

## Editorial

### Educación en nutrición, salud y bienestar

La educación en nutrición es una estrategia empleada por muchos países desarrollados y en desarrollo, para mejorar el bienestar nutricional de las poblaciones vulnerables. La educación en nutrición se entiende como la combinación de experiencias de aprendizaje diseñadas para la adopción voluntaria de conductas nutricionales adecuadas que conduzcan a la salud y el bienestar. Es reconocida como uno de los elementos esenciales para contribuir a la prevención y control de problemas relacionados con la alimentación en el mundo.

En nutrición es importante considerar los factores que determinan el comportamiento alimentario de orden antropológico, biológico y cultural. Estos configuran el marco referencial de los individuos, que vienen a conformar la variabilidad de hábitos, los cuales influyen en la elección de los alimentos. Sin embargo, la elección está limitada por factores ligados a la disponibilidad del alimento, factores sociales como la incorporación de la mujer al trabajo, la industrialización, organización escolar, las modas, nuevos alimentos o abundancia de algunos de ellos, la publicidad de nuevos productos, las innovaciones en tecnología culinaria, los factores religiosos y dentro de ellos podemos incorporar los modelos culturales, tradiciones y tabúes sobre los alimentos y el costo económico.

En nuestra población permanecen hábitos y costumbres alimentarias producto de nuestra mezcla cultural que dan una variabilidad característica a la alimentación en las regiones. Es así que el oriental consume mayor cantidad de pescado, incorpora el dulce a sus guisos, mientras que en los andes prevalece el consumo de leguminosas, verduras y vegetales.

En Latinoamérica se reportan modelos de educación nutricional, que han sido eficaces en modificar los conocimientos, actitudes, prácticas nutricionales y el estado nutricional de la población, que fundamentalmente se han orientado a la promoción de alimentos tradicionales y locales de alto valor nutritivo y el aprovechamiento integral de los mismos, con lo cual se pretendía cubrir los déficit de vitaminas y minerales y parte de la brecha calórica existente en la población.

En otros países, se ha probado un modelo de intervención orientado a propiciar estilos de vida saludables en niños y adolescentes, los cuales consideraron la educación alimentaria y el fomento de la actividad física, con resultados satisfactorios. Dichos programas han integrado acciones de políticas públicas de educación nutricional a la población, como parte de la estrategia de prevención primaria dirigida a contener el incremento de las enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición.

Por otra parte, varios países presentan una superposición epidemiológica, con la presencia de enfermedades por déficit y carencias nutricionales, incremento sostenido de enfermedades por exceso, sobrepeso, obesidad, síndrome metabólico, todo esto, en poblaciones en situación de pobreza, que añade una mayor complejidad al problema.

En nuestro país, las enfermedades nutricionales, ya sea por carencias o por excesos, continúan siendo un problema de salud pública. Las primeras, en la segunda mitad del siglo XX y en los años iniciales del siglo actual, han transformado su importancia trasladando los cuadros agudos a la desnutrición silenciosa causante de retardo de crecimiento y de desarrollo. En contraposición, el sobrepeso y la obesidad, están en franco ascenso, con consecuencias en el incremento de la diabetes, del síndrome metabólico y de otros padecimientos asociados con dicho síndrome.

En una consulta realizada desde la Fundación Bengoa a un grupo de profesionales venezolanos pertenecientes al campo de la nutrición, se identificó como problemas prioritarios al sobrepeso y la obesidad, a la carencia de micronutrientes (hambre oculta), especialmente de hierro y ácido fólico, la desnutrición proteico-calórica, el embarazo adolescente, la inseguridad alimentaria y problemas en la calidad e inocuidad de los alimentos. Entre los factores condicionantes señalaron, la falta de educación nutricional en la población, hábitos alimentarios inadecuados, dietas monótonas, alto consumo de azúcares y grasas, muy bajo consumo de frutas y hortalizas, sustitución de preparaciones tradicionales en la dieta habitual y combinaciones inadecuadas. Sin embargo, se señaló como especialmente importante el cambio violento en el estilo de vida con alto sedentarismo y stress.

En presencia de este panorama nutricional complejo, se necesitan medidas orientadas a afrontar las enfermedades crónicas que constituyen las principales causas de morbilidad y mortalidad en nuestro país. Pero igualmente, hay que fortalecer las acciones para controlar la problemática nutricional por déficit, así como las carencias de micronutrientes en especial de hierro, por sus implicaciones en el desarrollo integral de los niños y de las embarazadas, a lo que se añade, el incremento del embarazo en adolescentes, junto a las carencias de ácido fólico, calcio y zinc, en grupos específicos.

Todo parece indicar, que la situación descrita, requiere de soluciones oportunas con una política pública, que asumiendo la complejidad de los factores condicionantes, pueda definir líneas programáticas, que integren acciones de distintos sectores, donde la educación en nutrición, este presente para atacar el problema. El país lo necesita con urgencia, todos debemos participar.