

Promoción de la Alimentación Saludable en el Ámbito Escolar

Acreditado por el Ministerio de Desarrollo Social. Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires.

Responsable de Proyecto: Lic. Schelica Mozobanczyk

Coordinadora Operativa: Lic. Graciela Saumell

Participación Docente: Lic. Paula Zubiaurre.

Asesoramiento Nutricional: Lic. en Nutrición Magalí de Santos

Colaboradora Graduada: Lic. María Paula Klein.

Alumnos Participantes: Rafael Andreotti, Maia Berzel, Juan Cruz Cantón Corbelle,

Julieta Cellucci, Gabriela Gambetta, Laura Giunta, Diego Kleidermacher, Marcela

Mardonez, Maximiliano Moncalvillo, Romina Zambrano, Gabriela Zingoni.

El proyecto se encuentra en curso desde el primer cuatrimestre de 2008.

Se trata de un proyecto de promoción de la alimentación saludable con la comunidad escolar (niños, familias, docentes) de una escuela primaria de nivel socio-económico bajo del barrio de Nueva Pompeya, ciudad de Buenos Aires.

Una alimentación suficiente, completa, adecuada y variada permite el crecimiento y correcto desarrollo físico e intelectual de los niños, a la vez que contribuye a mantener la buena salud. Brinda la energía necesaria para sus funciones vitales, recreativas y de aprendizaje. Alrededor de la comida se cumplen funciones humanas esenciales como la interacción social y el vínculo emocional con otras personas significativas. El momento de la alimentación es, para el niño, fuente de placer y de descubrimiento de nuevas experiencias, a la vez que es parte del proceso de socialización y de construcción de hábitos de vida. Por su enorme importancia en todos los planos de la vida de los niños y de las familias, promover una alimentación saludable es uno de los pilares para la construcción de una buena salud individual y colectiva.

Debido a que los hábitos alimentarios que se establecen durante la niñez son difíciles de modificar con posterioridad es de gran importancia el desarrollo de buenos hábitos alimentarios desde épocas tempranas de la vida, lo que implica desarrollar estrategias de promoción de una alimentación saludable y de prevención primaria de la obesidad, desde los primeros años.

Las principales variables identificadas que inciden en la formación de hábitos alimentarios en los niños y a las que hay que atender son: entorno familiar (disponibilidad y accesibilidad a alimentos, normas, hábitos, actitudes hacia la alimentación, preferencias alimentarias); medio escolar (currículum de educación alimentaria, servicios alimentarios que ofrece, normas respecto a la alimentación, actitudes y hábitos alimentarios de los maestros); medios de comunicación (publicidad de alimentos dirigida a los niños, horas frente al televisor); variables del propio niño (conocimientos sobre alimentación, hábitos y preferencias alimentarias, habilidades para el manejo de su propia dieta) y de su grupo de pares (actitudes y comportamientos hacia la alimentación). Por otra parte, dichas variables deben ser consideradas en el contexto de las variables culturales, macro y micro sociales del contexto de pertenencia.

El marco conceptual que orienta el proyecto es el de Investigación Acción Participativa (IAP).

Los objetivos, que se exponen a continuación son provisorios y flexibles y se van reformulando a medida que avanza el diagnóstico y la construcción participativa del problema, acorde con los principios de la IAP.

Objetivos Generales:

- Promover el desarrollo de pautas alimentarias saludables en los niños y la práctica de actividad física.
- Fomentar en las familias el desarrollo de hábitos alimentarios saludables.
- Crear un entorno escolar de apoyo a la alimentación saludable.
- Evaluar el programa de intervención.

Objetivos Específicos:

A. Con los Alumnos

- Sensibilizar a los niños sobre la importancia de una alimentación saludable.
- Comprender las características generales de una alimentación saludable.
- Generar actitudes positivas hacia la alimentación saludable.
- Desarrollar habilidades, acordes a las distintas edades de los niños, que permitan llevar a la práctica las pautas de una alimentación saludable.

B. Con las Madres

- Sensibilizar sobre la importancia de una alimentación saludable.
- Comprender las características generales de una alimentación saludable.
- Generar actitudes positivas hacia la alimentación saludable.
- Mejorar sus estrategias de crianza y de construcción de buenos hábitos alimentarios en los niños.
- Incrementar sus habilidades para la puesta en práctica de una alimentación familiar saludable.
- Capacitar madres agentes promotoras de la alimentación saludable.

C. Con el Equipo Docentes

- Sensibilizar a los docentes sobre la importancia de una alimentación saludable.
- Incluir la temática de la Alimentación Saludable en el PEI.
- Desarrollar estrategias de enseñanza-aprendizaje efectivas que permitan contribuir al desarrollo de hábitos alimentarios saludables en los niños.
- Capacitar un equipo de docentes como agentes promotores de la alimentación saludable y la práctica de actividad física.

D. En el Ambiente Escolar

- Sensibilizar al personal de cocina, maestranza y seguridad sobre la importancia de una alimentación saludable.
- Desarrollar buenas prácticas de higiene y manejo de los alimentos.
- Mejorar el aporte nutricional de las colaciones brindadas en la escuela y su adecuación a las preferencias alimentarias de los niños.

El proyecto se desarrollará en cuatro fases:

Fase I (actualmente en curso): Implica un examen preliminar de las problemáticas nutricionales y alimentarias existentes en la escuela y de sus principales factores determinantes.

A tal efecto, se están realizando entrevistas a los maestros, directivos, personal de cocina y de maestranza de la escuela y a las madres de los niños a fin de conocer su percepción de las problemáticas alimentarias y nutricionales existentes. Asimismo, se están desarrollando talleres diagnósticos con los niños. Simultáneamente, se está realizando un primer diagnóstico comunitario y de

articulación con los efectores de salud del primer nivel de atención del área de referencia de la escuela.

Fase II: A partir de la información relevada en la Fase I, se diseñará una estrategia de evaluación para: a) conocer en profundidad algunos problemas; b) definir la metodología e indicadores a utilizar para el monitoreo y evaluación de resultados del proyecto. Se diseñará una línea de base con datos cuantitativos y cualitativos. Se realizarán mediciones antropométricas y una evaluación de hábitos alimentarios en los niños, con la colaboración de nutricionistas y alumnos avanzados de una carrera de nutrición. Asimismo, se tomarán entrevistas y encuestas a las madres para conocer los hábitos alimentarios familiares, creencias sobre la alimentación y pautas de crianza y construcción de hábitos alimentarios en los niños.

Fase III: Intervención de promoción de alimentación saludable, según los objetivos planteados.

Fase IV: Una vez finalizado el proyecto se realizará una evaluación de la intervención realizada. Para ello se aplicarán nuevamente los instrumentos cuantitativos y cualitativos aplicados en la fase II. Se realizará una sistematización participativa de la experiencia, que permitirá comunicar lo realizado de modo que futuras intervenciones puedan aprovechar los aprendizajes realizados en el curso del presente proyecto (obstáculos y facilitadores, metodologías de intervención empleadas). Por su parte, el proyecto será monitoreado, a través de indicadores sencillos, a lo largo del proceso de su ejecución.