos de nivel inicial y del 1° y 2° grados de educación primaria participantes del programa "crecer bien", aprendieron a diferenciar los alimentos nutritivos y ocasionales; reconocen y consumen en forma adecuada sus comidas; identifican los alimentos autóctonos; y valoran la importancia de desarrollar hábitos de alimentación saludable y entre otras prácticas adecuadas.

Carrillo & Rázuri (2018), concluyeron que el programa educativo "niños saludables" fue efectivo en la mejora del nivel de conocimiento sobre nutrición de los alumnos del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N° 80407 "Gonzalo Ugas Salcedo" – Pacasmayo-Trujillo, por encima del 25% ($p \leq 0,05$).

Asimismo, en un trabajo de investigación realizado por Quizán, et al. (2013), donde evaluaron la efectividad de un programa de alimentación saludable en escuelas públicas de Sonora, hallaron que las instituciones educativas que fueron intervenidas con campañas educativas, incrementaron su consumo de frutas durante el recreo. No obstante, aquellas donde no se intervino mostraron mayor riesgo de consumir alimentos no saludables.

Existe efectividad significativa de una intervención educativa en la elección de las loncheras saludables de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial Laurita Vicuña-Huánuco. También, la cultura alimentaria de las familias recientemente ha experimentado distintos cambios en su estructura original a razón del avance de la ciencia, tecnología y el impacto de la globalización, evidenciándose la tendencia consumista hacia los alimentos envasados y refinados, que al ser parte de la alimentación de la familia, ocasiona hábitos alimenticios inadecuados en sus integrantes especialmente desde las primeras etapas de vida.

Finalmente, se sostiene que la construcción de la cultura alimentaria de los escolares corresponde a un proceso dinámico y complejo que comienza en la familia y la

institución educativa, presentándose tensiones entre el discurso hegemónico de alimentación saludable y el consumo influenciado por el gusto, las nociones, el afecto y las formas de vida.

CONCLUSIONES

El abordaje educativo mejoró en general la cultura alimentaria de los estudiantes de educación primaria de 17,4 a 23,0, siendo significativo estadísticamente ($p \leq 0,000$). También mejoró el desarrollo de las dimensiones de la cultura alimentaria como conocimientos nutricionales (7,0 a 9,6), preparación de lonchera (6,4 a 11,1) y hábitos alimentarios (4,0 a 7,7), todas con $p \leq 0,05$.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, M. J., González, E., García, C. J., García, P. A., Álvarez, J., Padilla, C. A., & González, J. L. (2011). Obesidad de una población de escolares de Granada: evaluación de la eficacia de una intervención educativa. *Nutrición Hospitalaria*, 26(3), 636-641.
- Carbajal, M. (2015). Efectos del programa crecer bien: educación nutricional e higiene en menores de edad, Colcabamba, Huancavelica - 2014. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional del Centro del Perú.
- Carrillo, M. M., & Rázuri, M. D. (2018). Efectividad del programa educativo "niños saludables" en el conocimiento sobre nutrición en escolares - Pacasmayo. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional de Trujillo.
- Contreras, H. J., & Gracia, M. (2005). Alimentación y cultura. *Perspectivas antropológicas*. Ariel.
- De Lira-García, C., Bacardí-Gascón, M., & Jiménez-Cruz, A. (2012). Preferencias de alimentos saludables y no saludables entre niños de 3 a 4 años en México. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 21(1), 57-63.
- Duhart, F. (2002). 'Comedo ergo sum'. Reflexiones sobre la identidad cultural alimentaria. *Gaceta de Antropología*, 18(15), 1-16.
- García, K., & Mejía, B.N. (2018). Efectividad de una intervención educativa para la promoción de alimentación saludable en niños en etapa escolar. (Tesis de Especialidad). Universidad Privada Norbert Wiener.
- Gobierno de Colombia. (2013). Plan Nacional de seguridad Alimentaria y Nutricional. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.

- México. Secretaría de Salud. (2017). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016. <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209093/ENSANUT.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2017). La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios. Centro de prensa. <http://www.who.int/mediacentre/news/release/2017>
- Organización Panamericana de la Salud. (2014). Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia. Organización Panamericana de la Salud.
- Perú. Instituto Nacional de Salud. (2017). Observatorio de Nutrición y Estudio del Sobrepeso y Obesidad. <http://www.observateperu.ins.gob.pe>
- Pilcher, J. M. (2001). ¡Vivan los tamales! La comida y la construcción de la identidad mexicana. Ediciones de la Reina Roja.
- Quizán, T., Barragán, A. C., Esparza, E. J., Orozco, M. E., Espinoza, A., & Bolaños, A. V. (2013). Efectividad del programa Promoción de alimentación saludable en estudiantes de escuelas públicas del estado de Sonora. *Estud Soc*, 21(42), 1-9.
- Rabanal, J. J. (2019). Programa de educación nutricional, con abordaje multidisciplinario, para desarrollar la cultura alimentaria en estudiantes de educación secundaria- Huamachuco, 2017. (Tesis doctoral). Universidad Nacional de Trujillo.
- Valencia, A. D., Mata, C., & De Lira, C. (2018). Preferencias alimentarias durante el recreo escolar: Niños de primaria de 9 a 10 años. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 9(2), 250-263.
- Vázquez, G. (2017). Lógicas del gusto: Preferencias alimentarias y lógicas culturales en situaciones de migración. Colegio de Michoacán.