

**Esp  
INCAP  
ME  
058**

**REPUBLICA COSTA RICA  
INSTITUTO COSTARRICENSE  
DE ACCION SOCIAL  
NUTRICIONAL**

**MINISTERIO DE EDUCACION PUBLICA  
DIVISION DE EDUCACION ALIMENTARIA  
NUTRICIONAL DEL ESCOLAR Y ADOLESCENTE**



**MEP**

**PROGRAMA EDUCACION ALIMENTARIA NUTRICIONAL  
EN EL SECTOR EDUCATIVO COSTARRICENSE (PEANSEC)**

**PERFIL DEL EDUCADOR COSTARRICENSE  
PARA LA ENSEÑANZA ALIMENTARIA NUTRICIONAL**

**— 1993 —**

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA  
VICERRECTORIA DE ACCION SOCIAL  
ESCUELA DE NUTRICION  
INCAP OPS

MINISTERIO DE EDUCACION PUBLICA  
DIVISION DE EDUCACION ALIMENTARIA  
NUTRICIONAL DEL ESCOLAR Y ADOLESCENTE

**PROGRAMA EDUCACION ALIMENTARIA NUTRICIONAL  
EN EL SECTOR EDUCATIVO COSTARRICENSE (PEANSEC)**

**PERFIL DEL EDUCADOR COSTARRICENSE  
PARA LA ENSEÑANZA ALIMENTARIA NUTRICIONAL**

**AUTORES:**

*Licda. Mayela Arce.*

*Licda. Lilliana Guevara Cárdenas*

*Lic. Fernando Marchena*

*Dra. Sandra Murillo González*

Publicación TNCAP ME/058

— AGOSTO 1993 —

# INTRODUCCION

**R**esponde el presente perfil al término del proyecto “*Perfil del Educador Costarricense*” planificado en PEANSEC. Este proyecto será la base para la ejecución del siguiente proyecto de PEANSEC denominado “*Capacitación en Educación Alimentaria Nutricional para Educadores Costarricenses*”.

*Debido a que la inclusión de la temática alimentaria nutricional compete a los nuevos programas de estudio y por ende a la División para la Educación Alimentaria Nutricional del Escolar y Adolescente DANEA del Ministerio de Educación Pública (MEP), se procedió a definir el presente proyecto con la participación de técnicos involucrados en la Educación Alimentaria Nutricional (EAN) del MEP.*

*El propósito del presente documento es el de presentar el perfil del educador costarricense involucrado en la EAN y al mismo tiempo contribuir a la mejora de la misma en el país.*

*Por primera vez se desarrolla en conjunto la temática Alimentaria Nutricional entre dos instituciones rectores de la educación en Costa Rica, cuales son la Universidad de Costa Rica (UCR) y el MEP, con el fin de aunar esfuerzos y criterios para el logro de una mejor enseñanza y aprendizaje en el aula, de un tema tan importante y de actualidad como lo es la alimentación y nutrición de los seres humanos. Se espera por lo tanto que el presente documento contribuya a mejorar la EAN del país.*

# CAPITULO I

## ANTECEDENTES, OBJETIVOS Y METODOLOGIA

### 1. ANTECEDENTES

#### 1.1 Programa Educación Alimentaria Nutricional en el Sector Educativo Costarricense (PEANSEC).

PEANSEC nació en 1991 en el seno de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica bajo la modalidad de programa de extensión docente de la Vicerrectoría de Acción Social.

PEANSEC tiene como principal objetivo contribuir en la búsqueda de opciones que permitan el mejoramiento de la enseñanza de la nutrición en el sistema educativo formal del país.

Se ha desarrollado mediante la ejecución de proyectos concernientes a la temática de la Educación Alimentaria Nutricional (EAN) en ámbito nacional. Como resultado se ha obtenido un análisis de la EAN en los centros educativos del país.

Se destaca que los proyectos del programa están dirigidos hacia la comunidad costarricense, especialmente aquella responsable de la enseñanza formal de la nutrición alimentaria, tal ha sido el caso concreto con la DANEA del MEP quien inició gestiones para sistematizar la EAN en esa entidad gubernamental, por medio de la incorporación de la temática alimentaria nutricional en los planes de estudio.

PEANSEC como tal se ha consolidado como un programa de extensión de la Universidad de Costa Rica al servicio de la comunidad y como un enfoque educativo.

#### 1.2 Educación Alimentaria Nutricional en el Sector Educativo Costarricense.

La educación alimentaria nutricional en el sector educativo costarricense, ha estado inmersa en algunos programas de estudio, especialmente en las

asignaturas de Educación para el Hogar, Educación Física. Estudios Sociales y Ciencias. También se destaca que la nutrición ha estado contemplada como especialidad en los colegios técnicos agropecuarios e industriales.

Con la promulgación de la Ley No. 5662 de Desarrollo Social y Asignaciones Familiares (DESAF), se permitió la creación del Departamento de Asignaciones Familiares en el MEP, y dentro de éste, la sección de nutrición, encargada de la administración del servicio de comedor escolar. Con esta sección se iniciaron los primeros intentos por incorporar el componente educativo al programa de alimentación del MEP; fue así como se elaboró la primera guía didáctica para la enseñanza de la nutrición en los centros educativos de primero y segundo ciclo.

Los esfuerzos anteriores fueron reforzados mediante la creación de la División de Alimentación y Nutrición para el Escolar y del Adolescente (DA-NEA -Decreto No. 18753 de Dic -88), la cual ha permitido la incorporación de la temática alimentaria nutricional en los programas de estudios, con el propósito de fomentar adecuados hábitos alimentarios y de higiene, el desarrollo de una cultura alimentario-nutricional. Actualmente, esta división colabora con PEANSEC en los proyectos relacionados con el EAN en escuelas y colegios.

## **2. OBJETIVOS DEL PRESENTE TRABAJO**

- Analizar el conocimiento teórico práctico de los conocimientos de los maestros involucrados en la temática de la EAN.
- Propiciar el uso de una metodología apropiada para la definición de perfiles en EAN.
- Propiciar el desarrollo de la capacitación en educadores involucrados en al EAN.
- Aplicar el presente perfil en la administración de la temática en la EAN.
- Promover la enseñanza de la nutrición y la alimentación en las asignaturas apropiadas.

### 3. METODOLOGIA

La metodología utilizada en este trabajo es producto de una serie de actividades, en las que se aplican técnicas adecuadas para compilar datos pertinentes en la elaboración de este perfil. Como principal actividad metodológica se realizó el taller **“ Perfil de entrada y salida del educador costarricense para la enseñanza alimentaria nutricional ”**. En este taller asistieron educadores de todo el país relacionados con las asignaturas en las que se desarrolla la temática alimentaria nutricional.

Los educadores en este taller expresaron las características académicas que un educador debe tener para la enseñanza de la EAN. Dichas características responden a una guía propia para establecer el perfil requerido. Esta guía consistió en anotar los conocimientos, las habilidades, las actitudes y además una definición de EAN en los centros educativos del país.

Posteriormente, se reunieron a las asesoras regionales de nutrición del MEP para unificar opiniones en relación con los propósitos y criterios de la EAN en escuelas y colegios.

Con especialistas de la DANEA se hizo también un análisis de las asignaturas en las que se desarrollan temas de alimentación y nutrición.

El proceso anterior ayudó a establecer el modelo práctico para este tipo de perfil, que se esquematiza de la siguiente manera:

- Definición de EAN en escuelas y colegios costarricenses.
- Propósitos de EAN en escuelas y colegios costarricense.
- Criterios que enmarcan la EAN en escuelas y colegios costarricenses.
- Disciplinas en las que se desarrollan temas de Educación y Alimentación en escuelas y colegios costarricenses.
- Características académicas para el educador involucrado en la EAN: Conocimientos que debe dominar, habilidades que debe desarrollar, actitudes que debe fomentar, actividades que debe generar y material didáctico por utilizar en la EAN (Guevara y Murillo 1992).

El presente documento desarrolla esta temática la cual tiene su base en autores y estudiosos en perfiles profesionales tales como Segall, 1978; Pérez Castano, 1985; Lafourcade, 1982; Gurdian y Castro, 1981; Panqueva, 1982; entre otros.

# CAPITULO II

## PERFIL DEL EDUCADOR COSTARRICENSE PARA ENSEÑANZA ALIMENTARIA NUTRICIONAL

### 1. DEFINICION DE EDUCACION ALIMENTARIA NUTRICIONAL EN CENTROS EDUCATIVOS COSTARRICENSES.

Existen varias definiciones de EAN, algunas similares y otras con enfoques diferentes. Sin embargo, entre ellas existen elementos en común, importantes de rescatar por su contribución al desarrollo humano. Los mismos deberían incluirse adecuadamente en el contexto del sistema educativo costarricense.

Se presenta a continuación algunas de estas definiciones, las cuales son básicas para proponer una definición enfocada y acorde con los objetivos de la educación y la salud del educando costarricense.

- " La educación nutricional por conducto de la escuela primaria no es más que una nueva forma de enseñar al público en general a nutrirse mejor, aprovechando mejor los recursos de la aldea y el presupuesto familiar " (FAD, 1971).
- " La educación alimentaria es arte y ciencia en sí misma y debe comenzar apenas recién nacido el niño (FAD, 1971).

Se ha repetido muchas veces que la enseñanza de la alimentación debe concebirse teniendo en cuenta las mismas reglas usadas para la enseñanza de cualquier otra materia, y esto es cierto cuando dicha enseñanza se inicia a partir de cero, pero cuando se comienza a partir de acciones ya iniciadas, los problemas didácticos que se plantean son otros (FAD, 1971).

- " Educación nutricional provee a las personas información sobre alimentos y nutrición de acuerdo a sus necesidades y recursos (Prawn, 1981).
- " La educación alimentaria nutricional es una educación sistemática, individualizada y adecuada al educando, con contenido graduado y rico en experiencias educativas que enseña al individuo a aprender a alimentarse correctamente (Alonso De, B.M., 1980).

- “ La educación alimentaria nutricional se refiere al sistema de comunicación que enseña a las personas a efectuar una mejor selección de los recursos alimentarios disponibles. (Prawn, 1981).

Es interesante notar los elementos en común entre algunas de estas definiciones, tales como: a) La educación alimentaria debería iniciarse lo más tempranamente posible ó a partir de cero. b) La educación nutricional debe ser una actividad organizada tanto para el niño como para los padres de familia.

Estos elementos se complementan con otros aspectos como lo son la sistematización, individualización y adecuación al educando.

Las anteriores definiciones están relacionadas con los conceptos de las ciencias de educación y nutrición, como puede notarse a continuación:

“ La educación es una ciencia que se dedica al estudio del Fenómeno Educativo, cuyo objeto de estudio es el hombre y al servicio de éste. Su método es el análisis científico del proceso educativo en forma integral. Esta ciencia colabora casi con todas las ciencias, en el sentido de brindarles los lineamientos tanto filosóficos como científicos para enseñar y aprender ” (Perez Pancorbo, 1988).

“ La ciencia de la nutrición estudia los alimentos, los nutrimentos y otras sustancias conexas; su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y la enfermedad. Estudia así mismo el proceso por el cual el individuo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina sustancias alimenticias. Se ocupa además de las consecuencias sociales, económicas, culturales, y psíquicas de los alimentos y su ingestión ” (Asociación Médica Norteamericana, Burtis, et al., 1988).

Esta definición de la ciencia de la nutrición, indica dinamismo entre el medio ambiente, el agente y el huésped (individuo). Por lo tanto, la nutrición es una ciencia que tiene relación con todas las demás y no contempla al individuo aislado sino como parte de una sociedad (Murillo, 1991).

El estado de nutricionalidad de un individuo o grupo, está condicionado por una serie de factores relacionados entre sí, entre ellos pueden citarse los que componen la cadena alimentaria. Para que se den las relaciones entre estos factores en forma fluida, es necesario la educación alimentaria nutricional, mediante la cual se facilitará al individuo la comprensión del

papel de la nutrición en su vida.

Con base en las definiciones anteriores, en experiencias adquiridas durante el desarrollo de PEANSEC y en información compilada mediante revisión de literatura, entrevistas y reuniones con grupos heterogéneos (maestros, padres de familia, estudiantes, profesores universitarios, directores de programas), los autores proponen la siguiente definición:

***Educación alimentaria nutricional es un proceso continuo en el que interactúan elementos de la ciencia de la educación y de la ciencia de la nutrición, con el propósito de brindar situaciones de aprendizaje para la prevención y promoción de la salud del individuo desde la concepción hasta la muerte.***

Esta definición le otorga responsabilidades al sistema educativo costarricense, el cual incluye tres formas de educación: formal, no formal e informal. En este sentido, el individuo desde su concepción es beneficiado mediante la aplicación de prácticas alimentarias nutricionales de sus progenitores, los cuales en alguna medida, son participes de una o varias formas de educación. Razón por la cual, las situaciones de aprendizaje en la temática alimentaria nutricional debe darse en forma continua y sistemática.

Las características continuas y sistemáticas son variables mediante el sistema educativo formal costarricense contenido en el MEP, específicamente en los planes de estudio que regulan la enseñanza del país.

El desarrollo de los planes de estudio, implica la creación de situaciones de aprendizaje, formales y sistemáticas, en los que la EAN está inmersa con el propósito de llevarle en forma directa al individuo la prevención y promoción de la salud.

## **2. PROPOSITOS DE LA EDUCACION ALIMENTARIA NUTRICIONAL EN CENTROS EDUCATIVOS COSTARRICENSES.**

Debido a que la EAN es una temática incluida en la mayoría de las materias de los Planes de Estudio del I, II y III ciclo de la educación general básica, los propósitos que la enmarcan deben ser generales. Por lo tanto, estos propósitos involucran al educador, educando y padres de familia; a su vez originan otros específicos según la motivación e interés del educador, de acuerdo con el marco circunstancial en el que éste se desenvuelve.

- Promocionar un enfoque integral de la enseñanza de la nutrición y alimentación en centros educativos del país.
- Promocionar la investigación como base para desarrollar la docencia en temas de nutrición y alimentación en centros educativos del país.
- Favorecer el desarrollo de hábitos alimentarios adecuados en los involucrados en el proceso educativo.
- Brindar metodologías apropiadas para la enseñanza de nutrición y alimentación en las que el educando desarrolle destrezas en diferentes aspectos.
- Valorar e incentivar el uso de metodologías en las que se fomenta el aprendizaje de mensajes nutricionales y de alimentación.
- Velar para que la EAN corresponda a la realidad nacional y al entorno del educando para facilitar la aplicación inmediata del conocimiento.
- Promocionar la enseñanza de la nutrición y alimentación dentro de un contexto sociocultural costarricense.
- Promover la actualización de conocimientos en nutrición y alimentación de los involucrados en el proceso educativo.

No obstante estos propósitos requieren de ciertos criterios para operacionalizar la EAN en los centros educativos del país.

### **3. CRITERIOS QUE ENMARCAN LA NUTRICION Y LA ALIMENTACION EN CENTROS EDUCATIVOS COSTARRICENSES.**

En este apartado se presentan los criterios por los cuales la EAN debe ser contemplada en el currículum del educador costarricense, y que hacen posible la operacionalización de los anteriores propósitos.

El educando es el eje del sistema educativo costarricense, como tal se convierte en el fin primordial de los esfuerzos para formarlo integralmente; como consecuencia, es la base para el desarrollo de la sociedad futura del país.

Ello implica que la EAN por su naturaleza, forma parte de este proceso integral dirigido al educando. Por lo tanto, debe responder a criterios que sustentan la participación de la EAN con los aspectos siguientes:

- El educador, educando, padres de familia y comunidad.
- El contexto curricular, el cual está integrado por la cultura sistematizada y la cotidiana.
- La disponibilidad y acceso a los servicios de salud y agropecuarios.
- El proceso enseñanza-aprendizaje en todo lo referente a la actividad formativa que genera la interacción entre docente y educando.

Los aspectos anteriores permiten establecer los criterios generales que a continuación se detallan:

- Debe existir concordancia entre lo que se enseña, las necesidades de los educandos y la práctica en EAN en los centros educativos.
- Se debe fomentar una relación entre la escuela, la comunidad y el hogar en todas las actividades referentes a la EAN.
- La EAN debe contribuir al mejoramiento de los estilos de vida, estimulando en los educandos la adquisición de conocimientos y el desarrollo de actitudes propias, de la nutrición y salud tanto de la cultura sistematizada como de la cotidiana.
- La EAN debe fomentar el desarrollo de hábitos alimentarios e higiénicos adecuados mediante la retroalimentación de actitudes y conocimientos favorable hacia un buen estado de salud.
- La educación alimentaria nutricional se inicia como un proceso no formal en el hogar y en la comunidad; continua en la escuela como un proceso formal.
- La EAN debe orientar al educador costarricense en el uso adecuado de recursos didácticos existentes, así como generar su propio material didáctico utilizando los medios de su comunidad y otros.
- Es necesario que todo educador costarricense posea los conocimientos, las técnicas y metodologías adecuadas para estimular los aprendizajes en esta área.
- El docente debe promover la prevención de enfermedades relacionadas con la nutrición en centros educativos mediante la enseñanza de mensajes nutricionales.
- La educación alimentaria nutricional es fundamental para promover un adecuado crecimiento y desarrollo del individuo.
- Existe relación entre un adecuado estado nutricional y el rendimiento escolar.

## **4. DISCIPLINAS EN LAS QUE SE DESARROLLAN TEMAS SOBRE NUTRICION Y ALIMENTACION.**

### **4.1 Análisis de programas de estudio.**

Según Marchena, 1993, " podemos definir el proceso de incorporar y desarrollo de la temática alimentaria nutricional en los nuevos planes de estudio, como aquella actividad educativa permanente dentro de la educación formal mediante la cual se ofrecerá a los estudiantes los contenidos, las habilidades y actitudes significativas para mejoramiento de la calidad de vida personal y colectiva en el campo físico, mental, social y económico como un derecho universalmente adquirido " .

Para cumplir con este proceso, se establecieron tres grandes acciones, a saber:

- Incorporación de objetivos sobre alimentación y nutrición en los programas de estudio de pre-escolar, de I y II ciclos de la educación general básica.
- Revisión y/o diseño y elaboración de recursos didácticos sobre alimentación y nutrición para facilitar el desarrollo de esta temática presente en los programas de estudio.
- Organización y desarrollo de jornadas de capacitación para el docente, directores de institución, personal de las direcciones regionales del MEP y para otros funcionarios involucrados en este proceso.

El anterior proceso dio como resultado que la EAN se presente en los nuevos programas de estudio en las disciplinas relacionadas en el Programa de Estudio del Pre-escolar, en el Programa Integrado para el I y II ciclo, en los programas de estudio de Ciencias de Educación Física, de Educación para el Hogar, de Estudios Sociales y de Educación Agrícola.

### **4.2 Disciplinas.**

La enseñanza de la alimentación y nutrición en el sistema educativo costarricense adolece de una asignatura específica que la organice, razón por la cual se incluyen contenidos de esta temática en los programas de estudio mencionados (5.1). Los siguientes ciclos y asignaturas contienen en la actualidad objetivos sobre esta temática:

Pre-escolar  
Programa integrado del I ciclo  
Ciencias en el II ciclo  
Estudios Sociales en el II ciclo  
Educación física en el II y III ciclo  
Educación agrícola en el II ciclo  
Educación para el hogar en el II ciclo  
Vida en familia en el III ciclo  
Ciencias en el III ciclo  
Estudios Sociales en el III ciclo  
Talleres de nutrición para el III ciclo en colegios técnicos.

La forma en que la EAN está distribuida en dichos programas de estudio, no garantiza la profundidad, secuencia e integración de los contenidos requeridos para su adecuado desarrollo.

La situación anterior permite que los autores recomienden crear un espacio en el cual se concentren los contenidos pertinentes a la EAN por ciclo lectivo y año escolar. Esta recomendación implicaría las siguientes ventajas:

- Se garantizaría el desarrollo coherente y sistemático en la EAN por establecerse un profesional responsable por la conducción de esta temática.
- Se facilitarían las prácticas adecuadas sobre nutrición y alimentación, para fijar conocimientos y fomentar hábitos de acuerdo con el desarrollo biopsicosocial del educando.
- Se facilitaría la producción de material educativo específico y adecuado a las necesidades del docente.
- De existir una asignatura en EAN se crea un ambiente apropiado para que el docente se actualice periódicamente.
- Se facilitaría la prontitud de asimilación de mensajes nutricionales para el educando.
- Permitiría que los procesos de supervisión, seguimiento y evaluación de la EAN en la educación formal sean puntuales, oportunos y específicos.
- Promovería la participación coordinada entre el educador, la comunidad y el hogar.

También los autores desean destacar que la creación de una asignatura en EAN posibilitaría el logro de las ventajas mencionadas, contrario a la situación actual.

## **5. CARACTERISTICAS ACADEMICAS PARA EL EDUCADOR INVOLUCRADO EN LA EDUCACION ALIMENTARIA NUTRICIONAL.**

Es de esperar que el educador costarricense posea como parte de su formación académica, una línea curricular en la enseñanza de la alimentación y nutrición que le permita el desenvolvimiento adecuado en la EAN. Como tal situación se da marginalmente, este educador necesita complementar su formación en esta línea para la enseñanza adecuada de la EAN.

Es un hecho que el educador costarricense adolece en su formación de la enseñanza de la nutrición, por encontrarse ésta ausente en su formación académica. También es una realidad que la temática alimentaria-nutricional no está contemplada como tal en los planes de estudio del escolar y adolescente. Por esta razón, el educador costarricense está limitado para enseñar nutrición, ya sea como asignatura o como contenidos contemplados en otras asignaturas.

Por lo tanto, se considera importante que el educador involucrado en la educación alimentaria nutricional, debe contar con características académicas propias que lo acrediten para el desarrollo de esa temática. Dentro de estas características se consideran las siguientes:

- Conocimientos que debe dominar.
- Habilidades que debe desarrollar.
- Actividades que debe generar.
- Recurso didáctico por utilizar.
- Actitudes que debe fomentar.

A continuación se desarrollan cada una de estas características con base en los resultados obtenidos de los eventos realizados en el ámbito nacional con educadores costarricenses (Guevara y Murillo, 1991; 1992).

### **5.1 Conocimientos que debe dominar.**

De acuerdo con la nueva política curricular del MEP, la educación debe ser integral, considerando al individuo digno de una educación con objetivos enfocados hacia lo biológico, lo cultural, lo social, lo económico y lo práctico. En relación con los objetivos dirigidos hacia el mejoramiento de la calidad de vida, el educando debe responder a su entorno sociocultural; de manera

que pueda rescatar lo mejor para obtener una vida saludable tomando en cuenta lo que se produce en su comunidad.

Se presenta a continuación, según temática, los diferentes conocimientos que debe dominar el educador para enseñar y el educando para aplicar en su vida diaria en cuanto a alimentación y nutrición. Estos conocimientos son la base para ubicarlos en los diferentes niveles de enseñanza a partir de la pre-escolar, primaria y secundaria.

#### **NUTRIENTES:**

- Concepto de nutriente
- Requerimientos nutricionales
- Exceso de nutrientes
- Metabolismo de nutrientes
- Interacción de nutrientes
- Fibra dietética

#### **ALIMENTOS:**

- Concepto de alimento
- Valor nutritivo
- Sustitución de alimento
- Efecto de los preservantes, y colorantes en la salud
- Métodos de preparación de alimentos
- Contaminación de alimentos

#### **DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS:**

- Concepto de disponibilidad de alimentos
- Huertas caseras y familiares
- Producción de especies menores
- Aprovechamiento de los recursos naturales de la zona
- Comedores estudiantiles
- Estacionalidad de alimentos
- Huertas orgánicas

#### **TECNOLOGIA DE ALIMENTOS:**

- Conservación de alimentos
- Cocción de los alimentos
- Selección de alimentos
- Distribución y almacenamiento de alimentos
- Manipulación de los alimentos
- Proceso de industrialización de alimentos
- Modificaciones nutricionales de los alimentos procesados
- Composición de recipientes para la cocción de alimentos

## **HIGIENE:**

- Higiene personal
- Higiene en la preparación de alimentos
- Higiene en el consumo de alimentos

## **ALIMENTACION:**

- Concepto alimentación balanceada
- Alimentación del pre-escolar
- Alimentación del escolar
- Alimentación del adolescente
- Lactancia materna
- Hábitos alimentarios del costarricense
- Hábitos alimentarios deseables
- Programas de alimentación en el país
- Mezclas vegetales para consumo humano
- Modales para el consumo de alimentos

## **ESTADO NUTRICIONAL:**

- Indicadores nutricionales
- Dosificación del estado nutricional
- Desnutrición
- Ejercicio físico y nutrición

## **DIETOTERAPIA:**

- Concepto
- Programas e instituciones que brindan el servicio
- Influencia de los medios de comunicación masiva en el estado nutricional del consumidor
- Análisis de anuncios publicitarios en los medios de comunicación sobre alimentos

### **5.2 Habilidades que debe desarrollar.**

Para desarrollar los conocimientos anteriores el educador necesita de preparación especial, ya que la temática EAN lo requiere en cuanto a que muchos de los subtemas son difíciles de enseñar en forma simple. Se necesita para esto desarrollar ciertas habilidades en la elaboración de material educativo adecuado, así como la utilización de los implementos de un laboratorio específico para la EAN y la forma de hacer llegar a conciencia el mensaje alimentario nutricional.

Las siguientes son las habilidades primordiales, entre otras, que un educador involucrado en la EAN debe desarrollar para una enseñanza y aprendizaje óptimo.

- Elaboración y uso de material educativo adecuado.
- Utilización de la cocina como laboratorio de alimentos.
- Utilización de medios de comunicación masiva para ofrecer educación alimentaria nutricional.
- Organización de actividades adecuadas para la enseñanza de la nutrición.
- Utilización de recursos existentes en la comunidad para la enseñanza de la nutrición.
- Motivación para la aplicación de conocimientos en nutrición y alimentación.
- Ser facilitador.
- Coordinación con instituciones afines.
- Manejo de bibliografía específica.
- Análisis de información.
- Trabajo en equipo.
- Utilización de metodologías apropiadas para la enseñanza de la nutrición.
- Iniciativa para canalizar casos de alumnos con problemas nutricionales.

### **5.3 Actividades que debe fomentar.**

Es indiscutible que se necesitan actividades específicas para el desarrollo de cualquier tema de la EAN. En este sentido se presenta a continuación una serie de las mismas que los educadores, involucrados en la EAN, deben fomentar. No cabe la menor duda que usando cualquiera de ellas, pero en forma adecuada se obtendrá un óptimo aprendizaje.

- Disposición para la enseñanza de alimentación y nutrición.
- Convicción para la enseñanza de alimentación y nutrición.
- Identificación con la situación nutricional del país.
- Posición crítica ante los mensajes nutricionales provenientes de los medios de comunicación accesible a los estudiantes.

- Creatividad para enseñar alimentación y nutrición.
- Dinamismo para enseñar alimentación y nutrición.
- Ser reflexivo para enseñar alimentación y nutrición.
- Actualización de conocimientos en alimentación y nutrición.
- Mantener una actitud de investigación permanente.
- Características de líder positiva.
- Identificar los tipos de nutrientes por medio de experiencias en el laboratorio.
- Preparar un menú balanceado.
- Levantar un listado de los productos agropecuarios que se producen en la comunidad.
- Valoración del estado nutricional del estudiante.
- Determinar el valor nutritivo de los cultivos que se pueden producir en la escuela y en la comunidad.
- Organizar experiencias para que los estudiantes se puedan autoevaluar y para que desarrollen también acciones de coevaluación en la práctica de hábitos alimentarios y de nutrición.
- Elaboración y uso de material educativo relacionado con el tema que se está desarrollando.
- Análisis crítico de los mensajes que transmiten los medios de comunicación masiva y de su contribución en los cambios de los hábitos y costumbres de la dieta del individuo y de la familia.
- Práctica de hábitos higiénicos y alimentarios.
- Elaboración de módulos audiovisuales para analizar mensajes.
- Campaña divulgativa por radio, televisión, afiches, carteles, películas, demostraciones, capacitación, talleres, seminarios.
- Mensajes que conduzcan al educando a la reflexión y concentración.
- Manejo y reciclaje de la basura en la institución educativa y la comunidad.
- Educación al consumidor en la elección de los productos alimentarios.
- Selección y preservación de alimentos.
- Uso racional de productos químicos en los cultivos.
- Fomento del consumo de alimentos naturales de bajo costo, con alto

- valor nutritivo en beneficio de la salud.
- Fomento de cultivo de hortalizas frutales en la escuela, comunidad.
- Concientizar sobre la necesidad del uso racional de productos químicos en los cultivos.

#### **5.4 Recurso didáctico por utilizar.**

Se recomienda utilizar en la EAN aquel material disponible dentro del contexto en que el educando se desarrolla. Este material puede ser vivo ó figurativo para que el educando tenga la oportunidad de utilizar sus sentidos en forma plena.

A continuación se citan diferentes tipos de material educativo para ser utilizado en la enseñanza de la EAN:

- Material vivo: frutos, vegetales, granos, carnes, líquido, grasas, animales, personas y otros.
- Material figurativo: Material impreso, fichas de trabajo, afiches, carteles, manuales, juegos, despleables y otros.

#### **5.5 Actitudes que debe fomentar.**

Las actitudes de un individuo se logran a través del tiempo, y son notorias cuando aquel ha sido motivado para la modificación de la actitud requerida. Si se quiere que el educador posea una actitud favorable hacia la modificación de su conducta relacionada con la alimentación y nutrición, se deben fomentar éstas desde temprana edad. En este sentido el hogar tiene gran responsabilidad, y el educador también la tiene en el aula, por lo que debe proponerse cumplir con el fomento de actividades que conlleven al cambio de actitudes.

Según los talleres previos al presente perfil y el análisis de otros documentos elaborados por la DANEA (MEP), se congregan las siguientes actitudes fundamentales que el educador, involucrado en la EAN, debe fomentar para el logro de las mismas por parte de los educandos.

Las siguientes son las actitudes por fomentar:

- Practicar actividades recreativas (deportivas, lúdicas y actividades que contribuyen a la salud).
- Practicar hábitos de higiene que favorecen la salud.
- Promover la salud (higiene corporal, ambiental y cuidados de los sentidos).
- Identificar el tabaquismo, farmacodependencia y alcoholismo como hábitos nocivos para la salud.
- Practicar las normas higiénicas que mantienen y conservan la salud bucodental.
- Participar con grupos de la comunidad que fomentan la salud integral.
- Reconocer la necesidad alimentaria de los seres en cada etapa de la vida de acuerdo con sus necesidades fisiológicas.
- Aceptar su cuerpo como un todo.
- Reconocer sus potencialidades y utilizar en beneficio de su salud.
- Valorar las funciones básicas de su cuerpo en relación con la salud de la reproducción y con los procesos socio-efectivos asociados a ella.
- Valorar la influencia de los medios de comunicación en su estilo de vida y en la sociedad.
- Valorar la agricultura como principal fuente de disponibilidad de alimentos para consumo y mantenimiento de una buena nutrición y salud.
- Reconocer la importancia de la comunicación en su vida personal familiar y comunal.
- Valorar la procreación humana como una tarea que requiere el completo desarrollo biopsicosocial de los progenitores para el bienestar de la familia.
- Respeto a la integridad física, emocional y social que como persona merece.
- Comprender que el embarazo es un proceso natural que debe ser compartido por todos los miembros de la familia.
- Mantener el ambiente humano que nos rodea en condiciones adecuadas.
- Reconocer el valor de la conservación y el uso responsable de los recursos naturales.
- Velar por su propia seguridad y la de los miembros de su grupo.

- Velar por su propia seguridad y la de los miembros de su grupo.
- Reconocer la importancia de la nutrición para la salud.
- Practicar hábitos que favorecen un adecuado estilo de vida: uso del tiempo libre, higiene del medio, alimentación, deporte y descanso.
- Utilizar racionalmente los servicios de salud de su comunidad para la conservación y mantenimiento de su salud.
- Actitud positiva hacia el proceso de envejecimiento como una etapa natural de la vida, así también hacia el cambio de prácticas adecuadas sobre salud y nutrición, respetando las características propias de la comunidad.
- Actitud observadora, activa, crítica y actualizada para mejorar la salud y nutrición.
- Actitud responsable para referir a los niños con alguna enfermedad de origen nutricional en forma eficiente al centro de salud.

De esta forma se concluye el perfil del educador costarricense para la enseñanza alimentaria nutricional, aplicable en los diferentes niveles del sistema educativo formal costarricense.

# COMENTARIOS GENERALES

**S**e desea destacar que el uso de este perfil debe ser congruente con el recurso didáctico apropiado para la EAN. Al respecto es necesario realizar esfuerzos en conjunto para elaborar dicho material, debido a que el actual es aislado, desactualizado y carece de un enfoque educativo. Lo anterior hace difícil que el receptor comprenda el mensaje óptimamente.

Debe tomarse en cuenta que los contenidos relacionados con la EAN se enseñan con material vivo (frutas, vegetales, animales y otros) ó con material de apoyo para facilitar así la concientización y aprendizaje de una normal alimentación y nutrición.

Existen variedad de metodologías y técnicas de aprendizaje para la enseñanza de distintas disciplinas, no así para la enseñanza de la alimentación y nutrición. Aunque bien podría aplicarse algunas de las metodologías educativas existentes para la EAN, esto requiere de un proceso de adecuación y evolución que al momento no se ha dado en el país.

Con la incorporación de la EAN en los planes de estudio de formación de los educadores se contribuiría a tal proceso. Además, se necesitaría de un proceso de capacitación permanente al docente en servicio para su actualización y adecuada aplicación del conocimiento nutricional.

El presente comentario general es válido en la medida de que las instituciones de educación destinen tiempo, espacio, recursos económicos y personal especializado en educación alimentaria nutricional, para sistematizar la capacitación en EAN y el uso de metodologías apropiadas.

# BIBLIOGRAFIA

Alonso De, B.M. (1980). *Uso de la Radio en Educación Nutricional*. Tesis Lic. CESNA/INCAP. Guatemala, Guatemala.

Burtis, G.; Davis, J. y Martin, S. (1988). *Applied Nutrition and diet therapy*. W.B. Saunders Co.

Guevara, L. y Murillo, S. (1991). Seminario Taller: *Enfoque educativo de la nutrición en la enseñanza primaria y secundaria costarricense*. Escuela Nutrición, Universidad de Costa Rica.

\_\_\_\_\_ . (1992). *Perfil de Entrada y Salida del Educador Costarricense para la Enseñanza Alimentaria Nutricional*. Memoria Taller. Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica.

Gurdian, A. y Castro, B. (1981). *Metodología para la definición del Profesional Optimo*. Universidad de Costa Rica, Vicerrectoría de Docencia, Centro de Evaluación Académica.

Lafourcade, P.D. "El Perfil Profesional". En: *Documentos sobre planes de estudio y acción en el nivel universitario. Proyecto efectuado con respaldo de la O.E.A.*. Centro Multinacional de Investigación Educativa (CEMIE) San José. Publicación No. 86.

Marchena, F. (1993). *Proceso: Incorporación y desarrollo de la temática alimentaria-nutricional (salud) en los nuevos programas de estudio*. División para la educación Alimentaria Nutricional del Escolar y Adolescente/Ministerio de Educación Pública.

Murillo, S. (1991). "Nutrición preventiva y su relación con el patrón de morbi-mortalidad en Costa Rica". En: Memoria del seminario taller "La educación nutricional frente a la crisis: una disyuntiva actual". UCR/INCAP/IIMEC. MARZO.

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO 1971). *Educación Alimentaria en la Escuela Primaria Impreso en Italia, FAO*.

Panqueva, J. (1982). *Algunas anotaciones sobre perfiles ocupacionales en los currículos de la educación superior*. Bogotá, Colombia.

Peréz Castano, M.G. (1985). "El perfil terminal de las alumnas de la Universidad

*Nacional Autónoma de México. En: Perfiles educativos. Mexico: Centro de investigaciones y servicios educativos de la UNAM. pp. 37-56.*

Peréz Pancorbo, H. (1988). *Revista de Educación (Universidad de Costa Rica, Vol. 12, No. 2).*

Prawn, A. (1981). *Nutritión education programes and their contribution to development al local level.* MSC. Tesis. London University. England.

Segall, A.J., Vanderschmidt; Hannelore; Burglass; Ruanne; Irostman, T.. *Método para diseñar cursos en las ciencias de la salud.* México: Editorial Limusa. 1978.

Zeitlin, M.F (1981). *Formación, C.S. Nutrition Intervention in developing countries. Study II: Nutrition Education. pp. 49-72. Delgeschlager, Gynn and Hain, Cambridge, Massachussets, 1981.*

# TABLA CONTENIDOS

INTRODUCCION .....	1
<b>CAPITULO I: Antecedentes, Objetivos y metodología</b>	
<b>ANTECEDENTES, OBJETIVOS Y METODLOGIA .....</b>	<b>3</b>
1. Antecedentes .....	3
1.1 PEANSEC .....	3
1.2 EAN en el Sector Educativo Costarricense .....	3
2. Objetivos .....	4
3. Metodología .....	5
<b>CAPITULO II: Perfil del educador costarricense para la enseñanza alimentaria nutricional</b>	
<b>PERFIL DEL EDUCADOR COSTARRICENSE PARA LA ENSEÑANZA ALIMENTARIA NUTRICIONAL .....</b>	<b>6</b>
1. Definición de educación Alimentaria Nutricional en Centro Educativos Costarricenses .....	6
2. Propósitos de la Educación Alimentaria Nutricional en Centros Educativos Costarricenses .....	8
3. Criterios que Enmarcan la Nutrición y la Alimentación en Centros Educativos Costarricenses .....	9
4. Disciplinas en las que se desarrollan temas sobre nutrición y alimentación .....	11
4.1 Análisis de programas de estudio .....	11
4.2 Disciplinas .....	10
5. Características académicas para el educador involucrado en la educación alimentaria nutricional .....	13
5.1 Conocimientos que debe dominar .....	13
5.2 Habilidades que debe desarrollar .....	15

5.3	Actividades que debe fomentar .....	16
5.4	Recurso didáctico por utilizar .....	18
5.5	Actitudes que debe fomentar .....	18
COMENTARIOS GENERALES .....		21
BIBLIOGRAFIA .....		23