

## FERIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE: EDUCACIÓN SOCIAL DESDE LA EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

**Gusils, Carlos; Arreguez Ybarra, William Exequiel Gaspar; Balderrama, Melany Agustina; Barbaglia, Adriana; Joo Turoni, Claudio; Langa, Franadel Nerlina; María Pantorrilla, Ana Milena; Vazquez Reyna, Viviana**

### RESUMEN:

Una vida sana pasa por disponer adecuadamente de una alimentación suficiente, de calidad, diversa y nutritiva. La vinculación de las universidades con la comunidad para trabajar puede ser lograda a través de proyectos de voluntariados, incorporando el compromiso social de las personas.

El objetivo de este proyecto social fue permitir que alumnos y docentes universitarios participen en trabajos de equipos con sus pares de institutos educacionales de nivel medio para potenciar la enseñanza de hábitos saludables.

Se conformó un equipo de docentes y alumnos universitarios, quienes llevaron a cabo las siguientes actividades: capacitaciones; desarrollo de un libro y poster sobre diferentes aspectos relacionados a la alimentación; armado de stands para brindar ferias a instituciones. Se visitaron dos colegios donde se realizaron las ferias de la alimentación. Se solicitó como entrada un alimento no perecedero, ropa y/ o juguetes. Se confeccionó una rúbrica para conocer el grado de satisfacción y de aprendizaje de las personas que asistieron. Se tomaron parámetros antropométricos a los asistentes voluntarios.

Se confeccionó un libro con 13 capítulos para jóvenes (contenidos teóricos) y para niños (juegos, cuentos, crucigramas, títeres, etc.) sobre alimentación y salud. Se realizaron dos ferias de los alimentos donde asistieron todos los alumnos de los colegios como también docentes y padres. En las encuestas los asistentes indicaron un grado de satisfacción alto con respecto a las actividades realizadas. Se recaudaron 198 kilogramos de alimentos y ropas que fueron donados a un comedor solidario. Por los datos obtenidos de parámetros antropométricos en un colegio, se puede indicar que los alumnos que asisten a este colegio presentaron en general un estado nutricional adecuado.

Las actividades implementadas permitieron fomentar el desarrollo de competencias y habilidades pedagógicas. Los docentes expusieron que las metodologías y el material serán incorporados para la enseñanza debido a las respuestas de sus alumnos.

Palabras claves: PROYECTO SOCIAL – EDUCACIÓN SANITARIA - ALIMENTOS – SALUD

### INTRODUCCION:

Los hábitos alimentarios se adquieren durante el desarrollo de la persona, y están influenciados por la enseñanza que percibe desde su contexto familiar, social y cultural. Es así que situaciones estresantes generan una serie de cambios desfavorables en los estilos de vida, incluyendo en la alimentación (1, 2).

Alimentarse de forma adecuada y balanceada no sólo es un hábito que beneficia nuestra figura, sino que además tiene un importante efecto en nuestra salud, mejorando la calidad de vida y reduciendo la posibilidad de padecer enfermedades como la diabetes, hipertensión, problemas del corazón y obesidad. Sin embargo, no siempre es algo fácil de conseguir y es que en muchas ocasiones nuestro estilo de vida parece incompatible con un ritmo más saludable, pero hacer el cambio es posible (3).

Los jóvenes al mostrar autonomía en la alimentación a edades tempranas deciden qué comer, dónde, cómo y cuánto, por lo que no comen a horas adecuadas y tienden a omitir comidas. Además, suelen preferir la comida precocinada (rápida o basura) debido a sus precios relativamente económicos y su disponibilidad a cualquier hora y lugar. Sin embargo, este tipo de comida es la menos saludable ya que contiene grandes cantidades de grasas saturadas, es rica en azúcares simples y suele estar elaborada con ingredientes de mala calidad. La industria alimentaria ofrece, cada vez, mayor variedad de alimentos ricos en sabor y energía, que en su mayoría se consumen fuera de los horarios habituales de comida, que generalmente no es compensado con un aumento de la actividad física, sino más bien lo contrario (2).

Los entornos sociales son cada vez más propensos a la disminución de actividad física y consumo de comida rápida, como se estima que sucede cuando los estudiantes se acostumbran a nuevas rutinas, lo que se ve corroborado por estudios que demuestran que los jóvenes tienen información de cómo efectuar una alimentación saludable pero no lo llevan a la cotidianeidad.

Al hablar de la relación entre los alimentos y la salud podemos indicar que existen dos grandes grupos de enfermedades, las transmitidas por los alimentos (ETAs) y aquellas consideradas cardíacas no transmisibles (ECNT), por ejemplo, obesidad, hipertensión, diabetes. Las fuentes de información alimenticia muestran el excesivo consumo de alimentos poco nutricionales (alto contenidos de grasas o azúcares libres y deficientes en fibra) o por presencia de microorganismos o sus toxinas debido a las fallas durante el procesamiento de los alimentos. Cada vez con mayor frecuencia la población elige alimentos menos nutritivos y con mayor valor calórico; sumado a estilos de vida más sedentarios.

Las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) son la causa de muerte de más de 36 millones de personas en el mundo por año. Desde 1980 la obesidad, factor de riesgo para las ECNT, creció exponencialmente, y explicando el 44% de la carga de diabetes, el 23% cardiopatía isquémica, además de los efectos deletéreos en cuanto a cantidad y calidad de vida. En nuestro país, más del 35% de la población tiene sobrepeso y un 15% obesidad. Además, más del 55% de la población no alcanza los niveles de actividad física recomendados (4). Las ECNT comparten factores de riesgos modificables (alimentación inadecuada, falta de actividad física, consumo excesivo de alcohol), áreas sobre las que podemos planificar y trabajar. La situación de salud que vivimos por la cuarentena también fue un factor de riesgo importante.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que las ECNT son el centro de atención en las agendas en salud de los países, ya que cada año enferman en el mundo unos 600 millones de personas por ingerir alimentos contaminados y que causan la muerte de más de 36 millones de personas (5).

En Argentina existe muy poca información sobre la ingesta de alimentos y la evaluación del estado nutricional de poblaciones. Además, estudios previos han demostrado la existencia de hábitos alimentarios incorrectos en jóvenes universitarios, incrementando los factores de riesgo para el desarrollo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) como obesidad, enfermedad coronaria, cáncer o diabetes entre otras (6, 7). En la cuarta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) de 2018/2019, en Argentina 6 de cada 10 adultos tienen sobrepeso u obesidad. Este dato es muy importante, ya que la ENFR se realiza periódicamente en todo el territorio nacional. Además, según la página oficial (Argentina.gob.ar), de la población de más de 3 millones de niños y adolescentes de 0 a

18 años que se atendieron en el sector público de todo el país en el año 2016, el 34,5% presentó sobrepeso u obesidad (4, 7).

En Argentina el 36,3% de la población tiene HTA en coincidencia con los reportes de la OMS para la región, siendo más frecuente en varones que en mujeres y, en ambos sexos se hizo más frecuente con el aumento de la edad (4, 8). Es interesante destacar que alrededor del 40% de los hipertensos desconocen su enfermedad.

Teniendo en cuenta lo expresado, resulta prioritario desarrollar programas de prevención integrales que contemplen la adquisición de conocimientos en la comunidad en relación con el desarrollo del cuidado de la salud y la incorporación de habilidades sociales, que generen nuevas competencias que les permitan responder frente a diferentes situaciones cotidianas. Los proyectos de Extensión Universitaria tienen como objetivo el fomentar la interacción de alumnos, docentes y egresados universitarios con la comunidad, con miras de fortalecer el proceso de transferencia de conocimientos de una manera práctica y sencilla.

El objetivo de este trabajo fue permitir que alumnos y docentes universitarios participen en trabajos de equipos con sus pares de institutos educacionales de nivel medio para potenciar la enseñanza de hábitos saludables.

### **METODOLOGÍAS**

Se diseñó un proyecto voluntariado social transversal con profesionales de diferentes unidades académicas universitarias, para poder abarcar todos los aspectos relacionados a fomentar la salud a partir de una alimentación saludable. Se desarrolló una unidad didáctica basada en los estándares de competencia para la enseñanza, contribuyendo a una nueva estrategia para el estudio de este tema en la enseñanza de las ciencias naturales, facilitando su comprensión. Además, se buscó ofrecer a los educadores la posibilidad de llevar a cabo actividades que posibiliten potenciar las habilidades (observar, experimentar, trabajar en equipo, etc.) en sus estudiantes con miras de fortalecer el proceso de transferencia de conocimientos de una manera práctica y sencilla.

Las actividades que se llevaron a cabo fueron:

- 1.- Coordinar reuniones con los integrantes del proyecto para la gestión de las acciones y de los resultados.
- 2.- Realizar talleres de capacitaciones para los integrantes del proyecto en temas que son relevantes para el desarrollo de las actividades: oratoria para el trabajo con personas; compromiso; trabajo en equipo.
- 3.- Diseñar una guía docente que oriente de forma clara y sencilla sobre los diferentes temas a desarrollar, y que fomente el desarrollo de competencias y habilidades científicas y conceptuales.
- 4.- Realizar ferias de salud destinada a alumnos, docentes y padres de alumnos de instituciones educativas.

5.- Realizar el relevamiento de datos antropométricos [talla, índice de masa corporal (IMC)] y presión arterial. Las mediciones fueron realizadas por un médico cardiólogo y por alumnos universitarios que fueron capacitados por este profesional-docente.

6.- Evaluar el proceso de aprendizaje a los asistentes a las ferias empleando una rúbrica validada creada por plataforma google form. La encuesta se envió a los directores de ambas instituciones, quienes remitieron a todos los alumnos y padres de los mismos. Se realizó en dos momentos, antes y después de la realización de las ferias. Por lo tanto, es de considerar que las encuestas obtenidas después de cada feria fueron respondidas por personas que asistieron o no a los eventos.

7.- Transferir en forma directa a la comunidad lo aprendido de las actividades, trabajando con un comedor social.

### RESULTADOS Y DISCUSIONES

Se conformó un equipo multidisciplinario de 43 personas entre docentes y estudiantes universitarios como también profesionales (Bioquímicos, Farmacéuticos, Nutricionistas, Odontólogos). Los docentes y estudiantes eran de diferentes unidades académicas dentro de la Universidad Nacional de Tucumán (carreras de Medicina, Odontología, Psicología, Educación Física como de Bioquímica, Química y Farmacia); como de una universidad privada de la provincia (carreras de Nutrición y de Diseño Multimedial). Se coordinaron reuniones con los integrantes del equipo para lograr el cumplimiento de los diferentes objetivos propuestos en el proyecto presentado: dar inducción de las actividades del proyecto, capacitación por medio de talleres en temas necesarios para potenciar las habilidades y destrezas de las personas (oratoria para el trabajo con personas, compromiso social y trabajo en equipo), como también para el seguimiento de las actividades y el análisis de los resultados obtenidos para coordinar las actividades a desarrollar (Figura 1).

Sánchez y colab. (9) señalan que el trabajo en equipo es una competencia valiosa en la enseñanza universitaria para adquirir destrezas interpersonales y cognitivas. Además, facilita la construcción del conocimiento de forma colaborativa, hace más competitivo a un profesional, incrementa el rendimiento de los trabajadores y permite el logro de las metas de las organizaciones. Por lo que existe la necesidad de desarrollar esta habilidad no sólo porque ayuda a ser eficiente en los diferentes ámbitos, sino porque se asocia al desarrollo y fortalecimiento de otras habilidades.





**Figura 1.**

Reuniones del equipo para trabajar:

A) inducción sobre el proyecto; B) taller sobre trabajo en equipo; C) reuniones de avances de resultados y coordinación de actividades

El tema de trabajo de extensión presentado en la convocatoria fue la alimentación y la salud de las personas desde un enfoque de enseñanza y transferencia como una feria para ser compartida con instituciones escolares. Se desarrollaron para la feria 13 stands relacionados a la temática: aspectos generales (nutrición, alimentación, hábitos, etc.), enfermedades relacionadas con la alimentación (diabetes, hipertensión arterial, obesidad, salud bucal, etc.), prevención (métodos de cocción, conservación y transporte de alimentos, probióticos, prebióticos y alimentos funcionales, cocina y kiosco saludables, etc.), y por último la relación de las actividades físicas y mentales con la alimentación. Estos temas son considerados como ejes centrales para una alimentación saludable en las personas donde se debe tener en cuenta la cultura alimentaria, los gustos, hábitos de la población, debe ser accesible tanto física como económicamente y los alimentos deben ser producidos de manera sostenible (10).

Se abordaron estos temas desde el punto de vista de generar un libro tipo reverso, o sea desde un lado tiene contenidos teóricos para personas en general, y desde el otro lado contenidos diseñados y creados por los integrantes del proyecto para niños (actividades lúdicas, cuentos, sopas de letras, actividades para colorear, actividades para compartir con sus amigos y/ o familiares, etc.) (7). Con lo que se generó en el libro, se confeccionaron dos posters por cada capítulo para ser presentados en los stands de las ferias, manteniendo la orientación general y para niños (Figura 2).

Nos pusimos en contacto con los directores de dos establecimientos educativos, uno privado y otro público de enseñanza especial. Se realizaron las ferias de salud y asistieron alumnos, docentes y padres de alumnos de las instituciones educativas. Empleamos diferentes metodologías pedagógicas en las ferias teniendo en cuenta lo indicado por sus directores. En el caso del colegio privado, se estimuló la participación de alumnos para ser expositores de pares (a sus compañeros), y se trabajó con ellos aspectos teóricos de cada tema de la alimentación como también sus emociones al cumplir sus roles de ser expositores. En la escuela pública, se tomó la decisión que los docentes y estudiantes

universitarios realizáramos las exposiciones teniendo en cuenta recomendaciones realizadas por docentes y directivos de la institución.



**Figura 2.**  
Material pedagógico elaborado en el proyecto.  
A) tapa y contratapa del libro;  
B) dos modelos de posters para ser empleados en las ferias.

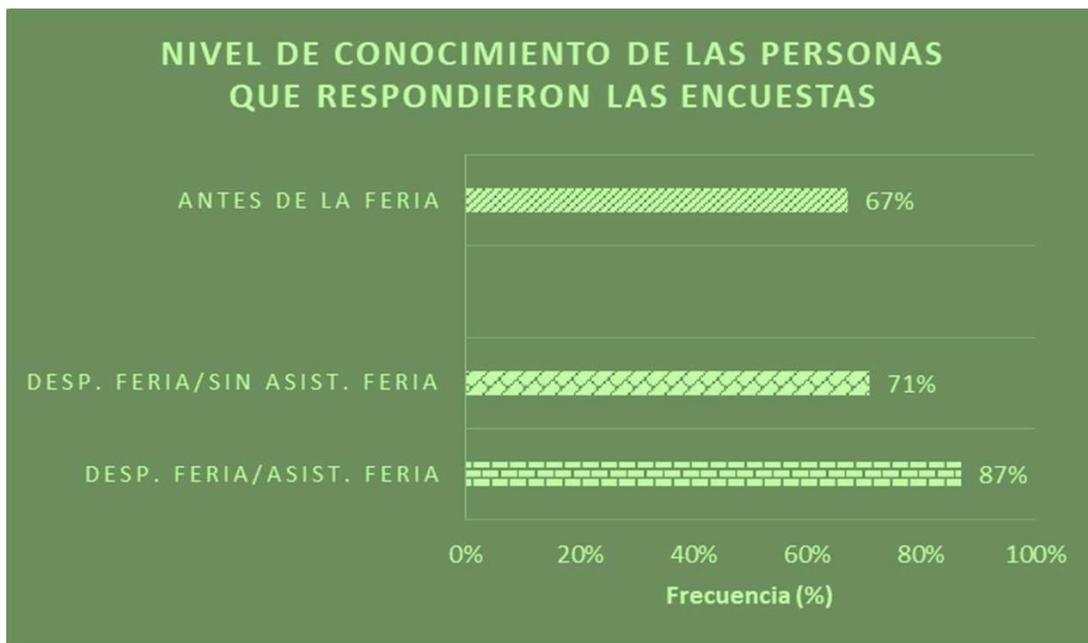
En ambas ferias de la alimentación se generó una logística de tal forma que los alumnos participaron de los stands prestando atención a la exposición de sus compañeros como también en la participación de los diferentes juegos desarrollados para cada tema (Figura 3).



**Figura 3.**  
 Desarrollo de Ferias de la Alimentación en instituciones educacionales.  
 A) colegio privado;  
 B) escuela pública de enseñanza especial

Sólo realizamos los controles de parámetros de salud en el colegio privado a los alumnos que accedieron ( $n=48$ ) en forma voluntaria, y se obtuvieron los siguientes valores:  $14,3 \pm 0,3$  años; IMC  $21,7 \pm 0,5$ ; perímetro de cuello  $28,9 \pm 0,7$ ; perímetro de cintura  $69,6 \pm 1,2$ ; presión arterial  $112 \pm 2 / 69 \pm 2$  mmHg. Por los resultados obtenidos podemos indicar que los alumnos que asisten a ese instituto presentan, en general, un estado nutricional adecuado. El poder realizar estos controles en instituciones educativas es una herramienta para una caracterización poblacional como proceso de diagnóstico en la implementación de programas deportivos extraescolares, para optimizar recursos y direccionar estrategias específicas según las condiciones de la población (11).

Del análisis de las encuestas realizadas antes y después de las ferias generadas, se obtuvo un mayor incremento del nivel de conocimiento sobre alimentación en las personas que asistieron a las ferias (87%) en comparación a las que no habían asistido a los eventos (71%) (Figura 4A). Un aspecto importante, es que indicaron que se llevaron aprendizajes con las exposiciones como con los juegos y las actividades físicas y mentales realizadas.



**Figura 4.**

Logros de las Ferias de la Alimentación realizadas en instituciones educativas.

A) niveles de conocimiento sobre alimentación;

B) donación de alimentos y ropas a un comedor social

De las actividades realizadas, se logró recaudar 198 kilogramos entre alimentos y ropas, que fueron donados a un comedor solidario donde se brinda alimentación a familias de bajos recursos (Figura 4B). Además, trabajamos en la cocina del comedor ayudando al personal con la preparación del almuerzo, y se les compartió aspectos relacionados a los cuidados que se deben tener al momento de preparar y conservar los alimentos. El aprendizaje que nos llevamos nosotros fue el asimilar el ser solidarios con los demás.

### CONCLUSIONES

El propósito de la educación alimentaria y nutricional en la escuela es lograr que los niños adquieran una capacidad crítica para elegir una alimentación saludable en un mundo que cambia rápidamente, con una continua diversificación de los alimentos procesados y una pérdida de las buenas costumbres en la alimentación familiar.

Con las actividades desarrolladas pudimos contribuir a un cambio de hábitos alimentarios y de forma de vida en la población que conlleven a mejorar su estado de salud y calidad de vida, fomentando buenos hábitos de vida como un instrumento de prevención de enfermedades y de promoción de la salud en la población.

Podemos concluir que las actividades implementadas permitieron fomentar el desarrollo de competencias y habilidades pedagógicas, científicas y conceptuales, como también el desarrollo de material pedagógico para ser empleados tanto por parte de los alumnos universitarios como por los docentes del nivel inicial y medio, encargados de transmitir el concepto de hábitos saludables.

### AGRADECIMIENTO

Agradecemos el apoyo económico correspondiente al proyecto LAS CIENTÍFICAS Y LOS CIENTÍFICOS VAN A LAS ESCUELAS del Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación de la Nación Argentina en coordinación con el Ministerio de Educación del Gobierno de Tucumán y con la Universidad Nacional de Tucumán.

Agradecemos el apoyo de las autoridades de la Facultad de Bioquímica, Química y Farmacia (UNT) y de la Facultad de Medicina (UNT).

### BIBLIOGRAFÍA

1. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (2020). Manual para la aplicación de las GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA. Recuperado 28/08/2023, de URL: [https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina\\_manual-de-aplicacion\\_0.pdf](https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf)
2. Vignato-Repanich, A.; Romero, M.C. (2022). Hábitos alimentarios de ingresantes a la carrera de Licenciatura en Nutrición de una Universidad Argentina. Recuperado 28/08/2023, de URL: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0015\\_ORIGINAL.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0015_ORIGINAL.pdf).
3. De Sá Tavares, D. (2020). Cómo mejorar los hábitos alimenticios. UnCOMO. Recuperado 28/08/2023, de URL: <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/salud/articulo/como-mejorar-los-habitos-alimenticios-15986.html>.

**Datos de Autor****Título**

Enseñanza de competencias clínicas en ambientes híbridos: un estudio sobre la perspectiva de los y las docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Entre Ríos, Argentina.

**Autor**

Mg. Ema Cristina Schuler Benkendorf,

Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de Entre Ríos; Dra. María Fernanda González Londra, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de Entre Ríos; Lic. Tomás Pepe Caorsi, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de Entre Ríos; Esp. María Victoria Vénere, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de Entre Ríos y Lic. Carina Esther Leiva, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de Entre Ríos.

Título abreviado: Enseñanza de competencias clínicas en ambientes híbridos

Número total de palabras: 3797

Correo electrónico: [ema.schuler@uner.edu.ar](mailto:ema.schuler@uner.edu.ar)