

# INVESTIGACION

## Percepciones frente a la alimentación y nutrición del escolar

PERSPECTIVAS EN NUTRICIÓN HUMANA  
ISSN 0124-4108 Vol. 9 No. 1 Enero-Junio de 2007  
Universidad de Antioquia. Medellín. Colombia págs. 23-35

Artículo recibido: 18 de abril de 2007  
Aceptado: 15 de agosto de 2007

Sandra Lucia Restrepo M.  
Nutricionista Dietista. Especialista en Nutrición Humana  
Magíster en Salud Colectiva  
Profesora Escuela de Nutrición y Dietética  
Grupo de investigación en Alimentación y Nutrición Humana  
Universidad de Antioquia  
sanres@pjaos.udea.edu.co

## Resumen

**Objetivo:** describir las dinámicas presentes en la alimentación y nutrición del escolar desde el punto de vista de los escolares, los profesores y los padres de familia. **Metodología:** se realizó un estudio cualitativo, bajo etnografía focalizada, en la Escuela Tomas Carrasquilla de la ciudad de Medellín, Colombia. Los participantes fueron 29 escolares, 12 profesores y 16 madres de familia a los cuales se les realizaron diferentes tipos de entrevista de tipo cualitativo. **Resultados:** en el estudio se encontró que en un medio con carencias y con alto grado de violencia social, se desarrollan diferentes estrategias de vida para afrontar la situación alimentaria y nutricional tanto en el ámbito familiar como escolar. Los escolares de acuerdo con su estado nutricional asumen su cuerpo como un instrumento que contribuye a la inclusión o exclusión en sus procesos de socialización. Padres, profesores y escolares asumen la desnutrición como una enfermedad con claros signos y síntomas que deben ser afrontados tanto en el ámbito familiar como escolar. **Conclusión:** los patrones de alimentación familiar determinan el estado nutricional y la conducta alimentaria de los escolares, lo que influye en la salud física y psicológica del escolar.

**Palabras clave:** nutrición, evaluación nutricional, obesidad, desnutrición, hábitos alimentarios, niños, escolares.

# Children's perceptions about of the feeding and nutrition

## Abstract

**Objective:** To describe dynamics in nutrition and feeding into the school from the point of view from students, teachers and parents. **Methodology:** a qualitative study was realized in the School 'Tomas Carrasquilla' in the city of Medellin, Colombia. **Participants were:** 29 students, 12 teachers and 16 mothers; different qualitative interviews were developed. **Results:** This research found that in a poor environment and with a strong social violence, different life strategies are developed to face alimentary situation into the family and school's ambits. Students, according to their nutritional status, assume their bodies as an instrument that contributes to inclusion or exclusion in socialization processes. Parents, teachers and students assume malnutrition as a diseases with clear signs and symptoms that must be faced into the family as well as into the school. **Conclusion:** Feeding patterns in the family determine the nutritional status and feeding behaviour from children, influencing their physical and mental health.

**Key words:** nutrition, food habits, nutrition assessment, nutrition disorders, child, student.

## INTRODUCCIÓN

La inseguridad alimentaria es un serio problema en el mundo, situación determinada por la limitada disponibilidad, acceso y consumo de los alimentos en el ámbito familiar, los cuales en un medio con carencias, marcan el estado nutricional, especialmente de la población más vulnerable como la población infantil. El cambio en el estilo de vida de las familias ha hecho que los niños pasen la mayor parte del tiempo en las instituciones escolares, lo cual influye en los hábitos de alimentación y en la calidad y cantidad de alimentos que se consumen, aspectos que puede contribuir a un mayor deterioro del estado nutricional en la infancia.

Los escolares tienen acceso a diferentes alimentos ya sea en el restaurante, la tienda escolar o en las ventas ambulantes. Los alimentos ofrecidos en su mayoría son bien acogidos por la comunidad infantil por ofrecer dulces, productos empacados, gaseosas, entre otros. Uno de los mayores problemas de estas ventas es la contaminación, por la presencia de microorganismos en la materia prima y en los productos como resultado del incumplimiento de las

condiciones y medidas higiénico sanitarias durante la transformación de los alimentos.

Por lo anterior, y con el propósito de fortalecer los procesos de gestión social, articulados a los lineamientos del plan de atención básica en salud, las políticas de escuela saludable y los proyectos educativos institucionales que buscan incrementar la eficiencia de los programas y proyectos sociales, se hace necesario alcanzar la interpretación comprensiva de las consideraciones que sobre las dinámicas en alimentación y nutrición tienen los padres, los maestros y los niños.

## MATERIALES Y MÉTODOS

Para el desarrollo de este estudio se utilizó la metodología cualitativa, la cual profundiza en el conocimiento de los sujetos, en su situación y sus condiciones de vida (1). Tal como lo plantean Taylor y Bogdan (2), esta produce datos descriptivos que permiten conocer las palabras de los sujetos y las realidades observables en su contexto.

La perspectiva utilizada fue la etnografía, método usado para describir un grupo cultural (3). Esta

perspectiva presenta diferencias, ya que han surgido diversos estilos compuestos a su vez por sub-estilos teóricos y metodológicos (4), uno de estos estilos es el de la etnografía focalizada, la cual hace referencia al estudio de un aspecto específico de un grupo, en el cual la observación participante no requiere de un año o más, sino que bastan unas semanas de observación participante intensa para cumplir los objetivos del trabajo. El estilo focalizado es aquel en el cual, el etnógrafo investiga un solo aspecto de la cultura, en un corto período de tiempo (5).

Es difícil plantear cuántas personas deben hacer parte de un estudio cualitativo. El número de personas a entrevistar se seleccionó de manera dinámica, utilizando diferentes estrategias de recolección de información de acuerdo con el propósito y las necesidades de la investigación (Tabla 1) (6). Los participantes fueron los profesores, las madres y escolares de la Escuela Tomas Carrasquilla de la zona de Aranjuez, Medellín, Colombia.

Para la recolección de la información se tuvo en cuenta el criterio de saturación de la muestra y el postulado de Bertaux o saturación teórica Glasser y Strauss, el cual expresa que se llega a la finalización de la recolección de los datos cuando las entrevistas con las personas no producen ninguna comprensión auténticamente nueva. Tanto en las entrevistas realizadas con los escolares y con las madres, como en el taller realizado con los profesores de la escuela se utilizó la grabación para captar la máxima información posible del trabajo y garantizar la confiabilidad de los datos. Para fortalecer la recolección ordenada y ágil se realizaron los contactos con los porteros de los diferentes establecimientos, éstos condicionan la conducción y desarrollo de la investigación, ya que son un canal de comunicación entre la comunidad y el investigador (2).

Los participantes fueron seleccionados por muestreo intencional, de acuerdo con los criterios o atributos previamente establecidos (7), por medio de este muestreo se seleccionan casos que resultan ser típicos y aportan a los objetivos del estudio (8). Un criterio utilizado para la selección de los participantes fue el de heterogeneidad, el cual se fundamenta en la elección de casos contrapuestos (4) con el propósito de abarcar un abanico amplio de posibilidades frente a las dinámicas en alimentación y nutrición de los escolares que permite posteriormente la contrastación. Con cada uno de los participantes se hizo el contacto de forma oral y escrita para obtener su consentimiento informado.

Los escolares que participaron en la investigación fueron seleccionados en primera instancia, por el resultado de la evaluación antropométrica realizada a los 400 alumnos de la Escuela y de acuerdo con su estado nutricional se seleccionaron 29 escolares los cuáles se subdividieron en tres grupos: El primer grupo tuvo como característica presentar déficit en su estado nutricional por los indicadores estatura para la edad y peso para la estatura (9), el segundo grupo se conformó con los niños con adecuado estado nutricional por los indicadores peso para la edad, estatura para la edad y peso para la estatura, y el tercer grupo estuvo conformado por niños con exceso de peso por el indicador peso para la edad y peso para la estatura.

Las madres convocadas a participar fueron las de los escolares que finalmente conformaron los grupos mencionados anteriormente. Se entrevistaron 16 madres, un padre y una hermana; las demás madres no participaron por sus compromisos laborales y domésticos. Se contó con la participación de la totalidad de los docentes de la Escuela (12 profesores) y la persona encargada de la tienda escolar (Tabla 1).

**Tabla 1.** Participantes del proceso de investigación

Participantes	Estrategia de recolección de información	Características de los participantes
Escolares: 29 en total 11 riesgo nutricional, 11 adecuado estado nutricional y 7 exceso de peso	Entrevista grupal semi-estructurada	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se seleccionaron escolares con buenas habilidades comunicativas.</li> <li>- Para la recolección de los datos se subdividieron en grupos de acuerdo con el estado nutricional, entre 4 y 5 niños por grupo.</li> <li>- Los participantes fueron niños entre 2º a 5º grado de básica primaria. Con edades entre 7 y 12 años.</li> <li>- 55% eran niños y 45% niñas.</li> </ul>
Profesores 12	Taller	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El trabajo se realizó en tres grupos de cuatro personas cada uno.</li> <li>- De los profesores participantes, dos eran hombres y 10 mujeres.</li> <li>- Cada taller tuvo una duración de cinco horas</li> <li>- La edad de los profesores osciló entre 30 y 50 años.</li> </ul>
Madres o cuidadores 16	Entrevista individual semi-estructurada	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La edad de las madres osciló entre 25 y 50 años.</li> <li>- Se contó con la participación de una hermana y un padre de familia.</li> <li>- De las madres que participaron cinco eran madres de los niños con riesgo nutricional, cinco madres de los niños con un adecuado estado nutricional y siete madres de los niños con exceso de peso.</li> </ul>
Encargada de la tienda escolar 1	Entrevista individual semi-estructurada	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Edad 32 años.</li> <li>- Género femenino</li> </ul>

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### Los hábitos alimentarios en el escolar

El análisis de la conducta alimentaria incluye hábitos, creencias, costumbres y patrones de alimentación, los cuales están determinados desde lo cultural por normas sociales y desde lo psicológico por exigencias inconscientes; la cultura con su tradición o historia colectiva y el inconsciente con su historia individual forman un trasfondo desde

el cual cobra sentido el “acto de comer” (10). La estructuración de los hábitos alimentarios en la niñez, no responden a un simple acto reflejo, estos comienzan a tener significación a través de una estructura integrada de necesidades, ideas, recuerdos y afectos. La respuesta que da el niño, también implica sus necesidades, sus ideas, sus recuerdos y sus afectos.

Entre los estímulos y la respuesta se intercala el ser orgánico con sus numerosas variables de orden

fisiológico, psicológico y sociocultural. El alimento desde esta perspectiva se convierte en un material nutritivo apetecido por los deseos psicológicos individuales de los niños, capaz de satisfacer sus sentidos y apetito y de insertarse en sus costumbres y hábitos (12), costumbres y hábitos que la madre se encarga de transmitir a sus hijos a través de la cocina, ella cumple una función transformadora al darle sentido y valor el acto alimentario, disponiendo de lo que se come, cómo se come y cuándo se come, con lo que se convierte en un instrumento de sociabilidad al transmitir normas, códigos y representaciones con valor social y cultural (11). Comer juntos estrecha los lazos familiares, el momento de comer debe convertirse en punto de encuentro, esparcimiento y diálogo, además de ser un espacio de aprendizaje y socialización de normas y hábitos alimentarios.

Los escolares relatan que a la hora de consumir los alimentos están en compañía de sus hermanos más pequeños o sus madres, y cuando ésta trabaja, quedan a cargo de otras personas y comen solos. “Nos sentamos mis hermanos y yo a comer, mi mamá nunca está con nosotros, ni los sábados, ni los domingos. ND1”.

En las horas de la noche al terminar las actividades del día de los diferentes miembros de la familia, hay mayor facilidad para el encuentro familiar a la hora de comer. Las madres reconocen la importancia de este momento para construir lazos de unión familiar. “Es agradable, es muy rico porque todos nos sentamos juntos y cogemos un tema, nos sirven a todos juntos, eso es muy importante así sea en una sola comida que se pueda compartir juntos me parece a mí, porque uno les enseña a los niños, les da ejemplo les enseña a ser compartidos, la hora de comer debe ser agradable. Yo veo que él está comiendo de una manera que no debe ser, entonces yo lo corrijo”.MO6 y PO6.

Algunos autores señalan que para inculcar buenos hábitos alimentarios, no hay nada mejor que comer

en familia. Los niños que comen con sus padres adquieren hábitos alimentarios más saludables que los que no practican esta costumbre; las familias con mejores hábitos alimentarios no son las de los padres controladores, sino aquellas en la que estos padres comparten la comida en la mesa. Esto da a los hijos la idea de que en ese espacio tienen cosas más saludables para elegir y comer. Otro aspecto por el que se indagó es el lugar para comer, varios de los escolares que participaron en este estudio, consumen sus alimentos viendo televisión, algunas de las madres no se preocupan por esta conducta. “Comensentados viendo televisión... por lo general todos nos sentamos en las camas, pegamos para la pieza donde está el televisor, entonces y a todos nos acomodamos, cada uno busca su silla, los dos chiquitos se sientan en el suelo, pero todos nos buscamos el uno al otro”. MD11.

En las familias con mayor número de necesidades básicas insatisfechas, que fueron precisamente las de escolares con deterioro en su estado nutricional, no se presta importancia al lugar donde se come, debido a que muchas de estas casas solo disponen de un espacio único que cumplen funciones de dormitorio, cocina, comedor, lugar de descanso y recreo. “Como en la silla o en la cama, en mi casa no hay comedor”. ND2. “Comemos en el piso porque no hay comedor”. ND1.

Por medio del acto alimentario, la madre también da sentido a lo cotidiano, la comida trasciende el hecho físico del alimento y se convierte en un lenguaje que

\* TABLA DE CÓDIGOS: ND Niños con riesgo nutricional, NN Niños con adecuado estado nutricional, NO Niños con exceso de peso. MD madre de un escolar con riesgo nutricional, MN madre de un escolar con adecuado estado nutricional, MO madre de un escolar con exceso de peso. GPD grupo de maestros que abordaron la alimentación y nutrición de los niños con riesgo nutricional. GPN grupo de maestros que abordaron la alimentación y nutrición de los niños con adecuado estado nutricional. GPO grupo de maestros que abordaron la alimentación y nutrición de los niños con exceso de peso. TE persona encargada de la tienda escolar.

permite expresar, el cuidado, el amor y la responsabilidad para con todos los miembros de la familia (11) Así, ella desde el hecho alimentario ejerce relaciones de protección y poder encaminadas a la búsqueda del bienestar principalmente de los niños, a pesar del cuidado y protección que ella les prodiga, éstos se ven sometidos, por la publicidad agresiva que los rodea, a cambios en los hábitos alimentarios, que pueden repercutir en su estado nutricional por ser el grupo más vulnerable (12). “Los alimentos que más me gustan son la carne, el pollo, la pizza, las papitas, los perros y esas papas que son como las francesas también y el arroz chino, me gustan por que tiene un sabor muy bueno, la pizza lo mismo, todo por lo mismo”. NO1.

El proceso de socialización pasa de la familia a la escuela y allí se dinamiza, en este espacio el niño atraviesa por diferentes períodos de su desarrollo que son determinantes en la formación de sus valores, de su personalidad y de su identidad como sujeto. La escuela es un espacio en el que el niño aprende nuevas conductas y fortalece otras adquiridas en la familia (13). En lo relacionado con la alimentación, la escuela es un espacio para la selección, el descubrimiento y el aprendizaje de conocimientos, actitudes y prácticas determinantes en el estilo de vida y en el consumo de alimentos. “Todos los profesores tratamos de que cada niño aprenda el valor nutricional de los alimentos, que valoren los alimentos, que no los destruyan”. GPD.

“Los profesores les enseñan nutrición, ellos les explican que las frutas son saludables, que las leguminosas son saludables, les enseñan cuales son las leguminosas, les enseñan desde el aseo personal, que es nutritivo, hasta lo que consumen, los profesores si les recalcan mucho a los niños eso”. TE.

Tal como lo muestran los resultados de esta investigación, los programas de complementación alimentaria son importantes no solo para el escolar

sino para su familia y para la sociedad, estos contribuyen a aliviar el hambre a corto plazo de los escolares, mejorar el rendimiento académico y físico del escolar; la asistencia, la permanencia y la atención en las clases y el aprovechamiento de los recursos destinados a la educación (14). Además, estos programas pueden generar espacios para la formación y construcción de hábitos de alimentación saludable que articulados al currículo escolar, permiten que los estudiantes de manera crítica y consiente realicen una adecuada selección de los alimentos y se preparen como futuros adultos, padres y madres para la selección de los mismos.

“Pero no solo un niño, sino la mayoría de los del grupo, que yo me he dado cuenta y vea, nosotros que más o menos estamos para repartir el refrigerio de 2:30 en adelante, con decirle que era la 1:30, y todos le preguntaban a uno, ¿profesor a qué horas va a repartir el refrigerio? Uno les dice, pero si se acabaron de tomar la leche, pero es que está haciendo mucha hambre. Entonces como conclusión, son niños que no han almorzado en la casa, niños que la alimentación en la casa es mala, gracias a Dios la escuela le proporciona esas oportunidades”. GPD

Otro aspecto importante encontrado es esta exploración, es el relacionado con la construcción de la imagen e identidad corporal del escolar, la cual se relaciona con el estado nutricional. El cuerpo del escolar va más allá de un organismo, es también la construcción que se hace de éste, a través de una imagen (15), la cual se logra gracias a la identificación con la madre y más adelante con el entorno escolar, especialmente con sus compañeros y amigos. En la escuela se hace más perceptible la influencia de los medios de comunicación en la alimentación del escolar (16) y la relación que ésta puede tener con su corporeidad, lo que se refleja en los hábitos alimentarios no solo a nivel individual, si no colectivo, los cuales guardan relación con el prototipo de cuerpo propuesto por la publicidad.

En los escolares que presentan exceso de peso, los hábitos alimentarios están condicionados por la ansiedad, la cual guarda relación con el entorno social y familiar. Existe un tipo de madre que se representa a través de los alimentos, y que tiende a sobrealimentar a sus hijos y otro tipo de madre que señala a los niños por su peso, lo cual puede alterar en el escolar la percepción de la imagen corporal y la insatisfacción con el cuerpo, factor de riesgo para los trastornos de la conducta alimentaria y la auto aceptación del escolar (17). “Todos los días habla de que ella se siente gorda, para ella es muy importante el peso”. MN3.

La etapa escolar se caracteriza porque en esta se desarrollan habilidades para prever consecuencias y tener conciencia de reversibilidad, por lo cual se puede decir, que es propicia para implementar estrategias que permitan generar hábitos alimentarios saludables y una conciencia del cuerpo adecuada, determinantes en el presente y futuro del escolar (18). De igual manera, de acuerdo a su nivel de desarrollo, es importante cómo percibe y cómo perciben los demás su cuerpo y su imagen corporal, lo anterior da sentido a la corporeidad desde los diferentes procesos de socialización del escolar. El interés y la motivación pueden ser potenciados para incluir en el currículo del grado cero al grado quinto de básica primaria, temas de alimentación y nutrición que permitan un aprendizaje no solo de conocimientos, sino de actitudes y prácticas saludables sobre estas temáticas.

#### El hambre y sus implicaciones en los escolares

El hambre, es la causa de la subnutrición que sufre la humanidad (19), en especial los grupos más vulnerables como los niños, lo que desencadena no solo enfermedades generadas por la inmunosupresión, como las parasitarias, inmunológicas, respiratorias entre otras, sino trastornos que están marcados por la pérdida o deterioro en la calidad de vida como la depresión, la tristeza y la apatía.

Por su contexto cultural y social los problemas alimentarios y nutricionales deben trascender razones meramente biológicas para estudiados desde diferentes dimensiones, por esto se requiere que la seguridad alimentaria se aborde de manera integral ya que dichos problemas involucran múltiples esferas del desarrollo del ser humano.

Las madres refieren que la alimentación es la causante de algunas de las enfermedades de sus hijos. La diferencia está dada por el tipo de enfermedades o síntomas que se presentan de acuerdo con el estado nutricional. Las madres de los escolares con alteración en el estado nutricional relatan que sus hijos se enferman de malestares como dolor de cabeza y de estómago. “A la niña le duele mucho la cabeza, pero como te dije, no sé sinceramente de que será, claro que a hora en estos días se ha estado quejando mucho de estómago, no es de comer mucho chuchería por ahí porque no consume de eso”. MD3.

“Yo casi no la llevo donde el médico, no, porque sinceramente, no me gusta porque es que me toca guardar la fórmula y con eso no se me va aliviar la niña, yo sé que es descaro de parte mía, pero me parece una bobada muy grande, yo hago lo posible por darle alguna pastillita, aunque me han dicho que eso es malo y yo sé de antemano que es malo, porque como me han dicho, eso puede ser de las vistas [dolor de cabeza], pero [...] a ella me le han hecho exámenes de la visión y me le han salido buenos, yo siempre le doy acetaminofen y no más”. MD11.

En el caso de estos escolares, dichos problemas pueden estar relacionados con la carencia de alimentos, que genera hipoglucemia por los largos periodos de ayuno. Los niños expresaron las manifestaciones físicas, las sensaciones y las acciones a las que recurren para evadir el hambre. Los síntomas más comunes son el dolor de cabeza, el de estómago, el desaliento, el sueño y las ganas de vomitar. Algunas de las consecuencias generadas

por esa carencia se reflejan en la inasistencia a la escuela, la dificultad para realizar actividad física, el bajo rendimiento escolar, entre otros. “cuando tengo hambre voy tomo agua, pero es o me da ganas de vomitar” ND4; “Yo cuando tengo hambre me acuerdo temprano algo jugar para que se me olvide que tengo hambre” ND3.

Los escolares relatan que para evitar estos síntomas, recurren a diferentes actividades o estrategias como, acostarse más temprano para no sentir el hambre, salir a jugar a la calle, ir a buscar alimentos. Los largos periodos de privación de alimentos afectan de manera significativa a estos, no sólo en su estado nutricional y en su desarrollo cognoscitivo, sino en su socialización, y en su forma de percibir el mundo, esta última puede ser la consecuencia más grave y que seguramente perdurará durante toda la vida. Pero no solamente los menores son los afectados, los demás miembros de la familia también son víctimas de la situación de hambre, situación que es percibida por ellos. “Mi mamá es muy flaquita y a mí me da pesar porque ella está toda desnutrida” ND.

“Lo que me da pesar es de mi hermanita, que es muy flaquita, pues no es trosuda, en cambio yo si tengo bastante carnita, yo si aguanto, yo por mi hermanita [...] hago lo que sea, pues yo no como, para que coma ella”. NN11.

Las madres, al igual que los escolares, se sienten deprimidas y tristes al enfrentar el hambre. “Yo aguanto con los muchachos, me da mucho pesar. Eso es algo muy desesperante, uno ver los hijos con hambre”. MD11.

Se han identificado numerosos factores relacionados con la desnutrición; ésta genera en los escolares, carencia simultánea de micronutrientes, cambios en los patrones de alimentación, enfermedades infecciosas, parasitosis, bajo rendimiento escolar, entre otras. Lo anterior puede ser evidenciado a simple vista, pero las secuelas del hambre, no son

solo del orden fisiológico, un niño con riesgo de desnutrición o desnutrido está debilitado, pierde su capacidad productiva para realizar las actividades diarias, en muchos casos se pierden las ganas de realizar actividad física, la socialización se limita y en ocasiones se pierde la esperanza y hasta las ganas de vivir (20).

En las familias en las que se presenta inseguridad alimentaria juega un papel importante las redes de apoyo. Las familias extensas, en las que miembros de diferentes núcleos familiares comparten los gastos de alimentación, contribuyen a la sobrevivencia del colectivo y en especial al cuidado y manutención de los niños. Es así como las “estrategias familiares de vida” pueden ser determinantes para que en medio de carencias un niño pueda tener un estado nutricional adecuado. En este proceso de investigación se encontró que varios de los escolares con estado nutricional adecuado, viven en condiciones similares a las que tienen riesgo nutricional en cuanto a la disponibilidad de alimentos, pero con diferencias marcadas por el cuidado y las redes de apoyo familiar encargadas de su bienestar.

La mayoría de los escolares con riesgo nutricional presentaron mayores conflictos familiares, subempleo o ausencia de la figura paterna y ausencia de la madre durante el día por el desarrollo de actividades laborales, razón por la cual los niños más pequeños quedan al cuidado de los hermanos mayores, es aquí donde la calidad del cuidador también juega un papel importante en la salud y en el estado nutricional.

Un estudio realizado en México (21), sobre estrategias familiares de vida y su relación con la desnutrición en la niñez, mostró que la cantidad y calidad de la alimentación, la cantidad y calidad del cuidado que la familia proporciona de acuerdo con las características individuales (edad y sexo), las características de la familia (escolaridad de los padres, ingresos económicos, etc.) y las características del

medio ambiente juegan un papel de trascendental importancia en el estado nutricional de los menores. La combinación de estos factores permite identificar o formular modelos de análisis del estado de salud y nutrición de una familia.

Investigaciones han mostrado que aspectos como el intervalo intergenésico, el tiempo que dedica la madre al cuidado y la crianza de los hijos y las características de ocupación del padre son determinantes fuertes del estado nutricional de los niños (20). Otros autores como Cartay (22), refuerzan que la seguridad alimentaria a nivel de los hogares está determinada por los miembros generadores de ingresos, el control de los ingresos en los hogares es mayor cuando la mujer es la jefa del hogar, ya que ella dedica una mayor proporción del ingreso a la alimentación de la familia y la educación, la ocupación de la madre y el tiempo dedicado a la preparación de los alimentos se relaciona positivamente con la calidad de la dieta.

El ingreso y su distribución dentro del hogar afecta la salud, a mayor ingreso la probabilidad de un mejor estado de salud y nutrición aumenta en todos los miembros de la familia, mientras que con un bajo ingreso, comienza un proceso de selección y aparecen diferencias en la distribución de los bienes, incluidos los alimentos entre los miembros de la familia, lo que genera distribución inequitativa. En conclusión es importante reconocer la importancia de la familia como productora y responsable de las condiciones de salud y enfermedad de sus miembros. Los menores de edad como integrantes más vulnerables dependen de la familia con respecto a su alimentación y al resto de los bienes que se les debe proporcionar. El análisis de las estrategias de vida de las familias permite estimar su capacidad para interactuar con el entorno y para transformar los insumos en bienes que después son repartidos entre sus integrantes (20).

## La obesidad y sus implicaciones en la salud del escolar

Durante las últimas décadas ha habido una transformación dietaria caracterizada por el aumento del consumo de alimentos ricos en colesterol, grasa saturada, sacarosa y sodio. El consumo de estos alimentos se determina desde la infancia de acuerdo a los patrones alimentarios de la familia y se amplían en otros espacios de socialización como la escuela. Asociado al consumo de este tipo de alimentos, se ha observado un aumento en las enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición como la obesidad, las dislipidemias, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la hipertensión arterial y el cáncer. Hay creciente evidencia epidemiológica que sugiere que estas enfermedades se inician en la infancia e incluso en el período fetal (23).

Para muchas de las enfermedades crónicas asociadas con la sobrealimentación, hay evidencia de que su desarrollo fisiopatológico se inicia con la adquisición de pautas alimentarias en la familia, etapa en la que los niños aprenden hábitos de alimentación aceptables para su ambiente sociocultural, así la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la nutrición deberían enfocarse en forma integrada con programas desde las primeras edades. Sin embargo, esto implica reconocer que no solo las pautas culturales determinan los hábitos alimentarios, sino que también estas costumbres tienden a ser transmitidas y aprendidas inconscientemente con la cultura (23).

Las experiencias de la niñez con la comida y en especial, las prácticas de alimentación utilizadas por los padres, tienen fundamental importancia en los hábitos de alimentación. En el caso de la obesidad o sobrepeso, las madres manifiestan su preocupación sobre las enfermedades crónicas que pueden llegar a padecer en la edad adulta, debido al exceso en el consumo de alimentos, además de los problemas

de salud actuales que padecen y que afectan su cotidianidad: al respecto una madre dice:

“A mí me parece que ella para la edad que tiene es muy gordita, no me gustaría que estuviera así tan gordita; ella es muy exagerada para comer, come de todo no solamente mecató sino, lo que sea. Lo que se le atraviese ella se lo come por esa misma causa se mantiene muy enferma. Se mantiene enferma del colon, de pronto como de la presión, porque a ella hay veces que trata de subírsele la presión, se mantiene con mareos, que le duele el estómago, que le duele la cabeza, pero yo creo que es por la parte alimenticia, ella aunque uno la quiere cuidar mucho, ella no se deja. [Usted cree que influye el hecho de que ella este gordita, porque?] Porque ella come desordenadamente o sea ella es capaz de comerse dos o tres desayunos a la vez, entonces yo pienso que puede ser eso, [qué tipo de problemas del colon ha tenido la niña?] Se le inflama y le duele el estómago, le da mareo, cuando se irrita toca llevarla al médico [el médico ya le confirmó que es por la alimentación?] cuando la llevo el médico, le restringe mucho la alimentación, o sea le quitan por ejemplo lo que es el huevo la leche, la carne gorda o frita; dice que hay que darle alimentos muy suaves, darle muchas frutas, entonces yo me imagino que si es por la alimentación”. MO7.

Los escolares, no se preocupan inicialmente por su exceso de peso, la preocupación por la imagen corporal se da cuando éstos se acercan a la preadolescencia y desean estándares corporales aceptados socialmente. “Si uno está gordo puedes sufrir muchas enfermedades y si está flaco de nada”. NO.

Uno de los elementos importantes a considerar, y que hace parte de los estilos de vida saludable, es la actividad física, en el caso de los escolares con exceso de peso se encontró como característica general, que son sedentarios y perezosos a la hora de realizar actividades deportivas. La obesidad puede afectar de manera traumática el desarrollo físico y

sobretudo la autoestima por todas las dificultades para hacer cualquier tipo de actividad física. Al respecto los profesores opinan lo siguiente:

“Notienen control del cuerpo, se sientan y quedan incómodos, no se pueden desplazar con facilidad”. GPO.

Un niño obeso tiene alta probabilidad de ser un adulto obeso por los patrones de alimentación que se pueden instaurar durante toda la vida. Los profesores evidencian como el sobrepeso afecta a los escolares tanto a nivel físico, como emocional y de salud y se sienten realmente preocupados por tal situación. “Uno ya sabe que tienen riesgo de todo”. GPO.

Ante los actuales cambios de conducta alimentaria motivados por la industrialización de los alimentos es importante promover la información sobre la composición de los mismos y el etiquetado nutricional que permita la toma de decisiones de una manera más consciente. En los países desarrollados la obesidad es un problema de salud pública en los escolares, el cual se ha asociado con el tiempo que destinan a ver televisión y con los inadecuados hábitos de alimentación en la familia. En Chile en un estudio realizado para identificar la influencia de la publicidad televisiva en la génesis de las preferencias alimentarias de los escolares se aplicó una entrevista semiestructurada en 786 escolares y se encontró que el 99% de los niños veía diariamente televisión. Los comerciales preferidos eran los de productos dulces y salados, como papas fritas, chocolates, galletas y bebidas con azúcar. Los autores concluyen que el alto porcentaje de escolares que ve diariamente televisión y la aparente influencia de la publicidad sobre las preferencias alimentarias requieren de una urgente estrategia educacional para promover hábitos de alimentación saludable (23).

Si bien, en estas comunidades no se puede garantizar que el exceso en el consumo de alimentos,

sea por el exceso en el consumo de productos industrializados, si se encontró una relación con la ansiedad dada por las condiciones familiares y sociales en las que el niño se desarrolla.

Tal y como se ha discutido, la etapa escolar es importante, porque en ella se presentan períodos de socialización y de desarrollo trascendentales para la vida. En la actualidad se rescata la importancia de una alimentación sana que contribuya a la calidad de vida, esta debe ser promovida no sólo desde la escuela, sino desde la familia. Los patrones de alimentación familiares pueden determinar el exceso de peso de sus miembros y por las consecuencias de este problema, no sólo de orden fisiológico, sino psicológico, es necesario motivar a profesores y padres de familia para el fomento de hábitos de alimentación saludables que contribuya al desarrollo del escolar.

## **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

Los resultados del presente estudio muestran que tanto el hambre como la obesidad son problemáticas relacionadas con la alimentación y nutrición y que se presentan en el contexto escolar. Por tal razón y dadas las implicaciones, deben ser abordadas con la comunidad educativa, por medio de programas integrales.

La implementación de la estrategia escuela saludable, es sin duda, una posibilidad para motivar a profesores, padres y escolares frente a los diferentes aspectos relacionados con la alimentación y la nutrición. Además de lo anterior, debe retomarse la idea de implementar en el currículo escolar de básica primaria contenidos de nutrición que contribuyan a los conocimientos y actitudes frente a la alimentación y la nutrición por parte de los escolares, que posteriormente redunden en el cuidado de su salud y en sus prácticas como futuros cuidadores.

Los hallazgos de la investigación muestran que la poca capacitación de los padres de familia y de los profesores en temas de alimentación y nutrición no permite una interacción entre la familia y la escuela que contribuya al fomento y práctica de hábitos de alimentación saludable que redunden en el bienestar físico y mental del escolar. Por lo anterior es importante incluir en el proyecto educativo institucional estrategias para sensibilizar, informar y capacitar a los padres de familia y los profesores en temas de alimentación y nutrición.

El restaurante escolar no debe ser solo un espacio para la alimentación, este debe ser utilizado como un espacio pedagógico en el cual el niño complementa y practique los conocimientos adquiridos en la familia y en el currículo escolar como variedad, calidad, presentación de los alimentos, valor nutricional, higiene en el momento del consumo, modales en la mesa entre otros.

El interés de los profesores tanto personal, como profesional debe ser aprovechado para la construcción de unidades de aprendizaje (UA) en alimentación y nutrición que puedan ser incluidos en el currículo escolar. El grupo de investigación con el propósito de fortalecer este aspecto, hizo entrega a la Escuela de un módulo educativo que se espera sea validado por los profesores para posteriormente hacer los ajustes que se consideren pertinentes de acuerdo con la evaluación y análisis del mismo.

Unas buenas condiciones sociales y económicas en la niñez tienen importancia en esta etapa de la vida, y para la vida futura y en las aptitudes para llegar a ser adulto. Un ambiente familiar adecuado y buenas condiciones alimentarias contribuyen a la salud, el estado nutricional, el desempeño mental y físico y pueden minimizar las condiciones adversas de la violencia doméstica y social (24). Estas buenas condiciones en la familia, reflejadas en otros espacios como la escuela y la sociedad, pueden hacer más fructífera y menos problemática la

vida de los adultos, ya que una niñez segura puede aumentar la habilidad de los niños para una buena vida futura, para ser económicamente productivos, relacionarse con los demás, y establecer vínculos sociales y afectivos.

En los escolares de familias con mayor estabilidad laboral e ingresos y una alimentación más variada y constante se percibió una visión más optimista y con mayores esperanzas frente a la vida. Los padres esperan que pese a las adversidades sus hijos sean hombres y mujeres de bien, reconocen que el nivel educativo o el “estudio” que alcancen es determinante para que ellos salgan adelante o como dice uno de ellos “no sea uno más del montón” (24).

Las recomendaciones planteadas a partir de esta investigación pueden ser articuladas por medio de la estrategia de escuela saludable e insertadas en el proyecto educativo de la institución. Finalmente, es importante tener presente que los cambios rápidos en los hábitos de alimentación del mundo moderno, generan nuevos desafíos en la investigación. Las estrategias para analizar dichos cambios deben incluir una complementariedad entre las ciencias de la alimentación y la nutrición, con las ciencias sociales,

particularmente la antropología para una mejor comprensión de los problemas de salud relacionados con la conducta alimentaria. Es necesario motivar a los profesionales en nutrición y alimentación para tender puentes entre las metodologías cuantitativas y cualitativas de investigación, con el propósito de que se complementen en la comprensión del fenómeno de la nutrición humana, y así poder entregar mejores herramientas para la intervención en los temas de salud pública y educación alimentaria y nutricional (25).

## AGRADECIMIENTOS

A la Escuela Tomas Carrasquilla, sus estudiantes, padres de familia, profesores y directivas por compartir su cotidianidad. A la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia por el apoyo económico para el desarrollo del proyecto, A la Facultad de Enfermería, en especial al profesor Gustavo Arango T. por su acompañamiento en el desarrollo del proceso. A la Antropóloga Máryori Maya G. a la ND Ana Maria Ochoa y a las estudiantes de Nutrición y Dietética: Luz Gabriela Rivera Cano, Adriana Patricia Osorno, Gelen Yurley Ochoa por su participación en algunas etapas del proyecto.

## Referencias

1. Bonilla E, Rodríguez P. La investigación en ciencias sociales. Métodos cuantitativos y cualitativos. Más allá del dilema de los métodos. Bogotá: Universidad de los Andes. Centro de Estudios de Desarrollo Económico; 1995; p. 45-51.
2. Taylor SJ, Bogdan R. Ir hacia la gente. Introducción a los métodos cualitativos de investigación, la búsqueda de los significados. Barcelona: Paidós; 1998; p.15-19.
3. Morse J. Los métodos cualitativos el estado del arte. Rev Univ Guadalajara. 1992: 31-39.
4. Valles SM. Diseños y estrategias metodológicas en los estudios cualitativos. En: técnicas cualitativas de investigación social, reflexión metodológica y práctica profesional. Barcelona: Síntesis; 1997; p. 89-96.
5. Boyle, J. Styles of ethnography. In: Morse J. editor. Critical issues in qualitative research methods. Thousand Oaks, CA: Sage Publications; 1994; p.172.
6. Rodríguez G, Gil F, García E. El análisis en la secuencia de la investigación. En: Metodología de la investigación cualitativa. Madrid: Aljibre; 1996; p. 142-165.

7. Pardo de VG, Cedeño Collazos M. El muestreo en pocas palabras. Bogotá: McGraw-Hill; 1997; p. 125 -126.
8. Padua J. Técnicas de investigación aplicada a las ciencias sociales. México: Fondo de Cultura Económica; 1987; p. 63-85.
9. Restrepo MT, Serrano A. Indicadores antropométricos en la evaluación del estado nutricional del niño menor de cinco años. En: temas sobre alimentación del niño. Medellín: Universidad de Antioquia; 1992; p. 301-328.
10. Cruz J. Light & heavy: antropología de la semántica alimentaria. *antropológica*. *Anthropol Rev Etnopsicol Etnopsiquiatr Hist*. 1993;13-14:115-31.
11. Maya M. El modelo alimentario en la zona rural de Medellín, Colombia. *Agroalimentaria*. 1998;7:68-79.
12. Pérula LA. Hábitos escolares de una zona básica de salud de Córdoba. *Rev Esp Salud Pública*. 1998;6:147-50.
13. Agudelo L, Giraldo C, Gaviria M, Sandoval C, Rodríguez M, F Juan. La escuela y los comportamientos de los niños. En: características de las familias y escuelas relacionadas con los comportamientos agresivos y prosociales de niños y niñas de 3 a 11 años. Medellín: Colciencias, CES, Universidad de Antioquia; 2002; p. 94-101.
14. Boris L, Inzulza N, Perez H, Castro V, Jansana JM, Toro D. Algunas consideraciones sobre el impacto de la desnutrición en el desarrollo cerebral, inteligencia y rendimiento escolar. *Arch Latinoamer Nutr*. 2001;51:64-71.
15. Bañuelos C. Los patrones estéticos en los albores del siglo XXI. Hacia una revisión de los estudios en torno a este tema. Madrid: Universidad Complutense. REIS; 1994; p. 119-40.
16. Acosta H, Restrepo M P. Acerca del cuerpo. En: *Utopía siglo XXI*. Medellín: Universidad de Antioquia, Facultad de Ciencias Sociales; 1997.
17. Hernández de Lisac, M. Un vistazo psicoanalítico de los comedores compulsivos. 2003 [Sitio en internet]. Disponible en: <http://www.addictus.com/lizac02.htm>. Acceso diciembre de 2006.
18. Bastidas M, Posada A, Ramirez H. Crecimiento y desarrollo del niño escolar. En: temas de alimentación del niño. Medellín: Universidad de Antioquia; 1997; p. 222-35.
19. Anuradha M. La exportación del hambre. El conversatorio. En: *Rev Semana*. 2002;3:70.
20. Busdiecker B, Castillo CD, Salas IA. Cambios en los hábitos alimentarios durante la infancia: una visión antropológica. *Rev Chil Pediatr*. 2000;71:5-11.
21. Sandoval A. Estrategias familiares de vida y su relación con desnutrición en niños de dos años. *Salud Pública Mex*. 2002;44: 41-9.
22. Cartay R. El rol de la mujer en la estrategia de mejoramiento de la seguridad alimentaria. *Memorias curso: el contexto económico, político y social de la seguridad alimentaria y nutricional*; 1999, sep. 20-24; Medellín: Universidad de Antioquia. Escuela de Nutrición y Dietética; 1999.
23. Olivares S, Yañez R. Publicidad de alimentos y conductas alimentarias en escolares de 5° a 8° grado básico. *Rev Chil Nutr*. 2003;30:36-42.
24. Sen A. Romper el ciclo de la pobreza: Invertir en la infancia. [Sitio en internet] Disponible en: <http://esgeocities.com/páginatrasversal/econoamartia/>. Acceso julio de 2003.
25. Romo M, Castillo DC. Metodologías de las ciencias sociales aplicadas al estudio de la nutrición. *Rev Chil Nutr*. 2002;29:14-22.

