

LA CULTURA ALIMENTARIA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES INTELECTUALES Y LA IMPORTANCIA DE SU CONOCIMIENTO PARA EL PSICÓLOGO CLÍNICO

FOOD CULTURE IN THE DEVELOPMENT OF INTELLECTUALS CAPACITIES AND THE IMPORTANCE OF ITS KNOWLEDGE FOR CLINICAL PSYCHOLOGIST

Silvia del Carmen Lozano Chaguay¹

Lenin Patricio Mancheno Paredes²

Sany Sofía Robledo Galeas³

RESUMEN

En el artículo se analiza cuáles son las culturas alimentarias que adoptan los adolescentes de educación general básica superior de la Unidad Educativa Babahoyo, asimismo se determina el impacto que estas culturas tienen en relación con el desarrollo de las capacidades de aprendizaje. En el estudio se consideran varios aspectos socioeconómicos y políticos que buscan mejorar los hábitos alimenticios de los educandos, así como los programas y actividades que se desarrollan en la institución educativa, que no han sido eficientes en el cumplimiento de sus objetivos. A partir de un estudio cuantitativo de tipo descriptivo y aplicando instrumentos de investigación que permiten identificar la cultura alimentaria de los adolescentes, se plantea una propuesta que fortalezca la aplicación de buenos hábitos alimentarios en los estudiantes, dando lugar a nuevos estudios en el campo educativo.

PALABRAS CLAVES: Cultura alimentaria, hábitos alimenticios, desarrollo de capacidades de aprendizaje, adolescencia.

ABSTRACT

The article analyzes the food cultures adopted by the adolescents of basic general higher education of the Babahoyo Educational Unit, as well as the impact that these cultures have in relation to the development of learning capacities. The study considers several socioeconomic and political aspects that seek to improve the eating habits of the students, as well as the programs and activities that are developed in the educational institution, which have not been efficient in the fulfillment of their objectives. From a quantitative study of descriptive type and applying research that allow the identification of the food culture of adolescents, a proposal is proposed that will

¹ Máster. Profesora en la Universidad Técnica de Babahoyo, Ecuador

² Máster. Profesor en la Universidad Técnica de Babahoyo, Ecuador

³ Máster. Profesora en la Universidad Técnica de Babahoyo, Ecuador

strengthen the application of good eating habits in students, resulting in new studies in the educational field.

KEYWORDS: Food culture, eating habits, learning capacities development, adolescence.

La alimentación es uno de los problemas fundamentales que presenta el mundo contemporáneo. La crisis alimentaria desatada por el alza de los precios de los comestibles afecta cada vez más a los países pobres manifestándose en 37 de ellos y ocasionando disturbios. Por tanto, el psicólogo clínico debe tener profundos conocimientos acerca de esta materia para poder asesorar, diagnosticar, orientar las sesiones de entrenamiento con sus pacientes. En este mismo sentido el estudiante de psicología debe tener cultura alimentaria y conocer la dialéctica dada entre la cultura alimentaria y el desarrollo de capacidades intelectuales.

El presente trabajo surge de la necesidad de una problemática evidente en la sociedad y que afecta al desarrollo de las capacidades de los estudiantes. El estudio se realizó en la Unidad Educativa "Babahoyo", específicamente con los estudiantes de noveno año de educación general básica, donde se pretende determinar, entre otros aspectos, la incidencia de la cultura alimentaria de los estudiantes en el desarrollo del proceso del enseñanza-aprendizaje, para lo cual se realizó una investigación de campo, donde los investigadores observaron, identificaron y analizaron directamente el fenómeno en particular.

La nueva legislación latinoamericana de soberanía alimentaria es radical en el sentido de que va a las raíces del problema del hambre: la carencia de tierras, agua, crédito, asistencia técnica, educación. Por ello, el nuevo constitucionalismo latinoamericano y las nuevas normativas alimentarias proponen la democratización de los factores de la producción a favor de las pequeñas y medianas unidades de producción campesinas y de las organizaciones de economía social solidaria (asociaciones, comunas, cooperativas, entre otras formas), así como el desarrollo de los mercados locales y de las compras del sector público a las agriculturas familiares, como es el caso del Programa de Adquisición de Alimentos, PAA de Brasil, articulado al Programa de Alimentación Escolar.

Por otra parte, en el plano internacional se destacan la Declaración Universal de Derechos Humanos de las Naciones Unidas (1948), El Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (1966), la Convención Internacional sobre los Derechos de los niños (1989) y la Convención contra todas las formas de discriminación hacia la mujer (1979).

En cuanto a los grupos étnicos, el derecho a la alimentación está contenido en la Declaración de las Naciones Unidas sobre los derechos de los pueblos indígenas (2007) y el Convenio 169 de la OIT que reconoce a los grupos étnicos (pueblos indígenas y comunidades afrocolombianas) el derecho de propiedad sobre el territorio.

Según Barrial (2011) esta situación de emergencia alimentaria trae aparejada hambre y deficiencias nutricionales, agudizándose aún más en aquellos países que viven en extrema pobreza. Esta es una de las razones que atentan contra la seguridad alimentaria y nutricional. Unido a esto tenemos el proceso de globalización que impone un nuevo modelo de alimentación mediante las multinacionales, promocionando comidas y bebidas rápidas, caracterizadas por su escaso valor nutritivo, dejando a un lado las costumbres, los hábitos alimentarios de cada país y las condiciones medioambientales de cada territorio.

La situación de salud y la seguridad alimentaria son precarias en los países de América Latina, donde reina la extrema pobreza, las malas condiciones de salubridad, la insuficiente producción de alimentos, la baja disponibilidad y el elevado precio de los productos alimentarios que impide el acceso a los mismos por parte de la población, de forma segura y estable. Esta situación se agudiza aún más con el aumento de la población y los bajos ingresos de los sectores pobres.

La desnutrición está presente en estos lugares donde no hay una seguridad alimentaria y nutricional, lo que trae consigo enfermedades como las infecciones respiratorias y diarreicas, que están estrechamente vinculadas a las condiciones ambientales de las viviendas, la carencia de agua potable y los inadecuados hábitos higiénicos. Todo esto repercute en el aprovechamiento biológico de los nutrientes.

En el Ecuador, al igual que en otros países de América Latina, se vive una situación nutricional llamada de transición, caracterizada por la combinación de problemas debido a deficiente ingesta de nutrientes, tales como la desnutrición crónica en la infancia (retraso en el crecimiento) y la deficiencia de micronutrientes (vitaminas y minerales), exceso de peso (sobrepeso y obesidad), más propio de desequilibrios en la dieta. Estos problemas se inician desde el comienzo de la vida.

La Constitución de la República de Ecuador estipula en su Art. 13, "Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria". Existe una disposición constitucional expuesta en la Carta Magna en vigencia donde se indica que la alimentación tiene que ser nutritiva y preservando nuestra identidad cultural.

EL Ministerio de Educación, mediante el Programa Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir; y el Ministerio de Salud Pública, mediante Acuerdo Ministerial 0004-10 del 15 de octubre de 2010, emitieron el "Reglamento para el funcionamiento de Bares Escolares del Sistema Nacional de Educación", cuyos objetivos son establecer requisitos para su funcionamiento, administración y control; promover hábitos alimenticios saludables y controlar los parámetros de higiene.

El Programa de Alimentación Escolar atiende los 200 días del período escolar con alimentación para niñas y niños de 3 a 4 años de edad, de Educación Inicial; y

niñas, niños y adolescentes entre 5 y 14 años de edad, de Educación General Básica (EGB) de instituciones educativas públicas, fiscomisionales y municipales de las zonas rurales y urbanas.

El propósito del Programa es brindar de manera gratuita servicios de alimentación escolar, en respuesta a una política de Estado que contribuye a la reducción de la brecha en el acceso a la universalización de la educación y al mejoramiento de su calidad y eficiencia y que a la vez, mejore el estado nutricional de los estudiantes de instituciones públicas, fiscomisionales y municipales de Educación Inicial y Educación General Básica del país.

El desayuno para Educación Inicial está compuesto de una colada fortificada de sabores y galleta rellena y el refrigerio consiste en 200 ml en envase tetra brik de leche de sabores y entera. El desayuno para estudiantes de Educación General Básica comprende cinco productos: colada fortificada de sabores, galleta tradicional, galleta rellena, barra de cereal y granola en hojuelas, mientras que el refrigerio consiste en 200 ml en envase tetra brik de leche de sabores y entera.

El desayuno escolar, que en muchos de los casos es la primera comida del día, brinda a los estudiantes el 90 % de las necesidades energéticas y cubre al 85 % el requerimiento de proteína requerida para esa hora del día. El Programa, además, incorpora una estrategia de inclusión económica y social, que tiene como objetivo dinamizar la economía nacional a partir de la integración de pequeños productores de granola en hojuelas.

A finales del 2013, se inició la entrega progresiva de almuerzo escolar a todos los estudiantes de jornada vespertina de las unidades educativas del Milenio. El almuerzo escolar es entregado listo para el consumo en las instituciones educativas, su elaboración se efectúa en base a los requerimientos nutricionales de los escolares de acuerdo al grupo de edad, y su preparación es realizada con productos frescos de la zona, adquiridos por la compra local y directa a pequeños productores.

Mediante Decreto Ejecutivo Nro. 129 del 22 de octubre de 2013, se crea el Instituto de Provisión de Alimentos, adscrito al Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuacultura y Pesca, el que se encarga de la adquisición de los productos de alimentación escolar, su almacenamiento y distribución. Y el Ministerio de Educación es responsable de establecer las necesidades y características de la demanda de la alimentación escolar (ver anexo1). *Por tanto, el psicólogo clínico debe promover una cultura alimentaria ya que esta influye en el desarrollo de las capacidades intelectuales.*

Estrategia Acción Nutrición

Con la misión de mejorar la situación de salud y erradicar la desnutrición crónica en el Ecuador hasta el 2015, y así superar la meta establecida en los Objetivos del Milenio, el Ministerio de Educación, junto con los ministerios del sector social: Salud, Inclusión Económica y Social, Agricultura y Vivienda, establecieron la “Estrategia Inter Sectorial Acción Nutrición” en la que la Subsecretaría de

Administración Escolar atiende con desayuno y refrigerio a los niños y niñas de Educación Inicial de las instituciones públicas y fiscomisionales.

La Unidad Educativa Babahoyo es una institución educativa fiscal, según el nuevo proceso de desconcentración del Ejecutivo en los niveles administrativos de planificación determinado por la Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo. La institución está ubicada en la zona 5, distrito 12D01, circuito 12D01C01_06, el código de Archivo Maestro de Instituciones Educativas es: 12H00114, se asienta en la provincia de Los Ríos, cantón Babahoyo, parroquia Dr. Camilo Ponce (ver anexo 2).

La UE Babahoyo se ha mantenido como una institución educativa pionera de la ciudad de Babahoyo, brindando servicios educativos a la comunidad a nivel de educación general básica, bachillerato en ciencias y técnico, en jornada matutina. Hasta el año 2011 solo receptaba estudiantes de género femenino, desde el año lectivo 2012-2013 atiende estudiantes de ambos géneros.

El 40 % de los estudiantes que asisten a la institución residen en zonas urbano-marginales, un gran porcentaje viven en recintos y comunidades de las parroquias Pimocha, Febres cordero, parroquia rural Dr. Camilo Ponce, San Juan, La Unión, entre otras.

La institución no se beneficia de los programas de alimentación escolar en lo referente al desayuno, almuerzo y refrigerio escolar, no obstante, se han impulsado programas que prevean la desnutrición y fomenten la buena alimentación, así como la publicación en periódicos murales y otras actividades que motiven a estudiantes y padres al cambio de la cultura alimentaria, entendida como la formación de hábitos alimentarios necesarios para mejorar la calidad de vida y que sirva de base y permita a la población la adopción de actitudes y prácticas alimentarias adecuadas y saludables.

Es preciso destacar que la alimentación está ligada a:

- Valores y representaciones socioculturales que guían el consumo, más que los elementos biológicos y nutricionales.
- Los alimentos no son elementos únicos, precisos y objetivos, pues tienen diferentes significados según el grupo social.
- Las diferencias son tan significativas y marcadas que no todos los alimentos considerados pueden ser ingeridos, masticados y digeribles por cualquier persona.

Nutrición y desarrollo cognitivo

El concepto de desarrollo cognitivo hace referencia a la percepción, el pensamiento y el aprendizaje humanos. La nutrición, los genes y las experiencias, en conjunto, influyen en el desarrollo cognitivo del niño. Muchos estudios de investigación han reconocido la importancia de la nutrición en el aprendizaje, por la influencia que tiene en el desarrollo del cerebro (National Food Service Management Institute The University of Mississippi, 2010). De ahí, *que* el psicólogo clínico deba promover una cultura alimentaria ya que esta influye en el desarrollo de las capacidades intelectuales.

Existen algunas conclusiones que se han extraído de investigaciones recientes, que demuestran el efecto de la nutrición sobre el desarrollo del cerebro. Se ha demostrado que la falta de nutrientes esenciales antes y durante el embarazo puede afectar el desarrollo del cerebro durante la etapa de la lactancia y la infancia. Por ejemplo, consumir suficientes grasas esenciales es importante para el desarrollo cerebral del feto. También es importante consumir ácido fólico para el desarrollo del cerebro y del sistema nervioso. Una nutrición adecuada antes y durante el embarazo es el primer paso para contribuir con el desarrollo cerebral del niño (Hawley, 2009; Mendoza-Salonga, 2007).

Los alimentos y su clasificación

Nutricionales: Regulación del anabolismo y mantenimiento de las funciones fisiológicas, como el calentamiento corporal.

Psicológicos: Satisfacción y obtención de sensaciones gratificantes.

Para que una sustancia sea considerada alimento no necesariamente tiene que cumplir con estos dos fines. Así, por ejemplo, las bebidas alcohólicas no tienen interés nutricional, pero sí tienen un interés frutivo; por ello son consideradas alimento.

Los alimentos sanitarios son el objeto de estudio de diversas disciplinas científicas: la biología, y en especial la ciencia de la nutrición, estudia los mecanismos de digestión y metabolización de los alimentos, así como la eliminación de los desechos por parte de los organismos; la ecología estudia las cadenas alimentarias; la química de alimentos analiza la composición de los alimentos y los cambios químicos que experimentan cuando se les aplican procesos tecnológicos, y la tecnología de los alimentos estudia la elaboración, producción y manejo de los productos alimenticios destinados al consumo humano

¿Qué es una dieta balanceada?

Una dieta balanceada o equilibrada es aquella que mediante los alimentos de cada una de las comidas aporta nutrientes en las proporciones que el organismo sano necesita para su buen funcionamiento y permite que cuando el cuerpo (organismo) procese los componentes de los alimentos (aparte de las fibras), estos proporcionen la energía (calorías) necesaria para que cada parte del cuerpo cumpla con sus funciones, así como vitaminas y minerales para que dichos procesos se lleven a cabo como es debido.

Alimentos que ayudan a la concentración y la memoria

El estudio de la esfera cognitiva-instrumental es objeto de estudio del psicólogo clínico y si hay varios alimentos que pueden mejorar la memoria, la concentración, la coordinación y los niveles cognitivos, entonces el psicólogo clínico debe tener conocimientos de una cultura alimentaria. Una alimentación adecuada ayuda a darle el máximo uso al cerebro, se puede mejorar el rendimiento académico o laboral con una dieta adecuada que incluya los siguientes alimentos:

Pollo: Las proteínas son una fuente necesaria para mantener una buena concentración. Cuando se consume, se libera la L-tirosina, que es la encargada de sintetizar la noradrenalina y la dopamina. Ambas fundamentales para tener pensamientos claros y rápidos.

Pan y galletas de grano entero: Liberan L-triptófano, aminoácido absorbido por el cerebro para producir serotonina, un neurotransmisor que promueve la relajación.

Nueces: Son buenas fuentes de proteínas y poseen las virtudes de las grasas buenas. Ayudan a mejorar la concentración y a tener un mejor desempeño académico.

Pastas: Proporcionan carbohidratos complejos que le dan al cerebro glucosa, fuente de energía fundamental para el desarrollo correcto del cerebro y permiten el funcionamiento cognitivo.

Huevos: Ayudan a que el cerebro tenga memoria a largo plazo. Consumirlos mejora el estado de “alerta” y de estabilidad. Otras comidas con proteínas similares lo son: carnes magras, pescado y frijoles.

Salmón: Es una fuente rica en Omega 3, que ayuda a llevar al cerebro a su máximo rendimiento. Según expertos, alivia los síntomas de la depresión y trastorno bipolar, además de prevenir la demencia.

Yogur y leche descremada: Provee al cerebro de energía durante más tiempo, puesto que las proteínas se digieren más lento que los carbohidratos.

Sardinias: Al igual que todos los pescados azules, son una fuente de omega 3, pero además contiene omega 6 que previene enfermedades.

La alimentación en los bares escolares

En el marco del componente de Educación Alimentaria Nutricional que forma parte de la Estrategia Nacional de Nutrición, se encuentra la regulación de los bares escolares. El Ministerio de Educación y Ministerio de Salud Pública (2014), firmaron el Acuerdo Interministerial No. 0005-14 para establecer requisitos en el funcionamiento de los bares escolares, su administración y control en los parámetros higiénicos e indicadores nutricionales que permitan que los alimentos y bebidas que se preparan y expenden sean sanos y nutritivos.

En el acuerdo se establece la promoción del consumo de frutas, verduras y agua segura. Por tanto, se prohíbe la venta de alimentos con alto contenido de sal, azúcar y grasas, con la finalidad de que el bar se convierta en un espacio donde se promueva una alimentación saludable.

Los resultados que se buscan alcanzar con la propuesta son los siguientes:

La participación activa de toda la comunidad educativa: estudiantes, docentes, padres de familias y autoridades, en las actividades que se establecen en la estructura de la propuesta.

Una nueva cultura alimenticia en los estudiantes que no atente al normal crecimiento, aumente su capacidad inmunológica, disminuya el riesgo de adquirir

nuevas enfermedades, aumente el desarrollo cognitivo, buen desempeño académico y como resultado un mejor aprendizaje.

Ofrecer a los adolescentes los alimentos que garanticen una dieta suficiente, equilibrada y fraccionados en tres tiempos de comida más refrigerios y establecer los horarios de alimentación.

Identificar las situaciones que pueden afectar la salud y nutrición en los adolescentes como: aumento en la actividad física, conductas alimentarias inadecuadas, enfermedades agudas o crónicas, etc.

REFERENCIAS

Barrial, A. (2011). *La educación alimentaria y nutricional desde una dimensión sociocultural como contribución a la seguridad alimentaria y nutricional*. Ecuador: Contribuciones a las Ciencias Sociales.

Beard, J. L. (2008). Why iron deficiency is important in infant development. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

Decreto Ejecutivo Nro. 129 del 22 de octubre de 2013. Creación del Instituto de Provisión de Alimentos.

Ecuador. Plan Nacional para el Buen Vivir 2013 - 2017. Recuperado de plataformacelac.org/politica/4

Ecuador (2008). Constitución de la República del Ecuador. Recuperado de www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf

Ecuador. Ministerio de Educación y Ministerio de Salud Pública. (2014). Acuerdo Interministerial No. 0005-14. Requisitos para el funcionamiento de los bares escolares, su administración y control.

Ecuador. Ministerio de Educación (2015). Acuerdo Ministerial 0004-10. Reglamento para el funcionamiento de Bares Escolares del Sistema Nacional de Educación. Recuperado de <https://extranet.who.int/.../ECU%202010%20-%20Reglamento%20sustitutivo%20para...>

Hawley, T. (2009). Una nutrición adecuada antes y durante el embarazo. Recuperado de <http://www.zerotothree.org/>

Mendoza-Salonga, A. (2007). South African Family Practice. Nutrition and brain development. Recuperado de www.safpj.co.za

National Food Service Management Institute of The University of Mississippi. (2010). *Nutrición y desarrollo cognitivo. Mealtime Memo para el Cuidado Infantil*. Recuperado de www.familiayadopcion.com

ANEXO 1. Cobertura a nivel nacional

COBERTURA POR ZONA A NIVEL NACIONAL								
Z O N A	DESAYUNO		DESAYUNO EDUCACIÓN INICIAL		REFRIGERIO		TOTAL PARTICIPANT ES	
	Instit ucio nes	Parti cipan tes	Instit ucio nes	Parti cipan tes	Instit ucio nes	Parti cipan tes	Instit ucio nes	Parti cipan tes
Z O N A 1	2322	2222 84	619	2269 1	92	3126 6	2489	2762 41
Z O N A 2	1065	9913 4	446	1215 0	2	1010	1140	1122 94
Z O N	2114	1912 12	880	2502 7	81	4789 7	2327	2641 36

A 3								
Z O N A 4	2809	2516 54	541	2259 4	142	5769 8	3059	3319 46
Z O N A 5	2963	3400 89	566	2480 6	143	5918 4	3193	4240 79
Z O N A 6	1722	1376 10	530	1613 5	79	3837 7	1858	1921 22
Z O N A 7	2122	1516 02	426	1542 1	108	4279 0	2276	2098 13
Z O N A 8	494	1503 98	350	2313 2	301	9699 8	834	2705 28
Z O N A 9	303	6258 3	333	2893 9	184	1118 51	609	2033 73
T O T A L	1591 4	1606 566	4691	1908 95	1132	4870 71	1778 5	2284 532

Fuente: P.A.E. MinEduc

ANEXO 2: Mapa del Distrito 12D01C01_06



Fuente: Agencia Nacional Postal Ecuador