



**Diciembre 2011**

## **LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL DESDE UNA DIMENSIÓN SOCIOCULTURAL COMO CONTRIBUCIÓN A LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL.**

**Lic. Angélica María Barrial Martínez.**

**Lic.. Ana María Barrial Martínez.**

Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz"

[angelicam@fcsch.upr.edu.cu](mailto:angelicam@fcsch.upr.edu.cu)

### **Resumen:**

La alimentación es uno de los problemas fundamentales que presenta el mundo contemporáneo donde reina el hambre y la extrema pobreza que son los causantes de la inseguridad alimentaria y nutricional. El proceso de Globalización que impone un nuevo modelo de alimentación mediante las multinacionales que promocionan la comida rápida. El mal uso de los alimentos disponibles y la toma de decisiones incorrectas sobre el consumo de los mismos está propiciado por factores socioculturales que traen consigo hábitos alimentarios inadecuados y una serie de enfermedades. Como pudimos constatar tenemos una serie de hábitos alimentarios que forman parte de nuestra historia, de nuestras tradiciones, de nuestra cultura y por ende están muy arraigados. Muchas de estas costumbres están distanciadas de lo que se considera una dieta sana, incapaz de garantizar una mejor calidad de vida. Esto no significa que debamos abandonar nuestras raíces pues forman parte de nuestra identidad como cubanos y como pinareños, pero se debe mantener un equilibrio entre lo autóctono y lo que es bueno para la salud. Es por ello que juega un papel importante la Educación Alimentaria la cual es responsabilidad tanto de la familia como de la escuela. La familia tiene un papel decisivo en la educación de los más pequeños de la casa para que adquieran adecuados hábitos alimentarios, pues es a través de la interacción con los adultos que los niños adquieren determinadas actitudes, preferencias, costumbres y hábitos alimentarios que están fuertemente influenciados por las prácticas alimentarias que realiza la familia. Por otra parte los círculos infantiles y las escuelas también poseen un rol importante en la Educación Alimentaria y Nutricional con el objetivo de mejorar la conducta alimentaria, para elevar la calidad de vida de la población. Ambas instituciones tanto la escuela como la familia forman parte de la comunidad y están estrechamente vinculadas, de ahí la importancia del trabajo comunitario para el desarrollo de nuestra investigación.

**Palabras claves:** Seguridad Alimentaria y Nutricional, Cultura Alimentaria y Educación Alimentaria.

## Introducción:

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. 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. Agudizándose esta situación 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, 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.

El mal uso de los alimentos disponibles y la toma de decisiones incorrectas sobre el consumo de los mismos está propiciado por factores socioculturales como: las tradiciones, los hábitos de vida, costumbres, por las condiciones económicas, políticas, sociales y culturales que repercuten en el problema de la alimentación y junto a ello tenemos la carencia de una educación alimentaria que promueva estilos de vida sanos.

Existe mucha confusión y poca divulgación en los países subdesarrollados, pues no se ofrece una información precisa y valiosa sobre la alimentación adecuada. Esto es un elemento importante para la subsistencia y en el que se invierte la mayor cantidad de dinero y esfuerzo por parte de la familia.

A pesar de que muchas personas en los países pobres no poseen recursos para acceder a los diferentes alimentos de manera segura y estable, muchas familias por falta de información gastan sus pocos recursos en alimentos que no poseen ningún valor nutritivo. Tal es el caso de los refrescos embotellados, las comidas chatarra o en conservas de sabor fuerte que satisfacen el paladar pero engañan al organismo.

Los hábitos alimentarios inadecuados, producto de nuestras costumbres, tradiciones, de la promoción de alimentos con bajo valor nutricional por parte de las multinacionales, así como los estereotipos de la mujer y el hombre perfecto donde se impone la extrema delgadez, traen a la par enfermedades como la diabetes, la anorexia, la bulimia, la obesidad las cuales traen consigo problemas nutricionales que repercuten en la calidad de vida de la población. Para ello se lleva a cabo un arduo trabajo sobre Educación Alimentaria en países como España con la campaña Plenufar 2 (Plan de Educación en Alimentación y Nutrición por el Farmacéutico). En Cuba se han realizado trabajos sobre el tema específicamente en Cienfuegos con adolescentes realizado por Rodríguez García (2001) y en Pinar del Río en la comunidad Hermanos Cruz (Torres Rivero, 1999). Los autores de estas investigaciones han trabajado la temática desde el punto de vista social, comunitario, pedagógico, pero ninguno desde el punto de vista sociocultural, ahí es donde radica lo novedoso de la investigación. También se abordan conceptos claves como el de Seguridad Alimentaria y Nutricional, Educación Alimentaria y Cultura Alimentaria este último dado por David Moreno (2003) y Guerrero Rivera (2003).

Debido a las tradiciones alimentarias del cubano donde se mezcla la cocina española, la africana, la indígena, la china, la árabe podemos constatar que existen hábitos alimentarios incorrectos como plantea Madelaine Vázquez Gálvez (2003) pues se hace uso abundante de la grasa, del azúcar y existe poca preferencia por las frutas y las hortalizas. Estos hábitos en las edades adultas son muy difíciles de modificar porque están muy arraigados ya que pasan de

generación en generación, y son las personas mayores las responsables de la selección, compra y cocción de los alimentos, generalmente este último aspecto le concierne a la abuelita la cual impone sus costumbres alimentarias a los más jóvenes. Por esta razón los hábitos de vida y alimentarios deben ser educados desde las edades más tempranas acorde a las realidades, costumbres y necesidades de los países, tributando a una mejor calidad de vida.

Las prácticas alimentarias están influenciadas por factores sociales, económicos y culturales que rodean al individuo y a su familia. Cada grupo humano o sociedad tiene un patrón alimentario que le es propio, resultado de una compleja trama de usos, costumbres y tradiciones que se transmiten y se modifican a lo largo de la historia, y que hay que tener en cuenta para llevar a cabo una estrategia de Educación Alimentaria que tribute al mejoramiento de los hábitos alimentarios de forma adecuada. Para esto es necesario apoyarse en obras de teatro, concursos de pintura, exposiciones de alimentos y de dibujos, así como visitas a huertos escolares para que el niño aprenda de forma dinámica y creativa.

En nuestro país se han realizado investigaciones que indican la existencia de prácticas alimentarias incorrectas como la realizada por Alina Sofía Rodríguez García (2001) la cual plantea que existe una elevada ingestión de grasa, sobrevaloración del papel de los alimentos de origen vegetal, el desconocimiento del valor nutricional de los alimentos y su mala distribución en las comidas.

### **1.1 Seguridad Alimentaria y Nutricional:**

El hambre, la desnutrición y la pobreza prevalecen en el mundo contemporáneo, donde existen 800 millones de personas desnutridas y varios millones más que padecen de enfermedades debilitantes relacionadas con carencias de micronutrientes, y con la contaminación de los alimentos y el agua. Además de la pobreza o extrema pobreza en que viven muchas personas, con bajos ingresos que no garantizan el acceso a los diferentes alimentos de manera segura y estable. En los países subdesarrollados una de cada 5 personas no posee alimentos suficientes para cubrir sus necesidades diarias.

La crisis alimentaria desatada por el alza de los precios de los comestibles afecta cada vez más a los países más pobres manifestándose en 37 de ellos, esto trae consigo hambre y desnutrición. Los precios de los cereales básicos como el arroz y el maíz han ido creciendo, así como el de los combustibles, unido a ello las condiciones meteorológicas desfavorables podrían alargar esta situación y contribuir al aumento de los precios. Por todas estas cuestiones la seguridad alimentaria en los países en vías de desarrollo también está en peligro, declarándose el mundo en emergencia alimentaria.

Es por ello que en la declaración de Bali del movimiento de los países no alineados y otros países en desarrollo se definió el aseguramiento alimentario como "acceso al alimento para una vida sana para el pueblo en todo momento" informa la NAM (1994) según Torres Rivero(1999; 5). Para analizar este problema es necesario apoyarnos en sus dimensiones que pueden ser aplicadas al evaluar los sistemas alimentarios a diversos niveles, desde el doméstico, el comunitario hasta los nacionales y grupos de nación. Las dimensiones son las siguientes:

1. "Un sistema de provisión de alimentos (SPA) que ofrezca seguridad para sus participantes debe tener la capacidad de producir, almacenar, importar o adquirir de cualquier manera el alimento suficiente para satisfacer las necesidades de todos sus miembros en todo momento.
2. Debe asegurar máxima autonomía y autodeterminación (que no implique la autarquía) reduciendo de esta forma la vulnerabilidad a las fluctuaciones del mercado y otras presiones políticas y sociales.
3. Debe ser confiable, de modo que las variaciones cíclicas de estaciones y otros tengan un efecto mínimo en el acceso al alimento.
4. Un SPA seguro debe ser equitativo; esto significa, como mínimo, el acceso confiable a una alimentación adecuada para todos los individuos y grupos tanto ahora como en el futuro.
5. Finalmente debe ser sostenible, de modo que los sistemas ecológicos y ambientales de los cuales todas las sociedades y toda producción de alimentos dependen,

sean protegidos y eventualmente mejorados.” Planteado en la Declaración de Bali (1994) según Torres Rivero (1999; 5).

Estamos de acuerdo con los planteamientos anteriores pues se trata de la búsqueda de una seguridad alimentaria garantizando el acceso de todas las personas, en todo momento, a los alimentos que necesitan para llevar una vida sana y activa. Debe ser seguro, estable y sostenible para las generaciones actuales y futuras donde se promueva un desarrollo que no degrade el medio ambiente.

Según los documentos de la Cumbre Mundial de la Alimentación la Seguridad Alimentaria se puede definir como:

1. “ Disponibilidad de los alimentos.
2. Su estabilidad
3. Acceso a los mismos.

Este es uno de los conceptos más actuales de seguridad alimentaria, la cual se ha visto afectada por diferentes causas: pobreza, desempleo, desastres naturales y los provocados por los hombres (guerras).” (Torres Rivero, 1999; 6)

En la Cumbre Mundial sobre Alimentación convocada por la FAO en noviembre de 1996, que tuvo lugar en Roma, los representantes de 186 países convinieron en reducir para el 2015 el número de personas que padecen hambre(a la mitad de la cifra actual). Se planteó que todos los hombres, mujeres, niños y niñas tienen derecho inalienable a no padecer hambre y malnutrición a fin de desarrollarse desde el punto de vista físico y mental.

En la Cumbre Mundial de la Alimentación se analizaron 7 puntos encaminados a garantizar la seguridad alimentaria.

- "Las condiciones propicias para la seguridad alimentaria.
- El acceso a los alimentos para todos.
- Un aumento sostenible para la producción de alimentos.
- La contribución del comercio y la seguridad alimentaria.
- El socorro de urgencia allí donde se necesite.
- Las inversiones necesarias.
- La realización de esfuerzos individuales y colectivos concertados entre los países y organizaciones para lograr los resultados esperados" plantea la ANUE (1996) según Torres Rivero (1999; 8).

La FAO integrada por 186 Estados Miembros es una de las organizaciones que se esfuerza para aliviar el hambre y la pobreza promoviendo el desarrollo agrícola y rural sostenible para aumentar la producción de alimentos y mejorar la seguridad alimentaria, orienta su ayuda a los países de bajos ingresos con déficit de alimentos en los que viven la gran mayoría de las personas que sufren subnutrición crónica en el mundo. Lucha contra las enfermedades y plagas, y cuando es posible, su erradicación.

Además de garantizar la Seguridad Alimentaria es necesario que los alimentos disponibles estén en correspondencia con los requerimientos nutricionales de los diferentes grupos etáreos. De esta manera se concibe una dieta balanceada capaz de satisfacer las demandas de cada organismo.

*La Seguridad Alimentaria y Nutricional* – SAN-ha sido conceptualizada por el INCAP, como “el estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso a los alimentos que necesitan en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar que coadyuve al desarrollo” En este sentido los elementos que determinan la SAN de una población tienen relación con aspectos de:

- Disponibilidad de alimentos, lo cual atañe a la producción, almacenamiento, comercialización, infraestructura, etc.

- Accesibilidad a los alimentos, afectada por los precios, empleo, salarios etc.
- Consumo de los alimentos, relacionado con los hábitos, la educación, los medios de comunicación; y
- Utilización biológica de los alimentos, aspecto este referido al acceso a condiciones higiénicas y a servicios de salud que determinan el estado de salud y por ende la capacidad del organismo para hacer uso de los nutrientes contenidos en los mismos. (Irazola y Merino, 2003; 8)

La Seguridad Alimentaria y Nutricional es un proceso de carácter multisectorial, interinstitucional y transdisciplinario, pues tiene que ser abordado desde las diferentes disciplinas del conocimiento y deben estar implicados los diversos sectores e instituciones que de forma integrada deben promover el desarrollo local, concretamente en el universo de la comunidad.

Históricamente, por sus características geográficas, orográficas y climáticas, el Caribe insular no produce todos sus alimentos. Se caracteriza por una baja productividad, sea porque los pequeños y medianos campesinos hayan dejado de producirlos o porque los rendimientos de los cultivos han sido bajos, fue un elemento que acentuó la dependencia externa.

La dependencia alimentaria es un hecho no deseable, pero algunos países tienen que recurrir a el pues no tienen la posibilidad de la autosuficiencia, entendida como la capacidad de producir sus propios alimentos básicos (fuentes de calorías y proteínas) para satisfacer la demanda de la población. En ello intervienen diversos factores: las políticas agropecuarias nacionales que no apoyan la producción de estos alimentos, los cambios ambientales, la falta de tecnología que eleven los rendimientos de los cultivos de los medianos y pequeños campesinos, la poca fertilidad de las parcelas, carencia de sistemas de riego, parcelas con laderas de fuertes pendientes, falta de acceso al crédito.

Durante los años 90 la producción de alimentos básicos se redujo en algunos países caribeños, ya sea porque sus políticas agrícolas se orientaron a otros cultivos o por los efectos de fenómenos naturales como el Niño y los huracanes, que destruyeron las cosechas. Algunos de sus gobiernos por la débil economía de sus países, se les dificultó la importación de los alimentos faltantes necesarios para complementar la disponibilidad nacional, si bien la demanda interna creció en esos años, por el incremento de su población.

La extrema pobreza en que vive la mayoría de la población de Centroamérica es la causa inmediata de la inseguridad alimentaria y nutricional. En los lugares donde las condiciones son precarias, la producción de alimentos es insuficiente para satisfacer la demanda generada por una población en aumento y condiciona a la baja disponibilidad. El costo de los alimentos aumenta con respecto a los bajos ingresos de los alimentos, generando un bajo acceso a los mismos. Una educación inadecuada, conlleva al mal uso de los recursos alimentarios disponibles. Las inadecuadas condiciones de salubridad y las enfermedades infecciosas repercuten en el aprovechamiento biológico de los nutrientes.

Todo lo anterior junto a la falta de una cultura alimentaria adecuada, crea condiciones de malnutrición, caracterizada por el sobrepeso y un mayor riesgo a desarrollar enfermedades crónicas no trasmisibles: diabetes, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

En Centroamérica se han desarrollado proyectos a nivel local como es el caso de: "Seguridad Alimentaria y Nutricional en Procesos de Desarrollo Municipal de Zonas Postergadas de Centroamérica" y "Apoyo a Microempresas de Gestión Femenina Productoras de Alimentos con Énfasis en Alimentos Nutricionalmente Mejorados" que han permitido probar modelos de acción que constituyen alternativas para lograr la SAN. Estos están respaldados por el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá y la Organización Panamericana de la Salud (INCAP/ OPS) donde se han abordado los problemas nutricionales desde la perspectiva de la promoción de la SAN, además de tener como objetivos mejorar la disponibilidad, el acceso, consumo y utilización biológica de los alimentos.

En Belice, en las comunidades de San José, Aguacate, Punta Gorda, Distrito de Toledo, se desarrollaron talleres de capacitación a grupos comunitarios. Las capacitaciones incluyeron la utilización de tecnologías sencillas para secado de frutas, producción vegetal, tratamiento de plagas, principios básicos de alimentación y nutrición, la planificación de menús

y preparación de alimentos.

Se crearon huertos comunales como una vía de obtención de alimentos para las familias con el fin de incidir en los problemas nutricionales. Se capacitó a miembros de la comunidad en la producción de vegetales, abono orgánico. Se realizó la Feria Agrícola y Nutricional en el Distrito de Toledo con el fin de promover una adecuada alimentación y nutrición; talleres de capacitación en Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) para la salud rural dirigidos a enfermeras, personal de ONGs y auxiliares locales de enfermería, macroproyecto de crianza de pollos, y se efectuó la Feria Familiar con fines de educación alimentaria y nutricional para escolares y jóvenes.

El Proyecto de Cooperación Técnica entre países (CTP). "Promoción de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en procesos participativos de desarrollo local en municipios de Centroamérica y el Caribe Hispano." Este proyecto se desarrolló en el Salvador en los municipios de el Cantón San Ramón, Municipio de Citalá y en el Cantón San Miguel Ingenio, Municipio de Metapán. Se utilizó la metodología de Procesos Participativos de Apreciación Rápida (PPAR) la cual permitió conocer y priorizar las necesidades de la población e identificar soluciones en un marco de amplia participación social y con muy bajo costo.

En el Cantón San Ramón se construyó la casa de la salud de la comunidad, la alcaldía de Citalá asignó fondos para la construcción de la casa comunal, se instaló una panadería comunitaria, y se construyó parte de la carretera que da acceso a la comunidad. Se consolidó el cultivo de soya, huertos caseros, promoción de alimentos nutricionalmente mejorados con soya.

En el Cantón San Miguel Ingenio se desarrollaron proyectos para el mejoramiento del Centro de Bienestar Infantil, Programa de capacitación en oficios a jóvenes, alumbrado eléctrico, se creó una panadería y huertos caseros para asegurar la SAN.

En el Salvador se ejecutaron proyectos que coadyuvan a mejorar la situación nutricional de la población. Entre las actividades que se realizaron tenemos el cultivo de huertos, la elaboración de pan nutricionalmente mejorado, la capacitación en temas que incluyen alimentación y nutrición.

En Nicaragua, en la Isla Zapatera, Departamento de Granada, se concluyó el proceso de sensibilización y organización comunitaria. Se incrementó la disponibilidad de granos básicos, legumbres, capacitación a las productoras sobre manejo agronómico de la producción de alimentos, formación de brigadistas de salud y promotores agropecuarios.

En Panamá se desarrollaron dos proyectos en las Provincias de Macaracas y de Kuna Yala. En la primera se fortaleció el grupo de mujeres que obtuvieron el carné de manipuladoras de alimentos, se implementó la estrategia escuelas saludables, con el apoyo de un equipo técnico formado por funcionarios de de salud y educación. Además se desarrollaron talleres con los maestros y padres de familia para discutir avances y necesidades. Se desarrolló el programa de manejo de basura, se compraron tanques de basura y se capacitó a maestros y alumnos en la clasificación de basura.

En la comarca Kuna Yala se desarrolló un taller con la participación de representantes de organismos gubernamentales y autoridades tradicionales donde se discutió la situación de la seguridad alimentaria de la comarca y se identificaron posibles líneas de acción. Además se elaboraron guías alimentarias para menores de 5 años y se reprodujeron 1000 ejemplares.

En Cuba a principios de los años 90 con la crisis de los países socialistas, se produjo una situación de emergencia alimentaria puesto que Cuba dejó de recibir embarques de alimentos de la Unión Soviética. Como respuesta a esta situación el gobierno cubano decide masificar el Programa de Agricultura Urbana que se venía desarrollando desde 1987 aunque en menor escala. Este sistema de producción garantizó la alimentación a la población cubana. Se generalizó la creación de los organopónicos en todo el país. Además se llevó a cabo un trabajo de capacitación con los productores para el uso de las tecnologías desarrolladas con las que contábamos. Se trató de trabajar con la población en la solución del problema alimentario.

También se desarrolla la agroindustria como un subprograma de la Agricultura Urbana, donde de forma artesanal se hacen conservas de frutas y condimentos. Se trabaja con toda la población, incluyendo niños para consientizarlos en la Agricultura Urbana, con técnicas de

conservacionismo del medio ambiente, agroecológicas, de producción de productos sanos, se han creado círculos de interés donde los niños hablan sobre Agricultura Urbana. Además este programa generó gran cantidad de empleos e incluye no solo al ministerio de Agricultura Urbana sino al Ministerio de Salud pues se proponen capacitar en la bondad que tienen estos alimentos para el cuerpo humano.

En Cienfuegos, Cuba se lleva a cabo "La Estrategia Integradora y su sistema de medios y métodos de enseñanza para la Educación Nutricional en el nivel de secundaria básica", por la Master en Ciencias Técnicas y de la Ecuación Alina Sofía Rodríguez García (2001). Esta estrategia contribuyó a educar desde el punto de vista nutricional a adolescentes de Secundaria Básica mediante los procesos docente educativo, extradocente y extraescolar a través de las asignaturas de Química y Biología. Además se ha mantenido por espacio de seis cursos y continúa en aplicación en centros escolares de la provincia de Cienfuegos.

Este trabajo logró cambios en la cultura de los escolares objeto de la intervención, pudiéndose señalar: la valoración de la importancia de los vegetales en la alimentación y su aporte nutricional, (vitaminas minerales, fibra dietética). Mayor conocimiento acerca del aporte nutricional de los diferentes tipos de alimentos y el reconocimiento conciente de la importancia de la lactancia materna por parte de los estudiantes.

La Master Inés Margarita Torres Rivero (1999) con la tesis " La Seguridad Alimentaria a nivel local, un estudio de caso en el Consejo Popular " Hermanos Cruz " contribuyó a mejorar la seguridad alimentaria de las familias de la comunidad del Hermanos Cruz mediante talleres de capacitación sobre conservación de alimentos, condimentos y plantas medicinales. Para ello se apoyaron en promotores entrenados, estudiantes en tecnología de los alimentos. Se diversificaron las opciones en la cocina doméstica, se multiplicaron las formas de usar los alimentos elaborados y se aumentó el valor agregado de la materia prima. También se educó a los habitantes de la localidad en la práctica de buenos hábitos alimentarios que posibilitaron un balance nutricional adecuado.

Todas estas investigaciones se realizaron con el objetivo de que la población tuviera acceso a los alimentos de forma segura y estable, tributando a la Seguridad Alimentaria y Nutricional, ya fuese mediante la agricultura urbana con la creación de huertos o conservando alimentos que son estacionarios, para aumentar la disponibilidad, el acceso y consumo de los mismos por parte de la población. Para ello fue imprescindible llevar a cabo una labor educativa en materia de alimentación y nutrición, así como ahondar en la realidad sociocultural de la comunidad o región donde se realizaron estos proyectos.

El carácter multisectorial, interinstitucional y transdisciplinario que posee la Seguridad Alimentaria y Nutricional permite abordar el tema desde la dimensión sociocultural. Siendo este aspecto de suma importancia cuando se pretende llevar a cabo un programa de Educación Alimentaria donde hay que tener en cuenta una serie de elementos como: la realidad cotidiana, el entorno, los hábitos, tradiciones, costumbres, tabúes, expresiones culturales asociadas a las prácticas alimentarias ya que la alimentación no solamente tiene como objetivo satisfacer el hambre y nutrir al organismo sino que es mediador de valores y actitudes, vehículo de relaciones, catalizador de emociones, fuente de placer y satisfacción

### **1.2 La Alimentación desde una dimensión sociocultural:**

La alimentación no son sólo procesos digestivos, sino que entorno a ellos encontramos una serie de valores y expresiones culturales que tienen que ver con el hombre en disímiles contextos: en lo social, psicológico, económico, simbólico, religioso. Esta lleva implícitas cuestiones morales, de prestigio, de poder, estatus y es considerado y apreciado como un arte.

Todos nos alimentamos es por ello que se hace imprescindible conocer, comprender y entender las relaciones que se establecen entre el hombre y los alimentos en el que predominan la socialización, las formas de economía, las tradiciones conservadas a lo largo de los años, resaltando la importancia de los alimentos en el contexto sociocultural en el que se desenvuelven los sujetos.

La alimentación desde el punto de vista sociocultural:

"Nivel social: Posiciones y relaciones entre individuos, en cierto contexto espaciotemporal. Implica también ciertos roles o papeles y normas asociados a ellos, así como

la composición de una sociedad en distintos grupos (conjuntos con conciencia y reconocidos como tal), categorías (de etnia, raza, edad o género). Dicha composición según categorías y grupos nos lleva a hablar de estructura social (diferenciación de posiciones de los sujetos)...

En el nivel social nos fijaremos en las relaciones sociales, y con ello en las formas de comensalidad.

Nivel cultural: este nivel incluye los conocimientos y concepciones del mundo social y natural así como de la tecnología. También incorpora la relación y vínculos entre sociedades distintas. Las culturas son puestas en práctica por grupos humanos específicos (de clase o de etnia entre otros) en un determinado contexto sociohistórico. Todo lo social tiene algo de cultural. Lo de específico que tiene es que se trata como de su vertiente simbólica. De lo que da significado, a todo lo que se dice, se hace y se piensa en una determinada sociedad.

Nivel económico: El de la esfera de la producción, distribución y consumo de bienes y servicios. En nuestro caso, lo aplicamos a la alimentación.

Nivel político: En un sentido restringido atañe a la lucha por el poder, y al ejercicio de éste con una autoridad más o menos legítima. Tiene que ver con la administración y dirección de los bienes y servicios públicos, particularmente a través de leyes. En un sentido amplio, todo intento de tener poder en el espacio público, por parte de individuos, así como las formas de resistencia o consentimiento individual de la aplicación de dispositivos de poder (legal, militar, político, educativo, de género) es político. En el caso de la alimentación, ciertas decisiones " políticas " afectan a la producción, distribución y consumo de alimentos y bebidas.

Por otra parte sería también política la resistencia social a la producción distribución y consumo de cierto tipo de alimentos: hamburguesas de cadenas multinacionales "(Guerrero Rivera, 2003)

El proceso de alimentación es una cadena de hechos que incluye el cultivo, producción, distribución y consumo de los mismos, así como una serie de leyes y políticas que pueden favorecer o afectar las esferas antes mencionadas. Tiene asociado toda una serie de elementos culturales y sociales como tradiciones, costumbres, religión, raza, etnias, formas de comensalidad. Tiene una carga de significados, valores y permite la socialización entre los diferentes grupos.

La alimentación está relacionada con la vida cotidiana, con la realidad sociocultural en la que se desenvuelve el hombre, la cual incluye tanto aspectos objetivos como subjetivos. Además se hace extensiva a las diferentes esferas de la vida como la economía y la política que si se usan adecuadamente pueden contribuir a garantizar la Seguridad Alimentaria y Nutricional de cada región, pueblo o país, garantizando el acceso a los alimentos de forma segura y estable y tomando medidas o dictando leyes que favorezcan la disponibilidad, acceso y consumo de los mismos. También está estrechamente vinculada a la cultura y la sociedad pues incluye toda una serie de tradiciones, hábitos, tabúes que se van transmitiendo de generación en generación.

La palabra cultura fue definida primeramente en términos humanistas como forma de cultivación o cultivo de la tierra. Muchos han sido los conceptos dados sobre esta palabra tan sencilla y que encierra tanto significado. Antropólogos como Frank Boas, Edward Taylor, Parsons, han hecho sus aportes acerca del tema.

La cultura son los hábitos, conocimientos, creencias, costumbres, formas de comportamientos, arte, ley, producciones materiales, todo es cultura. Más que algo innato, son un sistema de símbolos creados por el hombre y que son aprendidos. Es adquirible, modificable, aprehensible, es algo que se practica.

Gracia Arnaiz (2002) plantea según Guerrero Rivera (2003) que la Cultura Alimentaria "es el conjunto de actividades establecidas por los grupos humanos para obtener del entorno los alimentos que posibilitan su subsistencia, abarcando desde el aprovisionamiento, la producción, la distribución, el almacenamiento, la conservación y la preparación de los alimentos hasta su consumo, e incluyendo todos los aspectos simbólicos y materiales que acompañan a las diferentes fases del proceso".

Teniendo en cuenta lo planteado anteriormente por Guerrero Rivera la alimentación es determinante para la supervivencia del hombre y asociado a ello existen toda una serie de elementos objetivos y subjetivos que forman parte de la identidad de cada pueblo y tienen sus

raíces en la historia de cada uno de ellos.

Moreno García (2003) en su estudio sobre Cultura Alimentaria plantea que el alimento es "un elemento de funcionalidad o disfunción dado que establece la sociabilidad, contribuye a la armonía entre algunos grupos e individuos, además de que representa valores, costumbres y tradiciones, y en algunos grupos o sociedades se distingue como un símbolo que en sus diversidades y características representa unidad, tradición, estatus, distinción, en ciertos casos conlleva una carga de significados espirituales o de éxito al ser considerado un elemento de transferencia de actitudes, sentimientos negativos o positivos para con los demás".

Basándonos en los estudios realizados por Moreno García y Guerrero Rivera sobre la alimentación como parte de la cultura podemos decir que la *Cultura Alimentaria* abarca desde el aprovisionamiento, producción, distribución, conservación, y preparación de los alimentos hasta su consumo. Posee una carga de significados espirituales que están estrechamente vinculados a las creencias, costumbres, tradiciones, valores. Establece relaciones sociales y armónicas entre grupos e individuos. Para algunos grupos o sociedades es un símbolo que representa unidad, status, distinción, tradición. Además la cultura alimentaria implica la promoción de *prácticas alimentarias saludables* que sean fuente de placer y satisfacción.

Las ocasiones o motivos por los cuales las personas se reúnen para comer; los métodos de preparación y conservación de los alimentos; los hábitos de consumo y de horario; las normas de conducta y el orden al sentarse alrededor de la mesa y los utensilios empleados, son elementos que conforman parte de nuestra identidad.

El cubano posee una gran diversidad de platos con un gusto original y único que distinguen nuestra cocina y que forman parte de nuestra identidad nacional, pues es el resultado de un largo proceso de transculturación, la indígena inicial, la española y la africana de disímiles regiones, y en menor escala la china y la árabe. La fusión de todas estas culturas dio lugar a la cocina cubana.

De los aborígenes heredamos: asar boniatos a fuego lento en una cazuela de barro, la catibía y el casabe (especie de torta, tortilla o arepa preparada con yuca) que aún se consume en algunas regiones de Camagüey y Oriente. Además heredamos el maíz que se emplea en sopas, guisos y postres.

Los españoles nos aportaron el aderezo con ajos y cebollas, sus potajes y sus ollas, de esta última surgió el ajiaco, guiso similar a las antiguas ollas españolas en el que cocinaban ajíes, yuca, maíz y al que posteriormente se le añadió carne. También tenemos la denominada ropa vieja que se sigue cocinando en algunos lugares, igualmente el buñuelo de Pascuas, siendo este más suave y dulce porque la harina se sustituye por yuca y boniato rayados, y en algunas regiones se usa la calabaza. Además introdujeron carnes como el bacalao, el tasajo, el lacón.

La entrada de los esclavos africanos a la isla influyó en muchos aspectos, específicamente en la forma de preparar los alimentos pues estos esclavos fueron los cocineros en la mayoría de las casas. Por esta razón algunos de nuestros platos son similares a los de África, como en Nigeria que se preparan los plátanos maduros fritos igual que en Cuba y del Congo proviene la forma de preparar los plátanos fritos dos veces y aplastados conocidos como: Chatinos, Tostones o Plátanos a puñetazos. También trajeron del Congo la malanga y el ñame así como la forma de prepararlos.

El arroz amarillo está presente en la cocina yoruba de diferentes formas con la particularidad de que se consume acompañado de picante. Los cubanos no tienen predilección por este condimento, sin embargo consumen casi a diario el arroz blanco (sirve de cereal básico) y se cocina al estilo africano con grasa, mas bien hervido y mezclado con otros alimentos, específicamente con frijoles.

Los esclavos eran alimentados en los barracones con Tasajo, Bacalao (carne y pescado salado) porque era lo mejor para proporcionarles energía y se conseguían a buen precio en el mercado internacional, además podían ser almacenados en un clima tropical. El arroz con huevos fritos y el Fufú (los plátanos aplastados) eran platos frecuentes para alimentar a los esclavos.

Un plato típico de la cocina afrocubana es el Calalú o Guiso de Quimbombó, el quimbombó también se puede comer acompañado de otros alimentos como el jamón. La carne de cerdo con boniatos es también una herencia africana.

Nuestra preferencia por los dulces nos viene de los esclavos (cocina afrocubana) que se fortaleció cuando se introdujo la caña de azúcar, pues a los esclavos se les hacía ingerir en diferentes formas para darles energía y fuerza, algunos dulces tenían tanta azúcar que empalagaban a los que no tienen nuestras costumbres.

Uno de los platos tradicionales de la cocina cubana es el conocido como moros y cristianos que combina los frijoles negros o judías rojas (los moros) guisados con arroz blanco (cristianos), también es conocido como arroz congrí. Se dice que este plato es de origen africano aunque algunos autores plantean que no está demostrado.

Los frijoles negros es otro de los platos típicos cubanos que siempre está acompañando nuestra mesa y los aborígenes desde aquel entonces ya se deleitaban con su exquisito sabor.

El ajiaco es considerado el plato más cubano, es una versión de la olla española, surgida por la falta de ingredientes europeos que fueron sustituidos por ingredientes que se producían en nuestro país. Este plato está compuesto por sustancias de diversas procedencias (...)”La indiada nos dio el maíz, la papa, la malanga, la yuca, el ají que lo condimenta y el blanco xaoxao del casabe... Los castellanos desecharon esas carnes indias y pusieron las suyas. Ellos trajeron con sus calabazas y nabos, las carnes frescas de res, los tasajos, las cecinas y el lacón...Con los blancos de Europa llegaron los negros de África y estos nos aportaron guineas, plátanos, ñames y su técnica cocinera. Y luego los asiáticos con sus misteriosas especies de Oriente...Con todo ello se ha hecho nuestro ajiaco...Mestizaje de cocinas, mestizaje de razas, mestizaje de culturas. ” Esta fue una explicación dada por Fernando Ortiz en 1940 bajo el título de factores humanos de la cubanidad según Argelia Vizcaino (s/f)

De todo lo anterior devienen los hábitos alimentarios de nuestra población entre las comidas más frecuentes tenemos el arroz que de acuerdo al gusto y al paladar debe ser de grano largo y entero que cocine desgranado (heredado de la cocina yoruba), este va acompañado por los frijoles que pueden ser negros, colorados, garbanzos, lentejas o chícharos. El huevo se suele comer frito o hervido. También nos gustan mucho los alimentos fritos y en ocasiones los freímos dos veces como es el caso de los plátanos tostones. El pan también está presente en nuestra mesa y en ocasiones es sustituido por galleta o panecitos. Los potajes que heredamos de las ollas españolas son usuales en nuestra mesa. La carne es considerada el alimento principal entorno a ella gira la comida en la mayor parte de los hogares, específicamente la de cerdo es para el fin de semana, ocasiones especiales, fiestas y días señalados.

Las comidas habituales tienen la función de satisfacer las necesidades biológicas esenciales del hombre por lo que son las de mayor frecuencia en todo el país. Las comidas que realiza el cubano y por ende el pinareño, responden a una tradición étnica históricamente establecida que propicia la existencia de varios momentos para la ingestión de alimentos: desayuno, almuerzo, comida y merienda.

El desayuno es la primera comida del día, su horario depende de las actividades que realiza cada miembro de la familia y siempre está acompañado de una tasa de café. El almuerzo es alrededor del mediodía y se realiza en los centros de trabajo o estudiantiles.

La comida es la ocasión más importante, para ella se reserva lo mejor debido a que se encuentran todos los miembros de la familia reunidos. Se realiza al anochecer, en el horario de 6:00 a 8:00 de la noche, tras ella viene el período más largo sin ingerir alimentos.

Muy pocas son las familias que conservan la tradición de comer alrededor de la mesa, la mayoría lo hace frente al televisor. La costumbre de comer en familia es de vital importancia pues estrecha los vínculos de afecto, facilita y enriquece la comunicación, produce satisfacción espiritual, intercambio de experiencias, favorece la formación de hábitos adecuados y permite informar a los más pequeños sobre la importancia de consumir una alimentación balanceada. La cocina pinareña es la fusión de varias culturas, la española, específicamente la canaria, y la africana, aunque hay vestigios de la china y la árabe. Estas influencias dieron pie a una alimentación autóctona que forma parte de nuestra identidad como pinareños.

En Pinar del Río, los aborígenes antes de la llegada de los españoles cultivaban la yuca, el boniato y el maíz. De aquel entonces datan las costumbres de comer jutía, cangrejo, langosta, camarón, jicotea, todos los peces, algunas aves y frutas según la estación.

En el territorio vueltabajero la emigración canaria tuvo un carácter mayoritario. Como resultados de esta emigración los isleños se fueron asentando en pueblos y ciudades e imponiendo un

modo de vida, tradiciones que fuimos haciendo nuestras y en algunos casos fueron adaptadas a nuestras condiciones como es el caso de la alimentación.

Entre los productos que heredamos de los canarios se encuentran los ahumados que están presentes en platos típicos como: la Longaniza de Cerdo ahumada Pinareña creada en 1958, el Pollo ahumado a la Criolla en 1942, el cual se convirtió en una especialidad única de la provincia pinareña, La Pierna de Cordero ahumada, que tuvo mucho auge en los años 50 entre los hogares de Vueltabajo según la Asociación Culinaria de Pinar del Río (1986).

También hicimos nuestros los potajes y los mojos, este último son las salsas que acompañan las carnes y las viandas, símbolo de la gastronomía canaria. El gofio, que aunque ha desaparecido, para el canario fue durante mucho tiempo un producto de subsistencia.

Las papas que empleamos como guarnición de las carnes, son un producto fundamental en la alimentación del canario que acompaña casi todas las comidas, carnes, pescados. Las carnes principalmente la de conejo, cabrito o cerdo los isleños la empleaban en adobos o salsas. La de cerdo está presente en nuestra dieta y es uno de los platos representativos de la cocina pinareña. Además la costumbre de comer las comidas en salsa nos llega de los canarios

El pescado es una pieza básica en la cocina isleña tanto fresco como salado, al igual que en algunas regiones de Pinar del Río como la Coloma, y algunos pueblos costeros de Sandino como la Fe y Cortés donde se elaboran platos a base de mariscos.

Según las investigaciones de Emeterio Santovenia (1946), en la zona de Vueltabajo (en el período Colonial) la alimentación se componía principalmente de carne, pues su actividad económica fundamental era la ganadería, los cerdos se multiplicaban y lo que más valía del ganado vacuno para el comercio eran el cuero y el sebo. La carne cuando se degustaba frita solía ser acompañada con ñame y yuca (no abundaban). La leche de vaca, el queso y la leche agria, llamada boruga, constituían elementos claves en la nutrición. La miel de abeja de la tierra era el postre. De los árboles frutales se cogían aguacates, caimitos y mameyes. El mamey solía ingerirse mezclado con leche. Las bebidas consistían en sambumbia y chicha, a la usanza de los cobrizos.

Los utensilios y vasijas que empleaban: platos de madera, hasta de dos pies de diámetro, con capacidad para media arroba de carne frita. Los cubiertos cascos de güira cimarrona, los dedos de los propios comensales y los cuchillos que usaban los hombres para trabajar en el campo.

La alimentación está estrechamente vinculada a aspectos sociales, culturales. La religión es una manifestación de la cultura, y su práctica incluye festividades en las que se ofrecen comidas y bebidas típicas. Cada una de estas celebraciones responde a una clase social determinada, la dominante y la dominada; es una expresión cultural que identifica la raza negra y la raza blanca, la cultura española y la africana. La provincia cuenta con abundantes fiestas y celebraciones de carácter religioso, dentro de las cuales se encuentran las de origen católico y las de origen subsahariano.

La práctica del Tambor Yuka en todos los municipios de Pinar del Río a excepción de la Palma y San Cristóbal es producto de las migraciones de esclavos y libertos a las zonas del centro y oeste de la provincia, específicamente de origen congo. El núcleo principal de la fiesta es el toque de los tres tambores (caja, mula, llamador o cachimbo), se baila, se canta y se ofertan empanadas, carne, dulces, café, aguardiente. El cerdo se asa en púa cubierto por hojas de guayabo que le da un sabor característico.

Las fiestas campesinas son típicas de las zonas rurales con motivo a cumpleaños, bodas, bautizos o simplemente por bailar. En estas se realizan canturías de poetas (controversias, décimas, tonadas), juegos de entretenimiento, bailes como el zapateo, el son, el danzón. El consumo de comidas y bebidas típicas como el cerdo asado o frito, en ocasiones en forma de timbas (empanerados) arroz con carne, empanadas de carne, buñuelos. Además se tomaban bebidas como el anisado y el aguardiente de caña.

Dentro de las fiestas de origen católico se encuentran las fiestas patronales como la de La Candelaria, La Caridad del Cobre, San José y Nuestra Señora de las Nieves. Estos festejos en un primer momento están dedicados al culto religioso y un segundo momento dedicado a las actividades populares, juegos, competencias y no podían faltar las comidas y bebidas típicas entre las que sobresalen los dulces de confección casera como los buñuelos, boniatillos,

alegrías y malarrabias, y otros platos típicos como el lechón asado, congri, yuca y empanadas.

Otra de las fiestas son las Verbenas de San Rosendo donde se hacían representaciones de diferentes países y cada uno iba acompañado de vestuario, música, comidas y bebidas típicas de cada país. También en la celebración de la Cruz de Mayo se ofrecían comidas que consistían en lechón asado con pan, frutas de estación, refrescos.

Las fiestas de Fin de Año que incluyen Nochebuena, Navidad y Fin de Año eran fiestas de origen católico, donde se respiraba un ambiente familiar, pues se reunía toda la familia. Estas consistían en deleitarse con copiosas cenas donde mezclaban dulces y frutas españolas con comidas criollas y todo tipo de bebidas.

Todavía hoy se mantiene la cena de fin de año y para ella se reservan platos como el cerdo asado, este se suele asar en el occidente del país a la parrilla o barbacoa, técnica de origen indio, que según el tipo de leña utilizada cambia el sabor del asado, es muy común utilizar la de mangle rojo y las ramas de guayaba. En la provincia de Pinar del Río se estila que cuando se asa el cerdo a la parrilla taparlo con hojas de plátano.

Otro de los platos característicos de la cena de fin de año es la yuca con mojo, el mojo es muy utilizado en piezas durante y después de la cocción, mayormente, la yuca, la malanga y la calabaza con mojo, el adobo de mojo para el lechón y otras carnes.

Esta cena de fin de año va acompañada de plátanos verdes, los cuales se doran por ambos lados, se aplastan y luego se vuelven a freír pero esta vez aplastados. Este plato de origen africano se llama en occidente plátanos a puñetazos o tostones pero en Pinar del Río se les llama frecuentemente ambuilas. Tenemos también el arroz moro que se elabora con mayor frecuencia en la zona occidental.

Y por último el postre fiel compañero de la mesa cubana y por ende de la pinareña, pues una gran cantidad de personas piensan que si no comen postre no han comido. Para estas celebraciones se consume el postre más tradicional los buñuelos de Navidad, de influencia católica y es ofrendado también a los Orichas en la santería.

Entre los platos típicos de Pinar del Río se encuentra el congri, el puerco asado, las masas de puerco frita, las yuca con su sabroso mojito, los plátanos fritos llamados ambuilas, el dulce de coco, de naranja, los casquitos de guayaba, el arroz con leche y en la comunidad de la Coloma platos a base de mariscos.

También son comunes otros platos como los tamales, la ropa vieja que es carne de res desmenuzada y en salsa. Según el Atlas Etnográfico en occidente se saborea más arroz y frijoles y las carnes.

“De forma general, la gastronomía prerrevolucionaria tiene algunas características generales, como:

- Escasa influencia de las tradiciones indígenas, circunscritas fundamentalmente a algunas preparaciones culinarias (casabe y ajiaco).
- El uso de los recursos alimenticios- oriundos e importados- adaptados a las formas de consumo de los colonizadores.
- El sello propio de la mano de obra esclava en las cocinas de los señores, en donde prevalece el gusto por las comidas bien condimentadas.
- La distinción y elegancia de la cocina francesa, fundamentalmente en la primera mitad del siglo para las clases adineradas, concursando con las comidas enlatadas provenientes de Norteamérica.
- La marcada diferenciación de la alimentación entre ricos y pobres, condicionada también por las zonas de residencia (urbana o rural).
- Presencia de una agricultura de monocultivo.” (Vázquez Gálvez, 2003; p-18)

Nuestros hábitos alimentarios en muchas ocasiones no han estado acorde a nuestro clima y a los recursos del suelo, pues han recibido la influencia de grupos de inmigrantes que fueron conformando nuestra identidad. Los hábitos alimentarios provenientes de los españoles y africanos son la causa de nuestra preferencia por el consumo de carnes, arroz, viandas,

dulces, productos fritos, panes y vegetales, estos últimos en pequeñas porciones y ocupando un nivel secundario en nuestra dieta.

“De todo lo anterior deviene una cocina que representa las siguientes peculiaridades:

- Uso abundante de la grasa y el azúcar refinado.
- Uso modesto de las frutas y las hortalizas.
- Consumo preferencial de la carne de cerdo.
- Acentuado sabor de las preparaciones culinarias (ajo, ají, tomate y cebolla, junto al comino, orégano y laurel).
- Poca utilización de otras plantas aromáticas, como la albahaca, el tomillo, el romero, la mejorana, el jengibre, la cúrcuma y otras tantas.
- Amplio recetario de dulces, fundamentalmente de la repostería.
- Elevada aceptación de los platos a partir del maíz, arroz, frijoles, malanga, boniato, papa, lechuga, aguacate y tomate.” (Vázquez Gálvez, 2003; 18).

Como pudimos constatar tenemos una serie de hábitos alimentarios que forman parte de nuestra historia, de nuestras tradiciones, de nuestra cultura y por ende están muy arraigados. Muchas de estas costumbres están distanciadas de lo que se considera una dieta sana, incapaz de garantizar una mejor calidad de vida. Esto no significa que debamos abandonar nuestras raíces pues forman parte de nuestra identidad como cubanos y como pinareños, pero se debe mantener un equilibrio entre lo autóctono y lo que es bueno para la salud.

Tenemos que luchar por prácticas alimentarias saludables pues no estamos exentos de procesos como la Globalización que bombardean a todos los países con sus propagandas publicitarias y sus productos industrializados. Estos ya se han hecho extensivos a los países subdesarrollados donde las personas prefieren un refresco embotellado a un jugo natural.

La invasión de comidas y bebidas rápidas o chatarra de escaso valor nutritivo puede ser deslumbrante para muchas personas y hasta puede que sea símbolo, errado por supuesto, de desarrollo. Cuba no queda fuera de esta situación que lejos de ser una solución a los problemas de la alimentación, pues clasificamos como deficitarios en este aspecto, los agudiza aún más.

Cuba como plantea Fernando Ortíz es el resultado de intrincadísimas transculturaciones, del indio, del español, del africano, de anglosajones, franceses, norteamericanos y ahora del mundo industrializado con sus comidas rápidas llenas de saborizantes, colorantes y poco nutritivas que nada tienen que ver con nuestras realidades y necesidades.

La herencia cultural que nos legaron nuestros ancestros unida a las influencias que ejercen las multinacionales con la producción de comidas rápidas traen consigo la adquisición de hábitos alimentarios inadecuados por parte de la población lo que exige que se lleve a cabo una labor educativa para erradicar las prácticas alimentarias erróneas y adoptar las saludables, que contribuyan a mejorar el estado nutricional de la población y garanticen una mejor calidad de vida.

### **1.3 La Educación Alimentaria:**

La educación alimentaria no solo se limita a realizar acciones educativas y brindar información para elevar el conocimiento en cuanto a nutrición y alimentación, esta debe tener como finalidad el mejoramiento de la conducta alimentaria. La adquisición de conocimientos y la adopción de actitudes positivas.

Algunos conceptos básicos:

1-“El comportamiento se considera mediado por el conocimiento, es decir, lo que se sabe y lo que se cree afecta la manera de cómo se actúa.

2-El conocimiento es necesario, pero no suficiente para producir cambios del comportamiento; mucho más cuando se trata de hábitos, costumbres y conductas alimentarias arraigadas y transmitidas de generación en generación.

3- El cambio de comportamiento es un proceso y no un acto“(Colectivo de Autores, 2004, p-59).

El asumir nuevos hábitos alimentarios, entiéndase por ello conductas alimentarias más saludables, implica un proceso a largo plazo donde hay que tener en cuenta los factores culturales como son las costumbres culinarias que devienen de las migraciones, los procesos de colonización y los productos que se cosechan en cada región. También las creencias religiosas juegan un papel importante pues sus adeptos tienen prohibido comer determinados tipos de alimentos.

En sentido general las prácticas alimentarias se ven influenciadas por factores individuales como motivaciones, gustos, creencias, conocimientos, experiencia; y por factores sociales como la familia, los amigos, las normas sociales, políticas locales, estatales. Unido a ello se encuentra la disponibilidad de los alimentos y la posibilidad económica que posee el individuo, la familia, la comunidad o el país para adquirir o producir los alimentos necesarios.

Por todos los argumentos anteriores asumimos como concepto de *Educación Alimentaria* el que promueve la Escuela de Nutrición de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Córdoba el cual plantea que: “La Educación Alimentaria y Nutricional se definirá como un Proceso Educativo de Enseñanza-Aprendizaje permanente, dinámico, participativo, integral, bidireccional que tiene por finalidad promover acciones educativas tendientes a mejorar la Disponibilidad, Consumo y Utilización de los alimentos, con un perfil epidemiológico de potenciar y/o reafirmar los Hábitos Alimentarios Saludables y neutralizar o reducir los erróneos, respetando las tradiciones, costumbres e idiosincrasia de las comunidades, contribuyendo al mejoramiento del Estado Nutricional y por ende a la Calidad de Vida de una región o país”. (Colectivo de Autores, 2005)

Para llevar a cabo una adecuada educación sobre la alimentación es necesario insertarse plenamente en el contexto histórico-social con aptitudes para reflexionar e identificar junto con la población objeto los problemas, sus causas y posibles soluciones. Además de que debe existir un respeto hacia todas las personas y grupos, en cuanto a conocimientos, tradiciones, creencias, hábitos de vida, prácticas, tabúes, cultura, normas sociales, etc. que se han ido conformando a través de las distintas generaciones y que no tenemos ningún derecho de modificarlos sin una investigación que permita validar o no sus comportamientos en referencia a la alimentación y nutrición.

Según Colectivo de Autores (2006) después de realizar un estudio sobre patrones alimentarios y su relación con el sobrepeso y la obesidad en niñas chilenas entre los 8 y 11 años de nivel socioeconómico medio alto en un colegio privado de Santiago de Chile. Se llegó a la conclusión de que hay un mayor consumo de lácteos con respecto a los resultados reportados en niños de nivel socioeconómico bajo, este sigue siendo inferior a lo recomendado para el grupo de edad, así como el consumo de verduras y frutas, que es similar al encontrado en los estudios realizados en niños de nivel socioeconómico bajo, representando la mitad de lo recomendado. Estos resultados permiten verificar que los chilenos presentan patrones alimentarios inadecuados, ricos en alimentos de alto contenido energético y en azúcares, independientemente del nivel socioeconómico al que pertenecen.

Esta investigación hace referencia a los estudios de patrones alimentarios que se han hecho en Gran Bretaña, España y EEUU, además menciona los hábitos alimentarios incorrectos que existen en algunos países. Un ejemplo de ello lo constituye EEUU donde se ha detectado un aumento en el consumo de “snacks”, así como el de alimentos con azúcar agregada. Se señala que el consumo de azúcar en los niños y niñas de 12 a 17 años alcanza el 20% de las calorías totales y la mayoría proviene de las bebidas y refrescos con azúcar.

Chile es otro de los escenarios donde las prácticas alimentarias son inadecuadas, esto se refleja en los estudios realizados en los últimos años sobre el consumo de alimentos en niños de nivel socioeconómico bajo o medio bajo. En estos estudios se ha encontrado un bajo consumo de lácteos, verduras, frutas y pescado, un elevado consumo de pan y de alimentos de alta densidad energética, ricos en grasas saturadas, azúcar y/o sal, consumidos diariamente por los niños entre las comidas, en algunos casos llegan a representar el 40 % o más de sus necesidades energéticas diarias. Además la población chilena se caracteriza por una alta ingesta de bebidas con y sin azúcar y el pan.

La última encuesta Nacional de Salud realizada en España, arrojó como resultados que sólo uno de cada 5 menores de 16 años come verduras todos los días y únicamente un 62%

consume fruta a diario, lo que pone de manifiesto los desequilibrios que se producen en la dieta de la población escolar española. Vila, Daniel (s/f).

Algunas de las enfermedades asociadas a los hábitos alimentarios inadecuados son la obesidad, el sobrepeso, la bulimia y la anorexia. Según Marga Serra Alías (2003), los estudios realizados por la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (Seedo), el 15% de la población infantil padece obesidad y el 36% padece sobrepeso. La obesidad es más común en los niños que en las niñas sobretodo en las edades de 6 y 13 años. Las causas de esta enfermedad son el sedentarismo y los hábitos alimentarios incorrectos. El exceso de peso en los menores favorece la obesidad en los adultos y provoca enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes.

Por otra parte han crecido notablemente entre las jóvenes enfermedades como la anorexia y la bulimia, principalmente entre las niñas. Estos trastornos de la conducta alimentaria tienen un gran componente cultural pues el patrón de belleza actual que se ha impuesto a través de hombres y mujeres es el de extrema delgadez influenciados por los mensajes y modelos que transmiten los medios de comunicación, anuncios de televisión, vallas, folletos publicitarios. Específicamente la anorexia tiene un riesgo de padecerse del 8%, y el 43% de las muchachas españolas se ven gordas o un poco gordas según Serra Alías, Marga (2003). El 40% de las niñas de entre 11 y 13 años quieren adelgazar plantea el Informe " La situación social de la infancia en España 2001".

Los trastornos de la conducta alimentaria que conllevan a las enfermedades anteriores son el motivo de la promoción de la Educación Alimentaria, que compete a la escuela y a la familia, en esta última es donde los niños adquieren los primeros patrones alimentarios. En algunos países como es el caso de España se trata de trabajar con niños desde estas dos dimensiones la escuela y la familia para el mejoramiento de los hábitos alimentarios.

En 1999 se inició la campaña Plenufar 2 (Plan de Educación en Alimentación y Nutrición por el Farmacéutico) como iniciativa del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. En esta campaña han participado 2989 farmacéuticos de 49 Colegios Oficiales y 120. 000 niños entre los 10 y 12 años pertenecientes a diferentes colegios rurales y urbanos de toda España.

Según Rosa María Lendoiro, Vocal en Alimentación del Consejo de Colegios de Farmacéuticos en una entrevista hecha por Daniel Vila (s/f) se detectaron desajustes alimentarios en los escolares pues tienen un consumo insuficiente de frutas, verduras y pescado. Así como la ausencia de una dieta equilibrada que aporte los nutrientes necesarios. Lendoiro hace hincapié en los minerales y vitaminas que aportan las frutas y los vegetales, las proteínas que le proporciona el pescado a nuestro organismo, así como la importancia del desayuno en estas edades.

La campaña Plenufar 2 tiene como resultados la apropiación de conocimientos sobre alimentación por parte de los escolares. Los niños son capaces de identificar los alimentos según el grupo al que pertenecen y aprenden hábitos alimentarios saludables. Esta iniciativa incluye intervenciones continuas en los centros educativos y el diseño de materiales informativos dirigidos a la familia del escolar pues la familia juega un papel fundamental en el fomento de los hábitos alimentarios.

En la Conferencia Internacional sobre Nutrición realizada en Roma en 1992 los gobiernos participantes se comprometieron a promover una alimentación apropiada y estilos de vida sanos. Además se les ha pedido a los gobiernos que hagan todo lo posible para difundir recomendaciones sobre alimentación y nutrición para los diferentes grupos de edad y modos de vida, destinados al público en general a través de los medios apropiados. Una de las recomendaciones más específicas fue la de promover, desde edades tempranas, la enseñanza sobre alimentación y modos de vida sanos. Todo esto dentro de los programas de estudio para alumnos, profesores, profesionales de la salud y para el personal de capacitación en extensión agrícola.

La FAO ha desarrollado y está desarrollando materiales para educar al público sobre alimentación y nutrición ejemplo de ello son los que se encuentran en el sitio web: "Guía metodológica de comunicación social en nutrición" y "Saque el máximo provecho de los alimentos".

La CIN recomendó educar a la población con un nuevo enfoque, que se considerara la

formulación de guías basadas en alimentos, en lugar de los enfoques basados en nutrientes que se habían utilizado en años anteriores. También, se destacó que las guías alimentarias deberían ser de carácter nacional, considerando la situación de salud y nutrición de cada país y procurar a través de la educación en nutrición, la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la dieta. Esto se ha llevado a cabo en los países de América Latina y Cuba no queda exenta de esto pues también ha elaborado guías alimentarias para la orientación de la población en materia de alimentación y nutrición.

La FAO y el Instituto Internacional de la Vida (ILSI) desde 1996 realizan talleres sobre el tema de la alimentación en Asia, Europa Oriental y América Latina específicamente en Ecuador y Costa Rica.

En el informe mundial sobre la alimentación escolar del 2003 se plantea que en los países más empobrecidos la inseguridad alimentaria esta acompañada por una inestabilidad general a nivel económico, social y político. El Programa Mundial de Alimentación (PMA) estima que la senda hacia la estabilidad comienza con dos ingredientes simples: la alimentación y la educación.

Como se hizo notar en la Declaración "Educación para Todos" de abril del 2000, la mala salud y los problemas de nutrición provocan una baja matrícula, ausentismo, un menor desempeño escolar y la deserción escolar temprana, especialmente en los países en desarrollo. A raíz de ello, el primer objetivo de la asociación entre el PMA y la UNICEF fue determinar formas concretas por las que estos organismos pudiesen mejorar el estado nutricional y de salud de los escolares de todo el mundo.

Los dos organismos la UNICEF y el PMA crearon la idea de un "paquete mínimo" de asistencia para la salud, la educación y la higiene, que debe estar a disposición de todas las escuelas. En Gambia el paquete mínimo incluye:

- Alimentación escolar
- Huertos escolares: herramientas de jardinería, semillas y agua
- Agua potable
- Letrinas
- Educación en materia de nutrición e higiene.
- Creación de clubes de madres.
- Capacitación del personal docente
- Educación sobre prevención del VIH/SIDA
- Mosquiteros tratados con insecticida para prevenir el paludismo. (FAO, abril 2003, p-11)

Todo esto permite que el PMA y la UNICEF mejoren enormemente la salud, la nutrición y el entorno de aprendizaje de los niños.

En Honduras según el Programa Especial para la Seguridad Alimentaria (PESA Centroamérica, 2007) existen altos niveles de desnutrición crónica con tendencia al alza en los escolares pues se plantea que el 27.35% de los niños de 6 años padecen desnutrición, mientras que en los niños de 9 años el porcentaje se eleva en un 56.83%. Debido a esto en octubre del 2007 se llevó a cabo un proyecto de Educación Alimentaria y Nutricional con el objetivo de integrar la Educación Alimentaria y Nutricional en los planes de estudio del nivel primario de Honduras, este fue el propósito de varias institucionales públicas y privadas para mejorar el conocimiento y las prácticas alimentarias de los docentes, escolares y padres de familia en el contexto de la escuela y la comunidad.

El objetivo de este proyecto es crear ambientes propicios, estructuras y programas para integrar en el nivel primario la educación como medio para reforzar los hábitos alimentarios saludables y así reducir los riesgos en la capacidad de aprendizaje, en el crecimiento intelectual y físico a causa de una dieta alimentaria inadecuada.

Según la investigación realizada por Rodríguez García (2001) la población cubana actual posee una serie de hábitos nutricionales incorrectos como por ejemplo: la superposición de varios alimentos ricos en carbohidratos en una sola comida, la ingestión de grasas saturadas,

poco hábito de comer frutas frescas y vegetales, sobrevaloración del papel de los alimentos de origen animal en la dieta, generalmente se come mucho en una o dos comidas, cuando lo correcto es distribuir los alimentos en varias comidas al día y existe un desconocimiento del valor nutricional de la mayoría de los alimentos y sobretodo de los vegetales.

Por esta razón Rodríguez García (2001) llevó a cabo una estrategia sobre Educación Alimentaria en estudiantes de secundaria básica obteniendo resultados positivos pues los estudiantes fueron capaces de valorar la relación que existe entre una alimentación correcta con una vida saludable, pues para llegar a esta conclusión tuvieron que aumentar sus conocimientos acerca del aporte nutricional de los diferentes alimentos e hicieron hincapié en la importancia de los vegetales y su aporte nutricional.

Después de la II Encuesta Nacional sobre Factores de Riesgos y Enfermedades no Transmisibles arrojaron que a pesar del alto nivel de instrucción existen creencias, hábitos y actitudes erróneas en relación con la alimentación es por ello que el Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos y el Centro Nacional de Promoción y Educación para la Salud del Ministerio de Salud Pública de Cuba, apoyados por el Programa Mundial de Alimentos y la Organización Panamericana de la Salud elaboraron un manual de capacitación sobre Educación Alimentaria, Nutricional e Higiene de los Alimentos con el objetivo de fomentar la educación nutricional y sanitaria en los centros de salud, educacionales y en la población en general, específicamente en las mujeres embarazadas, madres que lactan, niños menores de 5 años, ancianos, estudiantes de escuelas primarias, discapacitados (Colectivo de Autores, 2005).

El programa de educación primaria tiene dentro de su currículo específicamente el de quinto y sexto grado la asignatura de Educación Laboral la cual tiene como objetivos orientar el comportamiento de los estudiantes respecto a los alimentos, los hábitos higiénicos a tener en cuenta, el comportamiento en la mesa, además de elevar el nivel de conocimientos acerca de la importancia de los alimentos, su composición, funciones y beneficios para el organismo.

### **1.3.1 La Educación Alimentaria, una competencia familiar y escolar.**

La Educación Alimentaria es responsabilidad tanto de la familia como de la escuela. La familia juega un papel decisivo en la educación de los más pequeños de la casa para que adquieran adecuados hábitos alimentarios, pues es a través de la interacción con los adultos que los niños adquieren determinadas actitudes, preferencias, costumbres y hábitos alimentarios que están fuertemente influenciados por las prácticas alimentarias que realiza la familia.

Para una adecuada nutrición infantil la base está en el mensaje que el niño recibe en la casa, lo que come en el hogar, el ejemplo que den los padres al respecto, pues en la etapa infantil se aprende por imitación. Es necesario que los padres delante del niño no hagan rechazo a alimentos de alto valor nutricional, ni por el contrario den tanta importancia a aquellos alimentos que poseen un bajo valor nutricional.

Los padres deben ser capaces de estimular a los niños para que participen de la planificación, selección, compra, conservación y preparación de alimentos sanos y nutritivos. Estas actividades se deben ajustar a la edad y desarrollo del niño. Por lo general estas actividades la realizan los adultos, sin darle participación a los niños, sin embargo se ha comprobado que dándole participación a los más pequeños se sienten más a gusto e importantes, pues se les tiene en cuenta en el núcleo familiar.

Es fundamental rescatar y promover la costumbre de comer en familia, pues de esta forma se puede influir positivamente sobre los hábitos alimentarios en los miembros más jóvenes que integran el hogar. Esta práctica permite informar a los más pequeños sobre la importancia de consumir una alimentación balanceada y cómo obtenerla a través del consumo de alimentos que aportan los nutrientes que el organismo requiere. Además permite orientar el comportamiento de los niños y jóvenes en la mesa, sus actitudes, modales, así como el uso adecuado de los cubiertos.

“Los hábitos alimentarios son el resultado de múltiples influencias personales, culturales, sociales y psicológicas. Para la creación de buenos hábitos, la familia debe tener en cuenta lo siguiente:

- No pelear con el niño por la comida, el error más común es intentar que coman por la fuerza. La estrategia consiste en ofrecer el alimento en

cuestión en forma atractiva y combinarlo con otros alimentos que el niño ya conoce y son de su agrado.

- No hacer que la comida sea el tema central de diálogo.
- Acostumbrarlos a desayunar.
- Planificar paseos o juegos antes de la hora de la comida; ya que pueden estimular el apetito.
- Elegir momentos tranquilos para la comida: si las cosas transcurren placenteramente, el niño puede aceptar innovaciones más fácilmente.
- Servir porciones pequeñas, de acuerdo al tamaño del estómago del niño según la edad.
- Comer en mesas pequeñas acorde a su tamaño.
- Dejar pasar una cantidad de horas adecuadas entre comida y comida.
- Permitir que colaboren en lo relacionado con los alimentos: si el niño participa en poner la mesa, hacer las compras, lavar las hortalizas y frutas o simplemente sacar los alimentos de la heladera.” Viviant, Viviana (s/f)

Los círculos infantiles y las escuelas también juegan un papel importante en la Educación Alimentaria y Nutricional con el objetivo de mejorar la conducta alimentaria, para elevar la calidad de vida de la población.

Desde los primeros años de vida cuando los niños ingresan al círculo infantil aprenden a comer diferentes tipos de alimentos y adquieren independencia, pues son capaces de ingerir los alimentos por sí mismos. Cuando se incorporan a la escuela, el profesor tiene la responsabilidad de explicarle los tipos de alimentos, sus funciones, y de velar por sus estudiantes para que tengan un buen comportamiento en el comedor, así como buenas prácticas alimentarias.

Los escolares poseen hábitos alimentarios que proceden de su relación con los adultos, por las costumbres alimentarias del grupo familiar. Son hábitos difíciles de cambiar a ciertas edades, por lo que es necesario que la escuela haga hincapié en el tema de la dieta saludable desde edades tempranas y de forma continua a lo largo del proceso educativo. De esta manera los hábitos podrán irse adquiriendo paulatinamente.

“Algunas de las técnicas o recursos didácticos que se pueden desarrollar, validar y ser utilizados en los programas de Educación Alimentaria y Nutricional e Higiene de los Alimentos dirigidos a escolares, ajustándolos a los diferentes grados de enseñanza.

- La utilización de diferentes actividades lúdicas(juego de roles o de imitación).
- Entretenimientos educativos (juegos de cartas, laberintos y otros).
- Dibujos Animados (frutas y vegetales animados).
- Utilización de títeres y dramatizaciones.
- Cuentos, canciones y poesías infantiles.
- Adivinanzas.
- Rompe cabezas.
- Aplicación de diferentes técnicas participativas.
- Competencias de conocimientos.
- Concursos de pintura en relación a la alimentación.
- Exposiciones y actividades demostrativas.” (Colectivo de Autores, 2004, p-69).

Estos son recursos en los que se puede apoyar el profesor para la realización de una clase, un taller o un círculo de interés. Se pueden convocar concursos de pintura donde se promuevan hábitos alimentarios saludables, como el consumo de frutas y vegetales; los estudiantes pueden elaborar o leer cuentos y a la vez dramatizarlos, donde se explique la

importancia de los alimentos y el consumo de una dieta balanceada. Pueden realizar exposiciones de alimentos que implique la elaboración de un plato por ellos mismos, puede ser ensaladas de vegetales, jugos, frutas decoradas. También se pueden realizar concursos de conocimientos y elaborar rompe cabezas, crucigramas, sopas de palabras que estén relacionadas con el tema de la alimentación sana.

El empleo de estos medios permite que el niño se sienta motivado a aprender, puesto que la información que recibirá será transmitida de forma dinámica y creativa. El estudiante será capaz de fijar los nuevos conocimientos, llegar a razonamientos y conclusiones por sí mismo con la guía del profesor. Es por ello que estos recursos se tienen en cuenta a la hora de describir los talleres que se proponen en la estrategia dirigida a los niños de quinto grado del grupo A de la escuela primaria Conrado Benítez.

#### **1.4 Un enfoque sobre Trabajo Comunitario.**

La familia y la escuela son instituciones fundamentales para el desarrollo de toda sociedad pues de la primera proviene el hombre y es donde aprende a dar sus primeros pasos y la segunda ayuda a la formación de ese niño que más tarde será un hombre. Ambas instituciones forman parte de la comunidad y están estrechamente vinculadas pues lo que los niños aprenden en la escuela, lo transmiten a su familia y a la comunidad donde viven, de ahí la importancia del trabajo comunitario para el desarrollo de nuestra investigación, específicamente con niños de quinto grado del grupo A que asisten a la escuela Conrado Benítez.

Según González (1998) La comunidad es un grupo humano que habita en un territorio determinado, con relaciones interpersonales, historia, formas de expresiones y tradiciones y sobre todo con intereses comunes. Es portador de tradiciones, historia, e identidad propia que se expresan en identificación de intereses y sentido de pertenencia que diferencian al grupo que integra dicho espacio ambiental de los restantes. La comunidad es el espacio idóneo para potenciar estrategias encaminadas al desarrollo local con el apoyo de todos los factores o elementos que la integran, reinando siempre la participación.

El trabajo comunitario concebido como un proceso de transformación desde la comunidad pretende potenciar los esfuerzos y la acción de la comunidad para lograr una mejor calidad de vida para su población y conquistar nuevas metas dentro del proyecto social socialista elegido por nuestro pueblo. El mismo debe partir de los intereses y necesidades de la propia comunidad, donde sus miembros sean los protagonistas en la solución de los problemas, satisfacción de sus necesidades y en la proyección de su futuro desarrollo. Debe reinar el respeto a la diversidad de tradiciones y características culturales producidas por la historia, así como a las peculiaridades propias de cada comunidad que hace de cada una un marco irreplicable. Además la comunidad está constituida por personas, individualidades a las cuales debe llegar el trabajo comunitario de modo directo y personal.

El Primer Encuentro Nacional de Experiencias Comunitarias celebrado del 23 al 26 de noviembre de 1998 en el Campismo "El Abra" se propuso como objetivo precisar qué caracteriza nuestra práctica de trabajo en la comunidad, para sobre esa base, trazar metas que puedan elevar su efectividad. Para ello se tuvieron en cuenta 41 experiencias de trabajo comunitario realizadas en distintos sectores de nuestro país. Después de valorar varios aspectos se acordó utilizar como eje de la sistematización la participación comunitaria (González, 1998).

En este evento los participantes reconocieron de forma autocrítica que la mayoría de los proyectos analizados son concebidos para la comunidad y no desde ella. Generalmente la participación de la población es más movilizativa que comprometida y la participación comunitaria es casi nula en los momentos de concepción del proyecto. Además resulta muy difícil integrar los llamados factores de la comunidad, es decir, organizaciones de masas, organismos gubernamentales, asociaciones, instituciones estatales pues cada cual impulsa uno o varios programas o proyectos. Por último no se ha logrado sistematizar las experiencias que arrojan estos proyectos, por lo que se pierde toda la riqueza cognoscitiva que encierran.

Otro eje fundamental del trabajo comunitario es la participación, donde deben tomar parte e implicarse de forma activa las diferentes asociaciones, instituciones, organismos, las familias, los grupos formales e informales y el propio sujeto, en una actividad, una tarea, en la consecución de un objetivo, en la realización de un proyecto. La participación de la población

en los trabajos comunitarios es de gran importancia porque desarrolla conocimientos, habilidades que mejoran la efectividad y la eficacia de los proyectos, satisface necesidades espirituales de los comunitarios, genera poder en los participantes, profundiza su identidad y compromiso revolucionario, además de que disminuye los costos de los proyectos.

Para la puesta en práctica del trabajo comunitario es importante que se propicie el intercambio de ideas, opiniones entre los miembros de la comunidad, favoreciendo la comprensión y explicación crítica de la realidad y perspectiva de su comunidad, así como el rol de cada uno de sus miembros en su desarrollo. Hay que reforzar el sentimiento de identidad cultural desde lo universal, nacional y local frente a las tendencias globalizadoras. Además de propiciar la participación de la comunidad en la identificación, toma de decisiones y elaboración y ejecución de soluciones a problemas, respuestas y necesidades de la propia comunidad, el mejoramiento de la calidad de vida y del progreso propio y de la sociedad en general, a partir de sus propios recursos materiales y humanos, físicos y espirituales.

Las estrategias y proyectos de desarrollo local deben tener en cuenta para el logro de sus metas y objetivos, que están encaminados a la transformación de la realidad, la estrecha relación que existe entre el diagnóstico, la elaboración y ejecución del plan de acción, el seguimiento y evaluación del proceso y su impacto en la comunidad, todo ello debe basarse en la participación activa y consciente de la población.

La motivación es otro elemento indispensable en el desarrollo del trabajo comunitario pues si los sujetos que integran la comunidad no están interesados ni motivados con el proyecto o programa de transformación comunitaria no fluirá la participación. Algunas de las causas que puede provocar el desinterés de la población o la pérdida del entusiasmo a lo largo del desarrollo del proyecto es que el proyecto sea traído a la comunidad como interés de un grupo de investigadores, que han pensado en cómo resolver un problema, en vez de surgir de la propia comunidad. El hecho de que el proyecto no surja a raíz de una necesidad sentida, pensada y soñada por el grupo que va a ejecutarla es otra de las causas que impide la motivación del grupo para solucionar el problema.

Por otra parte es imprescindible que los educadores o promotores mantengan viva la motivación y la participación del grupo comunitario, para hacer investigaciones de acción participativa, para enseñar al pueblo a aprender de su sabiduría, para mantener un diálogo vivo y comprometedor. El que conduce el proyecto debe ser capaz de compartir su poder, para que todos participen en la toma de decisiones y la población se sienta más comprometida con ella. Debe estar presente el protagonismo colectivo en todas las acciones que se vayan a realizar y todas las decisiones que se vayan a tomar, de esta forma el grupo se siente motivado y participe del proyecto.

Todo trabajo comunitario tiene entre sus metas lograr el desarrollo de las comunidades y elevar su calidad de vida. Pero para algunos el desarrollo humano está puesto solamente en la cantidad de bienes materiales que pueden adquirir y no en lo que la gente puede hacer y ser. El desarrollo a escala humana se refiere a las personas y no a los objetos, se mide por el incremento de la calidad de vida y no por la cantidad de bienes que se posean, la calidad de vida va a depender de la priorización y potenciación de las necesidades humanas fundamentales, donde no cabe establecer jerarquías que señalen a unas u otras como primarias o secundarias. Estas son: subsistencia, entendimiento, participación, protección, afecto, ocio, creación, identidad y libertad. Las necesidades son universales, lo que varía según el tiempo y las culturas es la forma y los medios utilizados para conseguir su satisfacción. Cualquier necesidad no satisfecha produce pobreza y patología social, entendiéndose por pobreza no solamente la carencia de bienes materiales sino de afecto, de identidad, de libertad. Esto fue planteado por Neef, según Bardález (2000).

De lo planteado anteriormente se deriva que el trabajo en las comunidades no solo se limita a la solución de problemas materiales sino también espirituales. Se infiere que la satisfacción de las necesidades espirituales, compensen un tanto la insatisfacción de otras necesidades llamadas de subsistencia.

El trabajo comunitario se realizará partiendo de las necesidades reales de la comunidad, estando presente la motivación de la población y propiciando la participación de sus miembros en la toma de decisiones, mediando siempre el diálogo, el intercambio de ideas, opiniones. Para la puesta en práctica del trabajo comunitario hay que tener en cuenta la metodología de la Educación Popular y la Investigación-Acción-Participativa, que nos permiten conocer la

realidad para transformarla buscando siempre el grado máximo de participación.

### **Conclusiones:**

1-El estudio de la Cultura Alimentaria del cubano y específicamente del pinareño nos permitió identificar una serie de hábitos alimentarios inadecuados, que devienen de los procesos de colonización, de las inmigraciones y del proceso de transculturación, que tiene su incidencia más actual en la imposición de prácticas alimentarias derivadas del proceso de globalización (fast food), que ha sufrido la cocina cubana como resultado de la confluencia de diferentes razas y culturas.

2-La Educación Alimentaria es un proceso de enseñanza-aprendizaje que debe comenzar en las edades más tempranas donde la familia y la escuela son los responsables de educar a sus hijos y alumnos respectivamente en la adquisición de hábitos alimentarios saludables.

### **Referencias Bibliográficas:**

- 1-Torres Rivero, Inés Margarita. La Seguridad Alimentaria a nivel local. Estudio de caso Consejo Popular "Hermanos Cruz". Tesis para la obtención del título de Master en Desarrollo Social. La Habana, 1999, p-5, 6, 7 y 8.
- 2-Irazola, Jorge y Merino, Gerardo. Los procesos Participativos de Apreciación Rápida como base para la operativización del modelo de Municipio productivo en la consecución de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en el ámbito local. Guía Metodológica. INCAP-OPS. El Salvador, 2003, p-8.
- 3-Rodríguez García, Alina Sofía. Estrategia Integradora y su sistema de medios y métodos de enseñanza para la Educación Nutricional en el nivel de secundaria básica, Cienfuegos, Cuba, 2001
- 4-Guerrero Rivera, Thot Kinji. El estudio antropológico de cultura y alimentación (primera parte). Revista Virtual Gastronómica. 2003. <http://www.uaemex.mx>
- 5-Moreno García, David. Cultura Alimentaria. Revista Salud Pública y Nutrición. Vol.4, No.3, julio-septiembre 2003. <http://www.respyn.uanl.mx>
- 6-Argelia Vizcaíno, María. Estampas de Cuba. Reseña de la Cocina Cubana. (s/f) <http://www.cubanmotives.com> 30 de septiembre del 2007.
- 7-XI Encuentro Nacional de Técnicas Gastronómicas. Platos Típicos de la Cocina Pinareña. Filial Provincial. Asociación Culinaria. Dpto. Prov. de Gastronomía, Pinar del Río. 1986.
- 8-Santovenia, Emeterio S. Pinar del Río. Fondo de Cultura Económica. México, 1946. Capítulo V: Los Fugitivos se detuvieron, 3, p-45, 46.
- 9- Vázquez Gálvez, Madelaine. Educación Alimentaria para la Sustentabilidad. Revista del Jardín Botánico Nacional 24 (1-2) 2003.P-18.
- 10-Colectivo de Autores. Educación Alimentaria, Nutricional e Higiene de los Alimentos. Manual de Capacitación. Ministerio de Salud Pública, Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos. La Habana, Cuba, 2004, p-59; 69.
- 11-Colectivo de Autores, Escuela de Nutrición. Facultad de Ciencias Médicas Universidad Nacional de Córdoba. 2005. <http://www.fcm.unc.ar>
- 12-Colectivo de Autores, Patrones alimentarios y su relación con sobrepeso y obesidad en niñas chilenas de nivel socioeconómico medio alto. Revista ALAN. No 2. Volumen 56. 2006. <http://www.alanrevista.org>
- 13-Vila, Daniel. Guía para profesores sobre nutrición saludable. Aprendiendo a comer. (s/f) <http://www.map.es> 10 de enero del 2008.
- 14-Serra Alías, Marga. Educación Alimentaria en la Escuela y en Casa. De Aula Comunidad, No 9, diciembre 2003. <http://amaraberri.org>
- 15-Vila, Daniel. La Educación Alimentaria es fundamental. (s/f) <http://www.map.es> 30 de septiembre del 2007.

16-FAO. Informe Mundial sobre alimentación escolar. Programa Mundial de Alimentos. Abril del 2003, p-11.

17-PESA Centroamérica. Programa Especial para la Seguridad Alimentaria. Proyecto de Educación en Seguridad Alimentaria Nutricional. Tegucigalpa, Honduras. Octubre del 2007. <http://www.pesacentroamerica.org>

18-Viviant, Viviana. La educación alimentaria es básica. (s/f). <http://www.salud.bioetica.org/educalimentaria.htm>, 25 de septiembre del 2007.

19-González Rodríguez, Nydia. Memorias del Primer Encuentro Nacional de Experiencias Comunitarias. 1998. Graciela, Bustillos. Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. CIE. Asociación de Pedagogos de Cuba. La Habana, Cuba, 2000.

20-Bardález Céliz, Carmela. ¿Cómo realizar un taller sobre diagnóstico participativo con visión de género? Bustillos, Graciela. Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. CIE. Asociación de Pedagogos de Cuba. La Habana, Cuba, 2000.

### **Bibliografía:**

**1-Alonso Alonso, Enrique; Carmenate Rodríguez, Hilario; Blanco Castillo, Esperanza. Apuntes para la Historia más Antigua de Pinar del Río. Academia de Ciencias de Cuba. Delegación Provincial. Pinar del Río, 1990.**

2-Álvarez Sintés, Roberto. Temas de Medicina General Integral, Volumen I Salud y Medicina. Editorial Ciencias Médicas. La Habana, 2001.

3-Argelia Vizcaíno, María. Estampas de Cuba. Reseña de la Cocina Cubana. <http://www.cubanmotives.com> 30 de septiembre del 2007.

4-Arias G. La orientación psicológica. En "Psicología Selección de Textos". Compiladora Castellano R. Editorial Félix Varela. La Habana, 2003.

5-Arias Solís, Francisco. La Cultura Alimentaria. <http://www.xornal.com/article.php3?sid=200060905192912> 30 de septiembre del 2007.

6-Bustillo, Graciela. Selección de Lecturas sobre IAP. CIE Asociación de Pedagogos de Cuba. Ciudad de La Habana, Cuba, Mayo 1999.

7-Bustillos, Graciela. Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. CIE. Asociación de Pedagogos. La Habana, Cuba, 2000.

8-Calvo Olivera, Generosa; Cerezal Mezquita, Julio; Madrigal Piquero, Rigoberto; Medina Arteaga, Orieta. Libro de texto de Educación Laboral Quinto Grado. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba, 1989.

9-Cáceres, Alberto. "Herencia Canaria en Vueltabajo". Guerrillero, viernes 25 de febrero del 2005. Suplemento histórico del periódico Guerrillero "Nuestra Historia". Año XIX No 1 Marzo-Mayo 2005.

10- Canarias, Tenerife. Cocina Canaria. WEB [www.grancanariaweb.com](http://www.grancanariaweb.com)

**11-Colectivo de autores, Paulo Freire entre Nosotros. Editorial CIE. Centro de Intercambio Educativo Graciela Bustillos. Ciudad de La Habana, Cuba, 1998.**

12-Colectivo de Autores, "Desarrollo de la Conducta Alimentaria en la Infancia y sus Alteraciones". Revista Chilena de Nutrición. Vol. 29, No 3, diciembre 2002.

13-Colectivo de Autores. Educación Alimentaria, Nutricional e Higiene de los Alimentos. Manual de capacitación. Ministerio de Salud Pública, Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos. La Habana, Cuba, 2004.

14-Colectivo de Autores, Escuela de Nutrición. Facultad de Ciencias Médicas Universidad Nacional de Córdoba. <http://www.fcm.unc.ar> 2005.

15-Colectivo de Autores, "La Cultura Culinaria en los pueblos costeros del actual municipio de Sandino". Memorias del Segundo Taller Científico Marítimo Naval. Cortés Municipio Sandino. Pinar del Río, 2006.

16-Colectivo de Autores, Patrones alimentarios y su relación con sobrepeso y obesidad en niñas chilenas de nivel socioeconómico medio alto. Revista ALAN. No 2. Volumen 56. 2006  
<http://www.alanrevista.org>

17-De Armas Ramírez, Nerely. Caracterización y diseño de los resultados científicos como aportes de la investigación educativa./ Nerely de Armas Ramírez, Josefa Lorences González y José Manuel Perdomo Vázquez. Curso Pedagogía 1997, La Habana. S/Dig.

18-Entrevista a Elizabeth Peña. <http://www.inta.gov.ar> 30 de septiembre del 2007.