

LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL

Documento producido en el arco de la colaboración entre
BNP Paribas Cardif y CHU Rouen-Normandie

Para cualquier consulta, contactar: nutriactis@chu-rouen.fr

Una dieta sana y equilibrada combinada con una actividad física regular son esenciales para mantener la salud del organismo. **La educación nutricional** consiste en una **serie de estrategias educativas** diseñadas para promover hábitos alimentarios y una actividad física **beneficiosos y sostenibles**.



Los protagonistas de la educación nutricional

El comportamiento alimentario está influido por una combinación de factores individuales (biológicos y personales), sociales y ambientales. Varios **protagonistas** pueden influir en estos factores a través de la **educación nutricional**.

1- Familia

Los estudios han demostrado que prácticas nutricionales saludables durante los **primeros 1.000 días** de vida tienen un impacto positivo en la salud y los comportamientos alimentarios futuros del niño. Además, los hábitos alimentarios de los padres influyen mucho en

los de sus hijos, que generalmente se conservan **durante toda la vida**. Por tanto, la educación nutricional familiar es esencial, y ambos padres deben impartirla desde una edad temprana.



2- Instituciones

a- Escuelas

La educación nutricional en las escuelas ha demostrado su eficacia para mejorar los conocimientos, actitudes y prácticas de los niños. Los niños y adolescentes pasan la mayor parte del tiempo en la escuela, y por ello su **comportamiento** se ve influido en parte por el **entorno escolar**, de modo que las escuelas son un lugar ideal para la **educación nutricional**. Su objetivo es contribuir a la buena salud y el bienestar de los niños **favoreciendo una alimentación sana y una actividad física adecuada**.

Los estudios demuestran que la participación de los niños en programas de intervención nutricional conduce a que elijan alimentos más sanos y a **una reducción del sobrepeso y la obesidad**. Es más, tras estos programas de intervención, los niños suelen practicar más a menudo una actividad física.

b- Trabajo

Los lugares de trabajo son sitios ideales para **promover la actividad física y la alimentación sana**. Ofrecen un contexto favorable para la educación nutricional, ya que son frecuentados por todos los empleados y la mayoría suele comer allí una o varias veces. Esto significa que la educación nutricional en el trabajo puede alcanzar a un gran número de personas, incluidas aquellas que son reticentes a cambiar sus hábitos sin apoyo.

Varios estudios han demostrado que las intervenciones nutricionales en el lugar de trabajo podrían mejorar el **bienestar**, ayudar a **prevenir ciertas enfermedades** crónicas y contribuir a reducir el **absentismo** y mejorar la **productividad**.



3-Profesionales de la salud



El **dietista** adapta la dieta de cada individuo para que pueda satisfacer sus **necesidades nutricionales** y da **consejos adaptados** al comportamiento y los hábitos alimentarios de cada uno. Es, por tanto, un protagonista clave de la educación nutricional. Si tiene problemas con su dieta o su peso, su médico de cabecera es generalmente la primera persona a la que debe dirigirse. Podrá entonces referir al paciente a un **nutricionista** o a cualquier otro profesional de la salud especializado, según las necesidades.

4- Gobiernos

La política nutricional se define como un conjunto de acciones, iniciadas por el gobierno, para **proteger la salud** de la población proporcionándole información científicamente validada esencial para una buena **educación nutricional**. Las autoridades públicas son por tanto un elemento clave en la difusión de información nutricional a la población, lo que las convierte en un protagonista fundamental de la educación nutricional.

5- Individuo



La educación nutricional consiste en informar a los individuos para reforzar su capacidad de cambiar o adoptar comportamientos nutricionales **que favorezcan su salud y bienestar**. Para que el cambio sea duradero y eficaz, los individuos deben **participar activamente en su propia educación nutricional y, por tanto, en su salud**. Para lograrlo, la **motivación** y el compromiso personal son esenciales.

Estrategias de educación nutricional

1- Familia

Hay varias estrategias que **los padres** pueden poner en práctica para enseñar a sus hijos a adoptar hábitos alimentarios saludables :

Dar ejemplo
y tener buenos
hábitos

Justificar la importancia
de elegir alimentos
sanos y sus beneficios

Enseñar a los niños a
distinguir los alimentos
sanos y menos sanos

Aprender a elegir los
ingredientes y a
cocinar juntos

Establecer un entorno
propicio durante las
comidas (sin pantallas,
comiendo en familia...)

Por eso es importante que todo el mundo sepa lo qué es **una dieta sana** y cómo ponerla en práctica, sin olvidar **el placer de comer**, que es parte integrante de una alimentación equilibrada.

2- Instituciones

a- Les escuelas

Varias estrategias de educación nutricional pueden utilizarse en las escuelas: en primer lugar, integrar la educación nutricional **en las clases** con lecciones teóricas sobre la importancia de una alimentación sana y la actividad física y cómo ponerlas en práctica. Los estudios demuestran que **poner en práctica** los conocimientos nutricionales aprendidos mediante actividades como retos lúdicos o talleres de cocina es una estrategia educativa muy eficaz. Estas actividades ayudan al niño a asimilar mejor la información recibida. Organizar **jornadas de sensibilización** también puede ser una estrategia eficaz para educar a los niños. **Las comidas** en la escuela son muy importantes y también son buenas herramientas pedagógicas. Los niños pueden descubrir y probar diferentes alimentos y sabores. Esta diversidad de sabores les permite descubrir y mantener el placer de la comida, que también es esencial para una dieta equilibrada.





En Francia, el **Código de Educación** exige que **en las escuelas** se **informe y eduque** sobre la **alimentación** y el desperdicio de alimentos, pero no es el caso en todos los países. Por ejemplo, Finlandia es un país con un alto nivel de educación nutricional en las escuelas; los alumnos de entre 15 y 16 años reciben tres clases semanales en las que aprenden a cocinar y los beneficios de una dieta adecuada. En cambio, los países latinoamericanos no suelen incluir la educación nutricional en las escuelas.

b- Lugar de trabajo

La alta dirección de una empresa puede adoptar varias iniciativas en colaboración con la medicina del trabajo, los departamentos de comunicación, los empleados e incluso colaboradores externos para **promover información relacionada con la nutrición**. Las estrategias utilizadas dependen de cada empresa y pueden ser :

La distribución de documentos informativos, folletos, carteles, boletines

Consultas individuales o sesiones de grupo

Formación en nutrición de los empleados como parte del proceso de iniciación y/o formación continua.

Organizar jornadas de sensibilización y actividad física colectiva

Organizar reuniones informativas dirigidas por profesionales de la salud y talleres de cocina sana.

Proponer comidas sanas en los comedores de empresa

3- Profesionales de la salud

Los profesionales de la salud pueden utilizar varias maneras para **promover los conocimientos nutricionales** :

- en consulta
- en terapia de grupo
- en colaboración con empresas, escuelas, etc.
- publicando estudios científicos
- publicando documentación para el público en general



4- El gobierno



Francia ha establecido una política nutricional de salud pública, desarrollando el **Programa Nacional de Nutrición y Salud (PNNS)** para promover una **alimentación sana y la actividad física** y informar sobre los factores de riesgo para la salud. El PNNS establece recomendaciones nutricionales para la población general para alcanzar los objetivos

definidos por los comités de expertos. Por ejemplo, uno de los objetivos es "aumentar el consumo de fruta y verdura entre los adultos, de modo que al menos el 80% de la población consuma un mínimo de 3,5 raciones de fruta y verdura al día y al menos el 55% consuma un mínimo de 5 raciones de fruta y verdura al día". Con este objetivo se ha lanzado el mensaje "Come al menos 5 raciones de fruta y verdura al día".

El éxito del PNNS se basa en la **movilización de una gran variedad de protagonistas dentro de la sociedad**, mediante la provisión de **herramientas y apoyo para animar a todos a participar** :

- Las **cartas** "Empresas Activas en el PNNS" y "Establecimientos Activos en el PNNS" reconocen a las empresas que desarrollan iniciativas para mejorar la nutrición de sus empleados, y les proporcionan apoyo para ayudarles a aplicar estrategias nutricionales.
- En las escuelas, además del **Código de la Educación** (mencionado anteriormente), se ponen a disposición varios **recursos** para los diferentes protagonistas de las escuelas con el fin de facilitar la difusión de la información.

- Las autoridades públicas también participan en la difusión de información científica y nutricional al público en general :

- **Sitios web accesibles al público en general** que difunden las recomendaciones del PNNS, como mangerbouger.fr
- **Los medios de comunicación** (redes sociales, anuncios de televisión, etc.) contribuyen considerablemente a difundir mensajes nutricionales clave: "Evite comer alimentos demasiado grasos, demasiado dulces o demasiado salados".
- **Los envases** de los alimentos, en particular gracias al **Nutri-Score**. El Nutri-Score es un logo que se encuentra en los envases y que informa de forma simplificada sobre la calidad nutricional de los productos, con una escala de colores asociada a letras que van de la A (más favorable) a la E (menos favorable). Esta herramienta facilita la comprensión de la información nutricional y ayuda a los consumidores a elegir con conocimiento de causa.



Distintos **gobiernos** también imponen **impuestos a determinados productos alimentarios**. Por ejemplo, estos impuestos se aplican generalmente a los productos con azúcar añadido. En Francia, se aplican **impuestos** a las bebidas sin alcohol que contienen **azúcar añadido** (refrescos, zumos de fruta, etc.) o **edulcorantes** sintéticos (bebidas " light ") para incitar a los fabricantes a añadir menos azúcar a sus productos.



Los estudios científicos forman **la base de los conocimientos nutricionales**, que deben hacerse accesibles al público en general y están en el origen de las iniciativas de las partes interesadas y de los responsables políticos. Los poderes públicos también **apoyan la investigación científica y, por tanto, la producción de conocimientos científicos** en materia de nutrición.

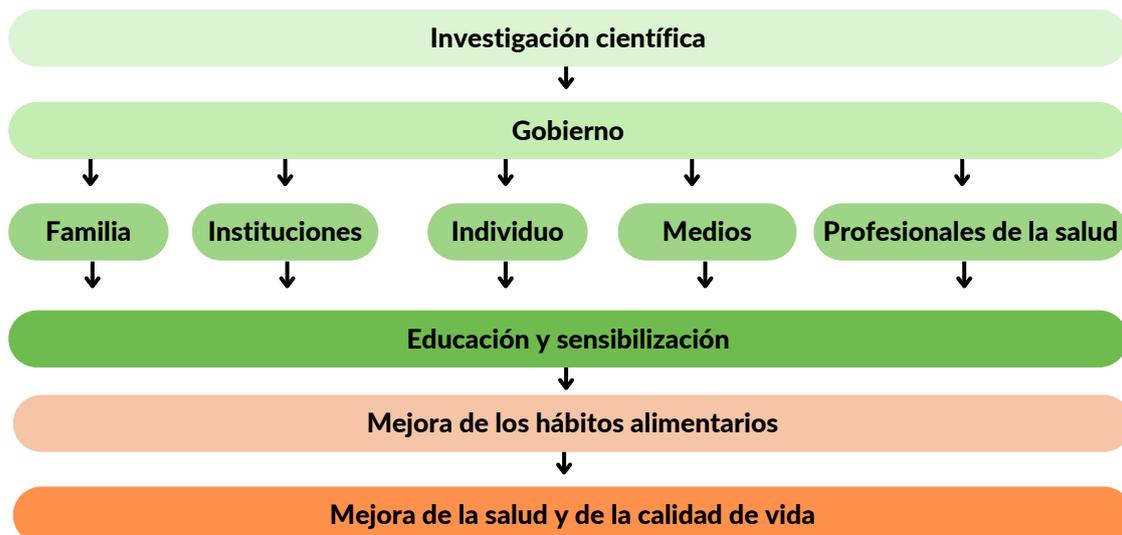


La educación nutricional específica se imparte en **varios áreas**, sobre todo en el caso de patologías crónicas como la **diabetes**, la **obesidad** y las **enfermedades hepáticas**, así como para las **mujeres embarazadas** y en periodo de **lactancia**. Sin embargo, la educación nutricional puede perfeccionarse en materia de prevención para la **población en general**.

¿Qué hace esencial la educación nutricional?

El comportamiento alimentario (elecciones, hábitos, sensaciones alimentarias, etc.) puede **influir en la salud** y, en particular, en la aparición de determinadas **enfermedades**, y por eso es esencial la educación nutricional, que permite :

- Al **gobierno** tener una población más sana y con mejor calidad de vida.
- A las **instituciones** mejorar la salud de sus estudiantes/empleados educándoles y ofreciéndoles una alimentación sana.
- A las **familias** adquirir nuevos conocimientos que les ayudarán a mejorar su salud actual y futura, y reforzar la cohesión familiar favoreciendo la preparación de alimentos.
- A las **personas** comprender sus necesidades nutricionales, aprovechar la comida sana y mejorar su salud.



Conclusion

Hábitos alimentarios equilibrados y una actividad física reducen el riesgo de padecer problemas de salud. Por eso la **educación nutricional** es una **base** importante para una **vida sana** y debe ser introducida desde una edad temprana.



Referencias

- Anne Lassen, Maria Bruselius-Jensen, Helle Mølgaard Sommer, Anne Vibeke Thorsen, Ellen Trolle, Factors influencing participation rates and employees' attitudes toward promoting healthy eating at blue-collar worksites, Health Education Research, Volume 22, Issue 5, October 2007, Pages 727–736, <https://doi.org/10.1093/her/cyl153>
- Carbonneau, E., Lamarche, B., Provencher, V., Desroches, S., Robitaille, J., Vohl, M. C., Bégin, C., Bélanger, M., Couillard, C., Pelletier, L., Bouchard, L., Houle, J., Langlois, M. F., Corneau, L., & Lemieux, S. (2021). Associations Between Nutrition Knowledge and Overall Diet Quality: The Moderating Role of Sociodemographic Characteristics-Results From the PREDISE Study. American journal of health promotion : AJHP, 35(1), 38–47. <https://doi.org/10.1177/0890117120928877>
- Collado-Soler, R.; Alférez-Pastor, M.; Torres, F.L.; Trigueros, R.; Aguilar-Parra, J.M.; Navarro, N. A Systematic Review of Healthy Nutrition Intervention Programs in Kindergarten and Primary Education. Nutrients 2023, 15, 541. <https://doi.org/10.3390/nu15030541>
- De Rosso, S., Ducrot, P., Chabanet, C., Nicklaus, S., & Schwartz, C. (2022). Increasing Parental Knowledge About Child Feeding: Evaluation of the Effect of Public Health Policy Communication Media in France. Frontiers in public health, 10, 782620. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.782620>
- Grimani, A., Aboagye, E. & Kwak, L. The effectiveness of workplace nutrition and physical activity interventions in improving productivity, work performance and workability: a systematic review. BMC Public Health 19, 1676 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8033-1>
- Hercberg, S ; Julia, C ; Le programme national Nutrition-santé (PNNS) pour une meilleure alimentation et un meilleur état nutritionnel. 2017. 7-1-4 - Le programme national Nutrition-santé (PNNS) pour une meilleure alimentation et un meilleur état nutritionnel - AFA - (agronomie.asso.fr)
- Lassen AD, Thorsen AV, Sommer HM, et al. Improving the diet of employees at blue-collar worksites: results from the 'Food at Work' intervention study. Public Health Nutrition. 2011;14(6):965-974. doi:10.1017/S1368980010003447
- Laura S. Sims, Government involvement in nutrition education: panacea or Pandora's box?, Health Education Research, Volume 5, Issue 4, December 1990, Pages 517–526, <https://doi.org/10.1093/her/5.4.517>
- MINISTÈRE DES SOLIDARITÉ ET DE LA SANTÉ PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ- 2019-2023- https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf
- Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse. Éducation alimentaire de la jeunesse. Éducation alimentaire de la jeunesse | Ministère de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse
- Ministère du travail et des solidarités. Dieteticienne. <https://sante.gouv.fr/metiers-et-concours/les-metiers-de-la-sante/le-repertoire-des-metiers-de-la-sante-et-de-l-autonomie-fonction-publique/soins/sousfamille/soins-de-reeducation/metier/dieteticien-ne>
- ONUR, Oral & NOMIKOS, George & NOMIKOS, Nikitas & GERDA, Svirkaite & Paleviciute, Gabriele. (2021). The Role of Nutrition Education in School-age Children in the Prevention of Global Obesity Epidemic. American Journal of Public Health Research. 9. 114-119. 10.12691/ajphr-9-3-5.
- Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture. Éducation Alimentaire et Nutritionnelle. <https://www.fao.org/nutrition/education-nutritionnelle/fr/>
- PNNS. Entreprises et nutrition : Améliorer la santé des salariés par l'alimentation et l'activité physique. 2013. <https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/09012013-GUIDE-PNNS-entreprises-DER.pdf>