

---

# Hacia una educación alimentaria correcta en docentes. Una revisión.

*Towards a correct food education in teachers. A review*

---

Yury Rosales Ricardo, David Orozco, Lorena Yaulem, Ángel Parreño, Vinicio Caiza, Virginia Barragán, Alejandra Ríos, Mercy Guacho, Jenny Pallo y Patricio Chávez

Escuela Superior Politécnica de Chimborazo - Ecuador. Correo electrónico: yuryr82@gmail.com

Fecha de recepción: 1 de junio de 2017

Fecha de aceptación: 12 de agosto de 2017

## Resumen

**Objetivo:** actualizar los conocimientos existentes sobre la educación alimentaria correcta en docentes a nivel internacional.

**Resultados:** Es importante que los docentes y futuros docentes tengan una buena educación alimentaria para que puedan mantener estilos de vida saludables y enseñar según su propio comportamiento.

**Métodos:** revisión documental y bibliográfica de artículos científicos publicados hasta enero de 2017. Las bases de datos consultadas fueron Medline mediante Pubmed y Scielo. Se usaron las siguientes palabras claves: educación alimentaria, docentes, salud; en idioma español e inglés.

**Conclusiones:** la aplicación correcta de programas de educación alimentaria es beneficiosa de forma general en los docentes y futuros docentes.

**Palabras clave:** educación alimentaria; calidad de vida; docente; promoción; salud;

## Abstract

**Objective:** to update existing knowledge about correct food education in teachers at the international level.

**Results:** It is important that teachers and future teachers have a good education in food so that they can maintain healthy lifestyles and teach according to their own behavior.

**Methods:** documental and bibliographic review of scientific articles published until January 2017. The databases consulted were Medline through Pubmed and Scielo. The following keywords were used: food education, teachers, health; In Spanish and English.

**Conclusions:** The correct application of food education programs is generally beneficial to teachers and future teachers.

**Keywords:** food education; quality of life; teacher; promotion; Health;

## 1. Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) una "mala alimentación" da lugar a una problemática socio-sanitaria a nivel mundial. La alimentación poco saludable y la falta de actividad física parecen ser, pues, las principales causas de las enfermedades no transmisibles más importantes, como las cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y determinados tipos de cáncer, y contribuyen sustancialmente a la carga mundial de morbilidad, mortalidad y discapacidad. Otras enfermedades relacionadas con la mala alimentación y la falta de actividad física, como la caries dental y la osteoporosis, son causas muy extendidas de morbilidad [1].

El consumo de hortalizas y frutas, la cantidad y la calidad de las grasas ingeridas, así como la ingesta de sal son los elementos más importantes de un régimen alimentario favorable a la

prevención tanto de las enfermedades cardiovasculares, como de los cánceres. Mantener un peso normal y una actividad física adecuada durante toda la vida es la manera más eficaz de prevenir la diabetes y muchas otras enfermedades crónicas.

Se define a la alimentación como la forma y manera de proporcionar al cuerpo humano las sustancias que le son indispensables para mantener la salud y la vida, y la nutrición como el conjunto de procesos por los cuales el cuerpo humano recibe, transforma y utiliza las sustancias contenidas en los alimentos que constituyen los materiales necesarios para mantener la vida [2,3].

Podemos definir a la Educación Alimentaria como el conjunto de métodos y estrategias que ayudan a que el individuo y la población en general pueda llevar a cabo una Alimentación sa-

ludable. En esencia la Educación Alimentaria y nutricional pretende que se adopten comportamientos que mejoren la salud a través de una serie de experiencias de aprendizaje, modificando estos comportamientos y los determinantes que actúan sobre ellos [4].

Se define a la alimentación como la forma y manera de proporcionar al cuerpo humano las sustancias que le son indispensables para mantener la salud y la vida, y la nutrición como el conjunto de procesos por los cuales el cuerpo humano recibe, transforma y utiliza las sustancias contenidas en los alimentos que constituyen los materiales necesarios para mantener la vida [5].

Hoy en día se están dando altos índices de obesidad entre la población empezando a ser éste un problema de salud pública que es necesario reducir. Así, la Educación Alimentaria está emergiendo como una herramienta imprescindible para paliar esta problemática. En este sentido organismos como la OMS está liderando múltiples iniciativas que buscan mejorar los hábitos alimentarios empezando por la población escolar de docentes y estudiantes. Específicamente los docentes que en la mayoría de los casos tienen estilos de vida sedentarios producto a su propio trabajo [6 - 15].

Por tanto el *objetivo* principal de este estudio es actualizar los conocimientos existentes sobre la educación alimentaria en docentes a nivel internacional.

## 2. Método

Se realizó una revisión documental y bibliográfica de artículos científicos publicados hasta enero de 2017. Las bases de datos consultadas fueron Medline mediante Pubmed y Scielo. Se usaron las siguientes palabras claves: educación alimentaria, docentes, salud; en idioma español e inglés (feedingeducation, teachers, health).

Se seleccionaron aquellos estudios de donde se reflejara programas, intervenciones y revisiones sobre la alimentación saludable en docentes o futuros docentes de cualquier tipo de enseñanza, a nivel internacional.

## 3. Resultados

Se seleccionaron aquellos estudios en donde se haya aplicado la actividad física en docentes en todos los niveles de enseñanza, a nivel internacional. Específicamente se encontraron dieciséis estudios, quince de aplicación en los diferen-

tes niveles de experimentación (pre, cuasi, y experimental) y una revisión (ver tabla 1).

**Tabla 1.** Resumen de artículos encontrados

Año	Autor	País
2010	Palmés FR.	España
2010	Vega MR. et al.	España
2016	Vega MR. et al.	España
2014	Montenegro E et al.	Chile
2006	Rodríguez-Guzmán L. et al.	Perú
2016	Cordero S. et al.	Argentina
1998	Mebiela P.	España
2009	Galvao VS et al.	Brasil
2013	Izquierdo Aymerich M.	España
2014	Sánchez J	España
2012	Castillo Chávez LM.	México
2014	Vio F.	Chile
2013	Martínez-Losada C et al.	España
2014	Rojas M et al.	Costa Rica
2005	Patiño SE.	Venezuela
2009	Ejeda-Manzanera JM.	España

**Fuente:** Elaborado por los autores

Los estudios anteriores encontrados tienen diversas temáticas dentro de la educación alimentaria en docentes [16 – 27]:

- Desarrollo de una unidad didáctica centrada en la alimentación humana, social y culturalmente contextualizada
- La acción educativa influye en la formación de conductas individuales y colectivas en alimentación
- Sobrepeso y obesidad en docentes: 43% y 21%, respectivamente.
- Bajos conocimientos sobre alimentación en estudiantes universitarios de educación
- Proceso de formación de profesores de 2º ciclo de Enseñanza Fundamental en base a estrategias de enseñanza por investigación para el tema alimentación humana.
- Relación burnout y alimentación
- Alteraciones glucémicas y alimentación

- Niveles glucémicos en médicos-docentes.
- Habilidades cognitivolingüísticas y nutrición humana en la formación inicial del profesorado de secundaria
- Modelización del fenómeno de alimentación humana: de la mirada disciplinar a la multirreferencialidad
- Intervención educativa en los profesores mejoró el conocimiento e ingesta de alimentos saludables
- Análisis de los contenidos de educación para el consumo alimentario propuestos por estudiantes del grado de educación infantil.
- Lineamientos para el Mejoramiento de la Calidad de Vida en la Universidad de Costa Rica de Acuerdo con la Percepción del Personal Docente
- Efecto del programa educativo realizado en profesores, en el estado nutricional, conocimiento y consumo de alimentos saludables
- Calidad de vida y determinantes alimentarios en docentes universitarios.
- La alimentación desde una perspectiva multidimensional en la formación de docentes en ejercicio

#### 4. Discusión

Hay una relación directa entre los hábitos de alimentación disfuncionales y el burnout en docentes y futuros docentes; el impacto del burnout en los hábitos de alimentación; la influencia de los niveles de burnout como predictores de los hábitos de alimentación saludables y disfuncionales. Se recomienda trabajar el consumo concreto de alimentos (cuánto hay que comer de...) y motivar con cuestiones de mejora de Salud. Que la intervención alimentaria en los profesores mejora el conocimiento e ingesta de alimentos saludables en sus alumnos, sin modificar el estado nutricional cuando es de corta duración. El sobrepeso y la obesidad son importantes factores de riesgo cardiovascular. Los profesores necesitan una dieta saludable y promoción de actividad física. Que el ámbito de la enseñanza de ciencias se ha limitado habitualmente a la nutrición, es decir, a los aspectos fisiológicos y bioquímicos sin contemplar los componentes sociales o culturales (económicos, antropológicos, sociológicos, históricos).

Es necesario seguir insistiendo en la importancia de desarrollar un modelo de nutrición que permita explicar cuál es su finalidad en la conservación de la vida: la nutrición mediante el

intercambio de materia con el medio permite al ser humano, como a otros seres vivos, obtener la materia y la energía necesaria para construirse y reconstruirse en una continua autopoiesis. Además, todo ello ha de relacionarse con el funcionamiento sistémico y coordinado de los distintos sistemas y aparatos que intervienen en la nutrición, sin olvidar, por supuesto, la repercusión que tiene una buena alimentación en la misma y por extensión en la salud de nuestros docentes.

#### 5. Referencias

- [1] Campos-Mondragón Martha Gabriela. (2015). Obesidad y riesgo de síndrome metabólico en estudiantes de posgrado de Veracruz, México. *RevEspNutrHumDiet.* 19(4): 197-203.
- [2] Castillo Chávez LM. (2012). Niveles glucémicos en médicos-docentes. *MedSegTrab.* 58(227):107-116
- [3] Cordero S, Mengascini A, Menegaz A, Zucchi, Mariel, & Dumrauf, Ana. (2016). La alimentación desde una perspectiva multidimensional en la formación de docentes en ejercicio. *CiêncEduc, Bauru.* 22(1):219-236.
- [4] Galvao VS, Praia J. (2009). Construir com os professores do 2º ciclo práticas letivas inovadoras: um projeto de pesquisa sobre o ensino do tema curricular Alimentação Humana. *CiêncEducaç, Bauru.* 15(3):631-645
- [5] Global status report on noncommunicable diseases (2014). Geneva: World Health Organization;
- [6] Gracia Arnaiz, Mabel. (2009). Qué y cuánto comer: tomando medidas frente a las sociedades obesogénicas. *Salud colectiva.* 5(3): 363-376.
- [7] Hooper L, Abdelhamid A, Moore HJ, Douthwaite W, Skeaff CM, Summerbell CD. (2012). Effect of reducing total fat intake on body weight: systematic review and meta-analysis of randomised-controlled trials and cohort studies. *BMJ.* 345: 7666.
- [8] Izquierdo Aymerich M. (2013). Modelización del fenómeno de alimentación humana: de la mirada disciplinar a la multirreferencialidad. En: Congreso Internacional sobre Investigación en Didáctica de las Ciencias. Girona. *Actas Girona:* 252-258.
- [9] Membiela, P. y Cid, M. C. (1998). Desarrollo de una unidad didáctica centrada en la alimentación humana, social y culturalmente contextualizada. *Enseñanza de las Ciencias,* 16(3), 499-511.
- [10] Montenegro E, Salinas J, Parra M, Lera L, Vio F. (2014). Evaluación de una intervención de educación nutricional en profesores y alumnos de prebásica y básica de la comuna de los Andes en Chile. *Arch Latinoam Nutr.* 64(3).
- [11] Monteverde M. (2015). exceso de peso y discapacidad en las personas mayores de la Argentina. *Salud colectiva;* 11(4): 509-521.
- [12] Mozaffarian D, Fahimi S, Singh GM, Micha R, Khatibzadeh S, Engell RE et al. (2014). Global sodium consumption and death from cardiovascular causes. *N Engl J Med.* 371(7):624-634.

- [13] Munar-Gelabert Marta, Puzo-Foncillas José, Sanclemente Teresa. (2015). Programa de intervención dietético-nutricional para la promoción de la salud en el lugar de trabajo en una empresa de la ciudad de Huesca, España. *RevEspNutrHumDiet.* 19(4): 189-196.
- [14] Nishida C, Uauy R. (2009). WHO scientific update on health consequences of transfatty acids: introduction. *Eur J Clin Nutr.* 63 Suppl 2:S1-4.
- [15] Organización Mundial de la Salud. (2015). Alimentación sana. Nota descriptiva No. 394. [Internet]. Washinton; [updated 2016 may 12]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>.
- [16] Palmés F R. (2010). Síndrome de burnout y hábitos alimenticios en profesores de enseñanza secundaria. *El Guiniguada*:9.
- [17] Patiño SE. (2005). Educación nutricional y participación; claves del éxito en la nutrición comunitaria. *An Ven Nutric.* 18(1):134-137
- [18] Perales-Albert A, Bernácer-Martínez R, García-Gómez J, Álvarez-Dardet C, Ortiz-Moncada R. (2013). Actualizaciones sobre declaraciones nutricionales y de propiedades saludables. *RevEspNutrHumDiet.* 17(4)
- [19] Rodríguez Holmes, Restrepo Luis Fernando, Amparo Urango Luz. (2015). Caracterización del consumo de productos cárnicos en una población universitaria de la ciudad de Medellín, Colombia. *RevEspNutrHumDiet.* 19(2): 90-96.
- [20] Rodríguez-Guzmán L, Díaz-Cisneros FJ, Rodríguez-Guzmán E. (2006) Sobrepeso y obesidad en profesores. *AnFacMed Lima.* 67(3).
- [21] Rojas M, Nielssen M, Trejos AD. (2014). Lineamientos para el Mejoramiento de la Calidad de Vida en la Universidad de Costa Rica de Acuerdo con la Percepción del Personal Docente. *ActInvestigEducac.* 14(3):186-203
- [22] Rome Declaration on Nutrition. (2014). Second International Conference on Nutrition. Rome: FAO/WHO.
- [23] Sánchez J, Conde M, Garrido A. (2014). Análisis de los contenidos de educación para el consumo alimentario propuestos por estudiantes del grado de educación infantil. En: XXVI Encuentros de Didáctica de la Ciencias Experimentales. Huelva. *Actas Huelva*: 634-642.
- [24] Theodore, Florence L et al. (2011). Representaciones sociales relacionadas con la alimentación escolar: el caso de las escuelas públicas de la Ciudad de México. *Salud colectiva.* 7 (2): 215-229
- [25] Trescastro-López EM, Trescastro-López S. (2013). La educación en alimentación y nutrición en el medio escolar: el ejemplo del Programa EDALNU. *RevEspNutrHumDiet.* 17(2)
- [26] Vega MR, Ejeda JM, Coral González. (2010). Una investigación en torno a las concepciones sobre Alimentación en futuros profesores. *Rev-ComplEducac.* 21(1):189-207.
- [27] Vega MR, Ejeda MJ, Sánchez S. (2016). La enseñanza de la alimentación en futuros maestros: estudio de estado nutricional y hábitos alimentarios. *RevInvestigExp.* 34(1). Disponible en: <http://ensciencias.uab.es/>.

## Autores

---



**Yury Rosales Ricardo**

Docente Investigador de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Investigador Agregado 1 por la Senescyt. Máster en Medicina Bioenergética y Natural, Aspirante a PhD. Con varias publicaciones en revistas científicas indexadas en Scopus, Medline e ISI/WoS.



**Lorena Patricia Yaulema Brito.**

Nutricionista Dietista y Master en Nutrición Clínica otorgados por la ESPOCH. Las áreas en las que me he desempeñado son en el área Clínica, Salud Pública y Docencia Universitaria. Experiencia en investigación y elaboración de artículos científicos.



**AngelFloresmilo Parreño Urquiza**

Doctor en Promoción y Educación para la Salud, Máster en Técnicas de Avanzada para el Desarrollo Integral Comunitario, Magister en Gerencia de Salud para el Desarrollo Social, Especialista en Gerencia y Planificación Estratégica en Salud.



**David Orozco**

Doctor en Medicina, Especialista en Medicina del Deporte por la PUCE. Docente de la Escuela de Medicina, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.



**Patricio Chávez Hernández**

Licenciado en Ciencias de la Educación, Profesor de Educación Física, Mejor egresado de la Universidad Nacional de Chimborazo, Magister en Ciencias de la Educación, Magister en Entrenamiento Deportivo, Capacitaciones en Congresos de Actividad Física, Deportes y Recreación.



**Jenny Patricia Pallo Almache,**

Dra. Psicóloga Infantil y Psicorehabilitadora, como postgrado Magister en Ciencias Psicológicas con mención en Psicoterapia. Actualmente me encuentro laborando en la Escuela Superior Politécnica del Chimborazo en la Facultad de Salud Pública



**Patricia Alejandra Ríos Guarango**

Licenciada en Educación y Promoción para la Salud Magister en Salud Pública docente investigadora Facultad de Salud Pública de la ESPOCH con experiencia en proyectos de desarrollo comunitarios para promover salud y prevención de enfermedades.



**Mercy Esthela Guacho Tixi**

Ingeniera en Sistemas Informáticos, Magister en Informática Educativa, Docente Investigadora de la Facultad de Salud Pública de la ESPOCH, Miembro de la Comisión de Evaluación y Aseguramiento de la Calidad de la Facultad. Profesora de Matemáticas, Computación e Informática Aplicada.



**Virginia Barragán Erazo.**

Docente Investigadora, con formación de tercer nivel en Promoción y Educación Para la Salud y Posgrado en Educación. Con cinco años de experiencia universitaria en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo y una amplia formación continua.



**Vinicio Caiza**

Doctor en Medicina, Especialista en Medicina del Deporte. Docente Investigador de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo y la Universidad Nacional de Chimborazo.