

## **PROGRAMA DE ASESORIA PARLAMENTARIA**

**Fundación Nuevas Generaciones**

en cooperación internacional con

**Fundación Hanns Seidel<sup>1</sup>**

### ***Incorporación de la educación alimentaria nutricional a la currícula educativa<sup>2</sup>***

#### **Resumen ejecutivo**

*El presente trabajo propone incluir la educación nutricional dentro de la currícula educativa, para que los alumnos incorporen los conocimientos necesarios y puedan, desde la más temprana edad, tomar decisiones acertadas respecto de su alimentación.*

#### **I) Introducción**

Los resultados de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (2004/2005) realizada en la República Argentina evidenciaron que todas las clases sociales se ven afectadas por algún grado de carencia nutricional. Ello se debe, en particular, a dietas monótonas y carentes de nutrientes. Como consecuencia de lo ante dicho, se perciben alarmantes tasas de desnutrición, como así también de obesidad y sobrepeso.

Por otro lado, la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades no Transmisibles (2013) ha demostrado que, si bien algunos indicadores han mejorado, otros continúan siendo preocupantes. Entre estos últimos encontramos a la obesidad, el sobrepeso, diabetes, etc.

La educación alimentaria ha sido siempre un asunto propio del ámbito privado, particularmente familiar y, en general, adopta la forma de consejos y recomendaciones transmitidos de manera oral de padres a hijos. Sin embargo, consideramos que es preciso que los lineamientos para una buena alimentación formen parte de los conocimientos que deben ser impartidos dentro del sistema educativo nacional dada su particular relevancia para la vida tanto del niño como del joven.

---

<sup>1</sup> La Fundación Hanns Seidel no necesariamente comparte los dichos y contenidos del presente trabajo.

<sup>2</sup> Trabajo publicado en el mes de noviembre de 2014.

Es por ello, entendemos, que consideramos necesario que su enseñanza se sistematice dentro de las instituciones educativas.

La tendencia mundial hacia los hábitos alimenticios saludables ha llevado a que en nuestro país se desarrollen planes y programas específicos, tanto a nivel nacional como local en pos de hacerlos conocidos por la mayor cantidad de ciudadanos posible. En este sentido podemos mencionar a los proyectos de huertas y compras comunitarias; regulación de la oferta de alimentos local; indicación del contenido calórico de los alimentos; regulación de los kioscos en las escuelas; promoción de los alimentos libres de grasas trans; etc. No obstante ello, y pese a lo loable de los programas mencionados, creemos que la educación alimentaria debe estar incluida dentro de la Ley de Educación Nacional (Nº 26.206) para que sus lineamientos queden al alcance de toda la ciudadanía a partir de la edad escolar, momento en el desarrollo humano en el cual la adecuada alimentación resulta esencial.

El abordaje de la educación alimentaria debe ser desarrollado a través de un enfoque pedagógico y didáctico capaz de articular los conceptos provenientes de múltiples áreas de conocimiento e integrar los saberes cotidianos, de manera tal de poder ajustar la enseñanza a los diferentes contextos educativos y culturales.

En este trabajo se presentará la situación de Argentina en materia alimentaria y se argumentará pues a favor de la incorporación de la educación nutricional a la currícula escolar, en base a dos fundamentos: las mejoras que traería en los hábitos alimentarios y su relación con los trastornos a la salud que una mala nutrición provoca.

## II) Mejorar la calidad de la alimentación

Los principales resultados de la última Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades No Transmisibles (2013)<sup>3</sup> han reafirmado la preocupación en torno a ciertos aspectos vinculados a los hábitos alimentarios. Al respecto se mencionan los siguientes:

- **Peso corporal:** 6 de cada 10 personas registraron exceso de peso y 2 de cada 10, obesidad. En 2013 aumentó un 42,5% la prevalencia de obesidad respecto del 2005 (14,6% a 20,8%), con un

<sup>3</sup> <http://www.msal.gov.ar/images/stories/publicaciones/pdf/11.09.2014-tercer-encuentro-nacional-factores-riesgo.pdf>

incremento menos significativo desde 2009. La prevalencia de obesidad resultó mayor entre varones a la vez que se incrementa cuanto menor es el nivel educativo.

- Alimentación:
  - a) Sal: entre 2009 y 2013 disminuyó del 25,3 al 17,3 el porcentaje de población que siempre agrega sal a las comidas después de su cocción o al sentarse a la mesa.
  - b) Frutas y verduras: el promedio diario de porciones de frutas o verduras consumidas fue de 1,9 por persona. No se evidenciaron diferencias sustanciales desde 2009, según jurisdicción o nivel de ingresos.
- Colesterol: 8 de cada 10 personas (varones mayores de 34 años y mujeres mayores de 44 años) se midieron alguna vez el colesterol plasmático. Sin cambios respecto de la ENFR 2009. De los que se controlaron, un tercio manifestó tener colesterol elevado.
- Diabetes: se mantuvo estable el control de glucemia con relación a la ENFR 2009, alcanzando a 8 de cada 10 adultos. 1 de cada 10 personas presentaron diabetes o glucemia elevada, sin cambios significativos en relación a la ENFR 2009.

Los resultados de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS-2005), en lo referido a los alimentos más consumidos en Argentina, señalaba que<sup>4</sup>:

- Todos los grupos etarios consumen alimentos semejantes.
- La ingesta de productos lácteos (leche, yogur y queso) disminuye en los adultos.
- Las gaseosas y los jugos artificiales están presentes en la alimentación de los argentinos desde temprana edad y con importante predominio.
- El consumo de vegetales es poco variado.
- Se observa poca relevancia en el consumo de frutas.
- La alimentación es, sin duda, un fenómeno complejo, que integra dos dimensiones: una biológica y otra cultural.

Por otro lado, esta misma encuesta señala un dato de especial relevancia para el presente trabajo en lo que se refiere a anemia y déficit de hierro en sangre.<sup>5</sup> Ambas afecciones constituyeron las alteraciones del estado nutricional prevalentes en todos los grupos de población estudiados en la

<sup>4</sup> <http://datos.dinami.gov.ar/produccion/nutricion/material/A1b.pdf>

<sup>5</sup> <http://datos.dinami.gov.ar/produccion/nutricion/material/A1d.pdf>

ENNyS. Representan las carencias nutricionales más frecuentes y afectan aspectos clave para la salud: la respuesta inmune y la resistencia a las infecciones, el metabolismo del músculo, el desarrollo intelectual, la capacidad cognitiva y de trabajo, y la regulación de la temperatura corporal.

Si bien la anemia prevalece en los grupos en condiciones de vulnerabilidad social, también está presente, aunque en menor proporción, en los segmentos de población más favorecidos, lo cual nos indica que es un problema que no se relaciona únicamente con la condición social y que, por ende, merece un abordaje integral que atraviese todo el espectro poblacional. El análisis oficial de estos datos concluye en que resulta necesario fortalecer la educación alimentaria.

Aún si existen otros datos que dan cuenta de la situación, los que acabamos de señalar evidencian una clara falta de cultura alimentaria saludable que podría ser subsanado desde el ámbito escolar.

La educación alimentaria nutricional se puede definir como el aprendizaje, adecuación y aceptación de hábitos alimentarios saludables, de acuerdo con la propia cultura alimentaria y con los conocimientos científicos en materia de nutrición. Ella debe combinar diferentes estrategias educativas diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de hábitos de alimentación y de comportamientos que acerquen a los individuos, dentro de sus posibilidades, a una mejor calidad de vida y bienestar.

La mayoría de los países cuentan con guías alimentarias que consideran la situación de salud y nutrición de la población local. Dichas guías se valen de la educación en nutrición para prevenir las enfermedades nutricionales originadas por el déficit de consumo de calorías o nutrientes específicos y también las afecciones crónicas no transmisibles relacionadas con la dieta. Las "Guías Alimentarias para la Población Argentina",<sup>6</sup> en su versión más actualizada, deben servir como base a los contenidos de educación alimentaria nutricional que se impartan dentro del sistema educativo nacional.

### III) Evitar trastornos alimenticios

<sup>6</sup> Elaborada en el año 2000 por la Federación Argentina de Graduados en Nutrición y la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas población con el aval del Ministerio de Salud y Acción Social de la Nación, de instituciones como la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En lo que respecta a los Trastornos de la Conducta Alimentaria (anorexia, bulimia, y compulsión para comer), la educación nutricional también juega un rol. Si bien este tipo de trastornos tiene causa de tipo sociocultural, personal y familiar, también los hábitos alimentarios influyen en ellos. En este sentido, mejorar las conductas alimentarias y estar informados acerca de los hábitos saludables y la importancia de la alimentación puede, aunque no en su totalidad, colaborar a evitar los trastornos mencionados.

Los conocimientos no son suficientes. Hay que trabajar con métodos activos que posibiliten un cambio en la conducta alimentaria de la sociedad. La educación nutricional para ser efectiva debe brindar a los alumnos la responsabilidad de ser pertinente a nivel personal a la hora de elegir qué, cómo y cuánto se come, tener en cuenta la percepción de las personas acerca de los posibles riesgos asociados a una mala nutrición y hacer evidentes los beneficios de una alimentación equilibrada, completa y correcta.

#### **IV) Conclusiones**

El objetivo de este trabajo es crear en los individuos, desde la más temprana edad, la capacidad de elegir informada y responsablemente la manera de alimentarse. Ello se logrará mediante la impartición de los conocimientos necesarios para alcanzar una cultura alimentaria saludable al tiempo que respetuosa de las particularidades individuales, familiares y sociales consideradas conjuntamente.

Educación en la alimentación nutricional desde la niñez y la adolescencia colaborará sin dudas en la construcción de las bases que perduran a lo largo de toda la vida. Las estadísticas que sobre esta materia existen en nuestro país, muestran de manera clara aquellos hábitos persistentes indicadores de una mala alimentación. La escuela es el único ámbito en el cual se pueden promover de manera constante los hábitos alimentarios saludables en niños y jóvenes ya que las costumbres alimentarias se forman en edades tempranas. Por ello las instituciones educativas deben ofrecer múltiples oportunidades para el aprendizaje de los buenos y saludables hábitos alimentarios. El propósito fundamental de la educación nutricional en las escuelas es lograr que los niños y los adolescentes adquieran una capacidad crítica que les ayude a elegir una alimentación sana, completa y equilibrada.

Vivimos en un mundo cada vez más globalizado, en el que el consumo de alimentos procesados y la pérdida de la cultura alimentaria tradicional tienden a crecer, por dicho motivo no podemos dejar pasar un aspecto clave de la educación como lo es todo lo referido a la buena nutrición. Al desarrollar hábitos saludables de alimentación entre nuestra juventud, se contribuye a su óptimo desarrollo físico, mental y social, y también a la prevención de las enfermedades y trastornos relacionados con la mala alimentación.

Es fundamental tener presente que, educar a la población en temas de salud, alimentación, actividad física e higiene, es la estrategia más económica y masiva conocida hasta la actualidad para la mejora del desarrollo de la sociedad y la prevención de todo tipo de enfermedades.

### **Texto normativo**

**Artículo 1º.-** El objeto de la presente ley es garantizar la impartición de la educación alimentaria nutricional en todo el territorio de la República Argentina.

**Artículo 2º.-** Se entiende por educación alimentaria nutricional al aprendizaje, adecuación y aceptación de hábitos alimentarios saludables, de acuerdo con la propia cultura alimentaria y con los conocimientos científicos en materia de nutrición.

**Artículo 3º.-** Incorpórese como inciso g) del artículo 92 de la ley 26.206, el siguiente texto:

"g) El estudio de los hábitos alimentarios saludables de acuerdo con la propia cultura alimentaria y con los conocimientos científicos en materia de nutrición".

**Artículo 4º.-** Incorpórese como inciso g) del artículo 112 de la ley 26.206, el siguiente texto:

"g) Desarrollar programas y acciones educativas tendientes a concientizar sobre los hábitos alimentarios saludables con el objetivo de prevenir problemas nutricionales. Coordinar acciones educativas formales e informales para la promoción de la construcción de una cultura alimentaria saludable."

#### **FUNDACION NUEVAS GENERACIONES**

Beruti 2480 (C1117AAD)  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires (Argentina)  
Tel: (54) (11) 4822-7721  
contacto@nuevasgeneraciones.com.ar  
www.nuevasgeneraciones.com.ar

#### **FUNDACION HANNS SEIDEL**

Montevideo 1669 piso 4º depto "C" (C1021AAA)  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires (Argentina)  
Tel: (54) (11) 4813-8383  
argentina@hss.de  
www.hss.de/americalatina

**Artículo 5°.-** Incorpórese a la currícula educativa de todos los niveles del Sistema Educativo Nacional y en la Formación Técnica y Docente la enseñanza de la siguiente asignatura:

- “Conceptos teóricos y prácticos de Educación Alimentaria Nutricional”

**Artículo 6°.-** El Ministerio de Educación de la Nación definirá, conjuntamente con el Consejo Federal de Educación y el Ministerio de Salud, los lineamientos curriculares básicos de las mencionadas asignaturas, de manera tal que permitan dar cumplimiento a lo dispuesto por la presente ley.

**Artículo 7°.-** El Ministerio de Educación de la Nación, en su carácter de autoridad de aplicación de la presente ley, llevará a cabo la elaboración de un manual docente, el cual establecerá las políticas de capacitación, perfeccionamiento y actualización de los docentes en materia alimentaria nutricional, como así también la producción del material didáctico específico.

**Artículo 8°.-** Invitase a las provincias y la Ciudad Autónoma de Buenos Aires a adherir a la presente ley.

**Artículo 9°.-** Comuníquese al Poder Ejecutivo Nacional.

## **Bibliografía**

### **Referencias bibliográficas**

- Ministerio de Educación de la Nación y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Educación alimentaria y nutricional: libro para el docente.

Obtenido en

<http://coleccion.educ.ar/coleccion/CD23/contenidos/escuela/textos/pdf/docente3.pdf>

- Fundación Educacional. <http://www.educacional.org.ar/docentes.html>
- Ministerio de Salud de la Nación. 3ª Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Para enfermedades no transmisibles: presentación de los principales resultados.  
<http://www.msal.gov.ar/images/stories/publicaciones/pdf/11.09.2014-tercer-encuentro-nacional-factores-riesgo.pdf>
- <http://datos.dinami.gov.ar/produccion/nutricion/material/A1b.pdf>
- <http://datos.dinami.gov.ar/produccion/nutricion/material/A1d.pdf>
- [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112009000500007](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112009000500007)
- <http://www.fao.org/red-icean/temas/la-escuela/es/>

## Documentos oficiales

- Ley Nacional 26.206
- Encuesta Nacional de Educación y Salud. (2005).  
<http://datos.dinami.gov.ar/produccion/nutricion/material/A1a.pdf>

### FUNDACION NUEVAS GENERACIONES

Beruti 2480 (C1117AAD)  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires (Argentina)  
Tel: (54) (11) 4822-7721  
contacto@nuevasgeneraciones.com.ar  
www.nuevasgeneraciones.com.ar

### FUNDACION HANNS SEIDEL

Montevideo 1669 piso 4º depto "C" (C1021AAA)  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires (Argentina)  
Tel: (54) (11) 4813-8383  
argentina@hss.de  
www.hss.de/americalatina