

# Enfoque Social de la Educación Alimentaria.

María Eugenia López Caamal<sup>1</sup>  
María Concepción Ruiz de Chávez Figueroa<sup>2</sup>  
Alma Delia Sánchez Ehuán<sup>3</sup>  
Lidia Maricela Caamal Campos<sup>4</sup>

*Recepción: 09 Abril 2021*  
*Aprobado: 02 Agosto 2021*

## Resumen

Ante el panorama social de la emergencia sanitaria la educación para la salud toma relevancia crucial, en ese sentido la salud involucra a otro aspecto esencial en la vida de las personas como lo es la alimentación; la diada salud-alimentación hoy en día es fundamental en la atención a la población. Los planteamientos que se presentan en el marco de la “Jornada Legislativa: Salud y Nutrición” tienen el objetivo de realizar aportaciones desde la disciplina del trabajo social para plantear propuestas a favor de la salud y nutrición del Estado. Los argumentos se exponen desde la visión holística, mediante la cual se estima que la totalidad de acciones para atender la situación de la salud y nutrición, se han de establecer desde la suma de esfuerzos en el cual convergen elementos individuales, grupales y sociales, considerando la actuación de instituciones, dependencias y organizaciones de carácter social, de salud, educativa, cultural, política, económica e incluso ecológica. Las propuestas se presentan en dos vertientes, una plantea la educación alimentaria en las instituciones educativas, y la otra, la educación alimentaria en centros comunitarios; ambas vertientes con las estrategias: intervención de equipo disciplinar, actividad itinerante y el uso de las nuevas tecnologías de información y comunicación; las acciones se concretarán en el diseño de una política pública que garantice la “educación alimentaria”.

**Palabras claves:** Educación, alimentación, salud y holístico.

---

1 Directora e investigadora de la Escuela de Trabajo Social del Instituto Campechano. eugenia.lopez@instcamp.edu.mx orcid.org/0000-0001-5292-5169

2 Docente de asignatura de la Escuela de Trabajo Social del Instituto Campechano. mariac.ruiz@instcamp.edu.mx orcid.org/0000-0002-7789-3703

3 Docente de tiempo completo de la Escuela de Trabajo Social del Instituto Campechano. alma.sanchez@instcamp.edu.mx orcid.org/0000-0002-7709-5169

4 Secretaria Académica de la Escuela de Trabajo Social del Instituto Campechano. lidia.caamal@instcamp.edu.mx orcid.org/0000-0002-5031-6252

## Abstract

Faced with the social panorama of the health emergency, education for health takes on crucial relevance, in that sense health involves another essential aspect in people's lives, such as food; the health-food dyad today is fundamental in the care of the population. The proposals that are presented in the framework of the "Legislative Conference: Health and Nutrition" have the objective of making contributions from the discipline of social work to propose proposals in favor of the health and nutrition of the State. The arguments are presented from the holistic vision, through which it is estimated that all actions to address the health and nutrition situation must be established from the sum of efforts in which individual, group and social elements converge, considering the performance of institutions, agencies and organizations of a social, health, educational, cultural, political, economic and even ecological nature. The proposals are presented in two aspects, one stalls food education in educational institutions, and the other, food education in community centers; both aspects with the strategies: intervention of disciplinary team, itinerant activity and the use of new information and communication technologies; The actions will take shape in the design of a public policy that guarantees "food education".

**Key words:** Education, nutrition, health and holistic.

## Introducción

El trabajo “Enfoque social de la educación alimentaria”, es una respuesta a la invitación para participar en la “jornada Legislativa; Salud y Nutrición”, en la que se presenta una propuesta desde la disciplina de trabajo social, derivado de las condiciones actuales en materia de salud y alimentación de nuestro país y de todo el mundo, que reclaman la revisión, por los factores de riesgo para la salud de grandes sectores de población como consecuencia de prácticas de alimentación poco saludables.

La OMS (2018) señala que una sana alimentación forma parte de una vida saludable en tanto ayuda a proteger de enfermedades, alarga la esperanza de vida y mejora la calidad de la misma; así mismo refiere que los hábitos alimentarios no sanos forman parte de los principales factores de riesgo para la salud a nivel mundial. Existen diversos elementos y factores, que son indispensables a los seres vivos. La alimentación, por su condición esencial y continua es uno de ellos. Recientemente se empieza a hablar de un proceso denominado seguridad alimentaria, se ha planteado que para lograr mantener un adecuado estado nutricional de los individuos y de la comunidad, es necesaria la interrelación de una serie de factores como son: la disponibilidad de alimentos, el acceso a ellos y su consumo (Mariño & Nuñez, 2016).

La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, contempla el derecho a la alimentación en el Art. 2º Inciso A fracción III.- Asegurar el acceso efectivo a los servicios de salud mediante la ampliación de la cobertura del sistema nacional, aprovechando debidamente la medicina tradicional, así como apoyar la nutrición de los indígenas mediante programas de alimentación, en especial para la población infantil. Art. 4º, tercer párrafo. - Toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad. El Estado lo garantizará. Y noveno párrafo. - ...Los niños y las niñas tienen derecho a la satisfacción de sus necesidades de alimentación, salud, educación y sano esparcimiento para su desarrollo integral. Este principio deberá guiar el diseño, ejecución, seguimiento y evaluación de las políticas públicas dirigidas a la niñez (H.Consejo de la Unión, 2020).

En México, los nuevos estilos, se vinculan con hábitos alimentarios no saludables, que incrementan el riesgo de desarrollar enfermedades como la diabetes, enfermedades cardíacas, respiratorias y cáncer por citar algunas. Esto se relaciona con la transición alimentaria, considerando que se tenía una dieta rica en frutas, verduras, cereales y leguminosas, y se cambió a una dieta rica en grasas y azúcares refinados; aunado a ello, la falta de actividades al convertirse las personas en sedentarias, la incorporación de otros hábitos perjudiciales para la salud como el consumo regular de tabaco y alcohol, así como las alteraciones de las horas de sueño e incremento en el estrés, lo cual llevan a condiciones de sobrepeso y obesidad (Morán, Cruz, & Iñárritu, 2007).

## Desarrollo

La educación es toda actuación social por la que se intenta influenciar, mantener o cambiar para mejorar a otras personas en sus disposiciones dentro de una orientación considerada como positiva. En este último sentido, la educación es un proceso permanente, que no puede acabar y que abarca formas de influencia social designada con otros nombres como labor social, entre otros (Dorsch, 2008)

Para sostener aún más la propuesta de la “educación alimentaria”, vale la pena retomar los planteamientos de expertos en la materia, para ello se recalca que la educación es un proceso, Freire (1921-1997) sostiene que “la educación verdadera es praxis, reflexión y acción del hombre sobre el mundo para transformarlo” (Verdeja, 2019). Muy acertado el contenido interpretativo de la definición, ya que la educación no tiene como objetivo la acumulación del conocimiento, sino va más allá, es decir, implica que ese conocimiento se lleve a la práctica, propicie la reflexión e invite a la acción, para que cada persona logre concretar cambios, primeramente, personales y consecuentemente grupales y sociales.

Retomando aspectos de la educación holista, en ella, aprender es un concepto que adquiere una connotación especial, difiere mucho del concepto que se tiene en la educación mecanicista, desde la educación holista, «aprender es un proceso que implica muchos niveles de la conciencia humana como el afectivo, físico, social y espiritual, rebasando por completo lo puramente cognitivo y memorístico. Aprender se convierte en proceso creativo y artístico; aprender a aprender es el propósito de la educación para el siglo XXI» (Espino, 2017).

Considerando lo anterior, actualmente la concepción de salud y de enfermedad ha implicado una atención a los factores psicosociales que afectan a los sistemas corporales, lo cual altera la vulnerabilidad del individuo ante los procesos patológicos. Además, este giro ha originado que se preste gran atención al concepto de estilo de vida y, específicamente, a los hábitos relacionados con la salud, como principales determinantes de la calidad del

bienestar psicológico y físico (Oblitas, 2010). Desde la visión holística, la revisión multifactorial de la educación alimentaria, permite comprender que es un fenómeno u objeto de estudio no aislado, sino en el convergen diversas condiciones de su comportamiento.

Respecto a la alimentación, esta es una actividad fundamental en nuestra vida. Por una parte, tiene un papel importantísimo en la socialización del ser humano y su relación con el medio que le rodea. Por otra, es el proceso por el cual obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para vivir. Los nutrientes son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente (Martínez & Pedrón, 2016). Aun cuando es añejo este planteamiento, las prácticas alimentarias desfavorables han quedado más que evidentes ante el panorama de la emergencia sanitaria que hoy en día se vive y requiere de hábitos alimenticios saludables, que fortalezcan el sistema inmunológico que se necesita para enfrentar las enfermedades.

Una alimentación saludable es determinante para el buen estado de salud de las personas en cualquier etapa de su ciclo vital. Esta alimentación debe contener los nutrientes esenciales, además de ser variada, adecuada e inocua (Reyes & Oyola, 2020). En ese sentido, se presenta la primera propuesta, que plantea llevar a cabo la “educación alimentaria en las instituciones educativas”, desde la educación básica, continuando en la instrucción formal media superior y superior; ya que, si se pretende incidir en la forma de la alimentación de la población, se debe iniciar la “educación alimentaria” desde la niñez.

La segunda propuesta sobre el proceso de la “educación alimentaria”, es desarrollar esta desde los centros comunitarios que se encuentran ubicados en las colonias, considerando que es infraestructura física cercana a la población, y que puede implementar el tipo de educación que se expone en la propuesta. Es importante que en esta propuesta los sectores sociales a los que se dirigirán las acciones, sean los sectores sociales con geolocalización y factores de riesgo identificados. Además, se observa la presencia de centros comunitarios que se encuentran con baja funcionalidad, por lo que esta encomienda dinamizaría la labor de estos centros.

Se enfatiza en que las acciones deben desarrollarse desde las dos vertientes:

1. Educación alimentaria en instituciones educativas
2. Educación alimentaria en centros de desarrollo comunitario

La primera, es desde la infraestructura formal y con población cautiva, representada por los grupos escolares. Y la segunda, haciendo uso de la infraestructura formal, pero que brinda servicios a población abierta. En ambas propuestas se plantea utilizar las siguientes estrategias, que fortalecerían la viabilidad de las propuestas que se han presentado:

- Intervención de un equipo disciplinar, que se encargaría de la “educación alimentaria”, entendiendo por éste, a un grupo de profesionales de diversas disciplinas, entre ellas, nutrición, educación física, psicología, medicina y trabajo social; pudiendo incorporarse otras como economía, gastronomía, por citar algunas.

Esto permitiría aplicar la visión holística desde la actuación disciplinar, en el entendido que el término holístico responde a una totalidad, a criterio de Wertheimer: (...) en una totalidad organizada, lo que ocurre en el todo no se deduce de los elementos individuales, ni de su composición, sino al revés, lo que ocurre en el todo lo determinan las leyes internas de estructuración de ese mismo todo (Rodríguez & Louremy, 2007). Esto es determinante para la propuesta, ya que concibe la intervención desde la diversidad del conocimiento de las profesiones, para integrarlas en el “todo” representado por lo social.

Por lo anterior, se requiere de profesionales de la salud como el nutriólogo, educadores en actividad física, trabajador social y psicólogo, para facilitar y enriquecer verdaderos cambios en las conductas. Se puede abordar diversos aspectos relacionados con los hábitos alimenticios, la detección oportuna de niveles anormales de glucosa o tensión arterial; asimismo, la importancia de hacer ejercicio periódicamente, llevar a cabo elecciones saludables al consumir productos industrializados y saber distinguir la fiabilidad de las

noticias relacionados con la salud que circulan en los distintos medios de comunicación (Salado, 2018).

- Actividad itinerante, se refiere a que las acciones que se desarrollan en las diversas instituciones educativas y en los centros comunitarios, se apliquen por los profesionales propuestos en la “intervención de un equipo disciplinar” pero con carácter de itinerante, con el propósito de que las actividades se desarrollen en diversas instituciones educativas y centros comunitarios, lo cual garantizaría que las acciones lleguen de manera directa a la población. Además, generar la integración de un equipo colaborador intrainstitucional en ellas, para trabajar en la autogestión y el trabajo colaborativo de la población participante, creando las bases de la inserción de estos en acciones en beneficio de la colectividad.
- Uso de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (Tics), dado que nos encontramos en un contexto donde se hace uso de la tecnología de la información y la comunicación; este representa un recurso disponible que bien fortalecería la “educación alimentaria”, dado que la haría atractiva, entretenida y con mayor cobertura. Por otra parte, los costos-beneficios, se apegarían al cumplimiento del marco normativo de la racionalización de los recursos financieros, con miras a mayores beneficios. La realidad nos lleva a replantear la utilidad y uso de las tecnologías mencionadas, ante las limitaciones derivadas del aislamiento social y el confinamiento.

Esta estrategia contribuiría a optimizar los recursos en materia presupuestal, al llegar a un mayor número de personas que utilizan las Tics.

Se pretende que las propuestas, se concreten en el diseño de una política pública que garantice la “educación alimentaria” al mayor número de personas: estudiantes y población en general, con lo cual se les da certeza y legitimidad a los planteamientos; así como el cumplimiento de lo establecido en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en materia de salud alimentaria.

A continuación, se presenta el esquema de las propuestas relativas a la “educación alimentaria”, diseñado con el enfoque social.



Es necesario, puntualizar en la relevancia de la “educación alimentaria”, entendida la educación como un proceso, a través del cual se busca un conocimiento reflexivo que incorpore saberes y aprendizajes que orienten hacia una vida positiva. Por otra parte, la alimentación, es también un proceso mediante el cual consumimos los nutrientes de los alimentos para obtener la energía que se necesita para vivir y realizar las actividades cotidianas. Los planteamientos que se exponen retoman el enfoque holístico, para comprender que el ser humano requiere de la integración de diversos aspectos que se conjugan como un “todo” para su bienestar: salud, alimentación, educación, cultura, economía, etc., identificados como necesidades básicas de las personas.

La educación alimentaria, trascienda al estilo de vida, esta es considerada como el conjunto de comportamientos que una persona practica habitualmente en forma consciente y voluntaria, de tal manera que el estilo de vida se desarrolla durante la vida del sujeto, moldeada en los primeros años de vida y después por las influencias en el ámbito escolar, por profesores, amigos, programas educativos (Meza, y otros, 2011). También se plantea (Quintero, y otros, 2012), que son comportamientos que una sociedad va adquiriendo, y se expresan en la manera de actuar; la mayoría de las veces funcionan de

manera inconsciente y se adoptan a través de un aprendizaje imitativo durante la niñez o por una larga y constante repetición de una misma conducta.

Ambos planteamientos consideran la influencia de contexto social en la incorporación de los estilos de vida y la alimentación como parte de esta; pero se muestra diferencias en cuanto a si es consciente y voluntaria o es de manera inconsciente y de aprendizaje imitativo; se estima que ambos planteamientos son aplicables, y dependerá de las características culturales, sociales, económicas y educativas de la población de la que se trate.

El objetivo del presente trabajo es realizar aportaciones desde la disciplina de trabajo social para plantear propuestas a favor de la salud y nutrición del Estado. Los planteamientos, como se ha mencionado, se diseñaron desde el enfoque holístico, el término que responde a una totalidad, a criterio de Wertheimer: (...) en una totalidad organizada, lo que ocurre en el todo no se deduce de los elementos individuales, ni de su composición, sino al revés, lo que ocurre en el todo lo determinan las leyes internas de estructuración de ese mismo todo (Rodríguez & Louremy, 2007).

La estrategia de intervención de un equipo disciplinar, también se fundamenta en el enfoque holístico, pues este plantea que la formación de un profesional óptimo significa que debe haber aprendido la máxima información científica sobre su profesión con una óptica inter y transdisciplinaria, en el marco de la formación de una conciencia social y de profundos valores éticos y morales, desarrollando su intelecto de forma que permita la capacidad crítica y el pensamiento científico creativo, así como las aptitudes que convergen con la maduración de la personalidad profesional para la toma de decisiones y el entrenamiento creativo. De esta forma, se presenta la necesidad de aprender para solucionar los problemas, que la sociedad va a exigir a los diversos profesionales (Rodríguez & Louremy, 2007).

En consecuencia, con lo anterior, el intercambio de conocimientos entre diversas disciplinas, permite el análisis de situaciones que se presentan en diversos contextos sociales y áreas específicas como las que se abordan en este trabajo: salud y nutrición, que requieren de la visión e intervención

disciplinar. Por tanto, desde la “academia” se pueden realizar aportaciones viables que den respuesta a las necesidades del entorno social en materia de “educación alimentaria” para cambios positivos en la salud y la alimentación. Vemos que el ámbito académico permite generar Proyectos Integradores de Aula en donde las nuevas generaciones de diseñadores integran la experiencia de usuarios frente a temas específicos y así, desde una narración colaborativa, utilizan los procesos creativos para visualizar contenidos que aprovechen los recursos mediáticos y la cultura participativa del mundo actual (Durán, 2019).

## Metodología

La metodología aplicada al presente trabajo tiene un alcance descriptivo-observacional, el cual plantea enumerar las características de la variable “educación alimentaria”, retomando las observaciones de la cotidianidad, a partir de las experiencias en la labor educativa como docentes en la educación superior. Por tanto, aplica el marco referencial e interpretativo de la fenomenología, que se centra en la experiencia personal, fundamentado en el ejercicio de la docencia de más de 15 años desarrollando contenidos curriculares de desarrollo comunitario y de proyectos emergentes; así, el mundo vivido y la experiencia vivida son los elementos torales (Álvarez-Gayou, 2003). El diseño aplicado es de corte transversal por ubicarse en un momento determinado (Villa, Moreno, & García, 2011). Es prospectivo, al plantear propuestas de intervención en beneficio de la salud y la alimentación; es una investigación documental al contener aspectos teóricos derivados de la revisión de aportaciones de especialistas. Tiene una perspectiva holística, lo que conlleva también a un estudio cualitativo, que retoma elementos del ejercicio profesional.

## Conclusión

La concepción de salud y la educación alimentaria conlleva a la revisión de diversas condiciones psicosociales, culturales y económicas, que afectan a nuestro cuerpo; ambas están relacionadas con el estilo de vida; en particular, los hábitos alimenticios en la infancia están supeditados a la actuación de los padres, pero en el crecimiento intervienen otras situaciones como la escuela, los amigos, lo social, que condicionan el consumo de los alimentos, sea de manera consciente o inconsciente. La visión holística, permite la revisión multifactorial de la educación alimentaria, para comprender que no es aislada, sino en ella confluyen diversas condiciones en su comportamiento, que impactan de forma negativa o positiva. No hay duda que una alimentación saludable determina en mucho el buen estado de salud de las personas, independientemente de su edad.

Las propuestas entorno a la “educación alimentaria” en instituciones educativas y centros comunitarios, se plantean desde la visión del campo de actuación social, retomando para ello, la educación y la alimentación como procesos permanentes y continuos, bajo la óptica del enfoque holístico mediante el cual se rescata la intervención de un equipo disciplinar, con actividad itinerante y el uso de las tecnologías de información y comunicación, lo que posibilita la optimización de los recursos presupuestales.

Las dos propuestas de la “educación alimentaria”, se indica que sean enmarcadas en el diseño de una política pública que garantice su operatividad, esto permitiría su aplicación en todos los grupos etarios: infantil, jóvenes, adultos y adultos mayores, en los dos primeros la visión es tener una población más saludable en un futuro, y en los dos últimos grupos etarios, se espera mejorar las condiciones de salud y optimizar los recursos disponibles para el tratamiento y rehabilitación de la salud de las personas, considerando que la alimentación es uno de los factores determinantes en las enfermedades crónicas degenerativas en México, entre los que se contempla la diabetes mellitus y la hipertensión arterial, padecimientos considerados como graves problemas de salud en nuestro país.

## Referencias Bibliográficas

Álvarez-Gayou, J. L. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa*. Buenos Aires: Paidós.

Dorsch, F. (2008). *Diccionario de Psicología*. Barcelona: Herder.

Durán, L. (2019). La mirada holística del diseño en las comunidades creativas. *Designia*, 89-101.

Espino, R. (18 de diciembre de 2017). *Educación Holística*. Obtenido de <https://rieoei.org/historico/deloslectores/330Espino.pdf>

H.Consejo de la Unión. (2020). *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos*. México: DOF 08-05-2020.

Mariño, A., & Nuñez, M. G. (2016). Alimentación saludable. *Acta Médica*, 1-13.

Martínez, A., & Pedrón, C. (2016). *Conceptos básicos en alimentación*. Madrid: Nutricia.

Meza, M., Miranda, G., Nuñez, N., Orozco, U., Quiel, S., & Zuñiga, G. (2011). Análisis sobre estilos de vida, ambiente laboral, factores protectores y de riesgo en seis grupos poblacionales de una empresa transnacional en el periodo de 2005-2008. *Enfermería en Costa Rica*, No. 32 (2)., 51-58.

Morán, I., Cruz, V., & Iñárritu, M. (2007). El índice de masa corporal y la imagen corporal percibida como indicadores del estado nutricional en universitarios. *Revista Facultad de Medicina UNAM*, No. 50 (2), 76-79.

Oblitas, L. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida*. México, D.F.: Cengage Learning.

Quintero, H., Mousalli, G., León, A., Barrios-Cisnero, H., Bianchi, G., &

Guerrero, L. (2012). La construcción humana del estilo de vida y su influencia en la salud, en una comunidad de los andes venezolanos. *Educere*. mayo-agosto, 131-142.

Reyes, S., & Oyola, M. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una Universidad Pública. *Chil Nutr*, 67-72.

Rodríguez, M., & Louremy, R. (17 de junio de 2007). El modelo holístico para el proceso de enseñanza-aprendizaje. Obtenido de <http://www.scielo.org.mx/pdf/relime/v10n3/v10n3a6.pdf>

Salado, M. d. (2018). Propuestas y experiencias de una Universidad promotora de la salud. *UniverSalud*, 2-192.

Supo, J. (2012). Metodología de la Investigación Científica para las Ciencias de la Salud. *Bioestadístico*.

Verdeja, M. (28 de junio de 2019). Concepto de Educación en Paulo Freire y Virtudes inherentes a la práctica docente: orientaciones para una escuela intercultural. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7021114>

Villa, A., Moreno, L., & García, G. (2011). *Epidemiología y estadística en salud pública*. México: McGraw-Hill Interamericana editores.