



Febrero 2019 - ISSN: 1989-4155

LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL PARA UN ADECUADO ESTILO DE VIDA.

MSc. Liseiky Nápoles Pérez.
MSc. Ramona Nieves Rodríguez García.
lnperez@uniss.edu.cu
liseiky@nauta.cu

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Liseiky Nápoles Pérez y Ramona Nieves Rodríguez García (2019): "La educación nutricional para un adecuado estilo de vida", Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (febrero 2019). En línea:

<https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/02/educacion-nutricional-vida.html>

RESUMEN.

El presente artículo científico hace referencia a elementos de la Educación Nutricional que posibilitan en el ser humano un adecuado estilo de vida, las distintas posiciones científicas reflejadas pueden contribuir a una mejor concepción hacia la dirección de la Educación Nutricional que desarrollan los profesionales del área de las Ciencias Naturales, sus educandos y a los demás sujetos que estos puedan influir. En el informe científico se destacan procesos esenciales para la formación y desarrollo del individuo desde el punto de vista de su Educación Nutricional que pueden influir positiva o negativamente en los seres humanos en cuanto a su desarrollo físico y el funcionamiento interno del organismo. El conocimiento y cultura acerca de la correcta nutrición contribuye a estilos de vida saludables.

Palabras claves: Educación Nutricional, nutrición, estilo de vida, estilo de vida saludable, desarrollo del individuo, alimentación, desarrollo físico y psicológico.

ABSTRACT

This scientific article makes reference to the elements about the nutritional education, it may cause in the human been a good lifestyle, the different scientific positions that can contribute to a direction of the nutritional education that the professional of Natural Sciences area develops with their students, and at this time they do it too with the persons that they can influence. This scientific report aboard essential process for the formation and the development to the human been, focused on the nutritional education that can influence in positive and negative form in the individual about the physical and internal functioning of the organism. The knowledge and the culture about the adequate ways of nutrition, contributes with healthy lifestyles.

Keywords: Nutritional Education, nutrition, lifestyle, healthy lifestyle, individual development, alimentation, psychological and physical development.

Introducción.

En el mundo existen cientos de millones de personas que padecen enfermedades derivadas de problemas nutricionales, muchos países en desarrollo hacen actualmente frente a graves problemas de salud en los dos extremos del espectro nutricional. Por parte de estas naciones se asumen a la vez los costos derivados de prevenir la obesidad y tratar enfermedades no contagiosas relacionadas con los regímenes alimentarios.

Los problemas relativos a la desnutrición, la deficiencia de vitaminas y minerales, la obesidad y las enfermedades crónicas relacionadas con estilos de vida desfavorables están vinculados por lo general al régimen alimentario.

Otro de los problemas acuciantes en la actualidad es la desnutrición que sufren más de 900 millones de personas y de ellos unos 170 millones de niños sufren de insuficiencia ponderal. Las personas que no logran recibir un nivel suficiente de energía o nutrientes esenciales no pueden llevar una vida sana y activa, provocando deficiencias en el desarrollo físico y mental, enfermedades y muertes devastadoras así como una pérdida incalculable de potencial humano y desarrollo socioeconómico.

Atendiendo a los aspectos anteriormente expresados y a la necesidad de potenciar una correcta nutrición, teniendo en cuenta la situación alimentaria de cada país, es importante destacar que la educación nutricional debe pasar a ocupar un primer plano en la formación de estilos de vida saludables.

La educación nutricional en la actualidad se reconoce por su valor como catalizador esencial de la repercusión de la nutrición en la seguridad alimentaria, la nutrición comunitaria y las intervenciones en materia de salud. Está comprobada su capacidad de mejorar por sí sola el comportamiento dietético y el estado nutricional. Asimismo, tiene efectos a largo plazo en la actuación independiente de los progenitores y, por medio de estos, en la salud de sus hijos. A la vez resulta económica, viable y sostenible.

El alcance de este proceso es realmente muy extenso, influyendo en el consumo de alimentos y las prácticas dietéticas: los hábitos alimentarios y la compra de alimentos, la preparación de estos, su inocuidad y las condiciones ambientales.

“Asistimos a la primera generación en la historia de la humanidad que va a vivir menos que la precedente, y en gran medida esta situación se debe a problemas de alimentación y nutrición que derivan en enfermedades crónicas como la obesidad, la hipertensión, trastornos cardiovasculares y cerebrovasculares, diabetes y cáncer” precisa el doctor Manuel Hernández Triana, presidente de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición.

Si lugar a dudas en la actualidad se aprecia la necesidad de información y capacitación para ser consciente de los derechos que se deben tener en materia de alimentación y aprender además a participar en la adopción de decisiones que le afectan.

Algunas de las prácticas cotidianas acerca de la manera en que se consumen los alimentos y el desconocimiento de su valor nutricional, son la causa de la aparición de enfermedades que incluso pudieran conducir en su máxima expresión a la muerte.

De lo anteriormente dicho se impone la necesidad de educar al individuo desde temprana edad en estilos de vida saludables relacionados a la nutrición.

En Cuba, en particular se han diseñado programas escolares de las distintas asignaturas que abordan temas relacionados a la salud del individuo, así como otros dirigidos hacia la salud reproductiva y a la sexualidad, de alguna forma se tratan temas relacionados a la alimentación del ser humano; aunque la preparación del maestro no siempre es lo suficientemente profunda para tratar estos temas, principalmente hablando acerca de las características nutricionales de cada alimento.

La preparación del profesional de la Educación para desarrollar la educación nutricional de los estudiantes de modo que se contribuya a un adecuado estilo de vida debe ser centro de atención principalmente de los directivos de los distintos niveles educativos, metodólogos y principalmente los profesores del Área de las Ciencias Naturales que constituyen vitales agentes actores a desarrollar y consolidar aprendizajes en este sentido.

En el presente artículo científico se pretende lograr un acercamiento hacia la preparación del docente de Ciencias Naturales, para promover una Educación Nutricional que contribuya a estilos de vida saludables.

Para ello se partirá de la revisión y análisis teórico de la literatura especializada acerca de esta temática, aportando algunas metodologías en que pudieran apoyarse los docentes del área de las Ciencias Naturales para lograr una educación nutricional en sus educandos.

Desarrollo.

1- LA PREPARACIÓN DOCENTE EN EL ÁMBITO EDUCATIVO.

A partir del modelo social actual de la educación le corresponde un papel importante a las Ciencias de la Educación, en la búsqueda de alternativas metodológicas, que desde el punto de vista preventivo, den respuesta a las exigencias actuales; principalmente a la preparación del docente para atender a la diversidad de escolares y a sus necesidades educativas especiales.

La necesidad de perfeccionar el desempeño profesional de los docentes ha influido en el desarrollo de una nueva concepción curricular y en la intensificación de la preparación en elementos psicopedagógicos relacionados con las etapas de la formación de las acciones mentales, visto en las posibilidades reales que presentan ellas desde el punto de vista metodológico para el logro de un aprendizaje desarrollador en los estudiantes.

Estos elementos permiten puntualizar el desarrollo de las ideas y las reflexiones sobre la teoría curricular al añadirse un interés y una necesidad creciente por elaborar alternativas metodológicas más ajustadas, en sus distintas fases, a las necesidades y realidades de los educandos, con la utilización de métodos, procedimientos y medios que posibiliten una adecuada influencia.

La necesidad del desempeño profesional del docente ha influido en el desarrollo de una nueva concepción en la preparación, sobre todo en la científico – metodológica, con la finalidad de cambiar la realidad educativa existente para ofrecer una verdadera formación y desarrollo de todas las potencialidades del estudiante, atendiendo a la solución de las necesidades educativas especiales; de modo que es importante concientizar lo referido a la necesidad de:

“... elaborar alternativas verdaderamente científicas, lo que no siempre se ha asegurado durante la preparación profesional y debe, por tanto, resolverse, bien mediante la superación postgraduada, bien mediante el trabajo en equipos multidisciplinarios en que se combinen los conocimientos y habilidades de diferentes especialistas” (Blanco Pérez, 2001:9).

A partir de un estudio realizado, se conocen los criterios de especialistas de diversas áreas de América Latina, el Caribe, Europa, Estados Unidos, de instituciones internacionales y de Cuba consideran reconocen como principales tendencias de la preparación y superación de los docentes, las referidas por N. Valcárcel Izquierdo, y (Castillo Espada, 1998), al plantearse algunas de ellas a partir de la intención de lo que se analiza en el presente artículo, al destacarse:

1. Incorporación de la superación como factor de desarrollo de la educación y de la sociedad.
2. Reconocimiento, por parte de los gobiernos e instituciones internacionales, de la importancia de la superación como eslabón indispensable para dar continuidad al proceso de formación profesional de los docentes.
3. Integración de las acciones de superación, para dar una mejor respuesta a los problemas educativos que presentan los docentes.
4. Necesidad de la evaluación del impacto de las actividades de superación para los docentes y su expresión en la elevación de la calidad en el desempeño de los mismos.
5. Cambios en los contenidos de la superación, de muy disciplinares a enfoques más interdisciplinarios.
6. Incorporación de las tecnologías de la comunicación en el desarrollo de la superación, principalmente la televisión, el video y la computación, lo cual influye en la flexibilidad de sus formas de organización y métodos.
7. Potenciación de la escuela como centro para la organización de la superación de los docentes, aprovechando, entre otras, las oportunidades que brinda el trabajo en grupo.
8. Universalización del proceso de dirección de la superación dirigida a la búsqueda de una cultura general integral en los docentes.
9. Aumentan los programas de cooperación interinstitucional, tanto nacional como internacionalmente, para la preparación de los recursos humanos.

Estas tendencias permiten destacar la importancia de la preparación de los docentes para dirigir el proceso de enseñanza - aprendizaje, visto en el vínculo con la superación y en la realización de las funciones de la escuela, desde el propio currículo que se diseña para los escolares, el que hay que articularlo con diferentes acciones de aprendizaje, dirigidas científicamente, para que el proceso de asimilación de los contenidos diseñados sea mucho más objetivo y productivo en los escolares, sobre todo, si se aprecia que presentan una necesidad educativa especial.

Todas las tendencias analizadas con anterioridad sustentan la concepción sociológica de la educación sobre una base integradora, puesto que todos los fenómenos del proceso pedagógico son susceptibles al estudio y al análisis científico por la vía de la investigación lo cual posibilita la transformación de la realidad educativa y de la práctica.

Los modelos como la formación orientada individualmente, la observación-evaluación, de desarrollo y mejora de la enseñanza, de entrenamiento e indagativo o de investigación, abordados por (Cáceres Mesa, 2006), han tenido sus ventajas en el diseño curricular y vienen a resolver uno de los principales problemas educativos relacionados con la necesidad de adaptar o ajustar los contenidos a las capacidades de los escolares en la actualidad, debido a que se han detectado las insuficiencias y las causas que afectan a este proceso para alcanzar los resultados que la sociedad exige; siendo este uno de los puntos de partida para diferenciar la pedagogía tradicional de la humanista y que, a su vez, permitan enriquecer a la Pedagogía Especial.

De modo que en la actualidad se puede intensificar la preparación del docente en materia de la teoría curricular para la conducción del proceso educativo, a fin de solucionar las dificultades que afectan la formación y el desarrollo de los estudiantes con necesidades educativas especiales.

Lo concerniente a la concepción curricular y su tratamiento en la actualidad se ha trabajado en la formación inicial y permanente para la preparación de los docentes en el campo de la didáctica general y especial, pero no ha llegado con toda claridad a las diferentes instituciones educacionales; de ahí que pueda considerarse como otra dimensión, que necesita de un tratamiento para conducir el proceso de enseñanza – aprendizaje.

El proceso de enseñanza-aprendizaje deberá ser dirigido por el profesor que desde el punto de vista metodológico y académico ha de poseer conocimientos sólidos para poder enfrentar satisfactoriamente este proceso.

La adecuada preparación del docente en cuanto a la Educación Nutricional, contribuye a formar educandos con un mayor nivel en cuanto a la cultura nutrición, pudiendo influir estos sujetos en la familia y en la comunidad acerca de adecuados estilos de vida.

Es por eso que en próximo epígrafe se detalla acerca de la Educación Nutricional como proceso.

2-LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL, UNA ALTERNATIVA SALUDABLE DE VIDA.

“Educación nutricional” no significa lo mismo para todos los que se dedican profesionalmente a la nutrición. Es fundamental distinguir entre la educación sobre la nutrición (los estudios tradicionales basados en información) y la educación en materia de nutrición orientada a la acción, que está centrada en las prácticas y se ha definido como una serie de “actividades de aprendizaje cuyo objeto es facilitar la adopción voluntaria de comportamientos alimentarios y de otro tipo, relacionados con la nutrición que fomentan la salud y el bienestar”. (ADA (American Dietetic Association), 1996).

Desde este enfoque se puede apreciar que la educación nutricional tiene como centro a las personas, su estilo de vida, sus motivaciones y su contexto social, parte de una metodología dirigida al desarrollo de actividades de aprendizaje.

Se ha desarrollado en varias direcciones como la comunicación para el cambio de comportamiento, la nutrición comunitaria y la promoción de la salud.

Por su parte la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura por sus siglas FAO, aporta un enfoque amplio que se basa principalmente en los alimentos por lo que se refiere a la educación nutricional y la sensibilización del consumidor. Promueve este tipo de alimentación en muchos ámbitos, como escuelas, lugares de trabajo y programas de seguridad alimentaria rurales y urbanos, así como por medio de distintos canales de comunicación. También se destaca en la difusión de información pública sobre la nutrición. Su enfoque en materia educación nutricional pone de relieve:

- la importancia del acceso a los alimentos y la seguridad alimentaria de los hogares;
- la cadena alimentaria en su conjunto, como por ejemplo planificando y cultivando alimentos saludables en los huertos domésticos, escolares, organopónicos e hidropónicos, etc, guardando alimentos para los períodos de carestía, criando ganado menor, reconociendo la buena relación calidad-precio al comprar alimentos y reconociendo y rechazando la compra, la preparación y la oferta de comida basura;
- los aspectos sociales de la dieta, como por ejemplo las influencias sociales y comerciales en el consumo de alimentos; las prácticas alimentarias, como quién y qué las determina, su evolución,
- el valor de los hábitos alimentarios y la necesidad de las personas de actuar por su cuenta para mejorar su dieta y estilo de vida;
- el poder del atractivo y la motivación generados por los alimentos: la cocina y el consumo de alimentos,
- el interés natural de las personas en saber de alimentos y regímenes;
- la base empírica en que se sustenta la educación nutricional;
- la necesidad de establecer referencias, evaluar las repercusiones, describir y explicar las metodologías, evaluar los elementos educativos de forma independiente.

La educación nutricional es necesaria en todos los ámbitos para proteger la salud de la población, a pesar de que los recursos de la población son escasos y las necesidades urgentes tienen prioridad. Para velar por el desarrollo adecuado, tanto mental como físico, de sus hijos las madres deben conocer y poner en práctica algunas pautas esenciales, como comer bien ellas mismas, amamantar en exclusiva al bebé hasta los seis meses y, a continuación, dar al bebé alimentos complementarios ricos y nutritivos sin dejar de amamantarlo.

En el marco de sus propias actividades en materia de educación nutricional, la FAO presta especial atención a algunos principios básicos:

1. Para que de verdad surta efecto en la vida de las personas, la seguridad alimentaria debe incorporar la seguridad nutricional.
2. La seguridad nutricional obliga a aprender nuevos planteamientos y nuevas prácticas.
3. Centrarse en los alimentos equivale a tener en cuenta la cadena alimentaria en su conjunto, desde la producción hasta el consumo.
4. La buena educación nutricional viene determinada por preguntas. Son fundamentales la investigación formativa, el seguimiento y la evaluación, que deben estar bajo el control de las familias y las comunidades, no solo de los investigadores.
5. Las personas deben hacerse cargo de su propia nutrición y de la de sus familias.
6. Los alimentos y la dieta tienen una dimensión social, y muchas personas y grupos, incluidos los medios de comunicación, influyen en las prácticas dietéticas.
7. La modificación de los hábitos alimentarios lleva tiempo y supone molestias. Las dietas previas, los hábitos alimentarios, las actitudes y las circunstancias de las personas son el punto de partida.
8. El proceso consiste en averiguar, deliberar, resolver problemas, poner en práctica y prestar apoyo.
9. Lo más importante es la continuidad.
10. En todo el sistema debe potenciarse la capacidad de impartir educación nutricional.

Acerca del proceso de nutrición Villarino, A, presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, señala que la nutrición influye totalmente en la salud, motivo por el cual “algunos profesionales hemos intentado sensibilizar a las personas sobre ello, porque no se tenía mucho en cuenta”, la obesidad infantil y problemas cardiovasculares de la población por lo general están muy presentes en la sociedad.

“Una buena nutrición es fundamental para el organismo y en todas las patologías, la nutrición siempre incide, de una manera muy directa como en las patologías cardiovasculares o la diabetes o de una manera indirecta en la que no tenga incidencia total pero que siempre ayuda”.

La Educación Nutricional como proceso influye directamente en los adecuados estilos de vida saludables, una buena educación en este sentido potencia la resistencia a enfermedades, disminuye el deterioro del organismo humano y posibilita un correcto desarrollo físico y psicológico.

A continuación trataremos acerca de su relación con los estilos de vida saludables.

3-LOS ESTILOS DE VIDA. ETILOS DE VIDA SALUDABLES.

Los estilos de vida saludable son un estrategia global, que hace parte de una tendencia moderna de salud, básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud, tal vez el momento clave o el inicio de esta tendencia fue en el año 2004 y se generó por una declaración de la organización mundial de salud, para mejorar los factores de riesgo como alimentación poca saludable y sedentarismo.

Los estilos de vida saludables hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.

De igual modo, se considera como la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud por sus siglas OMS define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura, del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, normas e inquietudes.

Están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, de tabaco, así como con el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional. Los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento, de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles (diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer), entre otras.

Son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social.

Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo.

La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud. La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud.

Sin lugar a dudas los estilos de vida saludables son formados en el individuo a través de diferentes vías: la familia, la comunidad y la escuela, entre otros factores.

Desde la educación en la escuela se potencia la formación y desarrollo de estilos de vida adecuados y saludables, algunas de las acciones para ello, lo constituyen las siguientes ideas:

- Intervenciones en grupos organizados para la educación
- Realización de actividad física (caminar, bailar, correr)
- Mantener una saludable alimentación (baja en grasa y balanceada)
- Educación nutricional.
- Evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.

4-METODOLOGÍA PARA LA PREPARACIÓN DEL DOCENTE DEL ÁREA DE LAS CIENCIAS NATURALES HACIA LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL PARA LOGRAR ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.

Lograr desde la escuela la preparación del docente del área de las Ciencias Naturales hacia el desarrollo de una Educación Nutricional, que se refleje en la formación de adecuados estilos de vida, implica primeramente una profundización en elementos de la cultura nutricional y acerca de los estilos de vida saludables, resulta muy importante en este sentido una vez que el docente haya logrado dicha preparación, la interacción de la escuela como institución con la familia y la comunidad. La educación nutricional del estudiante se logra desde la propia inserción en actividades docentes, extradocentes y extracurriculares, tomando como vía fundamental a las actividades docentes que por lo general se desarrollan en el marco áulico, estas actividades, entre otras que se realicen deben tener algunas características propias que las tipifiquen a las que el docente deberá atender para hacerlas eficaces.

Algunas estrategias satisfactorias que se mencionan repetidas veces son:

- la experiencia práctica
- los distintos tipos de elaboración de modelos, entre ellos relatos de ficción, ejemplos y casos
- el aprendizaje basado en la experiencia, el ensayo y el error
- la duración prolongada de las actividades
- la participación, el diálogo y los debates
- la multiplicidad de canales y actividades
- la colaboración entre múltiples sectores.
- Partir de las aspiraciones y sueños de las personas para mantener una vida saludable, conocer más acerca de su alimentación y llevar una dieta adecuada.
- Conocer las necesidades que tienen las personas y qué factores influyen en su alimentación.
- Llevar a cabo actividades educativas, participativas y realistas.
- Empoderar a las personas para que tomen el control de su propia alimentación y salud.

Determinados elementos que no deberán dejar de utilizar los docentes en sus actividades para lograr estilos de vida saludables en cuanto a la educación nutricional son los siguientes.

- El consumo de agua diario ha de ser aproximado a 8 vasos al día.
- Disminuir las comidas artificiales y comidas chatarras.
- Desarrollar una adecuada práctica de ejercicio físico aeróbico adaptado a sus características. El ejercicio debe de incluir al menos tres sesiones semanales de 45 a 60 minutos.
- Desarrollar una adecuada higiene de los alimentos y del lugar donde se manipulan e ingieren.
- Conocer el tiempo de cocción y la intensidad de calor que necesita cada alimento para su correcta elaboración.
- Insistir en la correcta higiene del cuerpo humano en la ingestión de alimentos, principalmente de las manos.
- Emplear los útiles destinados a servir los alimentos.
- No ingerir alimentos que estén próximos a su descomposición.
- Refrigerar alimentos que puedan consumirse con posterioridad y de ser necesario volver a cocinarlos.
- Disminuir los azúcares y el consumo de grasas saturadas, se deben de equilibrar los carbohidratos.

- Preferir los alimentos sanos y provenientes de la propia naturaleza como frutas y verduras.
- No es necesario eliminar el café de la vida diaria a menos que consuma más de cuatro tazas diarias.
- Consumir alimentos de forma balanceada sin olvidar que debe estar presente la variedad.
- Se debe de recomendar la pérdida de peso (en caso de sobrepeso y obesidad).
- Reducir a moderada la ingesta de sal.

Algunos de los perjuicios de una incorrecta alimentación que deben dominar con profundidad los docentes del área de las Ciencias naturales se relacionan a continuación.

- Derivan en enfermedades crónicas como la obesidad, la hipertensión, trastornos cardiovasculares y cerebrovasculares, diabetes y cáncer.
- Provocan desnutrición y su transformación en las distintas poblaciones de virus nobles a patógenos, capaces de generar enfermedades mortales.

Conclusiones.

- 1- El estudio de la literatura especializada ha permitido establecer relaciones entre la preparación del docente del área de las Ciencias Naturales, la Educación Nutricional y los estilos de vida saludables.
- 2- La ingestión de alimentos ha de ser consecuente con los valores nutricionales que estos poseen.
- 3- La adecuada nutrición posibilita un favorable desarrollo del ser humano en cuanto a elementos físicos, psicológicos y una mayor resistencia al padecimiento de enfermedades.
- 4- La educación nutricional conduce a estilos de vida saludables en cuanto a la nutrición.

Bibliografía.

ADA (American Dietetic Association). 1996. Position of the American Dietetic Association: Nutrition education for the Public.

<http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/es>. Consultado en 23/01/2019 a 13:35

Cáez, G., y Casas, N. (2007): "Formar en un estilo de vida saludable: otro reto para la ingeniería y la industria". Educ., Volumen 10, Número 2 2007, pp. 103-117.

Neaton JD, Wentworth D. Serum cholesterol, blood pressure, cigarette smoking and death from coronary heart disease. Overall findings and differences by age for 316.099 white men. Multiple Risk Factor Intervention Trial Research Group. Arch Intern Med 1992, pp. 52:54.

Bethesda Conference Report. 27th Bethesda Conference: Matching the intensity of risk management with hazard for coronary risk events. JACC, 1996, pp. 957-1047.

Byers T, Anda R, McQueen D, Williamson D, Mokdad A, Casper M et al: The correspondence between coronary heart disease, mortality and risk factor prevalence among states in the United States, Prev Med, 1998, pp.311-316.

Stamler J, Neaton JD: Benefits of lower cholesterol, Scie Amer, May/Jun, 1994, pp.28-37.

Blair SN, Horton E, Leon A, Lee IM, Drinkwater B, Dishman RK et al: Physical activity, nutrition and chronic disease, Med Sci Sports Exerc, 1996, pp.335-349.

Physical activity and Public Health: A recommendation from the Center for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. JAMA, 1995, pp.402-407.

Fung TT, Hu FB, Yu J, Chu NF, Spiegelman D, Tofler GH et al: Leisure-time physical activity, television watching and plasma biomarkers of obesity and cardiovascular disease risk. Am J Epidemiol, 2000, 1171-1178.

Abbott RD, Yin Y, Reed DM, Yano K: Risk of stroke in male cigarette smoking. N Engl Med, 1986, 717-720.

Howard G, Wagenknecht LE, Burke GL.: The Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) Study. Cigarette smoking and progression of atherosclerosis, JAMA, 1998, 119-124.

Rojas J, Uauy R.: Necesidad de prevenir la obesidad sin abandonar la protección de los niños con riesgo de desnutrición. Rev. Chil Nutr 1999, pp. 35-39.

Chiang MT, Casanueva V, Cid X, González U, Olate P, Nickel F, et al.: Factores de riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios chilenos. Salud Pública Méx 1999, 444-451.

Rebolledo A, Atalah S, Araya H, Mondaca A, Garrido S.: Modelo para fomentar estilos de vida saludables en preescolares. Rev Chil Nutrición, 2000, 368-375.

Scaling up nutrition (SUN) (2010): a framework for action. Preparado en consulta con el Centre for Global Development, la

Conferencia Internacional sobre Nutrición, la Comunidad Europea, el Comité Permanente de Nutrición de las Naciones

Unidas, USAID, el UNICEF, el PMA, la OMS y el Banco Mundial. Disponible en:

http://www.unscn.org/files/Announcements/Scaling_Up_Nutrition-A_Framework_for_Action.pdf.

Consultado en 23/01/2019 a 13:35.

Organización Mundial de la Salud (OMS) (1997): Fomento de la salud a través de la escuela: Informe de un Comité de Expertos de la OMS en Educación Sanitaria y Fomento de la Salud Integrales en las Escuelas. Serie de Informes Técnicos 870. Ginebra. Disponible en:

http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_870_spa.pdf. Consultado en 23/01/2019 a 13:35.

Organización de la Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) (2000): aportación de recursos para una salud eficaz en la escuela. UNESCO, UNICEF, OMS, Banco Mundial. Disponible en:

http://www.unesco.org/education/tlsf/TLSF/theme_b/mod08/img/FRESH.pdf. Consultado en 23/01/2019 a 13:35.

Guía de nutrición de la familia (2004): Guía práctica para mejorar la alimentación y la nutrición de las familias de los países en desarrollo, dirigida principalmente a extensionistas que trabajan en primera línea. Disponible en:

<http://www.fao.org/docrep/008/y5740s/y5740s00.htm>. Consultado en 23/01/2019 a 13:35.