

UNIVERSIDAD DE SANCTI- SPÍRITUS
“JOSÉ MARTÍ PÉREZ”

*Actividades extensionistas para elevar la cultura
alimentaria y nutricional en tecnólogos de 3º año de
Higiene y Epidemiología. Yaguajay.*

*Tesis de opción al Título Académico de:
“Máster en Educación Superior”
Mención: Docencia Universitaria.*

Autora: Lic. Irene Díaz Acevedo.

Tutora: MsC. Diana Rosa Martín Sospedra.

2010.

“... fuera de las sendas trazadas una y otra vez por la Sociología, la Etología, la Antropología Cultural, la cultura es lo que es placentero al corazón del hombre. Se puede ser culto lo mismo que se respira, es lo primero que hay que aprender y continuar aprendiendo. La cultura no se lleva como una medalla colgada del cuello, sino más bien como un alimento en el estómago vacío.”

François Legault.

AGRADECIMIENTO

✚ A mi tutora Diana y a Jose por su amor y comprensión en la revisión de forma incondicional de esta investigación colocando bien en alto su profesionalidad y sensibilidad humana, un lugar en mi corazón.

✚ Aquellos que de forma anónima supieron extenderme su mano.

✚ A ti **DIOS**, que nunca me has faltado.

“(...) es digno del cielo el que intenta escalarlo.”

José Martí

SÍNTESIS

El conocimiento que se posee sobre la alimentación y nutrición es una necesidad que refleja estilos de vida más sanos y una mayor calidad de vida. Por ello, se hace necesario nutrir a los futuros profesionales de conocimientos sólidos para que puedan enfrentar la problemática que se presenta en todas las unidades, especialmente los de régimen seminterno y hospitalarios. La presente investigación utiliza actividades extensionistas que contribuyen a elevar la formación en cultura alimentaria y nutricional en tecnólogos de 3º año de Higiene y Epidemiología de la SUM del municipio Yaguajay, las cuales se caracterizan por ser de fácil aplicación, novedosas, con un enfoque desarrollador e integrador. Se aprovecharon las potencialidades y las fortalezas que brinda el Programa de Fundamentos de Psicología de la Salud para la relación con los diferentes textos, medios científicos y visuales para formar conocimientos sobre la cultura alimentaria y nutricional, así como los espacios que brinda la extensión universitaria, los horarios de consulta y los turnos de Reflexión y Debate. Para su realización se utilizaron en la búsqueda de solución, métodos del nivel teórico como el analítico-sintético, inductivo-deductivo y el histórico-lógico; del nivel empírico, la observación, la encuesta, el análisis de documentos y el pre-experimento pedagógico y de los matemáticos el cálculo porcentual y el estadístico descriptivo. Estos métodos demostraron que con las actividades extensionistas que se proyectaron en los tecnólogos de 3º año de la SUM se elevó la formación en cultura alimentaria y nutricional.

ÍNDICE

	Pág
INTRODUCCIÓN.	1
CAPÍTULO I: La Cultura Alimentaria y Nutricional. Elemento de información y prevención dentro del Proceso Docente Educativo.....	14
1.1-El Programa de Fundamentos de Psicología de la Salud. El Programa de Educación para la Salud. Sus particularidades en el perfil de las tecnologías.....	19
1. 2 La formación como necesidad en el tema de la cultura alimentaria y nutricional. El papel de los tecnólogos como promotores de salud y ejes dinamizadores de su tratamiento	25
1.3 Algunas reflexiones sobre la dieta, el balance nutricional y la mal nutrición en la formación de la cultura alimentaria y nutricional.....	30
CAPÍTULO II:	40
2.1 Diagnóstico inicial de la cultura alimentaria y nutricional según los instrumentos aplicados.....	40
2.2 Propuesta de actividades extensionistas.....	48
2.3 Análisis de los resultados obtenidos con la aplicación de las actividades extensionistas.....	70
CONCLUSIONES.	79
RECOMENDACIONES.	81
BIBLIOGRAFÍA.	82
ANEXOS.	

INTRODUCCIÓN

A nivel mundial existe una amplia preocupación por garantizar la alimentación como un derecho humano básico que potencialice la calidad de vida al dotar al organismo de los nutrientes necesarios para el desarrollo. Ella en sí misma es un medio de prevención de enfermedades y anomalías en el funcionamiento biológico y psicológico del hombre. En este empeño una de las más importantes batallas es alcanzar una formación cultural apropiada que refleje una sostenibilidad en su utilización.

A pesar de los intentos de organizaciones mundiales por lograr una justicia social en relación con la alimentación y la nutrición, se muestra hoy una pérdida de las culturas autóctonas y la proliferación de comidas poco nutritivas, que ponen por encima de su poder alimenticio sus dividendos en el mercado internacional.

Existen múltiples experiencias en el tratamiento de una dieta adecuada y balanceada de alimentos, a pesar de ello según la Enciclopedia Encarta, algunos autores opinan que: "El hombre a través de la historia ha contado con una nutrición donde generalmente los alimentos se seleccionan por su paladar y se ha olvidado que la mal nutrición afecta la vida y la salud de los pueblos." (3 de octubre del 2006).

Pocos temas despiertan tanto interés académico y han llegado a producir publicaciones científicas en los últimos años como el tema de la cultura alimentaria. En artículo "Cultura Alimentaria" de David Moreno García señala que: "De hecho la historia y las investigaciones nos han proporcionado los datos para el conocimiento del hombre y su cultura alimentaria...", y destaca de ello el hecho de que... " en todas las épocas de la historia se ha planteado este como un problema para el hombre. Se reconoce que los alimentos son el determinante de su supervivencia según su aporte a la salud del individuo." (2003:1,2).

Moreno García, plantea que: "En el campo de la cultura alimentaria se revalora al alimento como 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 conlleva una carga de significados espirituales.” (2003:2).

En el campo de la alimentación: comida, dieta y cultura son dimensionados a diferentes campos para su análisis; el histórico, biológico, económico, político y social. El hecho radica en que la humanidad por tener una relación con la alimentación se convierte en el actor principal y es ahí donde la comida, dieta y cultura ocupan un lugar relevante por la función que desempeña y que mucho tiene que ver con el conocimiento y el equilibrio de una sociedad o comunidad saludable en toda la extensión de sus instituciones.

Al transformarse los nuevos escenarios y contextos de donde provienen los nuevos alimentos que son accesibles para el consumo del ser humano, hay una conformación de su nueva cultura alimentaria. Al respecto Rosa María Lara y Mateos destacan: "No atender ni entender los problemas de salud, en su contexto sociocultural, ha sido causa de innumerables fracasos en las acciones médicas particulares e institucionales, injustificables por el enorme costo que representan". (1994:3). Esto se pone de manifiesto en países muy pobres y en las sociedades de consumo.

Desde el siglo pasado Cuba ha aumentado el conocimiento de integrar a la dieta alimentos de todos los grupos básicos que han permitido diseñar metodologías más adecuadas en su procesamiento y conservación, con el objetivo de diversificar la ingestión de los mismos. En este sentido y con el triunfo revolucionario de 1959 se iniciaron profundas transformaciones económico-sociales que permitieron el desarrollo de un amplio trabajo político-cultural, en el que se desarrollaron como concepción elemental, la necesidad de educar a la población para asumir su propia dieta.

Con el derrumbe del campo socialista en los albores de los 90 se agudizó la crisis económica y con ello el tema de la alimentación tomó un importante espacio. A

pesar de la dura crisis, Cuba no cerró ningún centro escolar ni asistencial de salud y se buscaron alternativas, especialmente a nivel local. Para ello se implementaron programas alimentarios especiales y de producción que abarcó a toda la población.

Entre los sectores del país donde el tema de la cultura alimentaria tuvo especial atención fue en el Ministerio de Educación (MINED) y en el Ministerio de Salud Pública (MINSAP), donde se desarrollaron importantes programas dirigidos a garantizar un correcto trabajo con la alimentación, a pesar de no contar con recursos nacionales relacionados con la variedad de alimentos que permitieran dar una uniformidad al trabajo, aspecto que limitó en estos años los resultados.

Es cierto que los hábitos alimentarios fueron conformados como parte de la historia, modificar lo tradicional, los modos de actuación en cuanto a la alimentación es necesario. Existen personas que poseen cierta cultura, pero no la practican y otras no lo hacen por desconocimiento. A pesar de su promoción, en ambas prevalece la costumbre. Para que esa modificación sea verdadera, profunda y duradera debe partir del conocimiento de los factores y los cambios que se pueden hacer en aras de una mejor salud.

En Cuba la dieta habitual que asume la mayoría de la población es poco variada e incluye un número reducido de alimentos y preparaciones culinarias ya conocidas y de nueva creación por lo que los conocimientos que tienen las personas no son suficientes sobre alimentación y nutrición a pesar de todos los programas priorizados informativos que tiene la Revolución, solo ven la formación en el ámbito cultural y su pertinencia como algo casual y no con el carácter, la sistematización y la importancia que tiene, donde el ejemplo del profesional es fundamental en la teoría y la práctica.

En relación con lo anterior David Moreno García, señala que: “Es necesario revisar las percepciones de los sujetos y el de nosotros mismos los investigadores al categorizar los alimentos y clasificarlos para conocer sus concentraciones o comprender mejor sobre ellos y el por qué de su disponibilidad, frecuencia o

elección en la dieta del hombre como parte de su cultura y estructura social”. (2003:1). La autora de la investigación comparte ese criterio.

Científicos como los doctores María Antonia Torres Cueto, Claudina, E. Zaldívar , Vilda, Figueroa Frade, Olimpia V. Carrillo Fornés ... el MsC Pedro J. Pascual Betancourt, Nitza Villapol, instituciones como; el MINED, el Ministerio de Salud Pública (MINSAP), el Instituto Nacional de Higiene de los Alimentos (INHA), y organizaciones como; la FAO, la Organización Mundial de la Salud (OMS) , el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), el Centro de Investigación, Tecnología y Medio Ambiente (CITMA), han abordado el tema de la alimentación y la nutrición a nivel internacional, nacional, provincial y municipal, por citar algunos ejemplos, lo que demuestra la importancia y necesidad de una formación cultural en el mismo.

En el año 2005 en Cuba fueron creadas a nivel nacional plazas ocupacionales de Metodólogos de Alimentación Escolar en todas las instancias, que vinculadas al Centro de Higiene y Epidemiología (CHE), tienen como objetivo central, elevar la cultura alimentaria y nutricional en los centros donde se oferte alimentos. A pesar de constituir estas plazas paradigmas en la formación de la cultura alimentaria y nutricional dentro de la batalla de ideas llevada a cabo por la Revolución, según objetivo trazado a ellas, en la localidad han sido eliminados los metodólogos y máster que la ejecutaban por la Estructura Municipal de Educación y avaladas por la Dirección Provincial de Educación, lo que deja al descubierto la insuficiente importancia que dan al tema de la alimentación y la nutrición, la falta de interés, motivación y preocupación. Queda claro que dentro de las instancias que rectorean dicho proceso, existen carecedoras de la preparación e información en el tema quedando solo el grupo de tecnólogos del CHE para estos fines y no se encuentran con suficientes conocimientos y actitudes, así como preparados psicopedagógicamente para enfrentar esta tarea tan apremiante en la actualidad.

Cada enseñanza en Cuba, se rige por una guía alimentaria y un documento llamado **consumo social**, elaborado por un grupo especializado (MINED-MINSAP) a nivel nacional que se antepone a la guía (Manual de Dietas y Recetas)

con un orden jerárquico, solo se aplica dieta a aquellas personas valoradas por especialistas en esta rama (dietistas). Hoy en la actualidad este documento está sujeto a cambios constantemente como consecuencia de la crisis alimentaria mundial, por fenómenos naturales que ha sufrido el país y a las ofertas y demandas de la localidad.

En términos de observación entre algunos hábitos alimentarios y nutricionales y modos de actuación incorrectos comprobados a través de visitas por el MINED y el MINSAP en los centros y unidades tenemos:

- 1 Desbalance nutricional.
- 2 Escasa bibliografía de consulta.
- 3 Poco interés, motivación y promoción sobre este tema.
- 4 Insuficiente dominio teórico-práctico en el tema.
- 5 Falta de variedad de alimentos.

Según lo planteado por el Dr. en Ciencias Médicas Toledo Curbelo (2004), históricamente en nuestro país la formación de los técnicos de la salud de nivel medio y la de los licenciados de nivel profesional se ha efectuado y desarrollado en niveles educativos distintos. La formación de los técnicos de la salud transcurrió a nivel medio desde antes del triunfo de la Revolución y se mantiene en la actualidad, pero en el año 1989 comienza la carrera de Licenciatura en Tecnología de la Salud en el Instituto Superior de Ciencias Médicas de La Habana en forma experimental como Curso para Trabajadores con seis perfiles de salida: (1) Óptica y Optometría, (2) Imagenología, (3) Laboratorio y Banco de Sangre, (4) Citohistopatología, (5) Higiene y Epidemiología y (6) Terapia Física y Rehabilitación.

Ante el déficit de estos recursos humanos, hace 2 cursos académicos, se extiende la licenciatura a otros C.E.M.S. del país pero teniendo en cuenta la rapidez con que ocurren los cambios de esta profesión en el ámbito internacional y nacional y

en correspondencia al fuerte impulso y gran espacio creado por los Programas de la Revolución se ha puesto de manifiesto que el plan de formación que se viene aplicando no responde totalmente a las necesidades, demandas y desempeño de este profesional con miras a mejorar el nivel de salud de toda nuestra población.

El actual Plan de Estudio tiene como objetivo fundamental dar respuesta efectiva y eficiente a la creciente demanda, cuantitativa y cualitativa, de nuestra sociedad de un tecnólogo de la salud de nivel profesional con una competencia ascendente y sostenida, a la altura de la complejidad de la técnica y la ciencia contemporáneas.

En la Educación Superior existen líneas directrices concebidas como estrategias extracurriculares y dentro de ellas se encuentra el trabajo con la Educación para la Salud. Asimismo en el plan de estudio de las tecnologías de la salud, en sus diferentes perfiles, aparecen temas relacionados con algunos aspectos de forma muy cimera en lo que a cultura alimentaria y nutricional se refiere, visto solo desde el enfoque, relación salud enfermedad y no se encuentra con lugar de prioridad este conocimiento, lo que frena algunas tareas básicas de investigación en otras aristas que tratan la importancia que para el desarrollo del hombre posee, además carece de elevado potencial para la interdisciplinariedad con las restantes asignaturas básicas de su profesión. Aspectos estos, y los ya mencionados permitieron plantearse como **problema científico**:

¿Cómo formar en los tecnólogos de la salud de 3º año de Higiene y Epidemiología de la Sede Universitaria Municipal (SUM) “Camilo Cienfuegos” de Yaguajay una cultura alimentaria y nutricional?

Se define como **objeto de estudio**: La formación de una cultura general integral en el estudiante universitario y como **campo de acción**: el proceso extensionista de la asignatura Fundamentos de Psicología de la Salud en la formación de una cultura alimentaria y nutricional.

Para lo cual se propone como **objetivo de la investigación**: Aplicar actividades extensionistas dirigidas a la formación en cultura alimentaria y nutricional a los tecnólogos de 3º año de Higiene y Epidemiología de la SUM “Camilo Cienfuegos”

de Yaguajay.

Preguntas Científicas:

¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la formación en cultura alimentaria y nutricional en los estudiantes universitarios?

¿Cuál es el estado actual de la formación de los tecnólogos de la salud de 3º año de Higiene y Epidemiología de la SUM “Camilo Cienfuegos” de Yaguajay en cultura alimentaria y nutricional?

¿Qué características deben poseer las actividades extensionistas sobre cultura alimentaria y nutricional en los tecnólogos de 3º año de Higiene y Epidemiología?

¿Qué resultados se obtendrán con la aplicación de las actividades extensionistas para la formación de los tecnólogos de la salud de 3º año de Higiene y Epidemiología de la SUM “Camilo Cienfuegos” de Yaguajay en cultura alimentaria y nutricional?

De acuerdo a lo anterior se señalan las siguientes **tareas de investigación:**

1. Determinación de los fundamentos teóricos-metodológicos que sustentan la formación de la cultura alimentaria y nutricional en los tecnólogos de 3º año de Higiene y Epidemiología.
2. Diagnóstico del estado inicial de la formación sobre la cultura alimentaria y nutricional en los tecnólogos de la salud de 3º año de Higiene y Epidemiología de la SUM “Camilo Cienfuegos” de Yaguajay.
3. Elaboración del sistema de actividades para la formación de la cultura alimentaria y nutricional en los tecnólogos de 3º año de Higiene y Epidemiología.
4. Validación en la práctica de las actividades extensionistas para la formación de los tecnólogos de la salud de 3º año de Higiene y Epidemiología de la SUM “Camilo Cienfuegos” de Yaguajay en cultura alimentaria y nutricional a través de

un pre-experimento.

En la investigación se emplearon diferentes **métodos, técnicas e instrumentos** que identificaron las causas del problema, las vías para resolverlas y la veracidad del mismo.

Métodos teóricos:

- **Analítico – Sintético:** Permitió determinar el comportamiento de cada una de las partes del objeto de la investigación, la fundamentación teórica de las características del trabajo metodológico y sus formas.

- **Inductivo – Deductivo:** Se aplicó para analizar la propuesta teórica de las actividades extensionistas encaminadas a potenciar la formación de los tecnólogos desde los patrones establecidos en las normas dietéticas y las necesidades humanas, con las actuales condiciones del desarrollo mundial en el tema alimentario.

- **Histórico - lógico:** Aportó el conocimiento desde el surgimiento del problema y la lógica de su desarrollo concebida desde los patrones culturales y la expresión del contexto en el que se desarrolla.

Métodos de nivel empírico:

1 **La observación:** Permitió conocer información del estado actual del problema, como punto de partida durante y después de la aplicación de las actividades extensionistas de los procesos de alimentación, en los diferentes centros educativos y unidades de salud. (Anexo1)

2 **La encuesta:** Se aplicó con el objetivo de recoger la información que poseen sobre cultura alimentaria y nutricional, así como las actividades que los centros y unidades asistenciales desarrollan como parte de la atención a esta esfera educativa. (Anexo 2)

3 **La entrevista:** Se aplicó con el objetivo de enriquecer la información y explorar

con mayor profundidad el grado de desarrollo en cultura alimentaria y nutricional en los tecnólogos de 3º año de Higiene y Epidemiología de la SUM “Camilo Cienfuegos” así como para valorar el papel de la universidad y la preparación que les brinda en el cumplimiento de una correcta percepción en relación con la misma. (Anexo 3)

4 Análisis de documentos: Permitió analizar los programas (Malla curricular) del plan de estudio que permiten nivel de interdisciplinariedad para el tratamiento de la cultura alimentaria y nutricional, la estrategia de superación de la sede universitaria, los registros de consultas a bibliotecas, las actas de los consejos de dirección, colectivos de asignaturas y colectivos de año, para identificar las particularidades del trabajo.

5 Pre-experimento pedagógico: Se utilizó para conocer el nivel de cultura alimentaria y nutricional en los tecnólogos de 3º año de Higiene y Epidemiología de la salud, antes y después de la aplicación de la propuesta de actividades extensionistas.

La prueba pedagógica: Se utilizó para conocer el nivel de formación de la cultura alimentaria y nutricional en los tecnólogos de 3º año de Higiene y Epidemiología de la salud seleccionados después de aplicada la propuesta de actividades extensionistas. (Anexo 4)

Los métodos estadísticos - matemáticos:

Cálculo porcentual: Permitió analizar cuantitativamente los datos recogidos de los diferentes instrumentos realizados y presentar la información a través de él.

Estadística descriptiva: Permitió representar datos en gráficos y en tablas.

De conjunto los métodos permitieron durante el proceso de investigación realizar inferencias, análisis, obtener criterios sobre la propuesta en sus inicios, desarrollo y salida del grupo en estudio.

Para el proceso investigativo se determinaron las siguientes **dimensiones:**

-Conocimiento sobre cultura alimentaria y nutricional.

-Modo de actuación profesional.

A continuación se definen cada una:

Cultura alimentaria y nutricional: Actividades y conocimientos reflejados por conductas en el hombre, en contextos como el social, el psicológico, el económico, simbólico y religioso. Denota las prácticas de tradición, costumbres, creencias, unidad, status, género, raza y distinción. Transferencia de conocimientos, sentimientos y actitudes negativas o positivas para con los demás. (Criterio de la autora de forma operacional por no encontrar término en documentos.).

Modo de actuación profesional: "La manera de dirigir el proceso pedagógico determinada por las particularidades de la actividad pedagógica. Se forma y estructura a partir de la secuencia de acciones generalizadas que debe seguir el profesional en su actividad para realizar su misión de educación, entre las que se distinguen el estudio, el diseño, la conducción, la interacción social y el perfeccionamiento del proceso pedagógico Como configuración estable y regular necesita de la formación y desarrollo de competencias profesionales, expresadas en capacidades, motivaciones, actitudes y cualidades de la personalidad que le dan su carácter individual. En la práctica el modo de actuación se revela en el desempeño del profesional en diferentes situaciones y contextos. En su formación debe lograrse la suficiente flexibilidad para transformarse en relación con el desarrollo de la ciencia y la sociedad". (Pla López, 2005:18).

Para el análisis se definen como **indicadores:**

- Para el conocimiento sobre cultura alimentaria y nutricional.

Primera dimensión.

1- Métodos y técnicas que conduzcan a un aprendizaje activo.

2- Dominio de los conocimientos.

3- Acceso a diferentes fuentes bibliográficas.

-Para los modos de actuación profesional.

Segunda dimensión.

1- Capacidades y actitudes profesionales.

2- Creatividad y motivaciones en acciones variadas.

3- Uso correcto de los soportes técnicos.

Para la realización del trabajo se contó con una **población** integrada por 14 estudiantes, tecnólogos de tercer año de Higiene y Epidemiología de la SUM “Camilo Cienfuegos” de Yaguajay de ellos 3 son varones y 11 son hembras. Cuentan entre tres y diez años de experiencia como promedio en el sector y en el desempeño profesional. Son estudiantes con un alto grado de responsabilidad ante el trabajo, poseen diferentes edades que marcan las diferencias en intereses, motivos, preocupaciones, gustos, preferencias e inquietudes. Proceden de diferentes lugares (Centros laborales con desvinculación en el estudio de varios años, del curso de Superación Integral para Jóvenes, del preuniversitario, etc.). Excepto uno, el resto ha creado su núcleo familiar. Cumplen cabalmente con las tareas que se le asignan, son receptivos y elevan su nivel de preparación cultural, a través del estudio de su especialidad. El centro de estudio es de nueva remodelación constructiva, ubicado en la cabecera municipal lo cual propicia la vinculación de los contenidos con redes de apoyo y centros asistenciales fuera de su radio de acción permitiendo extensiones extracurriculares y comparaciones. Las características de los organismos e instituciones agentes en la comunidad y consejo popular donde estudian poseen favorables magnitudes cualitativa y cuantitativamente, no así en todos los poblados donde ejercen su competencia laboral (Venegas, Meneses, Iguará, Mayagigua, Perea y Yaguajay). Se hace destacar que operan en centros educacionales y unidades asistenciales. Para el estudio se utilizó la totalidad de la

población dado su tamaño, aspecto que eleva la representatividad en el trabajo y garantizó una mayor calidad en los resultados alcanzados.

Novedad científica:

Como novedad el presente trabajo ofrece la vinculación de actividades extensionistas teóricas y prácticas para elevar la formación de la cultura alimentaria y nutricional en tecnólogos de 3º año de Higiene y Epidemiología de la sede universitaria de salud. Estas han sido diseñadas con métodos y técnicas novedosas desde un enfoque psicológico. Incluye textos nacionales e internacionales que permiten establecer comparaciones y emitir reflexiones acertadas en el contexto actual, insertadas en los espacios que ofrece la extensión universitaria, horarios de consulta en coordinación con su tutor, en turnos de reflexión y debate, se aprovecha las potencialidades que ofrece el programa de Fundamentos de Psicología desde una visión pedagógica, entre otros.

La significación práctica está dada en las actividades que se diseñan para elevar la cultura alimentaria y nutricional en la muestra seleccionada, las cuales se caracterizan por presentar un enfoque desarrollador e integrador, ser interesantes, motivacionales, y aplicables en diversos contextos y horarios extracurriculares, dejando claro su pertinencia en los momentos actuales, la preparación del hombre para su actuación transformadora. Aspiraciones en correspondencia con los significados positivos sociales.

.La tesis está estructurada en dos **capítulos**, con una **introducción** que presenta el diseño teórico de la propuesta y fundamenta su necesidad junto a los aportes y la novedad científica y unas **conclusiones** y **recomendaciones** que cierran la propuesta realizada. En el **capítulo 1** se hace referencia en el orden teórico a la cultura alimentaria y nutricional como elemento de información y prevención dentro del proceso docente educativo, al Programa de Fundamentos de Psicología de la Salud, y el Programa de Promoción y Educación para la Salud y sus particularidades en los centros educativos y unidades asistenciales, así como los elementos teóricos que evidencian la necesidad de la preparación en quienes promueven este proceso en el sector de la salud, las particularidades de la

preparación en este tema dentro del contexto universitario. En el **segundo capítulo** se analizan los resultados del diagnóstico inicial y se proponen las actividades para la solución de los problemas relacionados con este tema. Aparecen además las conclusiones, las recomendaciones, la bibliografía y el cuerpo de los anexos que complementan la información.

CAPÍTULO I: La Cultura Alimentaria y Nutricional. Elemento de información y prevención dentro del Proceso Docente Educativo (P.D.E.)

El hombre y la alimentación a través de los años se han hecho presentes en diversos tiempos, lugares o escenarios, determinando la alimentación los rumbos de las más grandes culturas. Esos elementos y el conocimiento de los contextos en los que tanto el hombre como los alimentos se han adaptado y desarrollado, demuestran la destreza humana y su determinación por establecer asentamientos, rutas de tránsito y comercialización, rutas de invasión e incluso lugares que ofrecen condiciones favorables y apropiadas para la subsistencia, o bien el desarrollo y expansión de diversas comunidades, además de sus costumbres y prácticas. Eso demuestra como, tanto la alimentación como la nutrición llevan un sello distintivo en la cultura del ser humano. En un artículo con el título "Cultura alimentaria" de David Moreno García, se expone el criterio que han abordado numerosos autores sobre el término de cultura y plantea:

Para E.B.Tylor " cultura es la totalidad compleja que incluye conocimientos, creencias, arte, ley, costumbres y cualquier otra capacidad y hábitos adquiridos por el hombre como miembro de una sociedad".

Young, señala que cultura son las "pautas más o menos organizadas y persistentes de hábitos, ideas, actitudes y valores que son transmitidos a los niños por sus mayores o por otros grupos mientras crecen".

Pearsons, describe a la cultura como un "sistema de símbolos creados por el hombre, compartidos, convencionales, y por cierto, aprendidos, que suministran a los seres humanos un marco significativo dentro del cual pueden orientarse en sus relaciones reciprocas, en su relación con el mundo que lo rodea y su relación consigo mismos".

David Moreno señala que John Beattie, en su texto " Otras culturas" plantea lo siguiente: "Han ocurrido y continúan ocurriendo graves malentendidos porque la gente ha intentado medir las instituciones de otras sociedades diferentes y poco

conocidas en términos de las categorías conocidas e incuestionables de sus propias culturas. Mientras más grandes sean las diferencias entre los intereses de las sociedades y menos completo el contacto ya establecido entre ellas mayor será el peligro de serias equivocaciones".

Según la Real Academia de la Lengua Española, señala que "cultura es toda obra de creación humana, tanto material como espiritual, que constituye un nivel de desarrollo alcanzado por la sociedad y que se trasmite de generación en generación". (julio-septiembre del 2003:2 Vol. 4 No.3)

Los autores han descrito cómo una cultura al pasar a otra de nuevos cambios se crea las condiciones propicias para que en el campo de la alimentación y la nutrición se presenten resistencias. Innumerables son las experiencias en el cual las comunidades o grupos sociales perciben el desplazamiento, modificación o la ruptura de lo tradicional por fuerzas que están a favor de modificar componentes de la cultura como lo es la alimentación, ya que es determinante el medio donde viven.

Cuando se refiere al alimento como parte de la cultura se coloca en contextos que tienen que ver con el hombre en lo social, lo psicológico, lo económico, lo simbólico, lo religioso, etc.; destacando nuevamente la función que tiene la alimentación en el hombre y en los grupos sociales. También es un hecho el que la alimentación dentro de la conceptualización y su evaluación orgánica - biológica demuestre los efectos devastadores o generadores de lo nutricional para desarrollar al organismo, además de ciertas actividades físicas y sociales. Sin embargo la alimentación en su relación con la cultura denota las prácticas por tradición, costumbres y creencias sobre lo que puede ser bueno y malo en su consumo alimenticio para la salud. Es así como una serie de actividades y conocimientos reflejados por conductas del hombre describen cómo las personas, han adoptado su cultura alimentaria, dependiendo siempre de su habitad.

El alimento bajo diversos enfoques teóricos coloca a la nutrición actualmente como una disciplina mucho más valiosa en el plano científico cuando

precisamente incorpora los aspectos biológicos, psicológicos y sociales en esa perspectiva que no solo es de práctica determinista, sino contemplando los análisis de las teorías funcionalistas, estructuralistas, evolucionistas y ecológico cultural para fundamentar cómo la alimentación lleva implícita cuestiones morales, de prestigio, de poder y de orden social, cómo en la sociedad y la comunidad el alimento se ha convertido en parte de nuestra imagen por sus efectos y no solo eso sino como también brinda placer, status y es apreciado como un arte. Al respecto David Moreno expresó: "En si la cultura alimentaria no solo es un reflejo con diversidad de características banales..." (Moreno García, 2003:5).

La alimentación y el hombre, debieran ser reconocidos en la diversidad de las cúpulas profesionales y científicas por conservar una relación que ha sido determinante en la evolución del hombre y el de sus comunidades, destacando su aportación a la humanidad y no debiendo quedar solo reducida a un concepto de necesidad e ingesta alimenticia fisiológico y biológicamente, sino el ser considerado como un eslabón que genera fuerza y que contribuye por medio de su interrelación, a la unión, situación que en muchas de las ocasiones ha determinado la supervivencia del grupo fundamentado y manejado por los estudios dietéticos y alimenticios bajo el marco del materialismo cultural, la ecología cultural y el socio ecologismo.

La asimilación de este tema en el quehacer pedagógico sirve de apoyo y de soporte a todas las ciencias. La escuela es la encargada de transmitir conocimientos, hábitos, habilidades y costumbres positivas, para garantizar un proceso docente educativo desarrollador, y la cultura alimentaria y nutricional, a criterio de la autora es un componente importante de la cultura general integral que debe formarse en los educandos como futuros profesionales y aún más en los vinculados a esta esfera en su quehacer.

Desde el ámbito sociológico depende del medio ambiente, de los factores económicos, políticos, de las costumbres y las tradiciones, de resultados de investigaciones, así como de medidas tomadas en el ámbito internacional, como una ley propuesta por EE.UU. muy vigente en estos días que se refiere a la

creación de biocombustibles a partir de alimentos que necesita la población mundial, por solo citar un ejemplo.

La cultura alimentaria y nutricional, metodológicamente se inserta en los programas de todos los niveles de enseñanza desde donde se aplican técnicas para promoverla a partir de los cambios y transformaciones introducidas en el nuevo modelo educacional.

En los últimos 40 años la (FAO), ha recogido información sobre los alimentos básicos de cada nación. Muchos gobiernos calculan las diferencias dietéticas dentro del país teniendo en cuenta: edad, sexo, región e ingresos. Se conoce además que existen grandes diferencias en las dietas básicas entre los países.

La cantidad de nutrientes recomendada por la FAO, la OMS y la Unión Europea (UE) aparecen en tablas elaboradas e indican los niveles que es necesario ingerir para evitar la insuficiencia. (Anexos 7, 8, y 9).

Las mismas no son aplicables a dietas individuales, solo se recomienda la necesidad media (ni superior, ni inferior) se tiene en cuenta las necesidades de las mayorías de las personas, pues el consumo excesivo o insuficiente fomentaría la obesidad, malnutrición, etc.

La alimentación es una necesidad básica del individuo y la cultura alimentaria coloca en lugar destacado las repercusiones de los alimentos en la salud y en el modo de enfermar. Todo ello ha llevado a la adopción de criterios sobre la alimentación que perdura a través del tiempo. Algunos alimentos han sido aceptados en unos países y rechazados o prohibidos en otros según motivos culturales o religiosos, pero casi siempre con un trastorno en relación con la salud.

Según Arias Solís, en el artículo “La cultura alimentaria” la dieta más recomendada es la denominada dieta mediterránea. Esta tiene su origen hace dos milenios y medio, cuando los griegos se extendieron por el Mediterráneo y propagaron las legiones romanas. Esta dieta ha persistido con más o menos suerte en los países de la ribera norte del Mediterráneo y es aceptada en la actualidad por los

norteamericanos con convencimiento y rigor. La supuesta dieta mediterránea no alcanza a los países de la ribera sur, en los que la superpoblación, lo inadecuado de los recursos, el hacinamiento y la pobreza producen enfermedades debido a la carencia de determinados nutrientes.” (Martes 5 de septiembre del 2006:2).

Las posiciones sensatas con respecto a la cultura alimentaria y nutricional se generalizan y el objetivo es de recomendar una dieta equilibrada y saludable para la población. Donde existan hábitos considerados correctos, la recomendación es de conservarlos.

Pese a las sucesivas transformaciones del sistema educativo y la inserción de actividades en relación con el tema relacionado con la cultura alimentaria y nutricional, el trabajo con el aprendizaje en cultura de la alimentación no es suficiente. Recientes estudios muestran el abuso por parte de nuestros estudiantes de "chucherías" con alto grado de grasas saturadas y sales en las comidas, excesivos dulces y además fuera de horas de las principales comidas. Los hábitos de los niños y jóvenes reflejan los del ambiente en que viven. Se hace menester intensificar una propuesta de acción en el ámbito de los centros educacionales que es el lugar y la etapa de la vida más idónea.

Desde las primeras edades, la formación de hábitos alimentarios adquiere enorme significación, por lo que constituye una vía importante para la instauración de las primeras normas morales que la sociedad les plantea a los niños. Los hábitos constituyen una premisa valiosa en la formación de las cualidades de la personalidad. En Cuba se comienza a partir de la formación que reciben en los círculos infantiles y el trabajo con la familia.

Resulta imprescindible para la formación de hábitos alimentarios en los niños, jóvenes y adultos, mantener condiciones estables y necesarias. Para el desarrollo de este proceso es importante mantener el estricto cumplimiento del hábito de alimentarse aprendido durante el tiempo y al efectuar el aprendizaje deben explicarse las razones sobre por qué es necesario actuar de manera indicada para tratar de estimular al sujeto y pensar los adelantos que vaya alcanzando en la

práctica diaria.

Los hábitos están relacionados con los períodos sensitivos del desarrollo del niño o niña , o sea aquellas etapas que son más propicias para el surgimiento de cualidades psíquicas, por lo que deben proporcionarle desde edades tempranas estímulos y experiencias, visuales, táctiles y olfatorias agradables con diferentes alimentos, como frutas y vegetales para establecer conexiones que queden como huellas en su cerebro y lo condicionen favorablemente para su posterior aceptación e incorporación de los mismos a la dieta habitual.

Un ambiente agradable estimula en el sujeto una actitud favorable para la alimentación. El ambiente en la mesa debe ser tranquilo y libre de prisa, ansiedad o disgusto y el lugar donde se alimenta debe ser acogedor. La forma de presentar el alimento, la presencia y amabilidad de las personas que lo sirven, deben convertir este acto en un verdadero placer.

Un recurso fuerte con carácter educativo es la participación del joven en la planificación, selección, compra, preparación y consumo de alimento.” La familia constituye un marco propicio para llevar a cabo un programa de Educación Alimentaria y Nutricional, que permita formar y fortalecer hábitos alimentarios correctos para elevar la calidad de vida...” (Hernández Montequín, 2008:3).

1.1- El Programa Director de Promoción y Educación para la Salud y el Programa de Fundamentos de Psicología de la Salud, sus particularidades en el perfil de las tecnologías.

En varios artículos, de diferentes autores relacionados con la alimentación y nutrición, se pone en evidencia como a pesar de efectuarse eventos internacionales dirigidos por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y otros de carácter nacional y municipal, todos ellos con amplio espectro promocional, existen graves problemas dietéticos influyendo en ellos elementos hereditarios, psicológicos, sociales y económicos.

El Instituto Nacional de Higiene y Alimentación (INHA) plantea que en este tema

el conocimiento no está unido a la actitud, por lo que no hay una dieta balanceada en el accionar de las personas aún después de todas las transformaciones y prioridades, que ha llevado a cabo la Revolución y dichas organizaciones. El INHA absolutiza el criterio del nivel de conocimiento, lo que requiere una perspectiva más integral en el análisis de algunos alimentos nuevos que se han incorporado a la dieta en los centros escolares y en la población. De hecho dicha institución tiene en proyecto la creación de un software educativo para trabajarse en las instituciones escolares desde las primeras edades que es donde realmente al niño se le comienzan a formar los hábitos y actitudes, para que crezca con costumbres alimenticias más aceptables de acuerdo al lugar donde vive y al alimento que se le oferta en la escuela, y además comprenda el por qué de su ingestión.

En el desarrollo de la cultura alimentaria y nutricional de la población ha jugado un importante papel el **Programa Director de Promoción y Educación para la Salud** del Sistema Nacional de Educación, en Resolución Conjunta con el **MINSAP**, los folletos de **Universidad para Todos** y el **Programa Nacional de Salud**, este último comprende como priorizados el Programa Materno Infantil, el Programa de Control de Enfermedades Transmisibles, el Programa de Control de Enfermedades no Transmisibles, el Programa de Atención al Adulto Mayor, el Programa de Atención Integral a la Familia entre otros , donde los mismos son una expresión de la voluntad política del país, afectados en la actualidad en muchos de sus objetivos si se tiene en cuenta el momento actual de crisis globalizada y en la que Cuba no está excepto a ella.

El Programa Director de Salud Escolar en Resolución Conjunta MINED-MINSAP tiene como propósito fomentar una cultura en salud, que se refleje en estilos de vida más sanos, dentro de sus objetivos está la formación y desarrollo de conocimientos y habilidades, hábitos y conductas saludables para que los niños y adolescentes sean capaces de asumir una actitud responsable ante la salud personal con objetivos definidos en cada enseñanza.

En las enseñanzas los sujetos deben mostrar correctos hábitos alimentarios,

mediante una adecuada nutrición a partir del consumo de los diferentes grupos básicos de alimentos, evitar los efectos de la malnutrición. Estos objetivos se encuentran afectados en gran parte en los centros educacionales en lo fundamental donde se ofertan alimentos, y existe una pobre competencia cultural en alumnos, docentes y no docentes de los contenidos que aparecen en el mismo, lo que repercute posteriormente en su calidad de vida.

Otros aspectos que aparecen en el Programa Director y que son de suma importancia el dominio de sus contenidos y objetivos para su interrelación se citan:

-Higiene personal y colectiva.

La alimentación es una necesidad vital en todos los seres vivos para su sostén, crecimiento y desarrollo. El hombre no solo necesita de una fuente variada de alimentos que le proporcionen todas las calorías y proteínas al organismo, estar lleno, sentir fuerzas, sino también precisa que estos lleguen a él en condiciones higiénicas aceptables para que no constituyan un medio de transmisión de enfermedades y por consiguiente goce de una buena salud.

La alimentación y la nutrición constituyen una vía a través de la cual se prepara al educando para vivir en plena armonía con el medio que le rodea, en sus relaciones interpersonales, su comunicación, la higiene del medio ambiente, el régimen del día, sus hábitos, su convivencia, las relaciones colectivas, son entre otros contenidos aspectos significativos en el logro de una cultura alimentaria y nutricional.

-Medicina tradicional y natural.

El alimento está constantemente agredido por factores ambientales por lo que se debe poseer conocimientos acerca de aquellas variantes tradicionales y naturales que se utilizan para prevenir o curar las enfermedades transmitidas por los mismos en su traslado y manipulación. Otro elemento son las aguas sulfurosas y termales, así como la belleza y la salud, esta última muy marcada en el ámbito sociocultural que de no tratarse desde edades tempranas provoca marcas

irreversibles en el desarrollo de la personalidad y está muy ligada al régimen alimenticio y nutricional que se practique, el cual depende del grado de cultura que se posea como instrumento modificador de sus costumbres y tradiciones. Hoy en las universidades se observa un marcado rechazo a la obesidad.

-Comunicación y convivencia.

La comunicación y convivencia familiar se convierten en un medio muy valioso e indispensable para transmitir conocimientos, hábitos y actitudes, esto no ocurre siempre de forma positiva, cada núcleo familiar responde a un sistema de regularidades, de valores morales, de tradiciones arraigadas y criterios propios influyendo en problemas como la baja autoestima, la falta de respeto y solidaridad, la violencia con graves consecuencias, el mal ejemplo en sus modos de actuación, le entorpece el desarrollo pleno y estable del sujeto.. El profesional debe buscar vías más efectivas y acordes con los momentos actuales. Uno de los grandes problemas de hoy son las diferencias entre los estilos de vida y dentro de ellos los alimenticios. El país lucha por mantener un sostenido equilibrio en la oferta de todos los alimentos básicos que se requiere en cada nivel de enseñanza, ajustando sus planes a los centros agentes en cada municipio y comunidad, no obstante el alimento tradicional se impone en su jerarquía.

Las Escuelas de Educación Familiar constituyen las vías más propicias para tratar diversos temas relacionados con la alimentación y la nutrición más aún, cuando en estos tiempos la Revolución Cubana junto a los demás gobiernos y países afectados por la crisis alimentaria, está haciendo un llamado para aplicar estrategias que favorezcan la economía y por consiguiente elevar la cultura alimentaria y nutricional ocupa un lugar primordial dentro de las prioridades de todos los factores. Los tecnólogos de la salud no participan de ellas.

Se debe señalar que entre Educación para la Salud y la Cultura Alimentaria y Nutricional existe una estrecha relación, ya que esta última está sometida a la primera en la adquisición de conocimientos, hábitos y estilos de vida más sanos. Difieren en ellas sus valores, unidad, tradición, status, distinción, puede transmitir

actitudes negativas o positivas de una generación a otra, influye en la distinción de la raza, géneros y clases sociales, es un elemento de sociabilidad entre grupos, individuos, países y naciones. Esto queda muy claro en los cursos televisivos y folletos de Universidad para Todos.

Se puede constatar cómo el camino recorrido por el sujeto en las diferentes etapas de su desarrollo, convivencia social y educacional viene adquiriendo conocimientos y portando actitudes positivas y negativas, las primeras, debe reforzarlas y ser capaz de transmitir y por otro lado aquellas negativas erradicarlas como futuro profesional. En el **Programa Educativo de Salud**, dentro del plan de estudio hay concebidas asignaturas encaminadas a fortalecer estas debilidades, no obstante en su tratamiento carecen de interés, motivación, de búsqueda bibliográfica relacionada con el tema, de creación de actividades que lleven a la reflexión por lo que los futuros profesionales no poseen un elevado conocimiento sobre la cultura alimentaria y nutricional priorizando más la esfera de las enfermedades en la relación tecnólogo-paciente.

El Programa “Fundamentos de Psicología en la Salud” se imparte en todos los perfiles de las tecnologías, y de hecho se vincula con el Programa Director de Salud Escolar y con el texto Educación para la Salud en la Escuela del MINED en muchos de sus contenidos, por lo que favorece a la relación del tema de investigación.

El proceso salud- enfermedad está determinado de manera multicausal por la compleja interacción de los niveles de funcionamiento biológico, psicológico y social. El psiquismo humano, la conciencia, tiene un papel en este proceso a través de diferentes vías. Para comprender la conducta que asumen los seres humanos ante su salud es necesario tener un conocimiento de los diferentes procesos y propiedades psíquicas, del papel orientador y regulador que tiene la conciencia y que se concreta a nivel individual de una manera integrada a través de la personalidad, en las diferentes etapas de su desarrollo.

Es imprescindible conocer e identificar estos aspectos en las personas con las cuales el tecnólogo debe interactuar, para lograr que las acciones de salud que realice con estos sean verdaderamente eficaces. Los temas impartidos en esta asignatura permitirán que el tecnólogo pueda llevar a cabo su labor como profesional teniendo en cuenta la verdadera dimensión de los seres humanos.

El programa se ha diseñado teniendo en cuenta los antecedentes de programas de la asignatura dirigidos a la formación técnica en salud y el actual programa de Psicología dirigido a la formación de Tecnólogos de la Salud. Cuenta con una concepción teórica esencial de lo que es hoy la Psicología de la Salud que le permita al tecnólogo desempeñarse en su vida laboral, fundamentalmente a través de acciones de promoción, prevención y mantenimiento de la salud, con el enfoque salud enfermedad.

Parte de la Psicología como ciencia para adentrar al educando en conceptos que le resultarán de suma importancia para la comprensión de la asignatura, como son los conceptos de personalidad, actividad, necesidades, motivos y otros, para luego llegar al estudio de temas de la Psicología de la Salud como son los relacionados con el proceso Salud- Enfermedad, las adicciones, el estrés, las características de la comunicación en salud, la relación soma- psiquis, entre otros.

Estos contenidos poseen un enfoque humanista buscando la relación directa con la vida diaria en general, y en particular con situaciones de la esfera de la salud de los individuos, de la familia y de la sociedad que permita transformar la vida y la salud de sus pacientes con la ayuda de la Psicología.

Las unidades están referidas a temáticas específicas de la Psicología de la Salud, de gran utilidad para la práctica profesional: Modo y Estilo de vida de las personas y cómo influyen sobre la salud, características de la comunicación en salud, la edad y su relación con el proceso Salud- Enfermedad y las reacciones psicológicas de los pacientes ante su enfermedad.

Tiene como objetivo general valorar la importancia de los conocimientos de la Psicología de la Salud para utilizarlos en situaciones concretas de la profesión, a través de acciones de promoción, prevención, mantenimiento y recuperación de la salud del individuo, para elevar la calidad de vida de la población, aplicando técnicas psicológicas adecuadas al nivel de atención, que no siempre fluye así en la esfera laboral de los profesionales, hay elementos en ellos que deben ser transformados para poder abordarlos de forma positiva, como es la cultura alimentaria y nutricional constatada en sus modos de actuación y niveles de percepción, lo que se aprovechan estos contenidos de la asignatura que guardan relación con el tema de investigación para reforzarlos en actividades extensionistas .

1.2- La formación como necesidad en el tema de la cultura alimentaria y nutricional. El papel de los tecnólogos de la salud como ejes dinamizadores de su tratamiento.

En la Conferencia Internacional sobre nutrición, convocada por la FAO – OMS, celebrada en Roma, en 1992, se puso de manifiesto, que las guías alimentarias constituyen un instrumento eficaz para mejorar las prácticas dietéticas y así contribuir a solucionar los problemas de salud. En Cuba también existen esas guías, y específicamente, en el Sistema Nacional de Educación Salud, existen documentos emitidos por el MINCIN -- INHA – MINSAP, de estricto cumplimiento, llamados “Consumo Social” y “Manual de Dietas y Recetas”. (Anexo9)

Las guías alimentarias tienen el objetivo a corto plazo, de elevar los conocimientos sobre alimentación y nutrición, y a más largo plazo, cambiar las conductas alimentarias erróneas. Según observación carece de:

- 1) Contenido teórico.
- 2) Ofertas de menú. (Balance)
- 3) Su radio de acción es de mínimo acceso.

4) Su vocabulario está por encima del nivel cultural del personal que lo manipula.

En los centros y unidades se trabaja por que se consuma en las primeras horas algún alimento, ya que un desayuno adecuado estimula la capacidad de concentración, el rendimiento intelectual y laboral, sino se ingiere un desayuno adecuado, su capacidad de concentración disminuye y tiene consecuencias negativas todo lo cual repercute desfavorablemente en el aprendizaje y capacidades, tornándose necesario que las personas gocen de una adecuada salud.

Todos estos factores deben integrarse en la dinámica social, hacer que el sujeto sea protagónico de sus respectivas influencias, trascender lo biológico y potenciar lo formativo y lo social, tener un carácter activo, reflexivo, creativo, intencional, educativo y desarrollador.

En el Tercer Seminario Nacional para Educadores del MINED, el tema ocho, refleja la relación entre la Salud Escolar y la Educación para todos, destacando tres maneras:

1. La Salud como aporte o condición para el aprendizaje.
2. La Salud como resultado de una Educación eficaz y de calidad.
3. La Salud puede y debe colaborar con la Educación para el logro de los objetivos de la Educación para todos.

Cuba es un ejemplo ante el mundo en estas relaciones, donde se integran en la dinámica escolar y hacen del educando sujeto protagónico de sus respectivas influencias, trascienden de los biológico y potencian lo formativo y lo social.

Antes y después de la denominada “**crisis alimentaria mundial**,” los responsables en los centros educacionales y unidades asistenciales en esta esfera dan prioridad a lo relacionado con la sexualidad y la comunicación. No es menos cierto que por mucho que ha hecho el país y el MINSAP en este campo tan vulnerable, este no emprende como se ha esperado, pero al cuerpo y a la mente

hay que nutrirlos y de la forma más correcta.

A raíz de este problema de salud (biológico), el tema de la cultura alimentaria fue relegado y trabajado entre otros aspectos dentro de la estrategia de trabajo sin lugar de prioridad, incluyendo de igual modo la preparación que los mismos reciben de instancias superiores, no se aborda lo suficiente, visto como un aspecto administrativo, destacándose solo cuando repercute en algún momento de forma negativa, por citar algunos; cuando un menú es mal elaborado, la falta de algún alimento esencial en la oferta del día, el incumplimiento del horario en el servido, etc.

La universidad a pesar de poseer muy escasa bibliografía, dirigida solo a este contenido de materia, (un texto no básico y de la rama de la medicina), no hace solicitud ni referencia a otras quedando demostrado por consiguiente, que no es de su total relevancia por el claustro. De hecho en las bibliotecas de las sedes y municipales de la comunidad, en sitios de Internet e Infomed existen otras fuentes que contemplan artículos donde se aborda el tema de la alimentación y la nutrición para elevar dicha cultura, no obstante, se desconocen en su mayoría por la forma incidental en que se trabaja.

Dentro de los documentos con que cuenta el Sistema Nacional de Educación está el Programa Nacional de Atención al Escolar y el Reglamento de Salud para todas las Enseñanzas puestos en práctica desde 1981, su implementación es de total rigor de la **enfermera** de salud que constituye un miembro más del colectivo pedagógico y se integra a su dinámica, al proceso docente educativo.

Dentro de sus funciones rectoras están: la curativa, preventiva y educativa, esta última relacionada directamente con el desarrollo de la cultura en salud, que posibilita hábitos y estilos de vida más sanos en alumnos, trabajadores y familia.

Es tarea del tecnólogo desde que asume la responsabilidad velar porque en sus centros se cumplan con todas las orientaciones de capacitación que él ofrece. Tiene en su quehacer elevar cada día más su cultura a través de la

autosuperación constante en todas las esferas de la salud del sistema educacional y en particular las unidades más vulnerables de su radio de acción lo cual trae consigo, oportunidades y potencialidades.

En el texto Fundamentos de Psicología de la Salud se subraya el carácter reflejo, activo, regulador y personal de la psiquis humana como nivel superior, a diferencias con respecto a la psiquis de los animales. En cuanto a la influencia de lo biológico y lo social en el desarrollo de la personalidad se explica de manera sencilla que el ser humano no se define por su naturaleza, sino por sus adquisiciones en un medio culturizado producto de relaciones sociales en una historicidad que está en el individuo y en la sociedad, donde lo biológico es un determinante en el origen y desarrollo de la personalidad, donde en la actualidad no es posible hablar de un proceso evolutivo al margen de leyes psicosociales.

Insistir en el conocimiento de la causalidad de la salud y las enfermedades es de vital importancia para todos los profesionales de la salud. Como punto de partida para la comprensión del concepto Salud- Enfermedad se analiza con los estudiantes la definición brindada por la OMS sobre Salud y a partir de las limitaciones que presenta el mismo se lleva a comprender la idea de que existe un proceso continuo desde la salud a la enfermedad en el que pueden reconocerse puntos intermedios en la medida en que se pueda tener la capacidad de identificar la situación del sujeto, en el marco de sus relaciones, dando lugar entonces al reconocimiento de la salud como un proceso

Como determinantes importantes de la salud se destaca el modo y estilo de vida de las personas y los riesgos psicosociales, enfatizando la relación que existe entre el comportamiento de los individuos y el contexto donde viven, el cual determina el sentido de los patrones de conducta, resultando muy importante comprender estos hechos para poder identificar en el ambiente los determinantes de la actuación, y así poder hacer más efectiva la participación del equipo de salud, permitiendo que se encuentren ejemplos que les ayuden a elevar la visión en el campo de una correcta cultura alimentaria y nutricional.

Los tecnólogos deben dominar cómo el nivel de vida puede ser utilizado de forma adecuada o inadecuada, sobre todo en relación con la nutrición (aspecto que posee dificultad por el bajo nivel en cultura alimentaria y nutricional), la actividad física y la recreación. El estudio de la calidad de vida y las adicciones se realiza buscando la relación que tienen con el proceso salud- enfermedad. Sobre el apoyo social se describen los tipos o funciones del apoyo social, así como la importancia del mismo, verlo como una fuente de bienestar subjetivo, que contribuye al auto desarrollo y a la realización personal, y que facilita la presencia en el sujeto de modos exitosos de afrontamiento ante las tensiones de la vida, como promotor de la autoestima y de los sentimientos de control de la realidad, y con todo esto como promotor de la salud en los individuos.

Es de suma importancia los temas de la comunicación, (Concepto, tipos, funciones, las barreras, las habilidades, los medios masivos de comunicación y sus características), retomando conocimientos adquiridos sobre la concepción de la personalidad y su formación, referido a la apropiación por el individuo de la experiencia histórico- social acumulada de generación en generación y que se produce mediante dos formas básicas de relación, del sujeto con el mundo de los objetos, y del sujeto con el sujeto: la actividad y la comunicación y el carácter específicamente humano de esta última, evidenciándose en los tecnólogos insuficiencias en su amplia expresión derivadas del bajo nivel de conocimientos dadas en las características personalógicas que poseen.

La comunicación educativa y los conceptos básicos como los de Promoción, Prevención y Educación para la salud son de vital importancia, la línea divisoria entre la Promoción y la Prevención es difícil precisar, lo que da lugar en la práctica a que las medidas en ambos sentidos se lleven en muchas ocasiones de manera conjunta. Las acciones como las actividades de promoción de salud, es necesidad de manejar por todo el personal de la salud conceptos psicológicos básicos unido a una didáctica educativa, para poder llevar a cabo dichas acciones

promocionales, tales como: hábitos, actitudes, prejuicios, motivación, interacciones personales y familiares. Las técnicas fundamentales utilizadas en la Educación para la Salud, le brindan al estudiante aquellos elementos que le permiten su aplicación, en correspondencia con el problema de salud que se presente. Aspecto importante dentro de toda la asignatura resulta la fuerza educativa del ejemplo del profesional de la salud, lo cual debe con evidencias ser capaz de demostrar esta fuerza y buscar la relación entre Educación para la Salud y el mejoramiento de las condiciones de vida para lograr una mayor calidad de vida, indicadores que por su bajo nivel de formación potenciaron la investigación.

Con la presentación de un estudio de caso el estudiante puede integrar los contenidos recibidos, aplicar aquellos instrumentos que permiten caracterizar la personalidad del individuo, su modo y estilo de vida, valoración de las redes de apoyo que se manifiesten, los factores psicológicos y sociales de riesgo, cómo se comunica, ubicación en la etapa evolutiva en que se encuentre teniendo en cuenta el desarrollo biopsicosocial del individuo y las reacciones psicológicas ante el proceso salud enfermedad. Al valorar, emitir juicios y proyectarse el plan de acciones se puede constatar que las actividades en cultura alimentaria y nutricional no son las suficientes y profundas, predomina el carácter curativo y rehabilitador.

1.3- Algunas reflexiones sobre la dieta, el balance nutricional y la mal nutrición en la formación de la cultura alimentaria y nutricional.

La formación en cultura alimentaria y nutricional no es un proceso acabado, al igual que el proceso formativo en general, cada día aparecen nuevos conocimientos sobre el uso y manejo de dietas. Se destacan, los adelantos en importantes renglones de nuevos productos naturales, alimentos artificiales que constituyen resultados de los adelantos de la química y la biotecnología, de ahí que este eje debe incluirse en la propuesta de formación para toda la vida expuesto por la UNESCO.

Para educar en este tema deben realizarse estrategias de superación que incluyan la práctica, que estén al tanto de los más importantes indicadores de la ciencia

sobre los alimentos, sus características y propiedades. Ello exige una perspectiva interdisciplinaria en el trabajo con la cultura alimentaria y nutricional que debe pasar obligatoriamente por el rescate de las tradiciones de cada pueblo o región.

En los diferentes medios de prensa y fuentes de información de hoy en día, se hace alusión sistemática sobre la crisis alimentaria mundial, producto al alza de los precios en alimentos básicos como el arroz, trigo, maíz y soya, que ha provocado la decisión de EE.UU. y otros países capitalistas de fabricar combustibles (etanol). Se habla además de los más de 854 millones de hambrientos del planeta.

En los diferentes órganos oficiales de prensa: Granma, Trabajadores, Juventud Rebelde, etc. a diario aparecen en ellos artículos que ponen al relieve el problema extremadamente grave del hambre a nivel mundial y los factores desencadenantes como es, el acceso al agua potable, (que desde la más remota antigüedad ha sido fuente de poder y de conflicto), las grandes sequías, la destrucción de los ecosistemas, los fenómenos naturales y ambientales, la mala distribución de los recursos, las guerras impuestas por el sistema capitalista, entre otras han sido las causas de éste flagelo que está aterrorizando al mundo.

Cuando Estados Unidos en el 2007 lanzó la propuesta de producir combustible a partir de alimentos básicos acentuó más su vil terrorismo y fue el Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz, quien en sus reflexiones alertó al mundo y lo llamó “**idea siniestra**”.

La FAO, la ONU, la Organización Mundial de Comercio (OMC), el Consejo Económico y Social (ECOSOC), la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), la OMS y el PMA, entre múltiples gobiernos de diferentes países han lanzado un llamamiento contra la hambruna y el costo de los alimentos, ya que no sólo lleva la muerte a millones de seres humanos, sino que pone en peligro la salud infantil, quedando con marcadas afectaciones biológicas los que logren sobrevivir.

Es conocido que Cuba ha puesto en práctica varias medidas y estrategias que ya van dando sus frutos y otras a más largo plazo, para enfrentar cualquier fenómeno, pero es cierto que también se ve afectada por esta crisis y que la población hoy más que nunca debe estar preparada para asumir nuevos retos y nuevos cambios en su cultura alimentaria como son sus hábitos, la producción de alimentos nutritivos y no costosos, que aunque no sean tan agradables para la vista y el paladar, lo principal sea la funcionabilidad de ellos, saber asimismo que alimentación y nutrición forman un binomio que contribuyen a lograr mejor calidad de vida.

Un ejemplo de aplicación del concepto de Calidad de Vida ofrecieron los pobladores de la comunidad de Mir, municipio de Calixto García, a los asistentes al III Congreso Internacional de la especialidad, donde emergió el acuerdo de celebrar el IV Congreso Internacional de Calidad de Vida del 5 al 11 de abril del 2011, convirtiendo en un movimiento que involucre a las 14 provincias cubanas y la Isla de la Juventud. (AIN) (Rojas Aguilera, Alexis: Granma, 2009)

La compleja situación internacional repercute en Cuba, donde los hábitos y preferencias por el consumo de alimentos de origen animal, así como la utilización de la manteca de cerdo para elaborar las comidas, están tan arraigados. El problema de la grasa en la alimentación es complejo, controversial e importante ya que cuando hay deficiencias ocasiona disminución de la actividad física espontánea, pérdida progresiva de peso, cambios metabólicos, alteraciones en la reproducción y en el crecimiento de los niños.

El pescado y el pollo son las carnes más saludables, sin embargo en la escala de preferencia entre los cubanos se encuentra la carne de res, cerdo, pollo y por último el pescado. El frijol de soya es una excelente fuente de proteína y puede sustituir las anteriores pero es rechazada. De ahí la importancia tan extrema de elevar la cultura del conocimiento de estos alimentos a través de actividades docentes y no docentes, en el ámbito educacional y asistencial y hacerlo irradiar hasta la comunidad.

Uno de los hábitos que puede ocasionar efectos nocivos es el alto consumo de

azúcar, solo proporciona energía y ningún nutriente. Por otra parte es muy frecuente que se le añada mucha sal a las comidas y a los alimentos en la mesa para mejorar su gusto, pudiéndose evitar esto con el uso del tomate, cebolla y otros condimentos.

En el artículo "Somos lo que comemos" de Magalis González Camacho, se presenta un reto a científicos e investigadores dedicados al estudio de esta rama, donde premia la necesidad de producir y elaborar alimentos nutritivos para el organismo, la promoción de la educación en nutrición a la población y el incremento de programas para educar a la población con acciones concretas. (25 de febrero del 2008:4)

Hoy en día el problema de la alimentación y la nutrición, se ha colocado a nivel mundial en el escalón más alto. La crisis alimentaria es agravada por los altos precios del petróleo, la desigual distribución de las riquezas y el insostenible modelo económico neoliberal. Naciones y países del tercer mundo sufren recrudescidamente este flagelo y las organizaciones internacionales hacen sistemáticamente un llamado a EE.UU., Europa, y demás países para elaborar programas, planes y proyectos que contribuyan a minimizar este mal que agobia al mundo.

El líder de la Revolución Cubana Fidel Castro Ruz desde la Cumbre Mundial sobre Alimentación en 1996 alertó al mundo cuando expresó: "El hambre, inseparable compañera de los pobres, es hija de la desigual distribución de las riquezas y de las injusticias de este mundo. Los ricos no conocen el hambre. Por luchar contra el hambre y la injusticia han muerto en el mundo millones de personas". El pasado año Esteban Lazo Hernández recordó esas palabras en la Cumbre Presidencial Soberanía y Seguridad Alimentaria, **Alimentos para la Vida** celebrada en Nicaragua el 7 de mayo del 2008, dejando claro que hoy más que nunca a los países pobres les corresponde actuar unidos, con audacia, solidaridad y espíritu práctico.

La Industria Alimenticia cubana desarrolla hoy un amplio proceso inversionista

que modernizará e incrementará la capacidad productiva en muchas de sus plantas. Además incluye la producción del yogurt de soya, las pastas, cereales y granos, harinas integrales de trigo y maíz, el lácteo y sus derivados la carne de cerdo, entre otros renglones, todos ellos a nivel provincial y municipal.

De acuerdo a los lineamientos en esta batalla de ideas, es prioridad en estos momentos dar cabal y diario cumplimiento a todas las alternativas posibles en relación con el tema planteado, pues tiene la escuela cubana actual que tomar partido en este proceso y de ahí ampliar y actualizar su cultura alimentaria y nutricional sobre la base de los objetivos y contenidos de dicho programa y aún más sobre los alimentos que se conocen y que son rechazados por la población, así como los nuevos que se van a ir incorporando y que en otros países de Asia, África y América constituyen alimentos altamente nutritivos.

Se considera que los alimentos deben ser conocidos no por su aspecto o por su valor comercial, sino por su valor nutritivo, por ello es importante dominarlos y sistematizarlos en los ciclos de alimentación de las diferentes regiones y provincias.

De hecho las instituciones educacionales y unidades asistenciales como centros más importantes de la comunidad deben irradiar en su protagonismo, pues como bien se plantea no es posible lograr calidad de vida sin una adecuada cultura alimentaria para la promoción de conocimientos, hábitos y modos de actuación desde las primeras edades hasta su total desarrollo.

Finalmente es oportuno destacar que entre las características elementales que se deben conocer, se plantea que los nutrientes se clasifican en cinco grupos principales según lo referido en la Enciclopedia Encarta 2006 y los documentos normativos del MINED y el MINSAP que se citan en la investigación. (Proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales, cada uno posee funciones y potencialidades específicas).

Para los países miembros de la Unión Europea el concepto de **alimento** se

extiende a “todas aquellas sustancias, ingredientes, materias primas, aditivas y nutrientes ingeridas por el ser humano a través del tracto gastrointestinal. En su nueva definición se consideran alimentos a las bebidas, la goma de mascar, el agua, así como cualquier sustancia incorporada voluntariamente al alimento durante su fabricación, preparación o tratamiento (aditivos, grasas y vitaminas) además de aquellos residuos derivados de la producción y el procesamiento de alimentos, como son los residuos de medicamentos veterinarios y de plaguicidas” (Lara y Mateos, 1994:50).

En los alimentos es donde aparecen los nutrientes, formando ambos una unidad dialéctica, imprescindible en la cadena alimentaria, por esto es tan importante la variedad en la selección de los alimentos, ya que de ellos depende la cantidad de nutrientes que se suministre al cuerpo diariamente. Se entiende por variedad el hecho de suministrar alimentos de todo tipo, ya sean frescos o procesados, con prioridad de los primeros.

El consumo simultáneo de varios alimentos facilita la asimilación de los distintos nutrientes, así como su efecto psicológico, al mejorar su aspecto y sabor. Al observar el colorido de la dieta, da la medida que se está consumiendo una alimentación variada y mientras más colores estén presentes, más nutrientes se están ingiriendo.

Para estudiar la alimentación es de gran importancia conocer e identificar los diferentes grupos de alimentos, dominarlos de forma tal que permita balancear el diseño de un menú no solamente en valores nutritivos sino en alimentos que lo contienen. Se pueden clasificar en panes y cereales, leguminosas o legumbres, tubérculos y rizomas, frutas y verduras, carne, pescado, huevos; leche y derivados, grasas y aceites, y azúcares, confituras y almíbares.

Para obtener una **dieta balanceada**, variada, adecuada y equilibrada se deben seleccionar alimentos de los siete grupos básicos antes mencionados, teniendo en cuenta que, “la **alimentación balanceada** es aquella que ofrece la cantidad y calidad de nutrientes y las calorías necesarias al organismo para su buen

funcionamiento”, expresado así en el texto Educación para la Salud en la Escuela. (Carvajal Rodríguez, 2000:49).

Existen pirámides de alimentos más saludables. Esta es una guía visual útil para seguir una dieta equilibrada. (Anexo 6).

La cantidad de nutrientes recomendada se conoce de estudios realizados para determinar los niveles adecuados de consumo con el fin de prevenir o contrarrestar signos específicos de insuficiencia en personas alimentadas de acuerdo a dietas experimentales controladas. (Anexo 7 y 8)

El manejo alimentario es esencial. La persona que padece de algún trastorno en la alimentación basada en la comida, se siente hiperdependiente de esa idea, por lo cual el alimento se convierte, entonces, en el eje a partir del cual gira la vida y el mundo de relación de la persona que padece el trastorno. Esas conductas alimenticias pueden o no alterarse voluntariamente, ello está sujeto a factores internos y externos como el nivel bajo de autoestima, presiones familiares, frustración por tener sobrepeso, comparación constante con alguien cercano por parte de un familiar u amigo, etc.

Aunque no es posible mencionar un único factor como causa de la aparición de un trastorno de la alimentación, lo que significa que existe una combinación de causas individuales, familiares y socioculturales que desempeñan un papel importante en el desarrollo de cualquier trastorno de la alimentación existente en la actualidad, así como también en el mantenimiento del mismo. Además, los factores en sí no deben ser considerados como causales definidos y diferentes, sino como agentes que pueden hacer a una persona más vulnerable a desarrollar un trastorno alimenticio. Es ampliamente conocido que la cultura alimentaria es el eslabón central que los desencadena. Edúquese en una cultura de sólidos valores alimentarios y se desarrollarán personas con una alimentación sana que es salud y calidad de vida.

En el tema del manejo de la alimentación, existen múltiples factores alimentarios

que influyen en los malos hábitos y en conductas inapropiadas afectando psicológicamente al individuo, entre ellos están: los factores personales, familiares y socioculturales. A continuación se amplía la información de estos factores.

Factores Personales.

1. Sufrir previamente un problema de obesidad. Sobre todo en los hombres, influye haber padecido de obesidad en la niñez y haber sufrido burlas por parte de amigos de su misma edad o adultos.
2. Poseer determinados rasgos del carácter, como por ejemplo no aceptarse como persona.
3. Tener tendencias depresivas o a sufrir trastornos de ansiedad. Poseer tendencia al padecimiento de trastornos de personalidad y conductas impulsivas / compulsivas.
4. Haber elegido una afición o una carrera que conceda gran importancia al peso como por ejemplo el atletismo, el modelaje, el físico culturismo, la danza y la equitación.
5. Percibir que se tiene poco control sobre la propia vida. (Falta de autonomía.)
6. Ser poco habilidoso en las relaciones sociales. Hay frecuentemente un fracaso para expresar problemas emocionales.
7. Tener poca espontaneidad y demasiado autocontrol, sobre todo en cuanto a la demostración de los afectos.
8. Ser muy perfeccionista y exageradamente autocrítico. Tener autoexigencias desmedidas.

Factores Familiares

Los factores negativos dentro de la familia, posiblemente tanto hereditarios como

ambientales, desempeñan una función importante en la provocación y perpetuación de los trastornos del comer. Entre ellos están:

1. Tener familiares obesos o que padezcan algún desorden alimentario. Tener antecedentes familiares de trastornos depresivos, obsesivos o alcoholismo.
2. Convivir con personas que le den mucha importancia al peso y a la apariencia física.
3. Prejuicios y mala transmisión de valores.
4. Aceptar y mantener vigentes los prejuicios, por pequeños e insignificantes que sean.

La información verbal que los padres dan a sus hijos influye en la vida de éstos y puede predisponer a la aparición de un trastorno alimenticio, sobre todo si se le es transmitido el concepto de belleza y delgadez como sinónimo de triunfo en la vida.

Factores Socioculturales

- 1 Los trastornos culturales, representados por la cultura de la delgadez y concesión da importancia al "Mito de la Belleza".
- 2 La discriminación y el rechazo social hacia los obesos.
- 3 Discriminación laboral.
- 4 La manipulación.
- 5 Coacción publicitaria.
- 6 Difusión del cuerpo delgado de los modelos como estereotipo.

En la sociedad cubana al igual que el resto del mundo existe preocupación por los alimentos, las dietas, el talle y la apariencia. Se considera como ideal el cuerpo esbelto, y existe una creencia de que la gordura es mala. La delgadez, que se asocia, de algún modo, con belleza, elegancia, juventud, aceptación social,

etcétera; aparece como la solución salvadora, acentuada como la clave del éxito desde todos los medios. Muchas personas suponen que una silueta de modelo, tal vez imposible para la estructura de algunos individuos, les garantizará la felicidad; ese deseo de adelgazar supone un anhelo por destacar y ser valorado de modo particular, por ser aceptado y no rechazado.

CAPITULO II: Actividades extensionistas para elevar la cultura alimentaria y nutricional en los tecnólogos de 3º año de Higiene y Epidemiología.

Para el desarrollo de la investigación se tuvo en cuenta los elementos psicopedagógicos para lograr una mejor comprensión del fenómeno estudiado. Estos se unen en un estudio explicativo en el que se proponen actividades extensionistas, se tomó como muestra de la sede universitaria de salud “Camilo Cienfuegos”, los tecnólogos de 3º año de Higiene y Epidemiología.

Para el diagnóstico inicial se aplicaron diversos métodos, técnicas e instrumentos que arrojaron la información necesaria para el diseño de las actividades y el posterior análisis de los resultados de su aplicación. Se partió de una concepción de diagnóstico continuo e integral que permitió un análisis riguroso del proceso de formación de la cultura alimentaria y nutricional.

2.1. Resultado de los instrumentos aplicados al inicio del proceso de diagnóstico.

En la **observación** efectuada (**Anexo 1**) con el objetivo de constatar el estado actual que se poseía sobre cultura alimentaria y nutricional en las diferentes visitas a espacios en que esta incide se comprobaron limitaciones teóricas por parte de los tecnólogos en cultura alimentaria y nutricional, así como en su aplicación, demostrados en los modos de actuación al no detectar situaciones desfavorables existentes. Se observaron violaciones en la higiene de alimentos especialmente las verduras así como en el uso del agua la que no siempre tenía las condiciones necesarias para formar parte de la alimentación del personal.

En el segundo indicador que se refiere a si los alimentos que se ofertan están bien almacenados y presentan la calidad requerida, existe un buen almacenamiento y cuidado de los alimentos y en cuanto a si las ofertas del menú se hacen cumpliendo los requisitos dietéticos y gustativos de forma balanceada, como parte del tercer indicador se cumplen las orientaciones pero las respuestas a las quejas de los estudiantes, ancianos y demás personal evidencia desconocimiento, pues

las mismas constatadas en los documentos revisados poseen falta de argumentos teóricos y aluden a crisis solamente sin demostrar los balances nutricionales y las exigencias de la alimentación humana.

En cuanto a si los centros crean situaciones problemáticas que estimulen el desarrollo de esta cultura se constató que en el desarrollo del proceso de almuerzo, existe un descontrol de la dieta en numerosa unidades asistenciales y un manejo correcto del comportamiento ante el momento de la alimentación, además se evidencian falta de orientación y trabajo educativo en el comedor. En relación con los tecnólogos, si ponen en práctica métodos y técnicas activos que propicien desarrollar la cultura alimentaria y nutricional en los centros y unidades en que inciden, no se observaron acciones que estimularan la cultura alimentaria, especialmente ante determinados alimentos que a pesar de tener una alta carga nutricional no poseen preferencia entre los comensales como en el caso de algunos vegetales y cárnicos. Ante esta, el grupo de Higiene y Epidemiología no posee una estrategia de trabajo delimitada, lo que se constató en los documentos oficiales revisados.

Sobre el tema de la alimentación que ocupa el sexto indicador que se refiere a la asistencia al laboratorio y biblioteca de los tecnólogos para consultar bibliografías, se valoró que no existe en la misma amplia bibliografía y no viene dirigida a ellos, solo a la carrera de Psicología y si queda algún texto entonces el grupo tiene que rotarlo por lo que los datos estadísticos evidencian que no es consultada. Esto unido al resto del sistema de actividades llevó a inferir que existe un desconocimiento y además pobre preocupación por la superación en este importante tema.

En la aplicación de la **encuesta (anexo 2)** con el objetivo de comprobar el conocimiento e información que se posee sobre cultura alimentaria y nutricional, se evidenciaron limitaciones en el manejo y uso de la información por parte de los encuestados.

En la pregunta uno relacionada con qué comer, cuándo comer y para qué comer, y

el grupo de alimentos de preferencia y costumbre culinaria, sin tener presente las consecuencias que para el completo bienestar podrían causar, de las 14 personas encuestadas, el 100 % manifestó una respuesta afirmativa sobre el planteamiento, lo que evidencia un desconocimiento de las generalidades sobre los valores nutricionales de los alimentos.

En cuanto a la pregunta dos que se refiere a, si considera importante conocer el tema de la alimentación y la nutrición, se muestra que la totalidad de los encuestados reconocen la importancia del tema lo que se convierte en una potencialidad para establecer un proceso de superación sobre él. Ellos comprenden que la alimentación es importante para el desarrollo y para el crecimiento y que según Carlos Marx constituye la primera necesidad del ser humano.

En las preguntas tres y cuatro que se refieren a si en su radio de acción se desarrollan actividades que aborden el tema de manera sistemática y los programas televisivos o de literatura que le han propuesto ver y leer para conocer acerca del mismo, se evidenció que el trabajo educativo con los alimentos es pobre y que se desconocen los balances energéticos que llevan a los diseños de los menú, aspecto que se convierte en un indicador importante para plantear actividades de autosuperación especialmente en los responsables de este tema.

En las preguntas cinco y seis que se relacionan con las tareas curriculares y extracurriculares, si están concebidas visitas a diferentes lugares de la comunidad para ampliar el conocimiento alimentario y nutricional y si se conoce alguna enfermedad que puede ser provocada por la malnutrición. Existen limitaciones en el trabajo extracurricular con la pobre utilización de espacios educativos que se conciben para la autosuperación, no se aprovechan los programas de la televisión, las actividades comunitarias con el tema son pocas y su alcance es limitado.

Generalmente existe un conocimiento de los riesgos que pueden provocar una mal nutrición, pero existen dificultades en la muestra sobre la cultura alimentaria, pues se evidencia altos consumos de sal, de grasa animal, azúcares y bajos de frutas y

vegetales.

En la aplicación de la **entrevista (anexo 3)** con el objetivo de identificar los conocimientos que poseen los tecnólogos acerca de la cultura alimentaria y nutricional, se evidenció falta de dominio de conceptos elementales como el de balance energético y nutricional, modo y estilo de vida. Además se muestra un pobre aprovechamiento en la búsqueda de la bibliografía y los espacios que posee el centro universitario o centros de la comunidad para la formación de dicha cultura.

En la pregunta uno referida a, que argumente lo que entiende por cultura alimentaria y nutricional y compare los términos de alimentación y nutrición solo siete de catorce respondieron correctamente lo que representa un 50%, e indican un nivel medio de conocimiento en los mismos, limitación que acentúa la incapacidad de respuestas a las problemáticas constatadas en la observación y exigen de una propuesta de superación.

En la preguntas dos, tres y cuatro, que se relacionan con la alimentación balanceada, cómo eleva y actualiza su cultura alimentaria y nutricional y la hace transmitir a su radio de acción, así como la relación que existe entre educación para la salud y cultura alimentaria y nutricional, se evidenciaron que las limitaciones en el desarrollo de actividades de autosuperación constatadas en la encuesta se caracterizan por el no aprovechamiento en la búsqueda de la bibliografía y los espacios que posee el centro universitario o centros de la comunidad existentes. lo que representa un 7%.

En la pregunta cinco y seis referidas a cómo se valora el trabajo en la competencia laboral e investigativa y argumentar qué acciones se desarrollan sobre cultura alimentaria y nutricional considerando que en sus centros exista una buena apreciación de la misma, se evidenció que existe un amplio tratamiento al programa aunque no hay equilibrio del trabajo con las diferentes temáticas, donde la estrategia municipal no incluye como prioridad central la cultura alimentaria y nutricional, aspecto donde deben potenciarse acciones concretas que estimulen

su tratamiento y no se evidencian dichas acciones , lo que se constató en la revisión de las actas de los Consejos de Dirección al no encontrarse en ningún caso una acción sobre el tema. La atención a la alimentación posee un carácter administrativo que pone lo educativo en un segundo plano, lo que representa un 0%.

A pesar de las situaciones existentes la totalidad de los encuestados manifiesta que existe buena cultura alimentaria y nutricional, aspecto que entra en contradicción con lo observado y evidencia además falta de comunicación sobre el problema lo que requiere por tanto un trabajo que permita elevar la formación en la preparación de los tecnólogos para que realmente la alimentación se convierte en uno de los espacios educativos que aproveche el centro para la formación integral del profesional y ayude a reforzar aspectos que hoy en la actualidad se han convertido en problemas políticos e ideológicos por la falta de conocimiento en un marco más reducido y objetivo.

Para corroborar los criterios anteriormente recogidos en el estudio se elaboró y aplicó una **prueba pedagógica (Anexo 4)** a los tecnólogos de 3º año de Higiene y Epidemiología. Esta se confeccionó por la autora a partir de la experiencia profesional y evaluó diagnosticar el nivel cognoscitivo y práctico en aras de una elevada formación en cultura alimentaria y nutricional.

Para su diseño se establecieron los parámetros:

Alto: Aquellos tecnólogos que poseen sólidos conocimientos respecto a las siguientes dimensiones; conocimiento sobre cultura alimentaria y nutricional y modo de actuación profesional.

Medio: Aquellos tecnólogos que poseen conocimientos sobre la cultura alimentaria y nutricional y el modo de actuación profesional.

Bajo: Aquellos tecnólogos que poseen limitados conocimientos sobre cultura alimentaria y nutricional y el modo de actuación profesional.

Al analizar las preguntas, uno y seis, que se refieren a los programas que se cumplen en el accionar y el lugar que ocupa el trabajo en la competencia laboral e investigativa y argumentar qué acciones se desarrollan sobre cultura alimentaria y nutricional, además de las enfermedades que conoce como responsable de la esfera cuál podría prevenir; se evidencia que los tecnólogos poseen un nivel de conocimiento alto, (Pregunta.1) dominan producto al desempeño del cargo las prioridades de su esfera laboral, no así muchas de las enfermedades que se pueden prevenir (Pregunta.6), lo que se demuestra en el indicador un nivel medio. Este aspecto que entra en contradicción con resultados obtenidos en métodos y técnicas anteriores evidencia la necesidad de elevar además de la formación cognitiva, las capacidades para el trabajo extensionista de los objetivos del programa relacionado con la alimentación y la nutrición, por lo que las actividades de autosuperación en el tema deben abordarse de forma práctica que estimule el aprendizaje.

En las preguntas dos y cuatro referidas a si en la proyección de visitas se tiene concebida para dar tratamiento cognitivo y educativo, se cita y ejemplifica con acciones la educación nutricional y alimentaria que estimulen su cumplimiento. Además qué es salud, la relación entre ella, la alimentación nutricional, y la calidad de vida, y cómo se ve no solo en las instituciones (centros y unidades), sino además en el radio de acción; se evidenció la falta de un trabajo sistemático en el contenido señalado, con una baja proyección estratégica en el tema antes mencionado a lo que se le une el pobre aprovechamiento de las experiencias locales del entorno. Al igual que demostró una falta de correspondencia entre los criterios del **Programa Director de Promoción y Educación para la Salud** del Sistema Nacional de Educación en Resolución Conjunta con el MINSAP, los folletos de **Universidad para Todos**, el **Programa Nacional de Salud** y las acciones desarrolladas por los sujetos.

En las preguntas tres y cinco referidas a las suficientes fuentes bibliográficas con que cuenta la sede para profundizar en el tema, si se valora su pertinencia, la

oferta y elaboración de un menú balanceado por el consumo social y el Manual de Recetas se evidencia que existen pocas fuentes bibliográficas y en su mayoría no alcanzan a tenerla, además se constató en otras técnicas que mostraron que las que existen en otros lugares de la comunidad son poco aprovechadas. Otro aspecto a destacar es que la confección de un menú lejos de tener un carácter educativo muchas veces sigue aspectos administrativos, cuantitativos y gustativos, la idea expuesta es evidentemente una limitación del carácter educativo-cognitivo del tema, aspecto que atenta contra el trabajo formativo en cultura alimentaria y nutricional y requiere de una atención priorizada en la autosuperación de los profesionales en formación de la universidad.

La aplicación de los instrumentos antes mencionados se hizo corresponder con los **indicadores** que se evalúan en la **variable dependiente** y que a continuación se retoman:

- 1- Métodos y técnicas que conduzcan a un aprendizaje activo.
- 2- Dominio de los conocimientos.
- 3- Acceso a diferentes fuentes bibliográficas.
- 4- Capacidades y actitudes profesionales.
- 5- Creatividad y motivaciones en acciones variadas.
- 6- Uso correcto de los soportes técnicos.

A continuación se ofrece la descripción de dicho resultado y la evaluación de los indicadores declarados en cada dimensión, mediante la aplicación de una escala valorativa que comprende los niveles: bajo (0-49), medio (50-79) y alto (80-100):

Indicador 1: Se evidenció la falta de un trabajo sistemático, de métodos y técnicas que conduzcan a un aprendizaje activo relacionado con la alimentación y la nutrición, por la baja proyección estratégica en el tema, a lo que se le une el pobre

aprovechamiento de los espacios que brinda la sede y las experiencias locales del entorno. Según escala representa un 7%.

Indicador 2: Se comprobó la falta de sólidos elementos teóricos por parte de los sujetos de la muestra en cultura alimentaria y nutricional, así como en su aplicación, demostrados en los modos de actuación al no detectar en todos los aspectos del tema, situaciones desfavorables existentes, lo que representa un nivel medio para un 50%.

Indicador 3: Se evidencia que existen muy pocas fuentes bibliográficas, además se constató que las que existen en la comunidad son poco aprovechadas, lo que determinó un nivel bajo, que representa un 7%.

Indicador 4: Se determinó un nivel medio, para un 50%. Se evidencia la necesidad de elevar además de la formación cognitiva, las capacidades para el trabajo relacionado con la alimentación y la nutrición, por lo que las actividades de autosuperación en el tema deben abordarse de forma práctica que estimule el aprendizaje.

Indicador 5: Se evidenció la falta de creatividad en acciones concretas que estimulen el tratamiento del tema antes mencionado, lo que se constató en la revisión de las actas de los Consejos de Dirección al no encontrarse en ningún caso una acción sobre el tema. La atención a la alimentación posee un carácter administrativo que pone lo educativo en un segundo plano. Al igual que demostró una falta de correspondencia entre los criterios de los programas y las acciones desarrolladas por los sujetos, lo que representa un 7%.

Indicador 6: Existen limitaciones en el trabajo extracurricular con la pobre utilización de espacios educativos que se conciben para la autosuperación, no se aprovechan los programas de la televisión, las actividades comunitarias con el tema son pocas y su alcance es limitado, lo que evidenció un nivel bajo, para un 7%.

De manera general existe una insuficiente formación en la preparación teórico-

práctica de los tecnólogos en cultura alimentaria y nutricional, aspecto que se evidencia en el poco aprovechamiento educativo de los espacios que tienen que ver con el tema de la cultura alimentaria, la inconsistencia de los resultados obtenidos en los métodos y las técnicas aplicadas y las concepciones de los Programas de base en estos sectores lo que llevó a diseñar una propuesta de actividades extensionistas que refuerzan el componente cognitivo, laboral e investigativo durante la impartición del programa de FSS por la estrecha relación que sus temáticas guardan con el tema, dirigidas a la formación de la cultura antes mencionada.

2. 2- PROPUESTA DE ACTIVIDADES EXTENSIONISTAS.

La sociedad cubana demanda un profesional culto, poseedor de métodos para renovar constantemente sus conocimientos, capaz de planificar, ejecutar y evaluar de manera científica su competencia laboral, cognitiva e investigativa y con cualidades que le permitan orientar a las personas que influyen en la práctica y educación del mismo, teniendo en cuenta las necesidades sociales que analizadas a través del tiempo, sirven de fundamento histórico-teórico al modo de actuación profesional al que se aspira.

La propuesta es contentiva de actividades extensionistas en función de elevar la formación en cultura alimentaria y nutricional que proporcionen la preparación de los tecnólogos, con un enfoque psicopedagógico, responde a distintos estilos funcionales, fuera del currículo, relacionadas con las diferentes materias de enseñanza, lo cual evidencian la interdisciplinariedad y la investigación a la que está llamada la enseñanza en las exigencias presentes en el nuevo modelo de universalización de la “Escuela Cubana Actual” y la crisis alimentaria mundial.

La consulta de diversos trabajos de investigación, documentos, folletos, revistas, de la comprensión y reflexión, las observaciones de actividades, las entrevistas a los tecnólogos, a personal vinculado con la esfera y por la experiencia obtenida en los resultados de la labor como Metodóloga de Alimentación y Merienda Escolar y profesora desde hace tres años del programa de Fundamentos de Psicología de la

Salud, permitió la elaboración de actividades extensionistas que estimulen elevar la formación en cultura alimentaria y nutricional.

Se tiene en cuenta la complejidad y la universalidad del problema. Las actividades pueden ser consultadas por tecnólogos, promotores de salud, enfermeras, grupos agentes, educadoras de salud, redes de apoyo de otros centros y de otros niveles de educación con el fin de apropiarse de los que les resulte útil y perfeccionarse de acuerdo a las necesidades del centro o unidad, la familia y la comunidad, en lo teórico, metodológico y práctico.

Incluye actividades y recomendaciones que a partir de los componentes del proceso docente educativo desarrollador y teniendo en cuenta las características de la nueva universidad cubana se pueden ejecutar por directivos, tecnólogos, promotores de salud, enfermeras, grupos agentes, redes de apoyo, tutores, en función de convertir la cultura alimentaria y nutricional en un trabajo creativo, sistemático, reflexivo en su labor profesional y lograr en la sociedad la mejor calidad de vida, aspiración máxima del sistema de Salud y Educación.

En el tema se debe combinar de manera armónica el conocimiento de la ciencia y los indicadores cualitativos y cuantitativos de las composiciones de los diferentes alimentos para que se logre una correspondencia entre las potencialidades del entorno y las necesidades de las personas.

Las actividades propuestas se basan en un apego a la cultura y la tradición de la región en la que se encuentra enclavado el centro universitario y se utilizan los recursos del entorno para aprender. En los procedimientos metodológicos se parte del principio de la unidad entre la teoría y la práctica que recoge las experiencias del medio para educar.

Si bien existen conocimientos básicos elementales, el relacionado con la cultura alimentaria y nutricional es infinito y requiere una educación continua como principio psicopedagógico esencial. Para ello se complementan tanto los canales tradicionales de formación como vías y estrategias novedosas que se diseñan a

partir de las propias interacciones entre los sujetos.

Desde el punto de vista filosófico, las actividades incluyen la necesidad de comprender la dialéctica cambiante del entorno para su diseño. Se debe partir de conocer el momento y las particularidades del desarrollo y se utiliza la concepción materialista dialéctica en la comprensión del fenómeno a estudiar.

En el trabajo pedagógico se debe utilizar las potencialidades y conocimientos previos, este principio de aprendizaje significativo fundamenta desde el punto de vista psicológico, el proceso de apropiación de los contenidos ofrecidos en las actividades extensionistas. Para educar se hace necesario partir de los conocimientos que ya poseen los sujetos y a partir de allí, introducirles los nuevos contenidos.

En el plano social, las actividades parten de la necesidad de asumir un esquema participativo de trabajo, en el que el equipo interdisciplinario promueva una mayor calidad en la visión integral del proceso. Desde el punto de vista sociológico, se reconoce las ventajas del trabajo en grupo y se debe comprender la compleja relación cultural entre la alimentación como conducta humana y el proceso educativo como su controlador y regulador social.

La propuesta de actividades extensionistas parte del estudio de las particularidades del desarrollo de los sujetos de la muestra de la investigación y los recursos y necesidades del contexto. Las mismas se insertan en el proceso extradocente como una alternativa de crecimiento aliada a las actividades desarrolladas en el programa y utilizando los propios recursos que este ofrece de manera más integral.

A partir de las características resultantes del diagnóstico realizado, se seleccionaron los principales indicadores en los cuales se debía trabajar para elevar la formación en cultura alimentaria y nutricional en la comunidad. Como primer elemento se corroboró la necesidad de la preparación de los tecnólogos como agentes responsables en el desarrollo de dicha cultura.

Se utilizó como propuesta actividades que contienen elementos teóricos, metodológicos y prácticos acerca de la alimentación y la nutrición en Cuba y en el ámbito internacional, así como sus particularidades en la esfera educacional, para el desarrollo exitoso del proceso de alimentación especialmente con el carácter educativo y perceptivo en el sector de la salud.

En la elaboración de las actividades se tuvo en cuenta las necesidades manifiestas por los sujetos de la muestra y se utilizaron los criterios recogidos en los instrumentos aplicados en el diagnóstico para su confección, aspecto que le confirió un sentido participativo al diseño propuesto. El mismo se caracteriza por su flexibilidad, carácter autogestionario e innovador, su interdisciplinariedad y aplicación en cualquier contexto y perfil de la enseñanza superior.

Las actividades extensionistas que se diseñan constan de la siguiente **estructura didáctica:**

-Título.

-Objetivo.

-Proceder metodológico.

-Conclusiones.

-Evaluación.

Están relacionadas con el plan temático de la asignatura Fundamentos de Psicología de la Salud, de forma extracurricular utilizando las posibilidades que ofrece la extensión universitaria y que propicia el programa. A continuación se definen las unidades temáticas para su conocimiento:

- I. Introducción a la Psicología.**
- II. Psicología y salud.**
- III. La comunicación educativa en salud.**
- IV. La edad y su relación con el proceso salud - enfermedad.**
- V. Reacciones psicológicas durante el proceso salud - enfermedad.**

Actividades que se propusieron:

1- Título: “Entre todas...Yo”. Otras fuentes de conocimientos.

Objetivo: Valorar los aspectos de los Programas de Fundamentos de Psicología de la Salud y el de Promoción y Educación para la Salud así como los componentes que se relacionan con el desarrollo de una cultura alimentaria y nutricional, asumiendo conductas y actitudes positivas.

Proceder metodológico:

Se presentan los Programas de Fundamentos de Psicología de la Salud y el de Promoción y Educación para la Salud.

Se realiza un análisis de las características del contexto; su estructura, la relación y la importancia de los programas antes mencionados y su pertinencia en el quehacer diario del tecnólogo de Higiene y Epidemiología.

Sobre la cultura alimentaria y nutricional se seleccionan los aspectos de los textos que lo trabajan y se analiza su pertinencia.

Se aplica una Matriz, Debilidades Amenazas Fortalezas y Oportunidades (DAFO), acerca del cumplimiento de los programas en el contexto de elevar la cultura alimentaria y nutricional.

Conclusiones:

Se reconoce la necesidad de implementar actividades extensionistas y se recogen las diferentes oportunidades y fortalezas para su cumplimiento en la comunidad. Solicitar traerlas al **horario de consulta**.

Evaluación:

Para evaluar se tomaron los indicadores relacionados con la participación sistemática y se propuso la redacción de posibles acciones a desarrollar para que contribuyera a erradicar las debilidades y las amenazas.

2-Título: Cultura alimentaria y nutricional. Horario de consulta.

Objetivo: Adquirir nociones elementales acerca de la Nutrición y la Alimentación a través del trabajo con otras fuentes, apropiándose de un algoritmo que eleve su formación en cultura alimentaria y nutricional.

Proceder metodológico:

Se recomienda iniciar con las preguntas: ¿Qué conoce sobre los alimentos y sus nutrientes? Establece diferencias entre ellos. ¿Qué entiende por alimentación y nutrición? ¿Para usted qué es salud?

Se presenta el monólogo titulado “Monólogo Interior de un Ama de Casa” (Ver Anexo12).

A partir de las respuestas, debatirse a través de un grupo focal aspectos de la cultura alimentaria y nutricional en Cuba.

Leer y debatir el artículo de David Moreno García titulado” Cultura Alimentaria”. Facultad de Salud Pública y Nutrición. Universidad Autónoma de Nuevo León. México. Volumen 4 N° 3. Julio – Septiembre 2003. (En la computadora del laboratorio del centro) el cual facilita la profundización y comparación de los términos antes mencionados al utilizar otras fuentes.

Conclusiones:

Deben recogerse las opiniones sobre la importancia de la cultura alimentaria y nutricional y dominarse los elementos centrales acerca de sus conceptos y concepciones más generales. Debatirse en el próximo **turno de reflexión y debate**.

Evaluación:

Se tomarán datos sobre la participación cuantitativa y datos de la autoevaluación de los participantes con la utilización de un Positivo .Negativo Interesante (PNI).

Los tecnólogos se apropiaron de un algoritmo para elevar su formación en cultura alimentaria y nutricional en el trabajo con diferentes fuentes.

3- Título: “La doble rueda bañada en ideas”. Cultura alimentaria y nutricional.

Turno de Reflexión y Debate.

Objetivo: Exponer el conjunto de ideas o conocimientos que cada uno de los participantes tiene sobre los diferentes grupos de alimentos de forma colectiva y creadora, tomando responsabilidad ante las mismas.

Proceder metodológico:

Discusión y debate del artículo “Cultura Alimentaria” de David Moreno. Facultad de Salud Pública y Nutrición. Universidad Autónoma de Nuevo León. México. Volumen 4 Nº 3. Julio – Septiembre 2003 como punto de partida para la realización de los restantes ejercicios de la actividad.

Se presenta la pirámide que aparece en la Enciclopedia Encarta. Sección La nutrición humana. 2006. Seguidamente se desarrollará un ejercicio comentado sobre la ubicación de los alimentos en la pirámide (Soporte digital) y se continuará el debate sobre: “La utilidad y el aporte de los diferentes grupos de alimentos” (Ver Anexos 6 y 7) que se relacionan con la correcta selección y el aporte de cada alimento en la dieta humana.

Se presenta diferentes alimentos. Dicen sus nombres. Aportes a la dieta. Cuál de ellos ingieren con mayor frecuencia. Daños que le pueden ocasionar, entre otros.

Se irán realizando las anotaciones de la cantidad de ideas que cada participante exprese. Finalmente cada grupo resume las ideas que expresó.

Conclusiones:

Se escogen las fundamentales a través de un proceso de eliminación recorte, dejando solamente las del objetivo del tema.

Evaluación:

Se procederá a realizar una autoevaluación. Se tendrán en cuenta las

intervenciones desarrolladas y se aplicará un PNI.

4-Título: Historia de la alimentación y nutrición humana. Película” **Apocalipsis**”.
Sala de Video.

Objetivo: Comentar a través de la visualización de la película” **Apocalipsis**”, el origen e importancia de la alimentación y nutrición humana, de manera tal que sientan interés ante el estudio en otras fuentes.

Proceder metodológico: Se explica los elementos fundamentales que aparecen en la guía de observación con el objetivo de reconocer el origen y la importancia de la alimentación y nutrición en la vida humana llegando hasta su propia cultura a través de diferentes fuentes. (Ver anexo 5).

Se observa la película y se realiza la apreciación sobre el tema de la misma.

Conclusiones:

Se orienta que estudien a través de la Enciclopedia Encarta en la sección de Historia lo relacionado con el tema de las principales y grandes civilizaciones (mayas, aztecas e Incas). Además que investiguen en el folleto” Universidad para Todos” que lleva por Título:”Nuevas Tecnologías”, lo que aparece en el epígrafe 1.2.3.página 3 para que realicen un texto o mapa conceptual donde vinculen ese contenido con los momentos actuales y hechos de nuestro Municipio.

Evaluación:

Por el análisis crítico-valorativo del filme. La actividad propició destacar a través de diferentes medios la importancia, orígenes y tradiciones de la cultura alimentaria y nutricional llegando hasta su propia cultura y el filme constituye una vía para la adquisición y fijación de los conocimientos.

5-Título: “El Mundo no está lejos, yo dependo de él”. **Biblioteca Municipal “Juan Oscar Alvarado”**

Objetivo: Identificar la compleja situación sobre la alimentación y la necesidad de trabajar en el desarrollo de una cultura alimentaria y nutricional autóctona y local enriqueciendo sus propios valores.

Proceder metodológico:

Se orienta la lectura del Suplemento especial “Necesidad de poner fin al bloqueo económico comercial y financiero de los EEUU contra Cuba” en el epígrafe 3.2 “Alimentación”.

Debe discutirse las afectaciones económicas del bloqueo y la necesidad de proteger la alimentación del pueblo como objetivo central de la guerra económica contra Cuba.

Se presenta las caricaturas del Dedeté en Juventud Rebelde de Febrero 2008 No 90. Se deben identificar los elementos distintivos de las figuras. Con la lectura del Artículo “La economía alimentaria” de Juan Varela Pérez del 13 de Mayo del 2008 se realiza una comparación comentada entre el texto y las caricaturas observadas con anterioridad.

Conclusiones:

Se deben conocer los principales indicadores de la situación económica mundial y su relación con la alimentación, para lo cual es importante desarrollar una política propia de la alimentación y la nutrición, que rescate las tradiciones autóctonas y garantice la soberanía nacional. Se enfatizará en que la solución de los problemas alimentarios y nutricionales del país en los momentos actuales tiene un carácter eminentemente cultural y territorial.

Evaluación: A través de la coevaluación, donde valoran la intervención del compañero que le antecedió y se aplica un PNI para cerrar la actividad.

6-Título: “El Método de trabajo está siempre en ti.” **Hogar Materno.**

Objetivo: Valorar las sugerencias sobre la forma de trabajar la cultura alimentaria y nutricional en actividades relacionadas con las temáticas de la asignatura FPS, que estimulen su perfeccionamiento en el ámbito laboral.

Proceder metodológico:

Debatirse el artículo “Carta de un Bebé”, (Ver Anexo 13)

-¿Qué factores incidieron en tal decisión?

-¿Cómo se valora su modo, estilo y calidad de vida?

-¿A su juicio cómo puede influir la cultura alimentaria y nutricional en estos casos?

Los sujetos de la muestra deben explicar las actividades que actualmente desarrollan sobre el tema. Reflejar la atención a embarazadas en los centros y hogares que visitan, así como el aborto por problemas económicos.

Discutirse mediante una lluvia de ideas las actividades que se consideren desarrollar y las necesidades que actualmente posee este proceso formativo en el ámbito del centro, familia y comunidad. Elaborar un plan de acciones.

Conclusiones:

Deben encontrarse elementos útiles para estimular la formación en cultura alimentaria y nutricional que permitan un mayor aprovechamiento de las actividades y los recursos destinados al respecto.

Evaluación:

Se orientará una autovaloración de su posición en la actividad y se complementará con el análisis cualitativo de las intervenciones desarrolladas.

7-Título: “¿Cómo, cuándo y qué comer?”. El régimen alimentario y el balance nutricional.

Objetivo: Caracterizar el régimen alimentario y nutricional del humano, especificando en el profesional, de forma tal que se evidencie en los tecnólogos el conocimiento de cómo evitar los malos hábitos alimentarios con la promoción de una dieta balanceada, de manera que lo incorporen a su práctica profesional.

Proceder metodológico:

Se parte de identificar los gustos alimentarios, sobre la base de tres aspectos centrales:

1. Alimentos preferidos para el consumo.
2. Preferencias de recetas en su elaboración.
3. Frecuencia y régimen de la alimentación utilizado.
4. Se introducen las definiciones teóricas de; malnutrición, desnutrición, dieta y dieta balanceada.

Se realiza un conversatorio sobre el régimen alimentario y su importancia.

Después del conversatorio se dividen a la mitad los participantes, uno, realiza la lectura y el debate del artículo de María Hernández Montequín titulado: “La educación alimentaria en los primeros años de vida.”, (I.S.P. Rafael María de Mendive, Lunes 28 de abril del 2008. Pinar del Río. INFOMED) y el Consumo social per cápita. (Anexo10) con el análisis y debate de los textos, y el otro realiza la lectura y análisis del artículo de Francisco Arias Solís titulado “La cultura alimentaria”. (Galicia. España. Martes, 5 de septiembre. 2006 INFOMED.) con el objetivo de revalorizar los hábitos alimenticios a través de diferentes fuentes. Finalmente ambos grupos se intercambian las experiencias recogidas en las actividades.

Conclusiones:

Se identifican las particularidades del régimen alimentario, la necesidad en el control de horarios y espacios para la alimentación, la importancia de ajustar los sistemas alimentarios entre el hogar y los centros. Se deben identificar de manera clara la importancia de una correcta dieta, diferenciando sus consecuencias y niveles de daño al organismo. Recomendar visitas al Hogar Materno y círculos infantiles.

Evaluación: Se evalúa a través de la participación en los debates, se utilizan las valoraciones cualitativas de las intervenciones y se aplica un PNI al final de la actividad. Se orienta la redacción individual de un informe de la comunidad.

8- Título: “Las frutas y vegetales.” Eslabones centrales en la alimentación humana. **Laboratorio. Policlínico “Camilo Cienfuegos”**

Objetivo: Describir las características nutritivas de las frutas y vegetales apoyados en la visualización de un medio de enseñanza y un documental, propiciando el vínculo de la familia y la comunidad, al elevar la cultura alimentaria y nutricional.

Proceder metodológico:

En un local con condiciones propicias y un video, se efectúa una conversación acerca de la situación actual de la alimentación y el papel de las frutas y vegetales. Se explica con apoyo de un medio de enseñanza la clasificación de ciertas frutas, comunes en su mayoría de la comunidad, con el objetivo de fijar más el conocimiento en relación al título de la actividad. (Ver anexo 9).

Se toma para la proyección del documental, el espacio del turno de Reflexión y debate de forma tal que las discusiones que allí se generen se conviertan en material de estudio.

1- Motivación.

Breve conversación sobre el tema que se va tratar.

Señalar los detalles que se desean enfatizar en la visualización del video cassette

- Tipos de frutas y vegetales.
- Clasificación de ambos.
- Su importancia.
- Cómo ingerirlos.
- Gustos y preferencias..., etc.

Explicar, a través de que técnica se va a efectuar este debate y se procede a formar las parejas. Se permite que conversen durante 5 minutos.

- Intercambiar aspectos personales.
- Decir algo especial que les guste.
- Expresar su estado de ánimo, interés por el tema, etc.

2- Visualizar el documental.

3- Seguidamente sin perder la dinámica un miembro de la pareja menciona una fruta o vegetal, su compañero (a) debe hablar sobre la misma en un término de tres minutos y así sucesivamente se hará con todas las parejas.

Finalmente se cerrará la actividad con una discusión entre los sujetos de la muestra sobre los resultados alcanzados en la misma.

Conclusiones:

Se deben dominar las características nutritivas de las frutas y vegetales y su papel en el desarrollo de la vida humana.

La actividad permitirá a la muestra la vinculación con la familia y comunidad elevando su cultura alimentaria y nutricional, aspecto este afectado en el Municipio.

Evaluación:

Para la evaluación se recogerán las intervenciones de los sujetos en las discusiones y se realizará un Positivo-Negativo e Interesante sobre la actividad. Cada participante se autoevaluará de forma escrita sobre el conocimiento alcanzado.

9-Título:” Cuba engorda”. Los malos hábitos nutricionales. **Biblioteca Municipal “Juan Oscar Alvarado”**

Objetivo: Analizar críticamente los hábitos alimentarios a través de textos científicos, acercándolos al acervo cultural y territorial.

Proceder metodológico:

Se introduce el artículo” **Cuba engorda**” del Suplemento Científico Técnico en RED # 126 (en biblioteca municipal). Este se somete a discusión en el grupo.

Se analiza y discute el artículo “**Trastornos alimenticios o psicopatologías alimentarias**”.**INTERNET 2008.** (<http://es.wikipedia.org/wiki/> con el objetivo de apropiarse de los alimentos que más frecuentemente se deben consumir y las cantidades que se deben ingerir de cada uno de ellos.

Finalmente se realiza una clasificación sobre los alimentos que más poder para estimular la obesidad poseen. Para el análisis del tema se introducen los conceptos de obesidad y delgadez como forma de desmitificar los criterios sobre la “Belleza Americana”.

En coordinación con la Asociación Culinaria de Yaguajay se presentan varios platos que se originan con los propios alimentos locales.

Se le pide a cada miembro de la muestra que valore un plato, para lo cual se contó con recursos aportados por la agricultura urbana de la comunidad.

Conclusiones:

Se deben conocer los alimentos con alto poder de engordar y diferenciarlos por sus efectos y papel en la dieta.

Se debe conocer la importancia de un buen comportamiento ante la nutrición, especificando en las conductas y preferencias locales y la importancia de regularlas para no convertirlas en un importante factor de riesgo.

Evaluación:

Se utiliza como estrategia evaluativa de la actividad, la clasificación que por escrito se realiza de manera individual de los alimentos que engordan.

Se someterá a criterio de los miembros de la Asociación Culinaria los juicios emitidos por la muestra.

Además se orienta al final de la actividad un PNI.

10-Título: “El agua como complemento. Su valor en la alimentación. **Turno de Reflexión y Debate. Hogar Materno.**

Objetivo: Identificar el valor del agua como alimento fundamental, sus potencialidades para el hombre, así como la concientización en su cuidado y ahorro como fuente de poder y de conflicto a nivel mundial.

Proceder metodológico:

Se exponen por un especialista de salud (**dietista**) los valores del agua en la dieta humana y las normas por las que se debe consumir.

Se presenta y discute el texto del MINSAP-UNICEF, 5 Reglas para la prevención de las enfermedades transmitidas por los alimentos y se somete a discusión la regla 2 en la que se reconoce al agua como fuente para mantener la higiene en la alimentación.

Finalmente se discuten las actuales condiciones del cuidado del agua y el consumo de ella como fuente de calidad en la alimentación. Se introduce la temática 5 que lleva por título: “El agua y sus usos”. (INFOMED. (2007). “El agua”. 22 de junio. Cuba.

Conclusiones

Se reconoce la importancia del consumo del agua especialmente en las cantidades y con la calidad requerida así como el valor para la higiene personal en la alimentación y la de los propios alimentos.

Evaluación:

Se recomienda redactar un texto sobre el agua que sea utilizado para la presentación del estudio de caso, apoyados en la revista **Agua y Salud** publicada por la Oficina Regional para Europa de la OMS y la Oficina Regional para las Américas del 1999, o en sitio Web. [http://WWW.Who.dk/ environment pamphlets](http://WWW.Who.dk/environment_pamphlets). <http://www.paho.org>. **Tarea extracurricular.** Se aplica al finalizar un PNI.

11-Título: “¿Cómo diseño las actividades?” La cultura alimentaria y nutricional. Hospital “Joaquín Paneca”.

Objetivo: Diseñar una actividad que permita desarrollar la cultura alimentaria y nutricional con un carácter educativo, manifestado en sus modos de actuación.

Proceder metodológico:

Se recomienda iniciar con las particularidades de la confección de una actividad.

Los pasos para las acciones deben seguir la estructura que se plantea:

Diagnóstico de necesidades-Recursos para su tratamiento-Proceder metodológico y estrategia para la solución.

Se plantean las necesidades centrales identificadas como resultado de la aplicación de los instrumentos en el desarrollo de la cultura alimentaria y nutricional en el diagnóstico inicial aplicado, a partir de ahí se les orienta que conformen una actividad para su tratamiento.

Finalmente se discuten las actividades propuestas por cada uno de los miembros.

Conclusiones:

Se debe dominar el diseño metodológico de una actividad y conocer las potencialidades de un correcto trabajo educativo en el objeto de estudio.

Evaluación:

Se valorarán las diferentes actividades propuestas por los miembros de la muestra.

Al final de la actividad se realizará una coevaluación de cada una de las actividades intercambiándose las propuestas realizadas por cada uno de los miembros.

12-Título: “Educar a quién.” **Tarea extracurricular.**

Objetivo: Conocer las particularidades de los tecnólogos y el contexto en el que se desenvuelven como responsables del tema tratado, asumiendo una actitud protagónica ante la salud personal y colectiva.

Proceder metodológico:

Se realizará una observación al proceso del almuerzo en el hogar de ancianos, con el objetivo de ver la aplicación de los conocimientos en relación con la cultura alimentaria y nutricional que hasta el momento se ha dado tratamiento, además de relacionarlo con la comunidad. (Ver guía del anexo 8).

Se recibirán explicaciones sobre el actual programa de Merienda Escolar en las Secundarias Básicas y sus principales logros y deficiencias hasta el momento.

Posteriormente se visitará la escuela secundaria básica urbana (ESBU) de la localidad para conocer el trabajo actual con la merienda escolar y se pedirá un informe sobre la composición de la Merienda Escolar y sus valores alimenticios para asegurar el crecimiento y el aprendizaje de los menores.

Conclusiones:

Se identificarán las deficiencias y las áreas que requieren mayor atención y se visualizan las principales líneas de formación en cultura alimentaria y nutricional.

Evaluación:

Se utilizará un debate sobre los resultados de la actividad en el que se recogerá un acta colectiva en forma de lluvia de ideas con los principales logros que se obtuvieron en la formación individual. Se cerrará con un PNI.

13-Título: “Mi Seminario.” Casa de Cultura.

Objetivo: Exponer a través de una actividad teórico - práctica por parte de los tecnólogos los conocimientos adquiridos como recurso educativo relacionados con las temáticas del programa “Fundamentos de Psicología de la Salud”.

Proceder metodológico:

Para el desarrollo de la actividad se selecciona un seminario especial en el que se retoma del Programa Fundamentos de Psicología de la Salud, las unidades y los contenidos abordados en ellas, en relación con el de Promoción y Educación para la Salud del MINED, así como se da participación especial al Metodólogo de Cultura Popular Tradicional al ofrecer la vinculación del tema con los eventos de tradiciones de la localidad y el impacto poblacional desde edades tempranas.

Para él se deben seleccionar temáticas relacionados con el manejo de la cultura alimentaria. Apoyarse en los contenidos que aparecen en la sección “**Mensajes Interesantes**” (Soporte digital) que tienen como objetivo generalizar los conocimientos tratados durante la investigación. (Anexo11)

Se recomienda que en la presentación del estudio de caso que deben defender el próximo encuentro apliquen estos elementos junto a los del programa, de esta forma potencian más su investigación.

Conclusiones:

Mostrar el carácter educativo del tema y la posibilidad de rescatar las tradiciones culturales mediante las actividades relacionadas con la cultura alimentaria y nutricional. Desarrollar actividades que estimulen la cultura alimentaria y nutricional como valor social y forma de desarrollar la identidad local.

Evaluación:

Se propone un cierre general de las actividades mediante un PNI.

2. 3 Análisis de los resultados obtenidos en la aplicación de las actividades.

Es de destacar que el proceso de aplicación de las actividades se desarrolló de forma satisfactoria con un 100 % de asistencia de los miembros de la muestra y con el apoyo de la dirección del la SUM, lo que evidenció una alta preocupación por el tema que se fue elevando en la misma medida que se desarrollaron las actividades.

En el caso de su aplicación se desarrollaron con un carácter semanal entre los meses de Septiembre del 2008 a Enero del 2009. Los horarios de cada una se ajustaron según las necesidades de cada uno de los miembros en horarios extracurriculares, de la formación profesional y del trabajo metodológico.

La participación de los sujetos fue amplia y se diseñaron actividades y textos que permitieron elevar la formación. Cada una de las actividades tuvo un rico debate que evidenció la satisfacción por el aprendizaje. Se constató que los resultados en el proceso educativo eran mayores al elevarse los tratamientos educativos sobre la problemática.

En el análisis general de los resultados se tuvieron en cuenta que se aplicaron distintos instrumentos después de efectuadas la búsqueda bibliográfica sobre la temática, aplicadas a los tecnólogos de 3º año del centro de Higiene y Epidemiología con el objetivo de conocer el dominio acerca de los conceptos y términos relacionados con la temática abordada. En el diseño se valoraron los adelantos que se fueron alcanzando a partir de la aplicación de las actividades, los que se hacen evidentes en los análisis posteriores de los resultados obtenidos.

En la **observación (Anexo1)** efectuada con el objetivo de constatar el estado actual que se poseía sobre cultura alimentaria y nutricional en las diferentes visitas a espacios en que incide el tema, posterior a los resultados obtenidos en las actividades se constató que las limitaciones teóricas por parte de los tecnólogos en cultura alimentaria y nutricional y su aplicación se erradicaron, evidenciándose un mayor nivel de control y mejor uso de los alimentos, la incorporación de

espacios educativos, murales y propagandas en el comedor y otras áreas de los centros y unidades. Se observó una correcta higiene de alimentos y un uso racional del agua con el adecuado tratamiento para el consumo.

Se explica cada vez que la oportunidad lo permite los balances de los menús y se comentan sus valores en cada reunión de padres, planificación familiar, visitas de terreno por el propio grupo de tecnólogos de la salud. El tema posee actualmente un punto en el Consejo de Dirección del (CHE) como una de las variables importante a trabajar.

Se mantiene el control de la disciplina y el manejo correcto del comportamiento ante el momento de la alimentación a lo que se le incorporan el desarrollo de acciones que estimulan la cultura alimentaria, especialmente ante determinados alimentos que a pesar de tener una alta carga nutricional no posee preferencia entre los comensales como en el caso de algunos vegetales y cárnicos.

En la aplicación de la **encuesta (Anexo2)** con el objetivo de comprobar el conocimiento e información que se posee sobre cultura alimentaria y nutricional que inicialmente se evidenciaron limitaciones en el manejo y uso de la información por parte de los encuestados, en la aplicación posterior se mostraron como resultados que:

En la pregunta 1 de las catorce personas encuestadas el 100 % manifestó una valoración negativa en el planteamiento, con los argumentos de la necesidad de estudiar y valorar los balances energéticos de los alimentos.

En la pregunta 2 se muestra un interés del tema de la alimentación y la nutrición pues el 100 % de los encuestados se siente con conocimientos sobre él.

En las preguntas 3, 4 y 5 se evidenció el aumento de actividades en el tema, tanto las de la propuesta del informe, como otras que se generaron de manera individual en los debates de las actividades y como parte de la estrategia de éstas para la autosuperación del personal. Entre ellas se destacan el trabajo en los espacios dentro de las visitas, la confección de un mural de alimentos, la presentación en el

comedor de determinados platos y la discusión comentadas de los menús y sus propiedades en las reuniones, Escuelas de Formación Familiar, centros asistenciales, redes de apoyo social, instituciones escolares, entre otras.

Al final de la aplicación se pudo constatar que existe un amplio aprovechamiento del entorno y de la comunidad con una vinculación para el trabajo educativo con la salud, el programa de la Agricultura Urbana y Acopio, lo que ajustó y facilitó recursos para el trabajo con el sistema de actividades.

En la pregunta 6 se constató el aumento del conocimiento de los riesgos que puede provocar una mal nutrición, se sumó que los comportamientos y el consumo de alimentos que atentan contra la salud dado sus balances nutricionales y el régimen alimentario cambió especialmente en el consumo de sal, grasa animal, azúcares y pan, entre otros.

En la aplicación de la **entrevista (Anexo3)** con el objetivo de identificar los conocimientos que poseen los tecnólogos de 3º año del centro de Higiene y Epidemiología acerca de la cultura alimentaria y nutricional, se constató el aumento del interés por consultar la bibliografía y los espacios de formación.

En la pregunta No. 1, 4 y 6 respondieron correctamente lo que representa un 100%, e indican un nivel alto de conocimiento en estos conceptos. Se han desarrollado importantes acciones que refuerzan sus competencias estudiantiles y son comparadas y relacionadas con el Programa Fundamentos de Psicología de la Salud que reciben en el semestre y revisan sistemáticamente cada uno de sus temáticas.

En la preguntas 2, 3 y 5 se evidenció el desarrollo de actividades novedosas y diversas que estimulan el aprovechamiento de los espacios existentes y abren nuevas potencialidades en el rescate de tradiciones culturales autóctonas de nutrición, valor que le confiere una carácter integral a la preparación que da la universidad y demuestra el alcance del sistema cubano en los centros y unidades que ofertan alimentos a pesar de que necesitan medios para auxiliarse en

diferentes actividades y no son suficientes.

La totalidad de los encuestados manifestó que el personal posee buena cultura alimentaria y nutricional, aspecto que corrobora los positivos resultados de la aplicación de las actividades del presente trabajo.

En el caso de la **prueba pedagógica (Anexo 4)** con el objetivo de diagnosticar el nivel cognoscitivo y práctico a los tecnólogos de 3º año del centro de Higiene y Epidemiología en aras de una elevada formación en cultura alimentaria y nutricional, se evidenciaron positivos resultados alcanzados en las actividades. Se recogen los resultados cuantitativos de ambas pruebas:

En la prueba pedagógica inicial:

Se muestrearon 14 tecnólogos.

Preg. 1: 13 sujetos Bien, para un 92% que corresponde a (modos de actuación)

Preg. 2: 1 sujetos Bien, para un 7% que corresponde a (modos de actuación)

Preg. 3: 1 sujetos Bien, para un 7% que corresponde a (conocimientos)

Preg. 4: 1 sujetos Bien, para un 7% que corresponde a (conocimientos)

Preg. 5: 1 sujetos Bien, para un 7% que corresponde a (modos de actuación)

Preg. 6: 7 sujetos Bien, para un 50% que corresponde a (conocimientos)

En la prueba pedagógica final:

Se muestrearon 14 tecnólogos:

Preg. 1: 14 sujetos Bien, para un 100% que corresponde a (modos de actuación)

Preg. 2: 14 sujetos Bien, para un 100% que corresponde a (modos de actuación)

Preg. 3: 7 sujetos Bien, para un 50% que corresponde a (conocimientos)

Preg. 4: 14 sujetos Bien, para un 100% que corresponde a (conocimientos)

Preg. 5: 7 sujetos Bien, para un 50% que corresponde a (modos de actuación)

Preg. 6: 14 sujetos Bien, para un 100% que corresponde a (conocimientos)

En la prueba pedagógica inicial:

Preguntas	Sujetos	Bien	%	Dimensiones
1	13	13	92	(modos de actuación)
2	1	1	7	(modos de actuación)
3	1	1	7	conocimientos
4	1	1	7	conocimientos
5	1	1	7	(modos de actuación)
6	7	7	50	conocimientos

En la prueba pedagógica final:

Preguntas	Sujetos	Bien	%	Dimensiones
1	14	14	100	(modos de actuación)
2	14	14	100	(modos de actuación)
3	7	7	50	conocimientos
4	14	14	100	conocimientos
5	7	7	50	(modos de actuación)
6	14	7	100	conocimientos

Desde el punto de vista cualitativo, al analizar los resultados se muestra que en las preguntas, 1, 2, 4 y 6 además de un nivel de conocimiento alto, las habilidades en el manejo del tema se corresponden con ellos, con un aumento de las

actividades extensionistas desarrolladas extracurricularmente.

En las preguntas 3 y 5 relacionadas con el aumento de fuentes bibliográficas y el dominio de los conceptos básicos en el diseño de los menús, es en el que aún se aprecian dificultades, pues sigue siendo la bibliografía limitada, teniendo en cuenta la magnitud del tema lo que hace que posean conocimientos generales para aplicarlos en la práctica y se necesita auxiliarse del material de apoyo que no es suficiente.

De manera general se destaca que con el desarrollo de las actividades se evidencian positivos avances en la formación de la cultura alimentaria y nutricional, con un aumento de los conocimientos y los modos de actuar de los tecnólogos de 3º año de Higiene y Epidemiología, lo que contribuye a que exista una mejor y más eficiente dirección en sus competencias como profesionales y mayor enriquecimiento del programa de FPS.

TABLA Nº 1: RESUMEN COMPARATIVO DE LA PRUEBA PEDAGÓGICA.

INICIAL

FINAL

<u>Preguntas</u>	<u>Bien</u>			<u>%</u>	<u>Preguntas</u>	<u>Bien</u>			<u>%</u>
	<u>A</u>	<u>M</u>	<u>B</u>			<u>A</u>	<u>M</u>	<u>B</u>	
1	13			92	1	14			100
2			1	7	2	14			100
3			1	7	3		7		50
4			1	7	4	14			100
5			1	7	5		7		50
6		7		50	6	14			100

ESCALA

Alto (A): De 80 a 100%

Medio (M): De 50 a 79%

Bajo (B): De 0 a 49%

Sujetos

Alto: i2 o más.

Medio: 7

Bajo: 6 o menos.

Preguntas referidas a:

1-Nivel de prioridad del PFPS.

2-Tratamiento del tema en la clase.

3-Acceso a fuentes bibliográficas.

4-Conocimiento sólidos sobre la cultura alimentaria y nutricional. Su relación con la calidad del aprendizaje.

5-La dieta, manejo de los documentos en relación con ella.

6- Prevención de enfermedades.

TABLA Nº 2: RESUMEN COMPARATIVO DE LA PRUEBA PEDAGÓGICA.

Dimensiones	Indicadores	Criterio Evaluativo					
		Antes			Después		
		Alto	Medio	Bajo	Alto	Medio	Bajo
<u>Conocimiento sobre cultura alimentaria y nutricional.</u>	1. Métodos y técnicas que conduzcan a un aprendizaje activo.			7%	100%		
	2. Dominio de los conocimientos.		50%		100%		
	3. Acceso a diferentes fuentes bibliográficas.			7%		50%	
<u>Modos de actuación profesional.</u>	1-Capacidades y actitudes profesionales.		50%		100%		
	2- Creatividad y motivaciones en acciones variadas.			7%		50%	
	3- Uso correcto de los soportes técnicos			7%	100%		

ESCALA

Alto: De 80 a 100%

Medio: De 50 a 79%

Bajo: De 0 a 49%

TABLA Nº 3

Constatación inicial y final del Pre-experimento Pedagógico.

Sujetos	Antes(Pre-Test)						Después(Post-Test)					
	Dimensión-1			Dimensión-2			Dimensión-1			Dimensión-2		
	Indicadores			Indicadores			Indicadores			Indicadores		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	B	M	-	M	B	B	A	A	M	A	M	A
2	-	M	B	M	-	-	A	A	M	A	M	A
3	-	B	-	M	-	-	A	A	B	A	B	A
4	-	M	-	B	-	-	A	A	M	A	M	A
5	-	B	-	B	-	-	A	A	M	A	B	A
6	-	B	-	B	-	-	A	A	M	A	M	A
7	-	B	-	B	-	-	A	A	B	A	B	A
8	-	M	-	M	-	-	A	A	B	A	B	A
9	-	M	-	M	-	-	A	A	B	A	M	A
10	-	B	-	B	-	-	A	A	B	A	B	A
11	-	B	-	B	-	-	A	A	B	A	B	A
12	-	B	-	B	-	-	A	A	B	A	B	A
13	-	M	-	M	-	-	A	A	M	A	M	A
14	-	M	-	M	-	-	A	A	M	A	M	A

Sujetos de la muestra: 14 estudiantes de 3º año de Higiene y Epidemiología.

CONCLUSIONES

El análisis de la literatura relacionada con la cultura alimentaria y nutricional apoyado en artículos, suplementos, Programa Fundamentos de Psicología de la Salud y Educación para la Salud, Educación para la Salud en la Escuela, entre otras fuentes, permitió determinar como fundamentos de la propuesta los aportes teóricos, metodológicos y socioculturales en cuanto a la alimentación y la nutrición, lo que facilitó asumir criterios teniendo en cuenta el nivel de desarrollo de los tecnólogos de 3º año de Higiene y Epidemiología, portadoras de interés, voluntad y motivación, mediante la interacción constante, sin perder de vista sus características personalógicas.

Cuando se aplicaron los métodos e instrumentos para constatar el estado inicial del problema permitieron conocer que existen insuficiencias en la preparación de tecnólogos de 3º año de Higiene y Epidemiología en cuanto a la cultura alimentaria y nutricional porque la mayoría de ellos no tienen en cuenta el trabajo sistemático y psicopedagógico que debe ejercer el tema en su quehacer diario.

Basado en los múltiples estudios sobre estilos de vida satisfactorio contentivos en diferentes fuentes bibliográficas y relacionados con el Programa Fundamentos de Psicología de la Salud, se diseñaron actividades extensionistas que poseen un algoritmo de trabajo didáctico que propician el desarrollo de una cultura alimentaria y nutricional, y su aplicación posterior, se caracterizan por su flexibilidad, carácter autogestionario e innovador. En la misma se determinaron como dimensiones: los conocimientos que poseían sobre cultura alimentaria y nutricional y los modos de actuación profesional. Los indicadores están orientados a emitir criterios, juicios y reflexiones sobre el conocimiento y los modos de actuación y los métodos, técnicas e instrumentos se dirigían a recoger información sobre este sentido.

Con la aplicación de estas actividades extensionistas se logró elevar la formación en cultura alimentaria y nutricional de los tecnólogos de 3º año de Higiene y Epidemiología a través de métodos y vías novedosas siguiendo un algoritmo de

trabajo de forma sistémica. Los resultados obtenidos desde el punto de vista teórico son de carácter general, para cualquier aplicación con este propósito y las actividades son flexibles para dar tratamiento en cualquier asignatura u otras actividades de la labor educativa, en aras de crear las condiciones más favorables donde los tecnólogos ejecuten la propuesta.

RECOMENDACIONES

Aplicar la propuesta en otras temáticas de programas del plan de estudio que guarden relación, para elevar la formación de los tecnólogos de la salud en el trabajo con la cultura alimentaria y nutricional.

Ampliar estos estudios al modelo semipresencial apoyado en la labor del profesor y tutor en el nuevo modelo de universalización.

BIBLIOGRAFÍA

Alfonso, Carmen R. (2008). "El huevo, ese alimento fundamental." Trabajadores. N° 15. Lunes 14 de abril. La Habana.

Álvarez González, Armando. (2004). "Nutrición, dieta e higiene de los alimentos". En manual para las personas que viven con VIH/SIDA en Cuba. Viviendo con VIH. Centro Nacional de Prevención de ITS/VIH/SIDA. pp. 34-38.

Amador Martínez, Amelia y otros. (1996). Educa a tu hijo. Ed. Pueblo y Educación. Playa. Ciudad de La Habana.

Arias Solís, Francisco. (2006). "La cultura alimentaria". Galicia. España. Martes, 5 de septiembre. INFOMED.

Batlle, Jorge Sergio, (2005). José Martí, Aforismos, Ed Corcel, La Habana.

Beatón, G. (1999): Lo biológico y lo sociocultural en la conformación de lo psíquico en el ser humano, CELEP, Impresión Ligera, Ciudad de La Habana, Cuba.

Blanco Pérez, A. (2001): Introducción a la sociología de la educación. La Habana: Editorial Pueblo y Educación

Balloqui Bonzón, Yailé. (2008). "El mundo tiene hambre". Juventud Rebelde, N° 150, domingo 20 de abril. La Habana.

_____ (2008). "Cambio climático es asunto de vida o muerte." Juventud Rebelde. N° 150. La Habana.

_____ (2008). "Costos de alimentos ponen en peligro salud infantil". Juventud Rebelde. Miércoles, 30 de abril. La Habana.

_____ (2008). "Precios de los alimentos. Un S.O.S. que estremece al mundo". Granma. Viernes 18 de abril. La Habana.

Carrillo Fornés, Olimpia V y otros. (2000). Universidad para Todos. Ed. Política. La Habana.

Castellanos, Beatriz. (1998): La investigación en el campo de la educación: retos y alternativas. Centro de Estudios Educativos, Universidad Pedagógica Enrique José Varona, La Habana.

Castellanos, Doris, Beatriz Castellanos Y Miguel Llivina: (2001). Hacia una concepción del aprendizaje desarrollador. Colección Proyectos, Centro de Estudios Educativos, Universidad Pedagógica Enrique José Varona, La Habana.

Castro, Rosario, (1999): Agua y Salud. En revista de la OMS. Publicada por la Oficina Regional para Europa y las Américas.

Concepción Pérez, Elson. (2008). "Alimentos a los pobres en vez de armas para matar". Granma. Lunes 24 de abril. La Habana.

Cosal Sosa, Ada. (2002). Psicología y Salud. Tomos I y II, Ed. Ciencias Médicas. La Habana.

Chappi, Tania y Baldía Rubio. (2004). Tradiciones culinarias. "A Cuba traigo un manjar"... Pescado relleno. En revista Bohemia No. 25.

De Ventura, Jesús. (2008). "Ojalá que llueva limón". Granma. Martes, 15 de abril. La Habana.

De Landaluce Gutiérrez, Olga. (2006): Pedagogía. Temas para tecnología de la

Salud Ed. Ciencias Médicas. Ciudad de la Habana.

Diccionario de la Lengua Española. (1996). Larousse. Ed. Científico Técnica, La Habana.

Diccionario de la Lengua Española. (1968). Larousse. Ed. Pueblo y Educación. La Habana.

Domínguez Ayllón, Yarisa, Delia Plasencia Concepción, Daris Inés González Hernández y otros. (2002) TEMAS DE NUTRICIÓN DIETOTERAPIA VOLUMEN III. La Habana.

Dufflar Amel, Juan. (2008). Provocar hambre en los pueblos es también terrorismo. Trabajadores.Nº17.Lunes 28 de abril. La Habana.

Duarte Díaz, Emilio A y otros. (2002). Teoría Socio-Política. Tomo 1. Ed. Félix Varela. La Habana.

Enciclopedia Encarta. (2006 – 2008). Nutrición y alimentación.

Figueroa, Vilda y José Lama. (2006). “Algo más sobre las papas”, Medallón frío. En revista Mujeres No. 3.

Figueroa, Vilda y José Lama. (2008). “Los alimentos: características y preparación. Vitamina C en la papa”. Trabajadores. Nº 16. Lunes 21 de abril. La Habana.

_____. (2008). “Advierte Cuba en OMC peligro mundial de seguridad alimentaria. América Latina tiene 52 millones de desnutridos.” Trabajadores. Sábado, 19 de abril. p.5 y 6. La Habana.

_____. (2008). "Alerta Ban Ki-moon sobre alarmante crisis alimentaria". Trabajadores. Martes, 15 de abril. p.6. La Habana.

_____. (2008). "Crisis alimentaria amenaza estabilidad mundial, advierte la FAO". Trabajadores. Jueves 17 de abril. La Habana.

_____. (2008). "Critica Lula producción estadounidense de etanol, Penuria alimentaria podría ocasionar crisis en cascada" advierte Ban Ki-moon". Trabajadores. Lunes 21 de abril. La Habana.

_____. (2008). "Protestas de Perú y Honduras por alza de los alimentos". Trabajadores. Viernes, 18 de abril. La Habana.

_____. (2008). "UNESCO alerta sobre "explosión" social por crisis alimentaria". Trabajadores. Miércoles, 16 de abril. La Habana.

_____. (2008). "Alza de los alimentos profundizará pobreza de Centroamérica". Trabajadores. Lunes, 8 de abril. La Habana.

García Batista, Gilberto. (2002). Compendio de Pedagogía. Ed. Pueblo y Educación. La Habana.

García Hernández, Miriam y otros. (2001). "Alimentación sana: Una propuesta de vida". En revista Pionero. Edición especial. Ed. Abril. La Habana.

García, José Ramón. (2006). "Consejos Prácticos". En revista Científica de la Juventud Cubana. No 328. Enero-febrero. Ed. Abril. p.46 y 47.

González Benítez, Idarmis. (2002). "Modo de vida y Estilo de vida". Psicología y Salud. Ed. Ciencias Médicas. La Habana.

González Camacho, Magalis. (2008). "Somos lo que comemos". Club de los 120 años. Revista Estudiantil de las Ciencias Médicas. Febrero. URL <http://www.16deabril.sid.cu>.

González Ruiz, Carlos G. (2008). Aboga Asociación Culinaria de Morón por fortalecer cultura alimentaria. Lunes 28 de abril. INFOMED.

Gorodoklin, Ida C: Revista Iberoamericana de Educación. ISSN: 1681-5653.

Granma. (2008). "Advierte FAO que altos precios de alimentos desatan crisis". Sábado 12 de abril. La Habana.

Granma. (2008). "Demanda Cuba acciones para producir más alimentos". Lunes 28 de abril. La Habana.

Hernández Montequín, María. (2008). "La educación alimentaria en los primeros años de vida". I.S.P. Rafael María de Mendive, Lunes 28 de abril. Pinar del Río. INFOMED.

IANC. (1972). Publicación, Tomo 5, No 4. p. 296.

INFOMED. (2007). "El agua". 22 de junio. Cuba.

INTERNET: Trastornos alimenticios o psicopatologías alimentarias: Factores Predisponentes a la Aparición de una Psicopatología Alimentaria. 2008. <http://es.wikipedia.org/wiki/>

_____ : La alimentación. Los seres humanos. Problemas, medidas y valoraciones. <http://es.wikipedia.org/wiki/>

Lazo Hernández, Esteban. (2008). Cumbre Presidencial Soberanía y Seguridad

Alimentaria. Alimentos para la Vida, Granma, 7 de mayo, La Habana.

Lescaille Durán, Lisván. (2008). "Producir más genera bienestar". Juventud Rebelde. Nº 156. Domingo 27 de abril. La Habana.

López Hurtado, Josefina y otros. (1987). Temas de Psicología Pedagógica para Maestros. Ed. Pueblo y Educación. La Habana.

_____. (2002-2007). Seminario Nacional para Educadores. La Habana.

_____. (1996). Metodología de la Investigación Educativa Tomo I. Ed. Pueblo y Educación. La Habana.

Marín Marín, Germán Ariel y otros. (2007). "Cultura alimentaria en el municipio de Acandí". En Boletín de Antropología. Universidad de Antioquia. Medellín. Volumen 18 Nº 35. pp. 51-72. Julio.

Martinet Marielle Anne, François Legault y Danielle Raymond. (2004). Formación de Docentes. Orientaciones. Competencias Profesionales Enfoque Cultural de la Educación Gouvernement du Québec Ministère de l'Éducation, Pág. 41 04-00008 ISBN: 2-550-42519-7 Depón légal. Bibliothèque nationale du Québec.

MINED. (1996). "Los buenos modales en la mesa". Manual de Educación Formal. Capítulo Nº 5. La Habana.

----- (2000). Programa Director de Promoción y Educación para la Salud, Ed. Pueblo y Educación. La Habana.

----- (2000). Educación para la Salud en la Escuela, Ed. Pueblo y Educación, La Habana.

----- (2005). Para ti Maestro. Folleto de ejercicios. Ed. Pueblo y Educación,

La Habana.

----- (2005-2007) Tabloides de la Maestría en Ciencias de la Educación. Diplomados I y II.

MINSAP-UNICEF. (2006). 5 Reglas y varios consejos para la prevención de las enfermedades transmitidas por los alimentos. Grupo de información, Comunicación y Educación en Inocuidad de los alimentos. La Habana.

Moreno García, David. (2003) "Cultura alimentaria". Facultad de Salud Pública y Nutrición. Universidad Autónoma de Nuevo León. México. Volumen 4 N° 3. Julio – Septiembre.

Mujica Utrera, Ernesto y otros. (2006). Manual para el facilitador. Ed. Centro Nacional de Prevención de ITS/VIH/SIDA. La Habana.

Ochoa Soto, Rosaida y Francisca Pérez. (2006). Manual de técnicas participativas. MINSAP. La Habana.

Pérez, Gastón, Gilberto García, Lima Nosedo y Miriam L. García. (1996) Metodología de la Investigación Educativa Tomo I, Ed Pueblo y Educación. La Habana.

Pérez Sosa, Sonia Regla. (2007). "Dietas: elogios de la cordura". En Suplemento Científico Técnico de Juventud Rebelde en RED. N° 126. Domingo 10 de junio. La Habana.

Pla López, Ramón, Dr. C. y otros (2005): Modo de actuación del docente desde un enfoque integral y contextualizado. Centro de estudio e Investigación de la Educación José Martí, Ciego de Ávila.

Pla López, R (2005): Las competencias profesionales para el desempeño del docente en la educación de los alumnos desde un enfoque integrador. La Habana: Evento Internacional Pedagogía 2005.

Quintero Fariñas, María de los Ángeles y José Manuel García. (2004). Técnicas participativas para la prevención de las ITS/VIH/SIDA. Centro provincial S.S.

Ramírez Corría, Filiberto. (1963). La cultura cundumial de los aborígenes cubanos. p. p. 3, 7, 17. La Habana.

Remedios, Juana María. (2001) :Vías que contribuyen a transformar los modos de actuación, ISP "Capitán Silverio Blanco Núñez", SS.

Ruiz Ruiz, Orlando. (2008)."Ahondar los surcos para nutrir la vida". Trabajadores. Nº 17. Lunes 28 de abril. La Habana. Internacionales.

Rubinstein, S. L (1986). El problema de las capacidades y las cuestiones relativas a la teoría psicológica. En: Antología de la Psicología Pedagógica y de las Edades. Compilado por I. I. Iliasov y V. Ya. Liaudis. Editorial Pueblo y Educación, La Habana.

Sanz Araujo, Lucía. (2006)."Alimentación". En revista Juventud Técnica. No 277. Ed. Abril. La Habana.

_____. (2008)."Señales de crisis alimentaria". Artículo Nº 2. Viernes 25 de abril. La Habana.

Segura Suárez, María Elena y otros, (2008) La Psicología en la práctica educativa del maestro. Maestría en Ciencias de la Educación. Módulo II, Ed, Pueblo y Educación, La Habana.

Torres Cueto, María Antonia. (2003): La salud escolar y la calidad de la educación. Tema 8, Tercer Seminario Nacional para Trabajadores, Ed. Juventud Rebelde, La Habana.

T, Mimí. (2005).” De vuelta y vuelta”. “Mala rabia dominicana”: En revista Bohemia. No.20. 30 de septiembre. p.77.

_____. (2006).” De vuelta y vuelta.”Ensalada para cocineritos”. En revista Bohemia. No 16. Agosto. p.77.

_____. (2005).” De vuelta y vuelta. Habichuelas diferentes”. En revista Bohemia. No14. Julio. p.77.

Tieplo, B. M. (1986): Las capacidades y las aptitudes. En: Antología de la Psicología Pedagógica y de las Edades. Compilado por I. I. Iliasov y V. Ya. Liaudis. Editorial Pueblo y Educación, La Habana.

Yepe, Manuel E. (2007).” La guerra por el agua”. Granma. Miércoles 13 de junio. Internacionales. p.5. La Habana.

ANEXO 1: Observación:

Aplicada en: Los espacios de la vida del centro y unidad a los tecnólogos de 3ª año de Higiene y Epidemiología. **Competencia laboral.**

Objetivo: Constatar el estado actual que se posee sobre cultura alimentaria y nutricional.

Cuestionario

1- En el proceso de elaboración del alimento se cumplen todas las reglas higiénicas y de cocción.

Todas _____

Algunas veces _____

Nunca _____

2- Los alimentos que se ofertan están bien almacenados y presentan la calidad requerida.

Todos _____

Algunas veces _____

Nunca _____

3- Las ofertas del menú se hacen cumpliendo los requisitos dietéticos y gustativos de forma balanceada.

Todas _____

Algunas veces _____

Nunca _____

4- Los centros y unidades crean situaciones problemáticas que estimulen el desarrollo de esta cultura.

Todos _____

Algunas veces _____

Nunca _____

5- Los tecnólogos ponen en práctica métodos y técnicas activos que propicien desarrollar la cultura alimentaria y nutricional.

Todas _____

Algunas veces _____

Nunca _____

6- Asisten los tecnólogos de la salud al laboratorio y bibliotecas para consultar bibliografías relacionadas con el tema.

Todos _____

Algunas veces _____

Nunca _____

Escala valorativa. Por niveles:

Alto: Todos (as)

Medio: Algunas veces.

Bajo: Nunca.

ANEXO 2: Encuesta.

Aplicar a: Tecnólogos de 3º año de Higiene y Epidemiología.

Objetivo: Comprobar el conocimiento e información que se posee sobre cultura alimentaria y nutricional.

Los resultados de la encuesta son totalmente confidenciales y tienen como objetivo dirigir la preparación de actividades a partir del conocimiento que se posea sobre cultura alimentaria y nutricional en los centros asistenciales y educacionales que frecuentas. Por ello rogamos su sinceridad en las respuestas.

Gracias.

Cuestionario.

1- Si alguna vez ha meditado en qué comer, cuándo comer y para qué comer, segura estoy que se ha imaginado un grupo de alimentos de su preferencia y costumbre culinaria, sin tener presente las consecuencias que para su completo bienestar podrían causar. (Marque con una X si la afirmación la considera correcta)

Si _____

No _____

2- Considera importante conocer el tema de alimentación y nutrición.

Si _____

No _____

Justifique brevemente su respuesta: _____

3- En sus centros se desarrollan actividades educativas que aborden el tema de manera sistemática.

Si _____

No _____

En caso de responder afirmativo, comente algunas de las que recuerda:

4- Le han propuesto ver y leer programas televisivos o de literatura para conocer acerca de este tema.

Si _____

No _____

En caso de responder afirmativo, comente algunos:

5- En las tareas curriculares y extracurriculares están concebidas visitas a diferentes lugares de la comunidad para ampliar el conocimiento alimentario y nutricional.

Si _____

No _____

Que principios didácticos se tienen diseñados para ello:

6-Conoce alguna enfermedad que puede ser provocada por la malnutrición.

Si _____ No _____

Escala valorativa. Por niveles:

Alto: Poseen sólidos conocimientos sobre cultura alimentaria y nutricional.

Medio: Poseen conocimientos sobre cultura alimentaria y nutricional.

Bajo: Poseen algunos conocimientos sobre cultura alimentaria y nutricional.

ANEXO 3: Guía de entrevista.

Aplicada a: Tecnólogos de 3º año de Higiene y Epidemiología.

Objetivo: Explorar con mayor profundidad el nivel de cultura que presentan en alimentación y nutrición.

Cuestionario.

1. ¿Qué entiende por cultura alimentaria y nutricional? Argumente. Compare los términos de alimentación y nutrición.
2. Si su alimentación es balanceada incluye fuentes adecuadas de proteínas y carbohidratos. Explique.
3. ¿Cómo eleva y actualiza su cultura alimentaria y nutricional, y la hace transmitir a su radio de acción? Explique.
4. ¿Qué relación existe entre Educación para la Salud y Cultura Alimentaria y Nutricional? Compare.
5. ¿Cómo valora el trabajo en sus centros con el proyecto de Salud Escolar? Argumente.
6. ¿Qué acciones se desarrollan en cultura alimentaria y nutricional considerando que en los centros asistenciales exista una buena apreciación de la misma? Argumente.

Escala valorativa. Por niveles:

Alto: Poseen sólidos conocimientos sobre cultura alimentaria y nutricional.

Medio: Poseen conocimientos sobre cultura alimentaria y nutricional.

Bajo: Poseen algunos conocimientos sobre cultura alimentaria y nutricional.

ANEXO 4: Modelo de la prueba pedagógica. Inicial y final.

Aplicada a: Tecnólogos de 3º año de Higiene y Epidemiología.

Objetivo: Diagnosticar el nivel cognoscitivo y práctico en aras de una elevada formación en cultura alimentaria y nutricional.

Cuestionario.

Este cuestionario recoge áreas de su estilo y calidad de vida donde se muestran métodos, técnicas y procesos cognoscitivos que lo harán más vulnerable de sufrir dificultades en su desempeño profesional, muchas de ellas pueden ser modificadas y todas controladas por usted, lo que le permitirá elevar entre otros aspectos su formación en la cultura alimentaria y nutricional en sí mismo e incidir con eficaz profesionalismo en el resto del colectivo, la familia y la comunidad.

1- Según los programas que usted cumple en su accionar qué lugar ocupa en sus prioridades la cultura alimentaria y nutricional.

Priorizada____ No priorizada____ Menos priorizada____

2- Sus centros y unidades asistenciales cuentan con suficientes fuentes bibliográficas para profundizar en este tema.

Todas____ Algunas____ Ninguna____

En caso de responder afirmativo, cómo valora su pertinencia: _____

3-Para usted, qué es salud. Existirá relación entre ella y la alimentación nutricional, y entre salud y calidad de vida. Cómo la ve desde su posición, no solo en las instituciones sino además en su radio de acción. Argumente.

Bien____ Regular____ Mal____

4-Cree que se oferte en los centros que usted visita un menú balanceado.

Si____ No_____ A veces_____

5-Explique teniendo en cuenta la función de cada alimento, su fuente nutricional y su contenido proteico. Elabore un menú de su preferencia.

Menú_____.

6-Dentro de las enfermedades que conoce como tecnólogo de la salud, promotor y eje dinamizador, cuál podría prevenir con unan elevada cultura alimentaria y nutricional. Cítelas.

Alto: Aquellos tecnólogos que poseen sólidos conocimientos respecto a las siguientes dimensiones; conocimiento sobre cultura alimentaria y nutricional y modo de actuación profesional.

Medio: Aquellos tecnólogos que poseen conocimientos sobre la cultura alimentaria y nutricional y el modo de actuación profesional.

Bajo: Aquellos tecnólogos que poseen limitados conocimientos sobre cultura alimentaria y nutricional y el modo de actuación profesional.

ANEXO 5: Guía de observación de la película “**Apocalipsis.**”

Objetivo: Reconocer el origen y la importancia de la alimentación y nutrición en la vida humana llegando hasta su propia cultura a través de diferentes fuentes.

Orientación de la película que se va a observar.

-Título.

-Período histórico.

-Formación de esas grandes civilizaciones y sus lugares de asentamientos.

-Costumbres y tradiciones.

Cuestionario

¿De qué trata?

¿Qué tema aborda?

¿Qué características tenían esas civilizaciones?

¿Cómo y de qué se alimentaban?

¿Observa veracidad en el filme?

¿Qué aportó para ti la secuencia fílmica?

¿Cuáles textos puedes consultar que transmitan el mismo mensaje?

ANEXO 6: Contenido nutricional promedio de los grupos.

Objetivo: Identificar lo que aporta cada alimento en la dieta.

GRUPOS DE ALIMENTOS		ENERGÍA KCAL.	PROTEÍNA G	GRASAS G	CARBOHIDRATOS G
I	CEREALES	198	5	1	41
	VIANDAS	156	3	0	38
II	VEGETALES	20	1	0	4
III	FRUTAS	69	1	0	18
IV	CARNES ROJAS	82	7	6	0
	CARNES BLANC	61	7	3	0
	HUEVOS	82	6	6	1
	FRIJOLES	137	9	1	24
V	LECHE ENTERA	120	7	5	14
	LECHE DESCREMADA	87	9	0	12
VI	GRASAS ACEITES.	Y 126	0	14	0
VII	AZÚCAR DULCES.	Y 48	0	0	12

Tomado de: Folleto "Universidad para Todos".

ANEXO 7: Cantidad promedio para una dieta variada. (Entre 1400 y 3300 Kcal.)

Objetivo: Seleccionar la cantidad necesaria de alimentos para la dieta.

GRUPOS DE ALIMENTOS		CANTIDAD EN PORCIONES TAZAS O G.	NUTRIENTES A DESTACAR.
I	CEREALES Y VIANDAS	3-8	ENERGÍA. CARBOHIDRATOS COMPLEJOS.
II	VEGETALES	2-5	VITAMINAS: FIBRAS.
III	FRUTAS	2-5	VITAMINAS: FIBRAS.
IV	CARNES, AVES, PEZCADOS, HUEVOS FRIJOLES	2-5	PROTEÍNAS: HIERRO.
V	LACTEOS Y SUS DERIVADOS.	1-4	PROTEÍNAS: CALCIO.
VI	GRASAS Y ACEITES.	2-4	ÁCIDOS GRASOS: ENERGÍA.
VII	AZÚCAR Y DULCES.	2-6	ENERGÍA "VACÍA".

Tomado de: Folleto "Universidad para Todos".

ANEXO 8: Guía de observación al consumo de merienda y almuerzo en el hogar de ancianos, y la secundaria básica de la comunidad.

Objetivo: Aplicar a través de la observación en dos procesos básicos los conocimientos adquiridos en cultura alimentaria y nutricional.

Aspectos a tener en cuenta:

- Limpieza del pantry e higiene de los alimentos, cajas, frises, vasos, bandejas y tapadores.
- Servido del yogurt en los vasos correspondientes.
- Transportación de los alimentos hacia las aulas.
- Recorrido por los diferentes grupos para observar cómo se desarrolla este momento del proceso.

Otros:

- Limpieza del aula, recogida de libros y paños sobre la mesa.
- Manos limpias.
- Cestos de basura cubiertos.
- Ambientación del local.
- Presentación al grupo para intercambiar ideas.

Cuestionario.

1. ¿Les gusta el yogurt?
2. ¿Prefieres cambiarlo por refresco u otra cosa? ¿Por qué?
3. ¿Cuántos sabores les ofertan?
4. ¿Les gusta el pan? ¿Qué trae dentro?
5. ¿Qué otra proteína preferirían?
6. ¿Consideras que la merienda que recibes sea suficiente para estar bien alimentados y bien nutridos? ¿Por qué?
7. ¿No extrañan el almuerzo de nuestra escuela?
8. ¿Qué menú recuerdan de él?
9. ¿Se sienten satisfechos con lo que les ofertan? ¿Por qué?

10. ¿Desearían expresar algo de acuerdo a las experiencias que ustedes han vivido aquí?

Almuerzo:

Cantidad de alimentos.

Horario del día.

Calidad de elaboración.

Consumo.

Lugar de proceso.

ANEXO 9: Clasificación de las frutas.

Objetivo: Explicar con apoyo de un medio didáctico cómo se clasifican las frutas elevando así su cultura alimentaria y nutricional.

DULCES	ÁCIDAS	SEMIÁCIDAS	NEUTRAS
Anón	Guayaba	Tomate	Aguacate
Plátano	Limón	Guayaba	Almendra
Ciruela	Naranja	Mamoncillo	Coco
Guanábana	Piña	Mandarina	Maní.
Guayaba	Toronja	Mango	Cacao
Níspero	Chirimoya	Marañón	
Fruta bomba	Remolacha	Caimito	
Melón	Berenjena	Lima	
	Pepino	Rábano	
	Chayote		

Tomado: Revista Técnico Juvenil.

ANEXO 10: Consumo social. (Tomado del MINED-MINSAD).

Objetivo: Apropiarse de un algoritmo de trabajo que le permita un amplio conocimiento en cultura alimentaria y nutricional.

PRODUCTOS.	RACIÓN (g)		FREC.	CONSUMO MENS. (g)	
	Seco	elaborado	MENS.	Seco	Elaborado
FRIJOLES	48	240	22	1056	5280
ARROZ	90	180	17	1507	3060
HUEVOS	1	1	4	4	4
PEZCADO	88	88	2	176	176
PROD CÁRNICOS	90	90	5	450	450
VÍSERAS	74	74	1	74	74
PROT VEGETAL	18	58	10	180	576
LECHE FLUIDA	30	200	22		
CERELAC	25	200	22	300	2400
PAN CORT SUAVE	60	60	22	1320	1320
HARINA DE MAÍZ	115	345	4	460	1380
PASTAS Y FIDEOS	72	144	1	72	144
PASTA TOMATE	5			50	50
ACEITE	14	MORT 10g		531	531
HARINA DE TRIGO	M. R			72	72
COMPOTA-MERMEL	M. R				
SAL	M. R			66	66
VIANDA	200		22	4400	
HORTALIZA	150		22	3300	
AZÚCAR CRUDO	6	6	22	132	132
AZÚCAR REFINO	34	34	22	748	748
DULCES Y REFRESC	40	40	15	600	600

ANEXO 11: “Mensajes interesantes”.

Objetivo: Generalizar los conocimientos adquiridos en las temáticas trabajadas a través de la reflexión y el debate.

¿Sabías que...



.... Para mantener la salud, se necesita consumir más de 40 nutrientes diferentes y otros compuestos, no existe alimento por sí solo que aporte todos los nutrientes que el organismo necesita

Curiosidades

La leche es uno de los alimentos más completos, es buena fuente de proteínas y calcio, pero no de hierro y Vitamina C.

¡Una cucharada de sabiduría!

El bajo consumo de frutas y vegetales está asociado al cáncer de mamas, estómago, esófago, pulmón, cuello de útero, páncreas y colon, así como enfermedades cardiovasculares, siendo las primeras causas de enfermedades de muerte en Cuba. La Frutoterapia Terapéutica, trabaja en la sustancias medicinales de las frutas, las clasifica y señala sus propiedades nutricionales y medicinales

Entérate!

La clara del huevo es la forma más concentrada de proteínas que existe.

El consumo excesivo de azúcar provoca caries y diabetes y el de leche en los adultos le afecta el sistema circulatorio.

Sabías que...

...Un cucurucho de maní equivale en calorías a un plato de arroz y otro de frijoles. El frijol de soya, es el más interesante del reino vegetal. En China lo llaman “Frijol Mayor”, en EE: UU “Frijol Milagroso”, ustedes lo conocen como “Proteína Vegetal”. En el mundo es muy usado y **versátil**, lo llaman “alternativa saludable”. Posee un potencial muy fuerte para reducir el riesgo de cáncer y enfermedades cardiovasculares.

Recuerda

Al Tamal de maíz relleno de carne de cerdo, en algunas regiones de Cuba le llaman tayuyo, ayaca...a las mariquitas de plátanos, chicharritas...a los tachinos, chatinos, tostones...al mantecado, polvorón...Como vez dentro de nuestro propio país el mismo alimento recibe varios nombres. No olvides lo estudiado en Historia de Cuba.

Sabías que...

... el alimento que más se come en el mundo es el arroz, China es su principal productor. Contiene vitaminas, sales minerales y proteínas. El arroz precocido es el mismo arroz blanco pero se le ha hecho un tratamiento especial con agua y calor. Posee mayor cantidad de nutrientes, en él se usa menos grasa y es de más fácil digestión. Lleva más tiempo de cocción y el doble de agua por una de arroz.

Curiosidades

El ñame es una planta herbácea. Su raíz grande es un tubérculo, que es lo que se come y en nuestro país se le llama vianda. Cuando se cocina y se le agrega un mojito de ajo, es muy sabroso.

El aguacate es un sustituto efectivo de la proteína animal, por contener ácidos grasos y proteínas de alta calidad.

¡Entérate!

El ajo es más que un condimento. Posee propiedades antibacterianas, antiescleróticas, digestivas, antiespasmódicas, **carminativas**, antisépticas, antirreumáticas, expectorantes... etc. Baja el colesterol y la tensión arterial. Al cocinarlo pierde su olor y uno de los principales componentes. Puedes ingerir diario un diente de ajo, tu salud te lo agradecerá.

Una cucharada de sabiduría.

La yuca es nativa de América Central. Su raíz al igual que el ñame, el boniato, la papa y la malanga es lo comestible. Nuestros aborígenes la preparaban en forma de torta y la llamaron casabe.

El pepino es refrescante, depurativo, diurético, ayuda a conciliar el sueño, pero cuando lo sirves en ensalada no lo puedes pelar al igual que el tomate, debajo de su cáscara están sus vitaminas y sales naturales y debe colocarse al final, pues con su líquido cambia el sabor al aliño.

Sabías que...

... la papa por su valor nutricional e importancia en la alimentación, es el cuarto cultivo mundial. Aporta energía a la dieta. Es rica en vitamina C, el consumo de dos papas medianas aporta más de la mitad de vitamina C que requiere una persona con actividad física moderada.

Es de sabor neutro. No debe pelarse y si se hace no profundizar pues en su corteza están concentrados todos sus nutrientes y su sabor original. Es el tubérculo de mayor consumo en el mundo.

¡Entérate!

...la carne de cerdo es la que más se produce en Cuba. En el resto del mundo también con un 38.5% del volumen total de cárnicos. Los precios en los agros siguen siendo muy elevados. China es el mayor productor y consumidor de esta carne.

... cuando cocines las frutas manipúlalas con cucharas o tenedores de madera para que no pierdan sus altísimas propiedades.

Sabías que...

La guayaba tiene siete veces más concentrado de vitamina C que la naranja, también posee un suave efecto ***laxante***.

Las semillas de la calabaza son altamente ricas en vitaminas, minerales y compuestos con acción ***hormonal***, deben consumirse verdes, tostadas pierden su parte grasa que es la más activa.

Los saltamontes de antenas cortas se les llama langostas y llegan a medir hasta 13 cm. son migratorios. En México se consumen como saladitos fritos bien tostados y le añaden ***aliño***.

El pescado es muy rico en vitamina A y de minerales como el yodo. El cuerpo humano requiere diario 150 MG de yodo de los 50 que este posee. Es la carne blanca más saludable para nuestro organismo.

Curiosidades

Hay algunos alimentos que reciben sobrenombre por las propiedades que poseen: El berro "***desvergonzada***", por ser estimulante.

La papa “**Manzana de tierra**”, por ser el cuarto alimento fundamental a nivel mundial.

El tomate “**Manzana del amor**”, por ser tan nutritivo... ¿Qué curioso? Todos entre muchos otros son *afrodisíacos*.

Una cucharada de sabiduría.

El alimento que más agua demanda para su obtención es el arroz. Se investiga para hacerlo resistente para la sequía.

La fruta bomba verde queda convertida en un riquísimo dulce sin agregarle agua.

El agua del huevo hervido es rica en minerales, riega tus plantas.

Sabías que...

...al agua se le llama el **ORO AZUL**, elemento indispensable para la vida, se *vislumbra* su carencia, uno de cada cinco habitantes del planeta no tiene agua potable y más de 350 millones en América Latina. ¡Eleva tu cultura del ahorro!

...el fenómeno el niño, alterna largas sequías con severas tormentas, afecta al preciado líquido y alimentación, entre otros factores.

Curiosidades.

A pesar de que en nuestro planeta haya más agua que tierra, solo consumimos el 1% de ella.

Si tiras una piedra a un río y hace pocas ondas, no es muy hondo...pero...ten presente esto a la hora de tomar un chapuzón, no lo prolongues, hace daño a tu piel. El baño no debe pasar los 20 minutos y una ducha 5 minutos. Te dañan tu manto protector, el cloro y el sol resecan.

La madera aunque parezca seca está compuesta por celulosa, resina y agua, desprende un grato olor para cocinar algunos alimentos.

¡Entérate!

El cuerpo humano consta de un 80% de agua y eliminamos más de un litro y medio por día, por lo que es necesario beber dos litros diarios.

La comida que más favorece a la **hidratación** son las frutas, verduras y hortalizas. Tu salud y belleza tanto en verano como en invierno, depende de las cantidades de agua que le aportes a tu organismo. ¡Ya están dichas!

Sabías que...

...son numerosos los tipos de agua que existen: aguas pesadas, aguas medicinales, aguas termales, aguas fuertes, agua regia, agua de olor, agua de Selts, agua dulce, agua dura, agua gorda, agua lluvia, agua muerta, agua tofana, agua oxigenada, agua de socorro, aguas madres, aguas minerales, agua potable, aguas residuales, aguas menores y mayores, aguas territoriales, agua bendita.

...hay muchísimas cosas, objetos, y artículos que llevan su nombre. Ejemplo: aguas marinas (diamante, joya, anillo, aretes, collar, pulsa). Agua de colonia, de violetas, de rosas (perfumes). Agua de azahar (licor, bebida). Agua de limón (refresco). Zumo de frutas (agua de ciertas frutas). Agua potabilizada (orina). Agua ras (diluyente de pintura). Agua destilada, de alivour (medicamentos). Agua tratada (equipos eléctricos, automóviles).

ANEXO 12: “Monólogo Interior de un ama de Casa.”

Objetivo: Apropiarse de un algoritmo que eleve su formación en cultura alimentaria y nutricional a través del trabajo con otras fuentes de conocimientos.



No sé que hacer hoy, hace exactamente 23 días que no viene nada de cárnico a la bodega, y el bodeguero que no acaba de venderme la leche Evaporada a sobre precio, tengo que remendarle otra vez el ajustador a la niña, **ñoooo** qué malo está el pan hoy, tengo ganas de meterle un hachazo a esta cocina eléctrica, y el Diazepan que ya no me hace ningún efecto, y dale con esa maestra, que lleve cualquier cosa para la inspección, qué pícaro ese guajirito del agro, no le compro más boniatos, la última vez me los dio “picaos”, y la niña con la lata esa de que la silla que le tocó no tiene espaldar y que vaya hablar con la directora, anoche se acabó el último jabón, ¡ **ay!** se tupió la cafetera, yo no sé por qué le echan tanto chícharo al café, ya no sé de dónde voy a sacar tanto trapo para trapear esta casa, si fuera cierto el sueño de anoche... donde me bañaba en esa piscina de aceite de cocina, en el paraíso debe haber aceite y puré de tomates de todos los tipos... y también el niño de tres añitos pregunta que pregunta qué cosa es un Atari, y la niña que ya no tiene champú y que no va a la fiesta con los mismos zapatos de siempre, la olla otra vez que no quiere sonar, se me está acabando el cebollino, que no se me olvide recoger agua que hoy toca, ahora no me acuerdo si es día de leche o no, y tener que ir al punto, que pena me da con Luis se pasa la vida diciéndole a los niños que es vegetariano y hasta el picadillo de soya se los deja, si pudiera conseguir un poco de harina para hacerles una panetela el domingo. Gracias Señor por hacer que vinieran los huevos.

ANEXO 13: “Carta de un bebé”.

Objetivo: Valorar las sugerencias sobre la forma de trabajar la cultura alimentaria y nutricional en las actividades que estimulen su perfeccionamiento en el ámbito laboral.



-Hola mami, ¿Cómo estás? Yo muy bien, gracias a Dios hace apenas unos días me concebiste.

- La verdad no te puedo explicar lo contento que estoy de saber que tú vas a ser mi mamá, otra cosa que también me llena de orgullo es el ver con el amor con que fui concebido....

-Todo parece indicar que voy a ser el niño más feliz del mundo. Mami, ha pasado ya un mes desde mi concepción, y ya empiezo a ver cómo mi cuerpecito se empieza a formar, digo, no estoy tan bonito como tú, pero dame un chance.

-Estoy **MUY** feliz. Pero hay algo que me tiene un poco preocupado, últimamente me doy cuenta que hay algo en tu cabecita que no te deja dormir, pero bueno, ya se te pasará, no te apures. Mami, ya pasaron dos meses y medio y la verdad estoy feliz con mis nuevas manitas que están flaquitas pero de veras que tengo ganas de utilizarlas para jugar....

- ¿Mamita dime qué te pasa, por qué lloras tanto todas las noches? ¿Por qué cuando papi y tú se ven en la mesa se gritan tanto? ¿Ya no me quieren, o qué? ¿No puedes alimentarte como te orientó el médico? Si no puedes regalarme muchas cositas, no importa, yo me siento feliz así contigo.

-Han pasado ya tres meses, mami, te noto muy deprimida, no entiendo qué pasa, estoy muy confundido. Ayer discutiste con la pantrista de tu trabajo, no me gustó lo

que te dijo. Hoy en la mañana fuimos con el doctor y te hizo una cita para mañana. No entiendo, yo me siento muy bien, aunque para ser sincero con un poquito de hambre... ¿Mami, ya es de día, hacia dónde vamos? ¿Oye mami? ¿Por qué lloras? No llores, si no va a pasar nada.

-Oye mami, no te acuestes, apenas son las 2 de la tarde, es muy temprano para irse a la cama aparte, no tengo nada de sueño, quiero seguir jugando con mis manitas y alimentarme. ¡Epale! ¿Qué hace ese tubito en mi casita? ¿A poco es un juguete nuevo? ¡Oigan!.

-¿Por qué están succionando mi casa? ¡**MAMI!** ¡Esperen! Esa es mi manita. ¡Señor! ¿Por qué me la arrancan? ¿Qué, no ve que me duele? **OUCH** ¡Mami defiéndeme!

-¿Qué no ves que todavía estoy muy chiquito y no me puedo defender? ¡Mami mi piernita, me la están arrancando! Por favor díles que ya no sigan, te lo juro que ya me voy a portar bien, ya no te vuelvo a patear. ¿Cómo es posible que un ser humano me pueda hacer esto? Va a ver cuando sea grande y fuerte. Mami, ya no puedo más, mami...mami...ayúdame...

-Mami han pasado ya 17 años desde aquel día y yo desde aquí observo cómo todavía te duele esa decisión que tomaste, porque con un poquito de esfuerzo y de ayuda de tus compañeros me hubieses logrado. Por favor, ya no llores, acuérdate que te quiero mucho y aquí te estoy esperando con muchos abrazos y besos.

Te quiere mucho.

Tu bebé.