



[Número publicado el 01 de mayo del 2015]

doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-2.1>

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

CORREO: educare@una.cr

La enseñanza de la nutrición a nivel de secundaria utilizando el tema transversal “educación para la salud” desde un enfoque útil para la vida

Nutrition Education in Secondary Education (7th to 11th grades) Through the Crosscutting Topic “Education for Health” From an Useful-For-Life Approach

*José Francisco Quirós-Rojas*¹

Ministerio de Educación Pública
Liceo Experimental Bilingüe La Trinidad
San José, Costa Rica
jfquiros@gmail.com

*María Isabel Torres-Salas*²

Universidad Nacional
División de Educología, Centro de Investigación en Educación
Heredia, Costa Rica
isabeltorrescr@yahoo.com

*Narcy Villalobos-Sandi*³

Universidad Nacional
Escuela de Ciencias Biológicas, Facultad de Ciencias Exactas y Naturales
Heredia, Costa Rica
narcy.villalobos.sandi@una.cr

Recibido 4 de octubre de 2013 • Corregido 20 de febrero de 2015 • Aceptado 27 de abril de 2015

¹ Docente de secundaria, Liceo Experimental Bilingüe La Trinidad. Bachiller y licenciado en Enseñanza de las Ciencias.

² Académica de la División de Educología, Universidad Nacional de Costa Rica. Máster en Psicopedagogía, licenciada en Enseñanza de la Química, bachiller en Ciencias de la Educación, bachiller en la Enseñanza de la Química.

³ Académica de la Escuela de Ciencias Biológicas Universidad Nacional de Costa Rica. Bachiller en Biología Tropical y licenciada en docencia con énfasis en Biología.





doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-2.1>

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

CORREO: educare@una.cr

Resumen. En este artículo se presentan los resultados de una investigación cuyo objeto de estudio fue determinar cómo está el personal docente de ciencias, de 4 colegios pertenecientes a la Dirección Regional de San José, el tema de nutrición. A la vez, indagar sobre su interés de enseñarlo desde un enfoque útil para la vida, haciendo uso del eje transversal “Educación para la salud”. Otro propósito consistió en identificar las percepciones que tiene el estudiantado sobre una buena nutrición que favorezca un estilo de vida saludable. De acuerdo con la naturaleza del trabajo, se situó dentro del paradigma naturalista y fue orientado hacia un enfoque cualitativo dominante. El tipo de estudio utilizado fue “estudios de comunidad”. Para ello, se emplearon cuestionarios y entrevistas como instrumentos de investigación; así mismo la muestra estuvo conformada por 6 profesores de ciencias y 60 estudiantes de IX año. Se analizó y se trianguló la información y, de los resultados obtenidos, se deriva que el profesorado aplica el enfoque útil para la vida en la educación nutricional de una manera empírica y que las actividades innovadoras no se utilizan mucho; también se visualiza la necesidad de reforzar los conocimientos sobre la inclusión de la transversalidad en el currículo educativo. Por otra parte, se evidencia que los estudiantes y las estudiantes son conscientes de diferentes acciones que pueden realizar en la vida cotidiana para cambiar los malos hábitos alimenticios y favorecer la salud preventiva; sin embargo, no las aplican. Lo anterior se hizo con el fin de proponer, en la educación secundaria, estrategias didácticas que permitan la enseñanza de este tema desde este enfoque.

Palabras claves. Nutrición, educación, salud, transversalidad y valores.

Abstract. This paper provides the results of a research study conducted to determine how science teachers from four schools of the San José Regional Branch of the Costa Rican Ministry of Public Education undertake the nutrition topic at their schools; and, at the same time, find out about their interest in approaching nutrition as an useful-for-life issue, through the crosscutting topic “Education for Health.” In addition, this study intended to identify the perceptions of students about good nutrition in favor of healthy a lifestyle. Based on the nature of the work, the study followed a naturalistic paradigm towards a dominant qualitative approach, in a community-based type of study. Questionnaires and interviews were used as research instruments; the sample included 6 science teachers and 60 students of ninth grade. The information was analyzed and triangulated. The results indicated that teachers apply the useful-for-life approach in nutrition education, empirically; innovative activities are not widely used; and there is a need to strengthen knowledge regarding the use of crosscutting topics in the curriculum. In addition, this study reported that students are aware of—but do not implement—good daily life actions to change bad eating habits and favor preventive health. This research project puts forward teaching strategies to be applied in secondary education (7th to 11th grades) to approach nutrition from this perspective.

Keywords. Nutrition, education, health, crosscutting issues, and values.



doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-2.1>URL: <http://www.una.ac.cr/educare>CORREO: educare@una.cr

Referentes conceptuales

La educación para la vida, como pedagogía, se considera una corriente novedosa, porque procura el desarrollo de competencias esenciales que nos permiten vivir juntos, además promueve el desarrollo integral y la plenitud del ser humano. En este sentido, analizando los principios por los cuales se rige, se puede afirmar que ha estado presente a través de toda la historia de la humanidad e inmersa, especialmente, en el quehacer educativo, ya que comparte las siguientes premisas: está orientada hacia la sociedad, motiva la convivencia armoniosa y promueve la responsabilidad individual y social (González-Mora, 2001).

Según Martínez (2002), "es evidente que la educación tiene un fin social y que la escuela no termina en sí misma, sino que funciona como el trampolín para la vida" (p. 5). Agrega que cuando la escuela dice que educa para la vida, es porque enseña a aprender de ella.

En este sentido, la escuela debe ser un ámbito donde se adquieran habilidades para la vida, el autocuidado y el cuidado mutuo; además, debe orientar al conocimiento de procesos de enseñanza más activos que motiven a adquirir hábitos saludables (Díaz y Castro, 2003).

De acuerdo con González-Mora (2001), los aprendizajes para la vida se deben fundamentar en tres aspectos esenciales: la persona aprende a vivir consigo misma (que implica auto cuidarse, promover la salud integral, tomar decisiones, desarrollar la voluntad y los valores, y elaborar proyectos de vida); aprender a vivir con las demás y aprender a afrontar la vida en cuanto a pensar, valorar y crear.

La educación contribuye a modificar la mayoría de las conductas del ser humano; los hábitos saludables son comportamientos que se pueden aprender a través de una enseñanza de valores. El Ministerio de Educación Pública y el Ministerio de Salud de Costa Rica han multiplicado sus esfuerzos para incorporar políticas de fortalecimiento al currículo educativo, a través de los valores y temas transversales. Es de suma importancia que el sistema educativo fortalezca y garantice una educación de calidad mediante herramientas, técnicas y valores en un intercambio dinámico, competente y armonioso, que le permita al educando un desarrollo pleno e integral de la personalidad y lo faculte a afrontar la vida, vivirla y convivir; debe educar con ideales y alcances bien definidos para preparar al alumnado a afrontar los retos del presente y del futuro.

De acuerdo con Paniagua (2004), para alcanzar la calidad en la educación se debe mejorar el status profesional del pedagogo o pedagoga y crear una conciliación entre la entidad que le forma, la entidad que le contrata y la realidad en el aula, ya que la entidad que le forma le presenta una realidad, el ente empleador que le contrata le presenta otra y, por último, la realidad de aula también es diferente.





doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-2.1>

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

CORREO: educare@una.cr

Educación y salud

La educación y la salud se desarrollaron durante mucho tiempo como dos procesos paralelos; pero aislados. El concepto de "salud" se fue ampliando a través del tiempo hasta llegar a la definición que propuso la Organización Mundial de la Salud (OMS), la cual indica: "... completo estado de bienestar físico, mental y social" (Marcondes y Sossai, citados por Álvarez, 1979, y estos, a su vez, citados por Gómez, 2004, p. 7). Así mismo la educación para la salud empezó a reconocerse como un campo de aplicación en salud pública y se formaron profesionales en este campo. A mediados del siglo XX, profesionales de la educación para la salud trabajaban directamente con las comunidades. En 1951 se creó en Francia, la Unión Internacional para la Educación Sanitaria Popular, la cual promovió la creación de comités y asociaciones de educación para la salud en los diferentes países. Hay países en Latinoamérica, donde se han creado oficinas o departamentos de educación para la salud en los ministerios de salud existentes (Gómez, 2004).

Entre los objetivos de la educación para la salud están:

- Promover hábitos de vida saludables.
- Informar a la población de las conductas positivas y negativas de la salud.
- Ayudar a modificar comportamientos negativos para la salud.
- Motivar para la modificación de conductas.
- Capacitar a los individuos a tomar sus propias decisiones en este proceso.

Los campos de acción giran en torno a:

- Población sana, con capacidad de autocuidado.
- Medio escolar.
- Medio laboral.
- Comunidad (asociaciones, medios de comunicación).
- Población enferma, orientada a la recuperación o a su mejoría.
- Centros de salud, hospitales, farmacias, domicilios [personales]. (Interconsulting Bureau, s. f., p. 5).

Por otra parte, la promoción de la salud consiste en que los pueblos tengan los medios necesarios para mejorar su salud, la cual es calificada como la fuente de riqueza de la vida (Andrade, 2009).





doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-2.1>

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

CORREO: educare@una.cr

Desde el ámbito legal, en nuestro país el vínculo entre el sector salud y el sector educación data desde el inicio del siglo pasado. En 1985 el Ministerio de Salud (MS) publicó el primer Manual de Salud Escolar, donde se marcaron las pautas para la atención de esta población. En 1995 se emitió la Reforma del sector salud cuando la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS) asumió la responsabilidad de brindar la atención integral a todas las personas y en todos los escenarios.

En 1997, Costa Rica fue la sede para la conformación de la Primera Red Latinoamericana de Escuelas Promotoras de la Salud; además, la Comisión Nacional Intersectorial de Salud Escolar publicó en 1998 el documento denominado "Propuesta Nacional de Promoción de la Salud en el escenario Escolar" y, de acuerdo con [Arjona y Hernández \(2002\)](#), fue en 1999 cuando la CCSS divulgó un manual con el nombre de "Atención integral de los niños (as) en el escenario escolar. Componente de servicios"; además indican:

La legislación inmersa y vigente en la Constitución Política, la Ley General de Salud, Ley Fundamental de Educación y el Código de la Niñez y la Adolescencia, brindan el respaldo legal y fortalecen el compromiso nacional de brindar atención integral y promover la salud ... desde temprana edad en el escenario escolar ... [desde el punto de vista] físico y mental (p. 191).

Todo lo anterior, sustentado, por dichas profesionales, en los resultados obtenidos en la tercera reunión de la Red Latinoamericana de Escuelas Promotoras de la Salud celebrada en Ecuador en el año 2002.

Por otra parte, el Programa Nacional de Salud y Nutrición Escolar tiene como objetivos el mejoramiento de la calidad de vida de la población desde el escenario escolar; el fortalecimiento de la promoción y educación para la salud; el acceso a los servicios de salud y el logro de ambientes saludables. Dicho programa está coordinado por una Comisión Nacional Intersectorial y participan activamente el Ministerio de Salud, la Caja Costarricense del Seguro social y el Ministerio de Educación Pública.

El éxito de los niveles de intervención para una salud preventiva requiere de estrategias y políticas nacionales e internacionales bien definidas y de un ente regulador en salud, capaz de liderar, integrar y consolidar propuestas y acciones acertadas y oportunas ([Costa y López, 1998](#)). Es a través de la Educación para la Salud como se pueden consolidar las estrategias para lograr un buen nivel de intervención en beneficio personal y de la colectividad.





doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-2.1>

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

CORREO: educare@una.cr

Modelos educativos en nutrición

Los modelos educativos nutricionales se enfocan en acciones específicas para reducir y prevenir los factores de riesgo de determinada enfermedad. Para su efectividad y evaluación se requiere realizar un diagnóstico previo, mediante una muestra de la población en riesgo, para identificar las características generales del grupo, determinar el estado nutricional, los conocimientos, las actitudes y las prácticas alimentarias; de esta manera se conforma el grupo de control (Grynspan, 2008).

Los programas de intervención deben ser primordialmente educativos, ya que, mediante este proceso, se promueven las modificaciones cognoscitivas y conductuales para lograr el cambio en las prácticas alimentarias y de esta forma reducir los factores de riesgo asociados a la enfermedad (Suárez y Esquivel, 2003).

Es esencial que los niños y las niñas, así como los adolescentes y las adolescentes adquieran los conocimientos básicos sobre nutrición que garanticen bienestar, salud y educación entre otros muchos derechos y, sobre todo, para que aprendan a alimentarse sanamente y desarrollen estilos de vida beneficiosos para su bienestar físico y mental. Por esta razón, la escuela constituye un ámbito idóneo para el abordaje de la educación nutricional, ya que llega a una gran parte de la población y, mediante técnicas didácticas, puede incorporar conocimientos, conductas y actitudes alimentarias de manera gradual y sistemática; pero, igualmente, requiere del apoyo de la familia para darle continuidad a la formación de hábitos de salud y lograr que estos valores perduren para toda la vida (Beausset, Navarro y Arce, 2000).

En Costa Rica, el Ministerio de Educación Pública (MEP), por medio de la División de Alimentación y Nutrición del Escolar y del Adolescente (DANEA), es el responsable de dirigir, normar, supervisar y evaluar el Programa de Alimentación y Nutrición del Escolar y del Adolescente (PANEA), en los centros educativos públicos. Este programa se encarga de la coordinación de todas las actividades referentes a la compra de alimentos y elaboración de dieta diaria para los estudiantes.

El patrón nutricional ejerce un papel determinante en el estado de salud de las personas. Hoy se tienen varias enfermedades bien reconocidas a nivel del sector salud, que están relacionadas con los cambios de hábitos alimenticios y estilos de vida inadecuados. Las de mayor incidencia en los casos de discapacidad y muerte son las enfermedades conocidas con el nombre de enfermedades no transmisibles (ENT); también llamadas crónicas o degenerativas. Para Gómez (2004), las enfermedades crónicas están asociadas directamente con el sedentarismo, sobrepeso, obesidad y estilos de vida que favorecen estos males; así mismo con dietas con altos contenidos de grasas, colesterol, azúcares y sal. Entre las enfermedades crónicas se incluyen las cardiovasculares, la diabetes mellitus, algunos tipos de cáncer y la obesidad.





doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-2.1>

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

CORREO: educare@una.cr

Otros problemas de salud relacionados con las prácticas alimentarias y que actualmente están afectando a muchas personas de diferentes partes del mundo son la anorexia y la bulimia. [Arce y Claramunt \(2009\)](#) se refieren a estas como trastornos del comportamiento alimentario y afirman que: "... ambos problemas del comportamiento alimentario se relacionan en primera instancia con el modo en que la persona se valora y se percibe a sí mismo (autoestima)..." (p. 10), por lo que alertan del peligro que pueden provocar en el estado nutricional y mental de las personas.

Cabe destacar que las personas ubicadas en los núcleos familiares de pobreza no tienen los recursos necesarios para satisfacer las necesidades básicas, factor que podría inferir en la calidad de alimentación y, por ende, en la carencia de los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo; es importante recordar que la pobreza se mide con una serie de variables tales como la escolaridad, servicios básicos, empleo, salarios, ingresos, vivienda y educación entre otros.

De acuerdo con el Undécimo Informe Estado de la Nación en Desarrollo Humano Sostenible ([Sauma, 2004](#)), sobre pobreza, desigualdad del ingreso y empleo en el 2004, en Costa Rica se incrementó la pobreza de un 18,5 % a un 21,7% y para el año 2014 según el XX Informe del Estado de la Nación ([Rivera, 2014](#)), se señala que más de un millón habitantes (1.170.634) vive en situación de pobreza, de los cuales un tercio enfrenta un cuadro de pobreza extrema.

Para los objetivos propuestos en esta investigación, el trabajo se abocó al desarrollo de estrategias metodológicas que aporten, desde el sistema educativo, los conocimientos para adquirir una buena alimentación y salud. La realidad indica que las enfermedades causadas por problemas nutricionales no respetan a pobres ni a ricos, por lo que parecería que las clases sociales no están marcando la mayor o menor incidencia de estos padecimientos, tema que sería interesante abordarlo en futuros proyectos de investigación.

Los ejes transversales

La transversalidad se ha convertido en un instrumento que permite interrelacionar el sector educativo con la familia y la sociedad. En la actualidad, según [Botero \(2008\)](#), muchas instituciones han formulado estrategias para la implementación de valores utilizando como instrumento los ejes transversales para darle un enfoque integrador a su currículo, obtener formación integral de sus estudiantes y brindarle un fundamento ético al funcionamiento de la propia institución.

Además, [Bustos y Richmond \(2007\)](#) acotan que "la transversalidad reconoce a la persona como constructora de su propio destino, con capacidad de elegir dentro de un abanico de posibilidades aquello que considere más pertinente" (p. 47).





doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-2.1>

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

CORREO: educare@una.cr

Por otra parte, [Botero \(2008, p. 1\)](#) nos dice que “los ejes transversales se constituyen, ... en fundamentos para la práctica pedagógica al integrar los campos del ser, el saber, el hacer y el convivir, ... [mediante] conceptos, procedimientos, valores y actitudes que orientan el proceso de enseñanza y aprendizaje.

En Costa Rica el [MEP \(s. f. a\)](#), en el año 2000, inició el proceso de análisis de la transversalidad y sus implicaciones en el currículo escolar y en el año 2003 la Comisión de Temas Transversales ([MEP, s. f. b](#)) elaboró un documento con los lineamientos de la transversalidad en la educación costarricense para el sector público, con la visión de favorecer el desarrollo de los valores, actitudes, habilidades y destrezas que apunten al mejoramiento de la calidad de vida. La Comisión explica que a partir del eje transversal de los valores y de las obligaciones asumidas por el Estado desde la legislación existente en nuestro país, se definen los siguientes cuatro temas transversales: Cultura ambiental para el desarrollo sostenible; educación integral de la sexualidad; educación para la salud y vivencia de los derechos humanos para la democracia y la paz; además, expresan que para cada uno de los temas transversales se definen una serie de competencias ([Argueta, 2002](#)).

Por otra parte, en el 2004, según lo señalado en el documento *Transversalidad en el currículo educativo costarricense* ([MEP, 2004](#)), se introducen en el currículo educativo de forma explícita los temas transversales, por medio del planeamiento didáctico del docente específicamente en las columnas de “Actividades de mediación” y “Valores y actitudes” y, de forma implícita, mediante la vivencia cotidiana del aula y de la institución.

De los temas transversales mencionados es el de educación para la salud y vivencia de los derechos humanos para la democracia y la paz, en el que se sustenta el abordaje de la nutrición, con un enfoque útil para la vida, ya que, mediante técnicas didácticas, se pueden incorporar conocimientos, conductas y actitudes alimentarias de manera gradual y sistemática para darle continuidad a la formación de hábitos de salud y lograr que estos valores perduren para toda la vida.

Diseño de investigación

Esta investigación se ubicó dentro del paradigma naturalista también denominado humanista o interpretativo, se orientó hacia un enfoque cualitativo dominante y el tipo de estudio se situó en “estudios de comunidad”. Estas son las categorías de análisis que orientaron el trabajo:

- Estrategias metodológicas que utilizan el profesorado de ciencias para enseñar la nutrición utilizando el tema transversal “Educación para la salud”.
- Interés del profesorado por enseñar el tema de la nutrición desde un enfoque útil para la vida.
- Percepciones de los grupos de estudiantes respecto a la buena nutrición que favorezca un estilo de vida saludable.





doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-2.1>

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

CORREO: educare@una.cr

La muestra fue escogida de forma aleatoria y estuvo conformada por 6 docentes de ciencias y 60 estudiantes de IX año, de 4 colegios académicos diurnos de la provincia de San José, Costa Rica. Para la recolección de datos se utilizaron los cuestionarios y las entrevistas semiestructuradas.

Los objetivos de la investigación fueron los siguientes:

- Caracterizar las estrategias metodológicas que utilizan los profesores y profesoras de ciencias de 4 colegios académicos diurnos para enseñar la nutrición del programa de ciencias de noveno año y la relación con el tema transversal “educación para la salud”.
- Determinar el interés que manifiestan algunos profesores y profesoras de ciencias de colegios académicos diurnos de la provincia de San José, por enseñar el tema de nutrición desde un enfoque útil para la vida.
- Identificar las percepciones que tienen algunos grupos de estudiantes de noveno año acerca del significado de tener una buena nutrición para un estilo de vida saludable.

Resultados y discusión

Dentro de los datos recabados se encontró que la mayoría de docentes no conocen el enfoque útil para la vida, aspecto que preocupa porque el papel de la persona educadora como promotora de una educación para la vida es trascendental en la formación integral del estudiantado. Sin embargo, al triangular la información se pudo determinar que, en muchas ocasiones, lo ponen en práctica de una forma empírica. También se determinó que el profesorado muestra interés en conocer cómo aplicar el enfoque útil para la vida, además la totalidad considera que las clases de ciencias son un escenario propicio para el abordaje de los temas de nutrición desde el eje transversal “Educación para la salud”. Sin embargo, las actividades que más utiliza el personal docente entrevistado para desarrollar el tema de nutrición desde el tema transversal “Educación para la salud” son: proyecciones, audiovisuales, la exposición y la investigación en menor escala; esto evidencia que muy pocos amplían el tema con otras actividades creativas que le permitan al alumnado apropiarse del conocimiento partiendo de lo cotidiano; es decir, desde un enfoque útil para la vida.

Además, según este personal docente, existen otros factores necesarios de tomar en cuenta en lo que a educación nutricional se refiere, como la publicidad y lo económico; ya que a través de la propaganda, se podría estar incitando a la juventud a consumir “comida chatarra”, alimentos considerados con poca cantidad de nutrientes de acuerdo con los requerimientos de alimentación que el cuerpo humano necesita y con un alto contenido de grasa, azúcar y sal, que en exceso pueden causar trastornos en la salud; al respecto, [Díaz y Castro \(2003\)](#), a través de sus materiales didácticos, proponen prestar atención a la publicidad de los alimentos y bebidas para mejorar la nutrición y la calidad de vida estudiantil.





doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-2.1>

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

CORREO: educare@una.cr

Por otra parte, la mayoría del estudiantado considera que es importante recibir una buena educación en nutrición como se demuestra en la [figura 1](#), donde el 78,33% de jóvenes de la muestra reconoce la importancia de tener una buena educación en nutrición, pero pareciera que se requiere trabajar un mayor número de estrategias, para lograr cambios en sus hábitos.

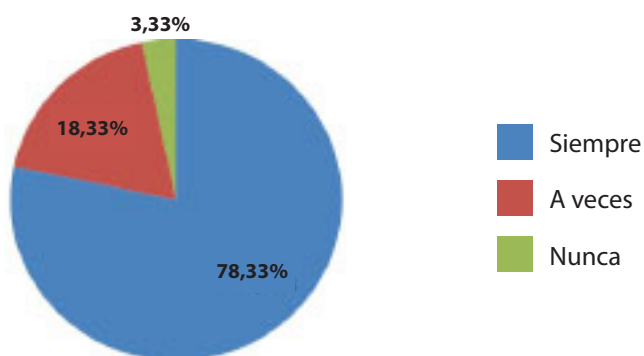


Figura 1. Percepción de los educandos sobre la importancia de una buena educación en nutrición.

Sin embargo, es preocupante que solo un 45% de ellos opina que las enseñanzas adquiridas sobre nutrición son buenas, cifra que induce a la reflexión sobre la necesidad de mejorar la calidad de la enseñanza en esta área.

Es importante destacar que la mayoría del profesorado manifiesta que necesita recibir asesoramiento por parte del MEP; además, expresa la necesidad de desarrollar, en las instituciones educativas, ferias de salud y talleres para mejorar la enseñanza de la nutrición; estas actividades son importantes, porque refuerzan los conocimientos en nutrición y mantienen informada a la población educativa sobre las recomendaciones y las precauciones necesarias para evitar enfermedades. Sería conveniente involucrar a padres y madres de familia para estimular, desde los hogares, actitudes positivas hacia estilos de vida saludable.

La educación para la salud promueve la adquisición de conocimientos para desarrollar destrezas y prácticas de estilos de vida saludables hacia la prevención de enfermedades. Así mismo, la educación nutricional debe ocupar un lugar relevante en el currículo educativo, con el fin de fortalecer los procesos de enseñanza dirigidos a la apropiación de hábitos alimenticios que favorezcan el bienestar físico y mental de las personas, enfocando los contenidos desde la vida y para esta, mediante herramientas, técnicas innovadoras, nuevas tecnologías y valores que permitan el desarrollo integral de la personalidad.



doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-2.1>URL: <http://www.una.ac.cr/educare>CORREO: educare@una.cr

El papel docente es esencial en la actividad pedagógica, ya que, al mediar los aprendizajes, su principal labor es la formación de individuos con un alto potencial en valores, competitividad y capacidad de afrontar retos; es preciso tener presente que la tarea educativa es competencia, además, de otros entes como la familia y la sociedad.

Con respecto a las percepciones del estudiantado sobre la buena nutrición que favorezca un estilo de vida saludable, se encontró que la mayoría considera necesario tener buenos hábitos alimenticios para gozar de una salud preventiva; en relación con ello, [Gómez \(2004\)](#) confirma ese criterio al plantear que "... la prevención puede considerarse como una acción anticipada, con el fin de conservar la salud" (p. 40). A pesar de esta percepción, un porcentaje alto de estudiantes no está consumiendo meriendas saludables durante su estadía en la institución, los resultados indican que solo un 8.33 % de la población consultada consume merienda elaborada en el hogar, con frutas frescas, emparedados y otros.

Por otra parte, al indagar sobre la frecuencia con la que los jóvenes y las jóvenes compran "comida chatarra", se evidencia que un alto porcentaje (78.33%) lo hace ocasionalmente ([figura 2](#)), con el agravante de que muchas de estas comidas presentan altos niveles concentrados de azúcar, sal y grasas saturadas. Con respecto a este tema, muy acertadamente, el [Poder Ejecutivo \(2012\)](#) anunció nuevos lineamientos en el "Reglamento para el Funcionamiento y Administración de Servicios de Sodas en los Centros Educativos Públicos", entre los cuales figuran la restricción de ventas de alimentos elaborados mediante fritura y productos con exceso de azúcar, grasa y sal, debido a que una dieta con aporte excesivo de nutrientes y energía se relaciona con sobrepeso, obesidad y otros problemas de salud.

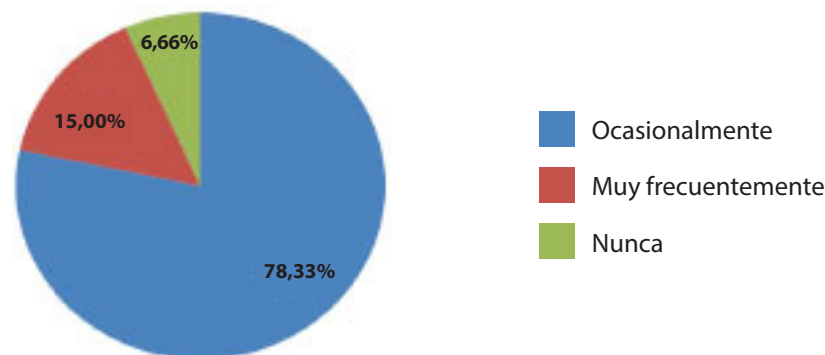


Figura 2. Opinión de estudiantes respecto a la frecuencia de compra de comida chatarra fuera de la institución educativa.



doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-2.1>

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

CORREO: educare@una.cr

A pesar de lo establecido en el reglamento mencionado, se pudo observar durante la investigación, que los alumnos de todos los colegios en estudio consumen ocasionalmente “comida chatarra”, por lo que es palpable que aunque la venta de estos productos está restringida dentro de las instituciones educativas, los estudiantes la adquieren en otros expendios fuera de la misma. En síntesis a pesar de las campañas que se han hecho para disminuir el consumo de este tipo de comida en la población estudiantil, el esfuerzo no ha producido los frutos deseados; podría ser que los jóvenes están influenciados por una serie de factores tales como los anuncios publicitarios dirigidos por las empresas fabricantes o distribuidoras de estos productos. Es importante plantearnos el papel de la educación en cuanto al desarrollo de actitudes críticas y responsables que hay que promover en los estudiantes, para que estén en capacidad de analizar el contenido de la publicidad.

También es preocupante que un alto porcentaje de los educandos ingieren ocasionalmente productos con altos contenidos de grasa como papas fritas, tacos y palitos de queso, hecho que en el futuro les puede perjudicar su salud, ya que estas comidas presentan altos niveles concentrados de azúcar, sal y grasa saturada; por ello es urgente tomar acciones para hacer conciencia tanto a nivel institucional como desde los hogares sobre la importancia de tener una buena alimentación.

Con respecto a la opinión que tiene los estudiantes encuestados acerca de la importancia de la enseñanza de una alimentación correcta en el colegio, se refleja que el 95% de la población participante (figura 3), manifiesta que sí es importante, que en el colegio se les enseñe a alimentarse correctamente, además argumentan que esto les permite prevenir enfermedades, tener una buena salud y adquirir conocimientos sobre nutrición.

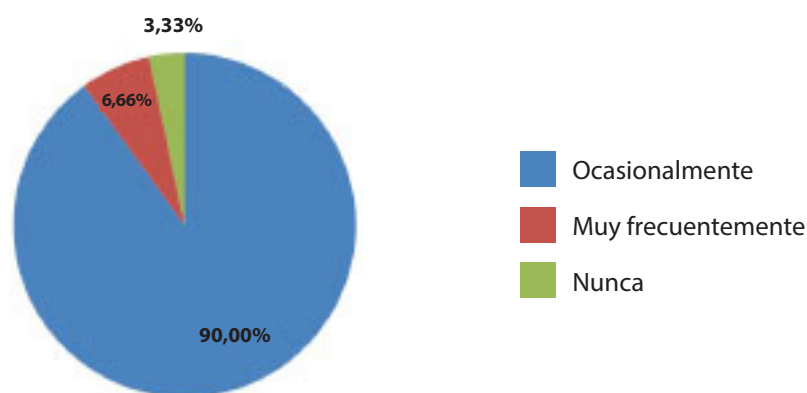


Figura 3. Opinión estudiantil respecto a la ingesta de papas fritas, tacos y palitos de queso.





doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-2.1>

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

CORREO: educare@una.cr

Ante este panorama, la educación nutricional tiene un papel muy importante, pues por medio de ella se fomentan hábitos alimenticios y estilos de vida saludables; se puede incluso afirmar que la escuela constituye un ámbito idóneo para el abordaje de la educación nutricional, porque mediante actividades didácticas puede llegar a una gran parte de la población; al respecto, Cruz (2007) hace énfasis en este aspecto y señala la escuela como uno de los entes responsables de desarrollar conductas y prácticas adecuadas y efectivas en nutrición.

Mediante el Programa Nacional de Salud y Nutrición, coordinado por la Comisión Nacional Intersectorial, el Ministerio de Salud, la Caja Costarricense del Seguro Social y el Ministerio de Educación Pública, se busca mejorar la calidad de vida de la población desde el escenario escolar, así mismo, el fortalecimiento de la promoción y la educación para la salud, entendiéndose esta última, de acuerdo con la [Caja Costarricense de Seguro Social \(CCSS\) y la Universidad de Costa Rica \(UCR\) \(2004\)](#) como "...un proceso que informa, motiva y ayuda a la población a adoptar y mantener prácticas y estilos de vida saludables" (p. 10).

Otro aspecto para considerar, según la información obtenida, es que un grupo considerable de estudiantes de la muestra no está consumiendo la cantidad de agua que el cuerpo necesita para funcionar correctamente, a pesar de que la mayoría practica algún deporte, esto se confirma cuando solo el 48.33% indica que consume agua en cantidad suficiente.

De igual manera, un grupo considerable de estudiantes no practica hábitos de higiene con regularidad al manipular alimentos –como lavarse las manos antes de comer, lavar las frutas antes de consumirlas, entre otros– arriesgándose a contraer enfermedades vía transmisión, a pesar de que la mayoría manifiesta tener conocimiento sobre las enfermedades que están relacionadas con los hábitos de higiene y alimenticios, así como con los estilos de vida inadecuados.

Resulta de carácter urgente modificar, desde el ámbito educativo y el familiar, las malas prácticas alimenticias y la falta de hábitos de higiene de gran cantidad de jóvenes para manipular alimentos, para fomentar buenos hábitos alimenticios y de higiene hacia una salud preventiva.

Los resultados indican que el 95% de la población de estudiantes de la muestra manifiesta que sí es importante que en el colegio se les enseñe a alimentarse correctamente. La educación nutricional fomenta hábitos alimenticios y estilos de vida saludables; se puede decir que la escuela constituye un ámbito idóneo para el abordaje de la educación nutricional, ya que mediante actividades didácticas puede llegar a una gran parte de la población.





doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-2.1>

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

CORREO: educare@una.cr

Conclusiones

Con base en la recopilación de la información y el análisis de los datos obtenidos durante el proceso investigativo se presentan las siguientes conclusiones:

- Las estrategias metodológicas más utilizadas por personal docente de ciencias para enseñar los temas de nutrición son: proyecciones audio-visuales, investigaciones y exposiciones.
- Considerando que el papel docente en la educación para la vida es trascendental en la formación integral de los grupos de estudiantes y para que esta actividad resulte exitosa, es primordial que el profesorado propicie en el aula métodos de enseñanza apropiados e innovadores acordes con las exigencias de la época contemporánea.
- Se deduce, a partir de las estimaciones de los educandos, que un porcentaje significativo de docentes no destaca la importancia de tener buenos hábitos alimenticios.
- La juventud reconoce el valor de una buena educación en nutrición que propicie conocimientos útiles para tener una vida saludable.
- El estudiantado es consciente de diferentes acciones que pueden realizar en la vida cotidiana para cambiar los malos hábitos alimenticios y favorecer la salud preventiva; sin embargo, no las aplican, por lo que se requiere trabajar un mayor número de estrategias, para lograr cambios en sus hábitos.
- El estudiantado compra “comida chatarra” fuera de las instituciones educativas, aunque conoce las implicaciones que trae, para la salud, su consumo.
- Una cantidad significativa de educandos no consume merienda saludable elaborada en el hogar, ni fruta fresca; estos podrían ser indicadores de que, desde el hogar, no se fomentan estilos de vida saludables.
- La juventud no ingiere la cantidad de agua recomendada, líquido esencial para una buena digestión, para la correcta absorción de los nutrientes, para regular la temperatura corporal y para limpiar el organismo de toxinas y otros productos de desecho.
- El estudiantado conoce la importancia de llevar una vida más activa para mantener un estado de bienestar físico-mental y la mayoría practica algún deporte.
- Un número considerable del estudiantado no practica hábitos higiénicos con regularidad a la hora de ingerir alimentos arriesgándose a contraer enfermedades.
- La mayoría de los educandos conoce sobre las enfermedades relacionadas con los malos hábitos alimenticios y estilos de vida inadecuados; sin embargo, muchos están incurriendo en esas prácticas exponiéndose a serios problemas de salud.





doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-2.1>

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

CORREO: educare@una.cr

Recomendaciones

Exponemos las siguientes recomendaciones para mejorar la educación nutricional desde un enfoque útil para la vida.

Para el ente rector en salud: Ministerio de Salud

- Participar en talleres, ferias, charlas, campañas y programas de salud que se desarrollen en las instituciones educativas.
- Efectuar fuertes campañas de salud para prevenir la obesidad que actualmente es la causante de muchas enfermedades que aquejan a la población.
- Dar continuidad a la prevención y detección de enfermedades en la población estudiantil con diagnósticos de peso, vacunas y exámenes de salud periódicos.
- Restringir los anuncios publicitarios de “comida chatarra”.
- Informar y educar a la juventud, padres y madres de familia y personal educativo para que adopten conductas nutricionales y estilos de vida saludables. Iniciar con una coordinación previa y organización del proceso, diagnóstico, preparación inicial de docentes, proceso didáctico para el desarrollo de la educación nutricional y, por último, la evaluación de la efectividad de las estrategias utilizadas para la educación nutricional escuela-familia.

Para el ente rector en educación: Ministerio de Educación Pública

- Fomentar actividades orientadas a la capacitación constante de personal educador en la inclusión de los temas transversales y en el aprendizaje de la nutrición adecuada.
- Estar anuente a realizar reformas a los contenidos de los programas educativos de ciencias y habilitarlos a la realidad nacional y con un enfoque útil para la vida.
- Planificar y mejorar los temas de nutrición del programa de IX año, extendiendo el cronograma para el desarrollo de esta materia, permitiendo al personal docente el tiempo necesario para propiciar actividades generadoras de conocimientos y actitudes que perduren durante toda la vida.
- Desarrollar con continuidad el tema de nutrición en los programas de ciencias de tal manera que abarquen todos los niveles de primaria y secundaria (I, II, III y IV ciclo).





doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-2.1>

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

CORREO: educare@una.cr

Para las instituciones educativas

- Promover en las instituciones educativas, en coordinación con el profesorado, ferias, charlas, campañas y programas de salud enfocados al cambio en la conducta alimenticia y la prevención de enfermedades.
- Crear talleres de educación alimentaria para los padres y madres de familia, dirigidos por profesionales para potenciar el tema de la alimentación, donde se enseñe, por ejemplo, el adecuado proceso en la compra, almacenamiento y cocción de los alimentos, así como la elaboración de menús sanos y equilibrados.
- Asignar materiales, equipo y recursos innovadores para apoyar e incentivar la calidad educativa.
- Promover actividades deportivas para cultivar la práctica física y fomentar el patrocinio de la empresa privada en cuanto a uniformes, instrumentos y premiación para solventar estos eventos; además procurar ofrecer al estudiantado una infraestructura adecuada para tales fines y que esté disponible y a su alcance.
- Proveer la adecuada infraestructura, equipo y las herramientas necesarias a las personas encargadas de los comedores escolares; así mismo, asesorarlas mediante talleres de educación alimentaria dirigidos por profesionales y dotarlas de los manuales y guías de menús recomendadas por el MEP para brindar y garantizar al alumnado una alimentación balanceada que cubra las necesidades cuantitativas de energía y de nutrientes.
- Crear un plan de acción interdisciplinaria donde se vincule la institución educativa, la familia, el Ministerio de Educación Pública y el Ministerio de Salud para lograr la unidad en el proceso de la enseñanza de la nutrición.
- Motivar al personal docente en las celebraciones de Consejos de Profesores para que en todas las asignaturas académicas y especiales, en la medida de lo posible, de alguna manera se vincule el tema en estudio, con la importancia de una buena alimentación.

Para el ente mediador de los aprendizajes: El educador o educadora

- Motivar, informar y educar al alumnado sobre dietas balanceadas y equilibradas para favorecer los estilos de vida saludables.
- Realizar actividades creativas e innovadoras a partir de equipos, métodos y nuevas tecnologías acordes con las exigencias de la época, para captar el interés por el tema y enriquecer los conocimientos sobre nutrición.
- Incorporar el tema transversal "Educación para la salud" en el desarrollo del tema de nutrición para potenciar los valores y los aprendizajes significativos para la vida.





doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-2.1>

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

CORREO: educare@una.cr

- Mostrar interés por recibir continuamente capacitaciones sobre la educación de la nutrición y preocuparse además por enriquecer su formación profesional.
- Prestar atención a los hábitos alimenticios de la juventud y discutir con un pensamiento crítico sobre el grupo de amistades y la publicidad de comidas y bebidas que en determinados momentos pueden incidir negativamente en sus prácticas alimenticias.

Para el protagonista del proceso educativo: El alumno y la alumna

- Eliminar el consumo de “comida chatarra” y en lo posible comer alimentos nutritivos elaborados en el hogar.
- No dejarse influenciar por la publicidad y el grupo de amistades en la práctica de hábitos alimenticios.
- Hacer el ejercicio físico recomendado y tomar el agua necesaria para el bienestar del organismo.
- Mantener el horario de comida adecuado para prevenir las enfermedades producidas por desórdenes alimenticios.
- Practicar hábitos higiénicos con regularidad para evitar las enfermedades vía transmisión.
- Llevar a la práctica todos los conocimientos adquiridos sobre nutrición, de manera preventiva y para gozar de una calidad de su propia vida y la de las personas que le rodean.

Para la institución más importante de la sociedad: La familia

- Reforzar los conocimientos nutricionales por medio de asistencia a charlas, talleres, programas educativos de salud y prevención, lectura de libros, periódicos y revistas acreditadas sobre el tema y otros vías dirigidas por profesionales en esta área.
- Dar el desayuno a los hijos e hijas antes de enviarles a la institución educativa y preocuparse por suministrarles, además, una merienda que aporte los nutrientes necesarios para la salud.
- Promover los hábitos higiénicos en la vivienda y en la comunidad.
- Hacer uso responsable de los servicios disponibles en el sector salud.
- Los hogares con limitaciones económicas pueden instruirse sobre diferentes opciones alimentarias de alto valor nutritivo y de bajo costo.





doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-2.1>

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

CORREO: educare@una.cr

Referencias

- Andrade, R. (2009). *Educación para la salud y atención primaria de salud* [Diapositivas en PowerPoint]. Recuperado de <http://www.slideshare.net/ricardo1284/educacin-para-la-salud-y-atencin-primaria->
- Arce, A. y Claramunt, M. (2009). *Educación para la salud como tema transversal en el sistema educativo costarricense: Guía para docentes y personal de salud*. San José, Costa Rica: Ministerio de Educación (2ª ed.). Recuperado de <http://www.bvs.sa.cr/saludmental/mep.pdf>
- Argueta, M. (2002). *Ejes transversales en el currículo de la formación inicial del docente* (Vol. 6). San José, Costa Rica: CECC/SICA. Recuperado de http://www.ceducar.info/educar/index.php/2012-05-15-02-23-22/documentos-de-descarga/cat_view/26-coleccion-pedagogica-formacion-inicial-de-docentes-centroamericanos-de-educacion-primaria-o-basica
- Arjona, N. y Hernández, G. (2002). *Programa intersectorial, escuelas promotoras de la salud en Costa Rica*. Recuperado de http://www.seguridadsocialparatodos.org/sites/default/files/Costa_Rica_escuelas_promotoras_de_salud.pdf
- Beausset, I., Navarro, R. y Arce, A. P. (2000). *Manual de técnicas didácticas para la enseñanza de las guías alimentarias en Costa Rica*. San José: Costa Rica: MEP, PROMECE.
- Botero, C. A. (febrero, 2008). Los ejes transversales como instrumento pedagógico para la formación de valores. *Revista Iberoamericana de Educación*, 45(2), 1-7. Recuperado de <http://www.rieoei.org/deloslectores/2098Botero.pdf>
- Bustos, I. y Richmond, V. (2007). Fundamentos del enfoque de competencias para la vida y de la transversalidad en el Ministerio de Educación Pública. *Revista Electrónica Educare*, 11(2), 45-61. Educare. Recuperado de <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/1334>
- Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) y Universidad de Costa Rica (UCR). (2004). *Curso de gestión local de salud para técnicos del primer nivel de atención: Quinta unidad "Introducción a la educación para la salud"*. Recuperado de <http://www.cendeisss.sa.cr/cursos/quinta.pdf>
- Costa, M. y López, E. (1998). *Educación para la salud: Una estrategia para cambiar los estilos de vida*. Madrid: Pirámide.
- Cruz, O. (2007). *Estrategia para la educación nutricional a través del vínculo escuela familia en la secundaria básica*. Recuperado de <http://www.ilustrados.com/tema/11330/Estrategia-para-educacion-nutricional-traves-vinculo.html>





doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-2.1>

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

CORREO: educare@una.cr

- Díaz, A. y Castro C. (2003). *Educación para la vida: De la escuela a la casa. La importancia de la alimentación y la actividad física*. Buenos Aires: UNICEF. Recuperado de http://www.unicef.org/argentina/spanish/ar_insumos_educaralavida.pdf
- Gómez, O. (2004). *Educación para la salud*. San José, Costa Rica: EUNED.
- González-Mora, G. T. (2001). Educación para la vida: El gran reto. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 33(1), 74-84. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80533108>
- Grynspar, R. (2008). *Nutrición en las aulas escolares: Manual didáctico para el docente*. San José, Costa Rica. Editorial UCR.
- Interconsulting Bureau (s. f.). *Curso de formación para profesionales de primer ciclo de educación infantil* (Vol. 2). Málaga: Espacio Formación. Recuperado de http://campus.fsieformacion.com/cursos/curso1593/descarga/manual_vol_02.pdf
- Martínez, J. (2002). *La pedagogía de los centros La Salle 10: Educar para la vida*. Madrid: Bruño. Recuperado de <http://www.lasalle.es/arlep/es/cpropio/documentacion/documentos/Documentos/Pedagogia%20de%20los%20Centros%20La%20Salle/cuaderno10.pdf>
- Ministerio de Educación Pública (MEP). (2004). *Transversalidad en el currículo educativo costarricense*. San José, Costa Rica. Autor.
- Ministerio de Educación Pública (MEP). (s. f. a). *La transversalidad en el sistema educativo costarricense*. San José, Costa Rica. Autor. Recuperado de http://www.educadem.oas.org/cd_democracia/Programas_ING/Costa%20Rica_ESP.doc
- Ministerio de Educación Pública (MEP). (s. f. b). *Relanzamiento de la educación costarricense*. San José, Costa Rica: Autor. Recuperado de <http://www.mep.go.cr/sites/default/files/descargas/programas-de-estudio/psicologia.pdf>
- Paniagua, M. E. (2004). *La formación y la actualización de los docentes: Herramientas para el cambio en la educación*. Recuperado de <http://cedal.org/docus/educ01.pdf>
- Poder Ejecutivo. (12 de enero de 2012). Decreto N° 36910-MEP-S Reglamento para el funcionamiento y administración del servicio de soda en los centros educativos públicos. *La Gaceta Diario Oficial N° 9. Alcance 7*. Recuperado de http://www.gaceta.go.cr/pub/2012/01/12/ALCA7_12_01_2012.pdf
- Rivera, E. (2014). XX Informe del Estado de la Nación: La pobreza tiene remedio. *América Latina en movimiento. Agencia Latinoamericana de Información*. Recuperado de <http://alainet.org/active/78779>





doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-2.1>

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

CORREO: educare@una.cr

Sauma, P. (2004). *Undécimo Informe sobre el Estado de la Nación en Desarrollo Humano Sostenible* (Informe final pobreza, desigualdad del ingreso y empleo). San José, Costa Rica: Estado de la Nación en Desarrollo Humano Sostenible. Recuperado de http://www.estadonacion.or.cr/files/biblioteca_virtual/011/Pobreza_desigualdad_del_ingreso_y_empleo.pdf

Suárez, M. y Esquivel, V. (Julio, 2003). Modelo educativo nutricional para la reducción de factores de riesgo cardiovasculares en niños escolares obesos. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 12(22). Recuperado de http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14292003000200002



Cómo citar este artículo en APA:

Quirós-Rojas, J. F., Torres-Salas, M. I. y Villalobos-Sandí, N. (Mayo-agosto, 2015). La enseñanza de la nutrición a nivel de secundaria utilizando el tema transversal “educación para la salud” desde un enfoque útil para la vida. *Revista Electrónica Educare*, 19(2), 1-20. doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-2.1>

Nota: Para citar este artículo en otros sistemas puede consultar el hipervínculo “Como citar el artículo” en la barra derecha de nuestro sitio web: <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/index>

