

Educación nutricional en el medio comunitario: A propósito de una iniciativa en el Parque Infantil de Navidad de Bilbao

J. Aranceta¹
C. Pérez Rodrigo¹
I. Domínguez¹
A. Gerekiz²
E. Angulo²
A. Urrutia²
Z. Ricondo²
T. Corcher¹

¹Unidad de Nutrición Comunitaria. Subárea de Salud Pública. Ayuntamiento de Bilbao
²Diplomados en Dietética y Nutrición Humana. Universidad de Navarra

Correspondencia:
Javier Aranceta
Unidad de Nutrición Comunitaria
Subárea Municipal de Salud Pública
Luis Briñas, 18. 4ª planta
48013 Bilbao
E-mail:
bisaludpublica@jet.es

Resumen

Se evalúa una intervención en educación nutricional dirigida a niños de 6 a 13 años con el objetivo de favorecer un desayuno saludable y una dieta variada rica en frutas y verduras. La evaluación efectuada por teléfono a los padres y mediante un concurso de dibujo a los mismos niños arrojó resultados muy alentadores a favor de este tipo de intervenciones comunitarias.

Palabras clave: Educación nutricional. Evaluación. Escolares. Internet. Bilbao.

Introducción

La alimentación es uno de los principales factores externos que influyen sobre el crecimiento y desarrollo. En la actualidad se disponen de evidencias científicas que constatan la relación entre la nutrición, diversos aspectos relacionados con la dieta y la salud. Se han destacado los aspectos negativos como factores de riesgo (hipercolesterolemia, obesidad...) ¹, pero en otros muchos también se ha constatado el papel protector que desempeñan algunos elementos de la dieta, especialmente el consumo adecuado de frutas y verduras (5 ó más raciones al día) ². Hoy sabemos que algunos factores de riesgo se establecen desde etapas muy tempranas de la vida y que los hábitos alimentarios adquiridos durante la etapa escolar perduran en épocas posteriores ^{3,4}. Las estrategias de educación nutricional que pretendan favorecer la adquisición de hábitos alimentarios saludables deben tener en cuenta la realidad social, económica y cultural de sus protagonistas, sus usos, costumbres y preferencias, reconociendo la variedad de circunstancias y situaciones posibles ⁵⁻⁷.

En las sociedades desarrolladas donde predomina la oferta alimentaria superabundante, es necesario impulsar niños y jóvenes capaces de comportarse como consumidores informados al realizar sus elecciones alimentarias.

El medio escolar proporciona una oportunidad de inestimable valor para la promoción de hábitos alimentarios saludables porque permite llegar a un gran número de personas (niños/jóvenes; profesores y padres) y porque

Summary

A nutrition education intervention aimed at improving the quality of breakfast and promoting a varied diet rich in fruits and vegetables was evaluated in the city of Bilbao. The evaluation was performed by telephone interviews with parents, and through a drawing competition with the children. The results proved to be very positive and encouraging for the implementation of these types of community interventions.

Key words: Nutrition education. Evaluation. Schoolchildren. Internet. Bilbao.

sintoniza en métodos y objetivos docentes con los proyectos educativos curriculares ⁸. Las actividades educativas realizadas en el medio escolar deben reforzarse mediante iniciativas llevadas a cabo en el ámbito comunitario y en la vida familiar ^{9,10}. El objetivo de este estudio es evaluar el proceso de puesta en práctica y el impacto de una intervención en educación nutricional en el ámbito comunitario, desarrollada en el contexto de un Parque Infantil de Navidad.

Material y métodos

El Parque Infantil de Navidad es un certamen muy popular en el País Vasco, especialmente en el área del Gran Bilbao que anualmente se celebra en esta época del año, aproximadamente entre el 15 de Diciembre y el 8 de Enero, que acoge un buen número de actividades lúdicas, experimentales, creativas y docentes. A él acuden miles de niños con sus familias. En las dos primeras semanas, periodo lectivo, las visitas al recinto ferial se organizan en coordinación con los colegios, de manera que los alumnos se trasladan desde sus lugares de origen en autobuses junto con sus profesores, con un trazado de actividades a realizar previsto, dentro de la oferta disponible.

Se ha llevado a cabo una intervención en educación nutricional dirigida a niños en edad escolar entre 6 y 13 años con el objetivo de promocionar el consumo de un desayuno saludable y una dieta variada potenciando el

consumo de frutas y verduras, en el contexto del Parque Infantil de Navidad en el recinto de la Feria de Muestras de Bilbao en Diciembre 1999- Enero 2000. Se organizó un taller de educación nutricional. Se informó sobre la actividad proyectada a los centros docentes. La dinámica del taller consistía en breves exposiciones interactivas en pequeños grupos (8-10 niños) seguidas de actividades lúdicas y se invitaba a los niños a participar en un certamen de dibujo. Cuatro monitoras y dos cuidadores fueron responsables de dinamizar las actividades. Previamente recibieron formación específica respecto a los contenidos a desarrollar y organización de las actividades.

Las actividades realizadas en el taller se emitían diariamente por internet a través de una Webcam. Desde los colegios tenían la oportunidad de sintonizar directamente y participar en las primeras semanas, que todavía se enmarcaban en periodo lectivo.

Concluida la intervención, se realizó una evaluación mediante entrevista telefónica con los padres, en la que se contemplaban modificaciones en los hábitos alimentarios del niño. Se convocó un concurso de dibujo, con diferentes categorías de edad cuyo motivo conceptual fue la pirámide de la alimentación saludable y los elementos que componen un desayuno completo y adecuado. Este instrumento permitía al mismo tiempo realizar una evaluación inmediata del nivel de comprensión del mensaje transmitido.

Resultados

Concluido el periodo de exhibición en el recinto ferial, habían participado en el proyecto 1100 niños (443 niños y 657 niñas) con edades entre 6 y 13 años procedentes de diferentes localidades de Vizcaya, Guipúzcoa y Alava, si bien en su mayoría procedían del Gran Bilbao. Las actividades desarrolladas tuvieron muy buena aceptación. Los niños se incorporaban fácilmente a la dinámica planteada. Las filmaciones para la Web Cam y la visualización posterior en internet suscitaron el máximo interés, especialmente para los participantes de mayor edad.

La evaluación del proceso ha puesto de manifiesto la viabilidad de alcanzar el ámbito comunitario mediante actividades de educación nutricional, que permiten extender y reforzar los proyectos iniciados desde el medio escolar, consiguiendo una buena aceptación. Entre el 20 de Diciembre y el 8 de Enero, buen número de niños acudía acompañados por sus padres, que seguían con atención las actividades de sus hijos y solicitaban información.

El concurso de dibujo permitió evaluar la comprensión del mensaje. El 95% ubicaba espontáneamente los alimentos en el nivel adecuado de la pirámide y el 99% completó correctamente los componentes de un desayuno

no adecuado, utilizando diferentes ingredientes (lácteos, cereales, fruta) (Figura 1).

La evaluación del impacto mediante entrevista telefónica con los padres dos semanas después del certamen puso de manifiesto una mejor aceptación de la ración del desayuno en el 30% de los niños participantes y un 20% manifestaron actitudes positivas hacia esta ración (Figura 2).

Discusión

La evaluación del proceso es una parte de la evaluación de gran importancia que permite realizar un seguimiento cercano de las intervenciones para conseguir la máxima eficacia e introducir las adaptaciones necesarias a las nuevas circunstancias¹¹. La evaluación del proceso permite identificar los aciertos del diseño y también pone de manifiesto los errores potenciales a tiempo para subsanarlos, estableciendo un sistema de control de calidad de la intervención.

Las intervenciones por medio de la educación nutricional en la edad escolar para ser eficaces deben utilizar estrategias múltiples, que abarquen diferentes ámbitos de actuación. Muchos programas que han obtenido resultados satisfactorios han diseñado paquetes específicos para llevar a la práctica actividades en cada ámbito concreto, por ejemplo, el medio escolar, la familia o el entorno comunitario^{12,13}. La participación comunitaria y la extensión de los programas de educación nutricional fuera del ámbito del colegio es uno de los aspectos más difíciles de conseguir. Algunos proyectos de intervención que han sido evaluados han constatado la eficacia de las intervenciones que también se extienden a la comunidad¹⁰. La iniciativa privada, el sector educativo, el sector sanitario, los medios de comunicación, etc., brindan oportunidades para la colaboración y la acción conjunta. La experiencia desarrollada con motivo del Parque Infantil de Navidad pone de manifiesto la necesidad de explorar localmente todas las oportunidades posibles.

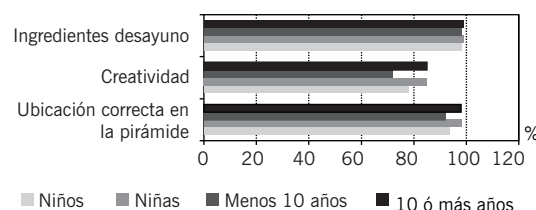


Figura 1. Nivel de comprensión inmediata del mensaje y motivación para la expresión plástica por sexo y edad

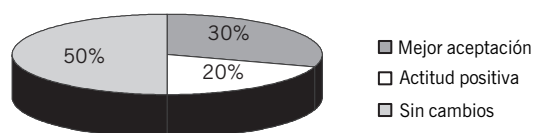


Figura 2. Resultados de la evaluación del impacto respecto al desayuno

En el País Vasco en los últimos años se han venido desarrollando distintas iniciativas encaminadas a promover el consumo de un desayuno adecuado en la población escolar¹⁴⁻¹⁶. Todos estos proyectos se han puesto en marcha en el medio escolar, con limitada proyección en el contexto comunitario. La mayor parte de las actividades de educación nutricional se circunscriben al colegio, con escasa participación de los padres y sin extensión comunitaria. La experiencia desarrollada en el Parque Infantil de Navidad es pionera en cuanto al esfuerzo de conectar el medio escolar y el medio comunitario. También lo es por los métodos utilizados¹⁷. En la era del desarrollo de las nuevas tecnologías y de la comunicación el empleo de internet en un proyecto de educación nutricional es ciertamente novedoso y brinda un nuevo camino por explorar, que facilitará el intercambio de experiencias y permitirá potenciar la conexión medio escolar – medio comunitario.

El hecho de que los niños acudieran durante las primeras semanas de la experiencia desde sus respectivos centros docentes junto con sus profesores sirvió de elemento motivador para las actividades a desarrollar en el colegio. La presencia posterior de los padres durante el periodo vacacional permitió establecer el vínculo con la familia e incluso proyectar el impacto en este sentido. En la entrevista telefónica con los padres referían que los niños recordaban y demandaban los componentes de un desayuno adecuado, aún cuando no fuese la práctica habitual precedente en el hogar.

Las iniciativas comunitarias de intervención nutricional permiten obtener buenos resultados en cuanto a mejora del perfil alimentario, sensibilizando positivamente a la población y a los profesionales sanitarios en la utilización de este tipo de estrategias.

Agradecimientos:

Este trabajo contó con el apoyo y colaboración de Kellogg's España. Queremos expresar nuestra gratitud a Silvia Miró de Kellogg's España por su confianza y apoyo.

Referencias

- 1 Nicklas TA, Webber LS, Srinivasan SR, Berenson GS. Secular trends in dietary intakes and cardiovascular risk factors of 10-year-old children: the Bogalusa Heart Study (1973-1988). *Am J Clin Nutr* 1993;57:930-7
- 2 ADA. Position of the American Dietetic Association: Dietary guidance for healthy children aged 2 to 11 years. *J Am Diet Assoc* 1999;99:93-101
- 3 Kelder SH, Perry CL, Klepp KI, Lytle LL. Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity and food choice behaviors. *Am J Public Health* 1994;84:1121-6
- 4 Resnicow K, Smith M, Baranowski T, Baranowski J, Vaughan R, Davis M. 2-year tracking of children's fruit and vegetable intake. *J Am Diet Assoc* 1998;98:785-9
- 5 CDC. Guidelines for school health programs to promote lifelong healthy eating. *J Sch Health* 1997;67:9-26
- 6 Hornak L, Block G, Lane S. Influence of selected environmental and personal factors on dietary behavior for chronic prevention: a review of the literature. *J Nutr Educ* 1997;29:306-12.
- 7 Birch LL, Fisher JO. Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics* 1998;101(Suppl): 539-49
- 8 Dixey R, Heindl I, Loureiro I, Pérez-Rodrigo C, Snel J, Warnking P. Healthy eating for young people in Europe. *Nutrition education in Health Promoting Schools*. Copenhagen: European Network of Health Promoting Schools 1999
- 9 Roe L, Hunt P, Bradshaw H, Rayner M. *Health promotion interventions to promote healthy eating in the general population: a review*. London: HEA 1997
- 10 Kelder SH, Perry CL, Lytle LA, Klepp KI. Community-wide youth nutrition education: long-term outcomes of the Minnesota Heart Health Program. *Health Educ Res* 1995; 10:119-31
- 11 Baranowski T, Stables G. Process evaluations of the 5-a-day projects. *Health Educ Behav* 2000;27:157-66
- 12 Pérez-Rodrigo C, Aranceta J. Nutrition education for schoolchildren living in a low-income urban area in Spain. *J Nutr Educ* 1997;29:267-73
- 13 Lytle LA, Achterberg CL. Changing the diet of America's children: what works and why? *J Nutr Educ* 1995;27: 250-60
- 14 Aranceta J, Pérez C, Viladrich M, Santolaya J. Evaluación de una campaña de promoción del desayuno en el medio escolar. *Arch Pediatr* 1989;40:25-8
- 15 Aranceta Bartrina J, Pérez Rodrigo C, Santolaya Jiménez J, Gondra Rezola J. Evolución de la ingesta dietética aportada con la ración del desayuno en los escolares de Bilbao (1984 - 1994). *Nutrición Clínica* 1997;XVI:171-7
- 16 Aranceta J, Pérez Rodrigo C. *Consumo de alimentos y estado nutricional de la población escolar de Bilbao. Guías alimentarias para la población escolar*. Bilbao: Area de Salud y Consumo. Excmo. Ayuntamiento de Bilbao 1996
- 17 DiSogra L, Glanz K. The 5 A Day virtual classroom: An online strategy to promote healthful eating. *J Am Diet Assoc* 2000; 100:349-52

