

## Capítulo 38

## Fomento de dietas apropiadas y estilos de vida saludables

Los principales problemas nutricionales en el mundo se pueden dividir en dos categorías generales:

- los que se deben a insuficiente consumo de nutrientes, que se pueden relacionar a inseguridad alimentaria, enfermedad (sobre todo infecciones) y/o falta de cuidados;
- los que se originan en consumo excesivo o desequilibrado de alimentos o de constituyentes dietéticos particulares.

Este tipo de problemas nutricionales, sus causas subyacentes, sus manifestaciones clínicas y algunos aspectos de su prevención se tratan en otras secciones de esta publicación.

La prevención de la malnutrición en ambas categorías es mucho mejor si las personas afectadas cuentan con datos exactos sobre qué constituye una dieta saludable y cómo pueden satisfacer mejor sus necesidades nutricionales. La educación en todos los niveles es importante para estimular las dietas y los estilos de vida saludable (Foto 78). Para quienes tienen dietas insuficientes o problemas nutricionales, la educación en nutrición y en salud suministra estrategias que pueden influir un cambio en la conducta. Este cambio requiere motivación y esfuerzos para reconocer las preferencias personales, estilos de vida y quizás restricciones de tiempo. Este capítulo trata sobre educación y comunicación en nutrición.

### PROTECCIÓN Y PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Casi todos los gobiernos de Asia, África y América Latina estimulan y trabajan para mejorar y aumentar el desarrollo, y muchas organizaciones no gubernamentales (ONG)

colaboran con el desarrollo en general o con agencias específicas de desarrollo. El desarrollo requiere cambios en lo cultural, social, económico y político, e incluso cambio de valores. Cualquier persona o grupo que sugiera o realice cambios debe considerar con sumo celo si el resultado será mejor para los afectados por el cambio. En general, los programas y acciones introducidos desde afuera promueven el cambio por el hecho de cambiar, o las personas o los países tratan de promover el cambio para hacer que otros se parezcan más a ellos, o las agencias ejecutan proyectos que impulsan el cambio sin considerar las implicaciones en términos de calidad de vida y con una idea simple sobre todo si se cree que casi todas las nuevas estructuras pueden ser automáticamente mejores que las previas.

A continuación se mencionan ocho estrategias para promover dietas apropiadas y estilos de vida saludable. Algunas de estas estrategias sugieren cambios. En los lugares donde predomina la malnutrición y hay usualmente enfermedades infecciosas, por inseguridad alimentaria generalizada y se cuenta con un entorno insalubre donde la gente (en especial las mujeres) carecen de conocimientos sobre métodos apropiados de alimentación infantil y no entienden el concepto de enfermedad causada por gérmenes, por supuesto que el cambio es indispensable si se desea mejorar la nutrición y la salud. Es necesario mejorar los conocimientos, contar con mejores recursos y condiciones de vida.

En algunos grupos de población en los países no industrializados ha habido alteraciones rápidas en los últimos 50 años: los estilos de vida han cambiado; las antiguas

prácticas sociales están en vías de desaparición, y las dietas occidentales y formas modernas reemplazan a las tradicionales. Algunos de estos cambios han contribuido a mejorar la salud, bajar las tasas de mortalidad infantil y reducir ciertas formas de malnutrición grave, como la xeroftalmía; pero con frecuencia estos cambios también han conducido a un nuevo conjunto de problemas de nutrición y salud, y a una sociedad menos cuidadosa. Como se describe en el Capítulo 23, hay un aumento rápido en enfermedades no transmisibles que se relacionan con la dieta, por ejemplo, la enfermedad arteriosclerótica coronaria, obesidad, ciertos tipos de cáncer, accidentes cerebro vasculares, caries dentales, diabetes y otras, que aparecen en muchos países en desarrollo. Algunos de estos problemas resultan por cambios en los estilos de vida, que incluyen un cambio en las dietas. Paralelamente con estas modificaciones ha habido un aumento en la prevalencia de niños abandonados, jóvenes delincuentes, prostitución infantil, ancianos enfermos que no reciben una atención adecuada y enfermedad mental.

No todos los cambios y no toda la occidentalización son positivos. Muchas sociedades pobres poseen valores sociales superiores a los que se ven en varias sociedades occidentales modernas. Los ejemplos incluyen, énfasis en la familia extendida, mejor tratamiento para los ancianos y cuidados en casa más que en las instituciones, una mayor tolerancia por los enfermos y mayor espíritu comunitario. Por supuesto, es peligroso idealizar cándidamente la vida en las ciudades de los países en desarrollo. Para muchos pobres la vida es muy difícil; gran parte del día se dedican a trabajo pesado manual, y les faltan bastantes alimentos, vivienda o atención en salud. No hay duda que una buena salud, una variedad de actividades sociales y, por supuesto, alimentos suficientes, son necesarios para las personas en todas partes. No se trata de oponerse a la modernización o al desarrollo sino más bien reconocer, primero,

que todos los esfuerzos de modernización y desarrollo no brindan de modo automático beneficios a los pobres; y segundo, que algunas de las acciones consideradas como buenas pueden degradar la calidad de vida de la gente pobre.

La adopción de los denominados hábitos y estilos de vida modernos, algunas veces presentan beneficios aparentes. La transferencia y aplicación de las modernas tecnologías para producción, preservación y procesamiento de alimentos han redundado en mejor calidad, mayor variedad e inocuidad de los alimentos para el consumo. Pero al mismo tiempo, la adopción de ciertos hábitos y conductas alimentarias, como el exceso de consumo de grasas saturadas, la disminución de la lactancia natural, el concomitante aumento de la alimentación por medio de biberón, y el tabaquismo, pueden ser perjudiciales para la buena salud y la nutrición. Por lo tanto, es necesario que los posibles efectos negativos de las prácticas indeseables se superen y se tomen medidas preventivas adecuadas.

No se sugiere que el cambio sea necesariamente malo. El cambio es inevitable y es necesario para mejorar la nutrición y la salud. Los conocimientos modernos se pueden dirigir a beneficio de los pobres, y cada país debe elegir con libertad sus acciones. Cuando se estimula el cambio, sin embargo, ya sea por medio de los gobiernos o por personas de fuera, es importante considerar sus posibles efectos adversos. La pregunta que todos se deben hacer es: «¿El cambio mejorará la calidad de vida de la mayoría de las personas afectadas?» Quizá se requiera realizar una declaración sobre nutrición e impacto a la salud para todos los proyectos nuevos antes de ponerlos en marcha, en la misma forma que hoy se requiere contar con declaraciones sobre impacto ambiental en los Estados Unidos.

Los países no industrializados prepararon sus planes para el nuevo siglo, se debe prestar especial atención a prevenir la adopción

de estilos de vida y hábitos alimentarios que lleven a sus ciudadanos a epidemias de enfermedad coronaria, cáncer pulmonar, accidente cerebro vascular, obesidad, diabetes y otras dolencias crónicas. Los países en su impaciencia por la modernización no deben dejar de proteger los aspectos de estilos de vida tradicionales que llevan a una buena salud y nutrición. Se debe dar prioridad a proteger los buenos hábitos alimentarios tradicionales y dietas nacionales buenas; proteger las buenas prácticas de cuidado de los niños, enfermos y ancianos; y respetar la moral, los valores sociales y religiosos. La prisa en la modernización y occidentalización puede ser una amenaza grave para la salud y el estado nutricional de las poblaciones de los países en desarrollo.

En las estrategias que se describen a continuación se cuenta con estilos de vida saludable implícitos, ya sea que se refieran a las guías alimentarias o metas que deben garantizar una dieta balanceada saludable o áreas como capacitación, educación, extensión o comunicaciones hechas por los ministerios de agricultura, educación, asuntos sobre salud femenina, desarrollo comunitario, etc. A los trabajadores de estas estrategias se les debe entrenar y emplear para promover estilos de vida saludable y mejores dietas. En todos los casos el objetivo debe ser reducir la malnutrición y las infecciones y, además, prevenir los riesgos de enfermedades crónicas no transmisibles y problemas de salud que se asocian con dietas y estilos de vida inadecuados.

No es posible prescribir un estilo de vida sana; en esta publicación hemos considerado más apropiado sugerir estrategias para promover dietas recomendables con el objeto de reducir los problemas de salud relacionados con la alimentación. Es claro que:

- casi todas las sociedades cuentan con un arte culinario que con adecuada selección y poco cambio, puede ofrecer dietas balanceadas y que, por lo tanto, merece conservarse;

- es vital poner en marcha acciones inmediatas para prevenir que los no fumadores, sobre todo jóvenes y mujeres, se conviertan en adictos al tabaco o usuarios de él;
- las prácticas tradicionales de buen cuidado y atención para los niños merecen protección y apoyo;
- la familia tradicional y algunas veces la familia amplia, ofrece un estilo de vida que conduce al bienestar de los niños;
- se debe tener como prioridad evitar las conductas arriesgadas que puedan llevar al síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA) u otras enfermedades transmitidas sexualmente;
- las familias y las comunidades deben suministrar un sistema de apoyo para los niños, enfermos y ancianos y mejorar los niveles de actividad para quienes llevan una vida sedentaria, por medio de recreación activa y deportes.

Los estilos de vida se pueden mejorar en muchos países sobre todo en los pobres, por medio de:

- atención a la higiene, incluyendo la higiene alimentaria;
- mejores sistemas de saneamiento y disposición de excretas y basuras;
- suministro de agua potable más segura y abundante;
- mayor conocimiento y percepción sobre los riesgos de salud y evasión de conductas de riesgo para la salud;
- mejores servicios de salud, incluso atención primaria de la salud y medidas de salud pública;
- mejoras agrícolas en áreas rurales, incluyendo reforma agraria en algunos países, eliminación de cosechas compartidas, mejor acceso al crédito, mejoras en producción animal y mayor disponibilidad de insumos agrícolas, como fertilizantes, irrigación y herramientas.

Al trabajar en muchas de estas áreas, los estilos de vida de los pobres mejorarían si existiera mayor equidad, y también para las

mujeres y los niños, si no hubiese discriminación contra las mujeres y si ellas tuviesen mayor poder de decisión sobre sus vidas.

#### **OCHO ESTRATEGIAS PARA INFLUIR EL COMPORTAMIENTO Y MEJORAR LA NUTRICIÓN**

Hay varias estrategias, además de la educación, que se han utilizado para influir cambios del comportamiento y mejorar la nutrición.

Aquí se discuten ocho de ellas:

- guías alimentarias y metas nutricionales;
- etiquetado de alimentos y nutrición;
- publicidad alimentaria;
- alimentación institucional;
- participación de la industria alimentaria;
- garantía de un mensaje coherente;
- protección de dietas tradicionales;
- capacitación en nutrición.

La educación nutricional al público es un tema importante, además de estas ocho estrategias anteriores, y requiere atención especial. Por lo tanto, se trata en una sección aparte al final de este capítulo.

#### **Guías alimentarias y metas nutricionales**

Los gobiernos generalmente preparan las guías alimentarias, pero también las pueden hacer otros grupos. El Capítulo 23 trata sobre las guías alimentarias principalmente en relación con enfermedades crónicas y describe un grupo de metas nutricionales que se sugieren para garantizar un consumo alimentario que beneficie una salud óptima. Estas metas son poco ortodoxas en el sentido que se diseñaron para aplicarlas tanto en países pobres donde la malnutrición es predominante como en países ricos donde también predominan las enfermedades crónicas relacionadas con el consumo excesivo o con dietas modernas inadecuadas; en el pasado, casi todas las guías alimentarias nacionales se preparaban en países industrializados y por lo tanto trataban en especial problemas que se relacionaban con enfermedades crónicas y no con la desnutrición.

Las guías alimentarias publicadas en los

Estados Unidos en 1990, dirigidas principalmente a problemas crónicos de salud, se complementaron con una herramienta educativa denominada pirámide de la alimentación (Figura 21). La pirámide, diseñada para educadores en nutrición y para el público, reemplaza el concepto de grupos de alimentos. Se utiliza una pirámide debido a que su base amplia, sugiere que la mayoría de las dietas deben provenir de alimentos ricos en carbohidratos (pan, cereales, arroz, pastas). El nivel siguiente, corresponde a frutas y hortalizas. La pirámide puede ser buena para países industrializados, pero lo es menos para los países en desarrollo. La cúpula de la pirámide sugiere que las grasas, aceites y dulces se deben utilizar con moderación, pero esto puede ser propio sólo donde la población tiende a un consumo excesivo de energía.

Las guías alimentarias revisadas para los Estados Unidos se publicaron en 1995 y son sencillas y fáciles de comprender para el público en general.

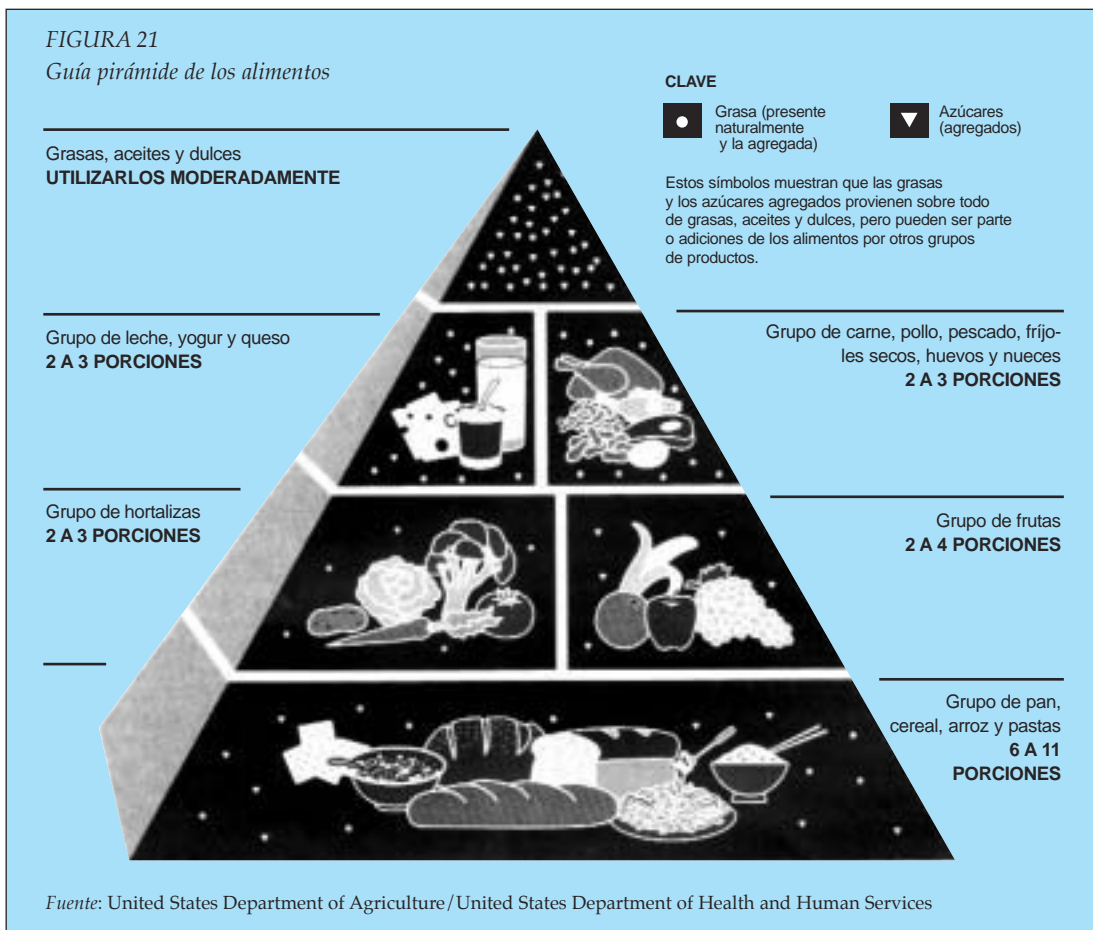
#### **Etiquetado de alimentos y nutrición**

Los individuos alfabetos interesados en seleccionar una dieta nutritiva pueden recibir una gran ayuda con etiquetas claras y precisas sobre los alimentos. Las etiquetas de los alimentos, que suministran datos sobre el contenido de nutrientes, se emplean más en los países industrializados que en los países en desarrollo. Pueden ser prácticas en casi todos los países y son bastante útiles si se emplean con un conjunto de guías alimentarias. Otra información que puede ser beneficiosa en la etiqueta es la fecha de vencimiento del producto.

La Comisión del Codex Alimentarius FAO/OMS, ha producido guías sobre etiquetas de nutrición que los gobiernos deben considerar, especialmente los que no tienen normas sobre etiquetas nutricionales o que no se encuentran satisfechos con su situación actual. Estas guías del Codex se refieren a comidas envasadas y a las que se utilizan con fines de abastecimiento.

FIGURA 21

Guía pirámide de los alimentos



Las etiquetas de nutrición se critican en general por ser demasiado detalladas y por lo tanto muy difíciles de utilizar. Es cierto que enumeran el contenido de algunas vitaminas y minerales que no son causa de graves carencias y no son de importancia para la salud pública del país donde se consumen los productos. Además de los datos sobre el contenido de nutrientes de los alimentos y quizás los porcentajes de los Aportes Dietéticos Recomendados, las etiquetas de los alimentos algunas veces suministran también otra información nutricional, por ejemplo, afirmaciones nutricionales, como «libre de colesterol», «bajo en calorías», «alto contenido de fibra», o «sin azúcar». Los países necesitan examinar estas afirmaciones para

determinar su exactitud y quizás evaluar su eficacia. Puede ser importante establecer criterios obligatorios para estas afirmaciones nutricionales. Los países que deseen tener guías o regulaciones para etiquetas de alimentos pueden consultar a la Comisión del Codex Alimentarius FAO/OMS y sus publicaciones.

#### Publicidad alimentaria

La publicidad comercial puede servir para estimular hábitos alimentarios saludables, pero también puede contribuir a dietas deficientes. La propaganda, que incluye anuncios sobre alimentos, es difícil de controlar. Casi todos los países esperan que tales avisos sean ciertos, la verdad en los anuncios es

una expectativa básica. La inquietud sobre las afirmaciones nutricionales en las etiquetas de los alimentos se aplica también a los anuncios que se hacen para presentar productos y servicios. La propaganda, particularmente la publicidad en televisión, de alimentos poco apropiados para los niños ha sido el tema de una gran crítica y se manifiesta en muchos informes. Muchos países tienen acuerdos sobre el principio de regular la publicidad de los sucedáneos de la leche materna, y varios han adoptado normas legales a este respecto. Sin embargo, la publicidad también puede tener un impacto bueno en la nutrición, y la industria alimentaria tiene un importante papel en este aspecto como se indica más adelante.

#### **Alimentación institucional**

Una dieta bien balanceada no es la única ventaja de la alimentación institucional; también puede propiciar buenos hábitos alimentarios con la introducción de alimentos nuevos y más sanos. Las comidas escolares, por ejemplo, brindan una excelente oportunidad para presentar a los estudiantes alimentos nutritivos con los que no están familiarizados y demostrar a los niños en qué consiste una comida bien balanceada y de acuerdo con las metas y guías alimentarias.

#### **Participación de la industria alimentaria**

Cada país cuenta con una industria alimentaria, grande o pequeña que siempre tiene un papel en promover e influir el consumo de dietas saludables. Evidentemente, el principal objetivo de las compañías industriales es comercializar alimentos, obtener utilidades y superar a los competidores. Sin embargo, esto sólo se puede lograr con respuestas positivas a la exigencia del público por alimentos en particular. Por ejemplo, la industria de productos lácteos en muchos países desarrollados ha respondido al deseo de la gente de reducir su consumo de grasa y energía y comercializa más leche baja en grasa y menos leche entera. En general, esta

modificación ha sido útil nutricionalmente y ha prosperado a medida que los consumidores están más informados en el campo nutricional. Sin embargo, los cambios benéficos para la nutrición o la salud en los países ricos del Norte pueden ser inútiles en pobres del Sur. Por ejemplo, en los lugares donde la desnutrición y la malnutrición proteinoenergética (MPE) son comunes y donde el consumo promedio de grasa en los niños está por debajo del 10 por ciento de la energía total, sería poco apropiado promover una campaña para producir leche con bajo contenido de grasa.

#### **Garantía de un mensaje coherente**

La educación nutricional tiene más sentido para el público si existe coherencia en los mensajes principales. No se sugiere que haya necesidad de control o censura; pero con respecto a la nutrición y la salud, las personas por lo general se confunden debido a que oyen mensajes distintos, a veces contradictorios. Por ejemplo, muchos expertos agrícolas y funcionarios de otros ministerios pueden enfatizar el consumo de dietas diversificadas en cuanto a energía y densidad de nutrientes como un medio para vencer la malnutrición originada por déficit de micronutrientes, mientras que otros pueden socavar estos mensajes y promover una distribución amplia de suplementos nutricionales en píldoras y cápsulas.

Si los educadores en nutrición pueden llegar a un acuerdo sobre los principales problemas nutricionales y luego en el mensaje apropiado para el público, se facilitaría el trabajo de todos.

Es importante tener coherencia en todos los aspectos, no sólo en cuanto al contenido. La educación nutricional no debe hacer distinción entre cuatro grupos de alimentos de acuerdo con un ministerio y tres grupos según otro. Asimismo, las políticas agrícolas y alimentarias nacionales necesitan tratar los problemas de nutrición del país, y el ministerio de salud necesita fomentar solu-

ciones sostenibles para las principales deficiencias basándose en enfoques que traten los problemas fundamentales de la pobreza y la inseguridad alimentaria.

#### **Protección de las dietas tradicionales**

Un tema básico, pero que poco se tiene en cuenta, es la protección de la tradición alimentaria, que es especialmente importante para los países donde no existen enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación (véase el Capítulo 23) y donde el desarrollo económico permite que por lo menos algunas personas compren una gama amplia de alimentos, incluso productos de origen animal.

En general, las dietas tradicionales en Asia, África y América Latina están basadas en cereales o tubérculos, con una cantidad importante de legumbres, verduras y hortalizas. Con frecuencia, el pollo, la carne y los productos lácteos suministran apenas una pequeña proporción de la energía total pero se les aprecia como platos complementarios o adiciones agradables a los alimentos básicos. En general, tales dietas protegen contra las enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación, descritas en el Capítulo 23. Estas dietas, relativamente bajas en grasa total, grasa saturada y colesterol, tienen un contenido alto de carbohidratos complejos y fibra. Si además se consume suficiente cantidad de hortalizas y frutas frescas, estas dietas son bastante ricas en cuanto a caroteno y vitamina C, que son antioxidantes.

La protección de las buenas dietas tradicionales empieza con el cuidado y mejoría de la producción y comercialización de alimentos tradicionales. Es importante trabajar con la industria alimentaria local para ayudar en la conservación y envasado seguro de los alimentos, y para hacer fácil la forma de preparar los alimentos lo que contribuirá a su popularidad. Una atracción obvia de muchos platos occidentales es su facilidad de preparación; las personas ocupadas se

sienten atraídas por ellos ya que en el hogar se puede ahorrar tiempo al prepararlos.

#### **Capacitación en nutrición**

Casi todos los países tienen bastantes profesionales expertos o con conocimientos en nutrición. Incluso, el tema de capacitación en nutrición es generalmente rechazado por todos aquéllos que no sean nutricionistas y dietistas. Una gama amplia de profesionales se podría beneficiar de recibir más y mejor entrenamiento en nutrición: los profesionales de la salud como médicos, enfermeras, parteras, auxiliares en el área de la salud; personal agrícola, inclusive extensionistas, investigadores y científicos y funcionarios de alto nivel en el ministerio; profesores y otros, a través de los sistemas de educación formal o informal; trabajadores para el desarrollo social y comunitario; trabajadores encargados del área de alimentación institucional; personal de las ONG comprometido en el desarrollo, salud, agricultura, desarrollo comunitario y otras actividades; profesionales en el área alimentaria, industrias relacionadas y muchos otros.

Un prerrequisito para diseñar un programa apropiado de capacitación a niveles adecuados, es revisar el contenido del currículum de los institutos de capacitación de muchos tipos en diversos campos, como salud, educación, agricultura y desarrollo comunitario. En la mayoría de los institutos se encontrará que tienen un contenido de nutrición insuficiente. Si tal es el caso, se podría conformar un grupo de personas experimentadas para dar recomendaciones sobre estrategias a fin de mejorar la capacitación en nutrición, cambios en el currículum y los medios para llevar a cabo los cambios.

La primera necesidad puede ser capacitar a los instructores. En los países pobres se puede necesitar de ayuda externa para lograr este objetivo. Al diseñar la capacitación se deben contestar las siguientes preguntas. ¿Cuáles son los temas más importantes en la capacitación que tome en cuenta

los problemas nutricionales más importantes? ¿Qué se necesita aprender por parte de quienes reciben la capacitación para integrar la nutrición en sus trabajos? ¿Se puede progresar en el futuro cercano con cursos cortos?

#### EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN NUTRICIÓN

La educación en nutrición es una estrategia que ha sido extensamente utilizada durante muchos años para promover dietas saludables y por lo tanto garantizar un crecimiento adecuado de los niños y reducir todas las formas de malnutrición. La base de cualquier programa de educación en nutrición debería ser dirigida a fomentar el consumo de una dieta nutricionalmente adecuada, promover estilos de vida saludables y estimular una demanda efectiva de alimentos apropiados.

En el pasado, la educación en nutrición generalmente estaba dirigida en forma poco creativa. Las personas recibían instrucción de comer tal o cual alimento, debido a que era «conveniente». Algunas veces se intentaron establecer cambios radicales en vez de graduales en las dietas de la población objeto de la educación en nutrición. Como resultado, muy pocos de los programas de educación nutricional tuvieron éxito. Estos casi siempre los hicieron personas de cultura o clase social distintas a quienes recibían la educación. Las lecciones de la historia demuestran claramente que los educadores en nutrición deben partir de la premisa de que la mayoría de las madres hacen lo mejor para alimentar a sus familias de modo adecuado. Si no lo consiguen, los motivos pueden estar fuera de su control.

En casi todas las circunstancias el contenido de educación en nutrición se debe formular sobre la base de un análisis del problema. La educación se debe relacionar con la realidad.

Un consumo inadecuado de alimentos por parte de los niños (deficiencia energética) es la principal causa de malnutrición en África, Asia y América Latina. Por lo tanto, el con-

sejo inicial podría ser alimentar a un niño desnutrido con los mismos alimentos que consumía antes pero con más frecuencia, o suministrarle alimentos en cantidad un poco mayor. Este consejo debería ser más aceptable para los padres que introducir cambios importantes en la dieta, por lo general poco realistas. Otras recomendaciones de cambio deben ser sencillas y factibles para la familia, de acuerdo con sus hábitos culturales y por supuesto, adecuadas desde el punto de vista de la nutrición.

La educación en nutrición ha fallado con frecuencia porque la asesoría no se hizo según los criterios ya expuestos. En todo el mundo ha habido ejemplos de mensajes de educación en nutrición que han urgido a las madres pobres a suministrar a sus niños carne o pescado todos los días, o un huevo o tres tazas de leche diarias. Este consejo puede haber sido nutricionalmente razonable, pero en los demás aspectos carecía de sentido. Excepto en muy pocas comunidades y países, las familias pobres no tienen capacidad de pagar estos alimentos para sus niños pequeños con esa frecuencia, y ahora se sabe que es innecesario hacerlo. Como se menciona en otros capítulos de esta publicación, hay alternativas baratas; las legumbres son un ejemplo excelente en este sentido.

Nacionalmente, la educación nutricional puede ser realizada por varios ministerios (salud, agricultura, educación, desarrollo social o comunitario, etc.) y además diversas ONG. Todos estos entes deberían acordar objetivos comunes para un programa de educación en nutrición, y cada ministerio planear cómo cumplirlo. Los factores sobre los que se deben tomar decisiones, que raramente se definen con claridad, incluyen el contenido del mensaje (discutido antes), la audiencia objetivo del programa y los medios de comunicación que se deben utilizar. Esta estrategia puede parecer simple, pero su aplicación exigirá un cambio en la filosofía y la operación de la mayoría de los programas de educación en nutrición.



La elección de los medios de comunicación depende de los datos formales e informales y la infraestructura de comunicaciones del área en cuestión. En general, es aconsejable utilizar los medios combinados en forma integrada. Sin embargo, una campaña por radio puede, en general, ser más económica y más efectiva para llegar a la mayor parte de la población. Además de las estaciones controladas por el gobierno, hay que utilizar emisoras de radio y televisión comerciales con fines de educación nutricional. Se debe hacer un esfuerzo único hacia ciertas áreas prioritarias o de interés.

Como se mencionó, es necesario enfatizar los cambios pequeños que complementarán las prácticas dietéticas existentes y no cambios fundamentales. El fracaso vivido en las

campañas del pasado se debió a que se quiso impartir información general masiva sobre nutrición en vez de entregar unos cuantos mensajes bien diseñados, en un número limitado de áreas prioritarias.

Los esfuerzos de los diversos ministerios y organizaciones comprometidas en la educación nutricional se deben coordinar muy bien de manera que los mensajes de fuentes distintas se complementen y ayuden entre sí.

¿Quién debe realizar la educación nutricional? ¿Cuándo se debe brindar? ¿A quién se debe dirigir? Las respuestas a estas preguntas son en general sencillas. Todas las personas que cuenten con el conocimiento (por ejemplo, miembros de equipos de salud, maestros de escuela, extensionistas agrícolas) son las encargadas de educar en

#### Puntos prioritarios para la educación nutricional

Los puntos prioritarios para la educación en nutrición en muchos países pueden incluir:

- sugerir que los niños pequeños se deben alimentar con mayor frecuencia utilizando los alimentos existentes;
- sugerir que las cantidades de alimentos consumidos en cada comida por los niños se aumenten durante los períodos de destete y posdestete;
- recomendar para los niños un mayor consumo de cualquier legumbre disponible y utilizada comúnmente por la familia;
- promover la inclusión en la dieta, de alimentos como maní que son ricos en proteína y suministran una fuente concentrada de energía;
- promover un mayor consumo de alimentos ricos en caroteno (hortalizas de hojas verde oscuro y hortalizas y frutas amarillas) por parte de los niños pequeños en áreas donde exista el problema de carencia de vitamina A;
- aumentar la disponibilidad de frutas y hortalizas, mediante el fomento de las huertas caseras;
- demostrar la adecuada preparación, cocción y proceso de frutas y hortalizas cultivadas en el hogar para preservar su valor nutricional (Fotos 79 y 80);
- promover la lactancia natural y desalentar la alimentación con biberón (por ejemplo, protección, apoyo y promoción de la lactancia materna);
- estimular la asistencia de mujeres embarazadas a consultas donde se les suministren suplementos de hierro y se verifique el progreso del embarazo;
- fomentar la asistencia de las familias y sus niños a consultas de menores de cinco años o similares, para recibir vacunación y vigilar el crecimiento de los niños;
- mejorar los conocimientos sobre la protección de la calidad e inocuidad de los alimentos e impulsar factores como saneamiento, higiene y mejor suministro de agua potable, para reducir enfermedades infecciosas que generalmente contribuyen a la malnutrición;
- informar a los padres sobre la importancia de continuar la lactancia y otros alimentos cuando los niños tienen diarrea y sobre el uso de líquidos caseros y soluciones para rehidratación oral;
- suministrar enseñanza sobre el espacio entre los partos y formas de limitar el tamaño de la familia.

No todos estos ejemplos son aplicables a todas las comunidades o países, pero cada uno de ellos es práctico y apropiado para muchas áreas.

nutrición. Además deben hacerlo en toda oportunidad posible (por ejemplo, el médico cuando trata a un enfermo, la partera en la clínica de maternidad, la enfermera de salud cuando visita un hogar, el extensionista en la reunión de los agricultores, el maestro de escuela en la clase o en una reunión de padres). Cada persona del país debe ser objeto de la educación en nutrición. Incluso si el mensaje corresponde a MPE en el niño preescolar, por ejemplo, el problema es tan importante que todas las personas se pueden beneficiar al recibir la respectiva información.

Quizás el error más persistente y común que se ha cometido en la educación nutricional ha sido enfocar la atención a la proteína animal. Hoy hay consenso en que la deficiencia proteínica no es el principal problema alimentario que se debe superar y que inclusive, si así fuese, los productos animales no ofrecen una solución razonable o factible en muchas de las comunidades pobres. La MPE, que es el problema nutricional más importante, a menudo es el resultado de un bajo consumo total de alimentos por el niño, quien puede entonces ser deficiente en proteína y energía. La solución es aumentar la cantidad de alimentos que ya se consumen. Si se hacen esfuerzos para aumentar el consumo de proteína, se debe también enfatizar el consumo de alimentos vegetales ricos en proteína, como ciertas legumbres, en vez de otros productos de origen animal. Sin embargo, en muchos programas de educación en nutrición de los últimos 40 años se ha dado importancia al aumento del consumo de carne, pescado, leche, huevos y productos manufacturados ricos en proteína. Esta enseñanza ha fallado por completo, debido a motivos económicos que han impedido adoptar esa recomendación y porque con frecuencia los alimentos recomendados no estaban disponibles.

Los educadores en nutrición tienen mucho que aprender de la publicidad comercial, que en general ha sido exitosa para cambiar

los hábitos alimentarios y las actitudes (véase la siguiente sección sobre mercadeo social). La promoción comercial utiliza los medios en forma hábil. El talento disponible en el comercio se debe utilizar más frecuentemente para ayudar a los programas de educación en nutrición y salud.

Las iniciativas de educación nutricional del pasado han tenido algunos éxitos pero muchos fracasos en términos de mejorar el consumo alimentario y reducir la extensión de la malnutrición en una comunidad o país. En principio las fallas no han ocurrido porque la educación en nutrición sea una estrategia equivocada sino porque los métodos seguidos no han logrado el cambio de conducta que se esperaba.

En los últimos 30 años se emplean estrategias nuevas para promover cambios en el comportamiento con un objetivo nutricional, y es evidente que algunas han sido más exitosas que ciertos enfoques tradicionales más antiguos. El enfoque, denominado «mercadeo social», sigue algunos principios de mercadeo comercial. Otros enfoques con principios adoptados de las ciencias del comportamiento también han mejorado los esfuerzos en educación y en nutrición: los educadores en nutrición buscan identificar los problemas de nutrición y comportamientos alimentarios de las personas dentro del contexto social en el que viven, reconociendo los factores culturales; sólo entonces se eligen las técnicas de comunicación y mensajes apropiados, que se formulan para audiencias específicas o generales.

#### MERCADEO SOCIAL

En los últimos años, se ha utilizado ampliamente el mercadeo social para enfatizar una mejor salud y nutrición, y algunas veces con éxito. Ha habido algunas historias realmente exitosas.

Una importante diferencia entre la educación tradicional en nutrición y los más recientes enfoques de mercadeo social con-

siste en que el último empieza con lo que se denominaría comercialmente «investigación del consumidor». Se trata de descubrir, mediante diversas técnicas, como encuestas y entrevistas de grupos focales, qué es lo que hacen el consumidor o el público y por qué. El enfoque antiguo para planificar la educación en nutrición se basaba en la premisa de que si hay malnutrición, había deficiencias en la alimentación de las personas y éstas necesitaban que se les dijese que debían consumir una buena dieta con alimentos de los cuatro grupos básicos. El enfoque nuevo primero utilizaría una investigación entre los consumidores para identificar algunos problemas importantes, como la disminución de la lactancia materna, comidas poco frecuentes o consumo de agua contaminada y trataría estos puntos. Los resultados de la investigación sobre las opiniones de los consumidores, perspectivas y prácticas llevan a decisiones acerca de mensajes apropiados, técnicas de comunicación y grupos objetivo.

En el mundo comercial casi siempre se hace un estudio de mercado antes de lanzar un producto. También esto puede ser lógico en la educación nutricional, con el mercadeo social y las técnicas modernas de comunicación. Los mensajes que se desarrollan y las técnicas de educación que se eligen para identificar los problemas, una vez que se evalúan y analizan, se pueden ejecutar en forma limitada. Luego se pueden reevaluar, volver a analizar y modificar, cambiar o descartar, antes de ponerlos en marcha para una audiencia mayor.

Si estos métodos tienen éxito, pueden llevar a una campaña nacional importante o a actividades de educación en nutrición limitadas a ciertas comunidades; también pueden

conducir a usar espacios en televisión o al uso de comunicadores en las aldeas. La diferencia principal entre éstos y los métodos antiguos estriba en reconocer que las personas tienen motivos para su conducta y que los nutricionistas deben respetarlos y aprender de las personas antes de tratar de cambiar su comportamiento. Puede ser necesario identificar los puntos de resistencia que impiden el cambio. Cualquier proyecto de educación en nutrición que incorpora fortalecer y respetar la cultura local tendrá más probabilidad de éxito que los que no lo hacen.

Los interesados en utilizar los métodos de mercadeo social pueden obtener informes detallados en las publicaciones que se citan en la bibliografía.

Más allá del mercadeo social y algunas veces incluyéndolo, la movilización de la sociedad se ha utilizado con éxito para mejorar la nutrición y la salud en las comunidades. Este es un enfoque más amplio, en el que la educación nutricional juega un papel interesante. Su descripción se halla en el Capítulo 40.

La FAO y otras organizaciones de las Naciones Unidas suministran asistencia para el desarrollo de programas adecuados de educación nutricional. Estos sostienen que la educación en nutrición se debe realizar ampliamente a través de colegios, periódicos, televisión, radio y otros medios masivos de comunicación, así como por medio del contacto personal. Para ser más efectiva, la educación nutricional se debe integrar en programas de mejoría de la nutrición, como los descritos en otros capítulos de esta publicación. Los expertos en comunicación deben participar en el diseño de tales programas.



FOTO 78  
*Educación en nutrición en Lesotho*



FOTO 79  
*Demostración de alimentos en las Filipinas*



FOTO 80  
*Demostración culinaria en una aldea*