

H1-210
FOL/380307

ESTUDIO

Nº 6

BASICO

Campaña Mundial contra el Hambre

LA EDUCACION Y LA CAPACITACION EN EL SECTOR DE LA NUTRICION



ORGANIZACION DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA AGRICULTURA Y LA ALIMENTACION

FOL/380307

510

Serie de Estudios Básicos

La Organización para la Agricultura y la Alimentación y otros organismos de las Naciones Unidas están publicando una serie de Estudios Básicos dedicados a servir de apoyo a la Campaña Mundial contra el Hambre.

Se ha previsto que la serie comprenda 16 estudios; nueve de ellos los publicará la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), tres las Naciones Unidas mismas y uno cada una la Organización para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), la Organización Internacional del Trabajo (OIT), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Meteorológica Mundial (OMM).

Los estudios abarcan una gran variedad de temas, dedicándose a examinar, por ejemplo, las posibilidades de potenciar la producción alimentaria mundial, el papel que la comercialización puede desempeñar en la elevación de la productividad, la educación y la enseñanza en materia de nutrición, las enfermedades animales y la salud humana, el desarrollo económico con el empleo de alimentos, la población y los abastecimientos, la educación con relación a la agricultura y el desarrollo económico, el hambre y la política social, la desnutrición y las enfermedades, los factores meteorológicos y los productos alimenticios.

El presente volumen, *La educación y la capacitación en el sector de la nutrición*, publicado por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, es el N° 6 de la serie.

Hasta la fecha se han publicado los siguientes estudios:

N° 1, *El tiempo y la alimentación*, OMM, Ginebra.

N° 2, *El desarrollo económico mediante productos alimenticios - Un plan estratégico para el empleo de excedentes*, FAO, Roma.

N° 3, *Las enfermedades de los animales y la salud humana*, FAO, Roma.

N° 4, *La comercialización - Su influencia en la productividad*, FAO, Roma.

N° 5, *La nutrición y el rendimiento en el trabajo*, FAO, Roma.

Pueden obtenerse ejemplares de los volúmenes que figuran en esta serie dirigiéndose directamente a la organización que los publique o a sus agentes de ventas.

LIBRERIA MUNDI - PRENSA
CASTELLÓ, 37 - MADRID-1

H1-2
10

LA EDUCACION Y
LA CAPACITACION
EN EL SECTOR
DE LA NUTRICION



M-934

RECONOCIMIENTO

La preparación del presente documento se debe a la Srta. Marjorie Heseltine, ex Jefa de la Sección de Nutrición de la Oficina de la Infancia, Departamento de Sanidad, Educación y Protección Social de los Estados Unidos, en colaboración con el personal de la División de Nutrición de la FAO.

Es grato reconocer aquí el valor de la contribución que la Srta. Heseltine ha aportado a este documento de la Campaña Mundial contra el Hambre.



PREÁMBULO	1
INTRODUCCIÓN	3
1. EDUCACIÓN EN EL SECTOR DE LA NUTRICIÓN - RAZONES QUE LA JUSTIFICAN	5
2. IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS	9
3. LA EDUCACIÓN COMO GUÍA EN ÉPOCAS DE TRANSICIÓN	14
Israel: las comidas escolares cambian los hábitos alimentarios	14
Campaña educativa en Orissa (India)	16
Campaña educativa en Puerto Rico	18
4. LO QUE COME LA GENTE	20
Abastecimiento nacional de alimentos	20
Encuestas dietéticas	21
Los estudios antropológicos y la investigación de los hábitos alimentarios	22
Por qué se comen ciertos alimentos	23
5. ORGANIZACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE EDUCACIÓN EN EL SECTOR DE LA NUTRICIÓN	26
6. LA EDUCACIÓN EN EL SECTOR DE LA NUTRICIÓN	30
¿A quién hay que educar?	30
¿Cuándo hay que dar lecciones de nutrición?	34
¿Dónde han de darse las lecciones de nutrición?	36
¿Qué debe enseñarse?	39
¿Quién ha de enseñar nutrición?	43

7.	LA CAPACITACIÓN EN EL SECTOR DE LA NUTRICIÓN	46
	Orientación de los directores de programas y de los responsables de la política general	48
8.	LA EDUCACIÓN EN EL SECTOR DE LA NUTRICIÓN: EVALUACIÓN DE LOS PROGRESOS	50
9.	LA COOPERACIÓN INTERNACIONAL PARA LAS ACTIVIDADES EDUCATIVAS EN EL SECTOR DE LA NUTRICIÓN	53
10.	RESUMEN Y CONCLUSIONES	59
	LECTURAS SUGERIDAS	62

PREAMBULO

En la primera mitad del siglo XX ha habido tres grandes revoluciones. La revolución política ha dado la autonomía a casi una tercera parte de la población del mundo, situando en el primer plano de la atención mundial sus aspiraciones a una vida mejor. La revolución en las comunicaciones ha roto las barreras de la distancia y del idioma, y el dinamismo de las ideas no puede ya contenerse dentro de los límites dictados por privilegios sociales o consideraciones políticas. La revolución demográfica ha dado una nueva dimensión al problema de la pobreza y de la penuria.

Sobre este fondo histórico, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación lanzó en 1960 la Campaña Mundial contra el Hambre. Dos son sus principales objetivos: primero, crear una conciencia mundial de los problemas del hambre y la malnutrición que aquejan a más de la mitad de la población del mundo, y que, aparte del sufrimiento y la degradación humana que llevan consigo, plantean una grave amenaza a la paz y al progreso ordenado, y en segundo lugar, fomentar un clima de opinión en que puedan aprontarse soluciones a estos problemas, tanto en el plano nacional, como en el ámbito internacional. En el breve tiempo transcurrido desde su inauguración, la Campaña ha creado ya un campo de convergencia donde se conjuga el esfuerzo cooperativo de las organizaciones internacionales, los gobiernos, las organizaciones no gubernamentales y distintas agrupaciones de ciudadanos de todo el mundo. Los 104 Estados Miembros que asistieron a la Conferencia bienal de la FAO en noviembre de 1961 rindieron tributo unánime a la significación de esta Campaña para el bienestar futuro de la humanidad.

La Campaña Mundial contra el Hambre trata de atacar el problema en un amplio frente y en todos los planos del pensamiento económico y social y de la acción, pero a los efectos prácticos delimita tres sectores de actividades: (a) información y educación; (b) investigaciones y (c) acción.

El sector de la información y la educación contribuirá a dar a los ciudadanos de todos los países un conocimiento vivo de los hechos y cuestiones concretos y a aportar las bases para determinar qué nuevas políticas y programas de acción nacionales e internacionales hacen falta.

Este esfuerzo para crear una conciencia informada y dinámica culminará en el Congreso Mundial de la Alimentación, que se celebrará en 1963 bajo los auspicios de la FAO. Muchas agrupaciones internacionales de profesionales o de simples ciudadanos celebrarán debates sobre cuestiones de la Campaña en 1962 y en 1963. Gran número de comités nacionales de la Campaña organizará también debates análogos. Se espera que en el Congreso Mundial de la Alimentación participen representantes de todos estos organismos que contribuyan a esclarecer las normas y los planes de actividades futuras.

*La serie de **Estudios básicos** ha sido preparada por la FAO y otras organizaciones internacionales cooperantes para facilitar a los ciudadanos el examen de las grandes cuestiones planteadas. Estos textos tratan de resumir los datos conocidos y las conclusiones establecidas por los expertos en cada campo especial, proporcionando así material de consulta útil y fidedigno para grupos de estudios y debates públicos.*

Los volúmenes de la serie comprenden temas amplios, como la suficiencia de los niveles alimentarios en el mundo, las posibilidades de producir más alimentos y las formas en que el desenvolvimiento económico y la capacitación en los países que comienzan ahora su fase de desarrollo pueden elevar la capacidad adquisitiva, ayudando de ese modo a las personas hambrientas a comprar más productos alimenticios. En los textos se hace resaltar la importancia fundamental de la buena nutrición para la salud y el rendimiento en el trabajo y se estudian las formas en que las gentes pueden aprender a escoger mejor sus alimentos. Se evalúan los esfuerzos de distintos países para elevar la producción alimentaria, aumentar los empleos y los ingresos y para enseñar a las gentes la forma de incrementar la producción y a mejorar los hábitos alimentarios. En estos volúmenes se trata también de la relación entre la producción de alimentos y el clima y el tiempo, la mejor distribución y comercialización de los productos alimenticios y el aprovechamiento de los excedentes para mitigar el hambre y crear un incentivo para el desenvolvimiento económico y social en los países en vías de desarrollo.

*Espero que estos **Estudios básicos** estimulen la reflexión y la acción respecto al problema crítico del hambre y contribuyan a un conocimiento cada vez más extendido de las cuestiones sociales, económicas y técnicas con ella relacionadas.*

B. R. SEN
Director General

INTRODUCCION

Satisfacer el hambre constituye hoy la tarea diaria principal de las tres cuartas partes de la humanidad, sin perjuicio de que grandes masas humanas lleguen hambrientas al término de la jornada. Pero, aunque llegaran a resolverse todos los problemas que plantean el abastecimiento y el poder adquisitivo del consumidor, millones de personas se encontrarían en la imposibilidad de disfrutar de los beneficios de una buena nutrición debido a su ignorancia de la relación que existe entre los alimentos y la salud.

En número cada vez mayor, los gobiernos organizan planes de desarrollo económico a largo plazo y formulan nuevas políticas de producción agrícola en las que se tienen en cuenta las necesidades alimentarias de las poblaciones. Al mismo tiempo, continúan multiplicándose y ampliándose los programas destinados a conseguir que las naciones menos favorecidas sean partícipes de los alimentos disponibles en los países que los producen en mayor cantidad. Ya se trate de programas de corto o de largo alcance, los esfuerzos encaminados a mejorar la alimentación pueden, no obstante, suscitar decepciones cuando las personas que realmente los necesitan rechazan alimentos de gran valor nutritivo porque no los conocen o porque a su consumo se oponen costumbres y creencias muy arraigadas sobre la alimentación. Se impone así la necesidad de una educación que asegure el mejor aprovechamiento posible de los alimentos disponibles, particularmente en los casos en que la lucha contra la malnutrición exige que se modifiquen los hábitos alimentarios tradicionales.

Las medidas destinadas a aumentar los recursos alimentarios de un país, estimulando la producción para el consumo local, preservando la calidad de los comestibles, manteniendo su precio al alcance del consumidor y proporcionando víveres a madres y niños que de otro modo pasarían hambre, son todas ellas esenciales pero, en cierto sentido, preliminares. La verdadera liberación del hambre no se logrará

hasta que todo el mundo consuma la cantidad necesaria de alimentos adecuados. Los beneficios que esas medidas pueden reportar dependen en gran parte de la actitud, los conocimientos y las creencias de la población respecto a los alimentos.

Las ideas y las creencias relacionadas con la alimentación no son privativas de un grupo o nación, sino parte de toda cultura. El Consejo Nacional de Investigaciones de los Estados Unidos ha destacado estos factores culturales de la nutrición como campo especial de estudio que interesa a todos los que tratan de mejorar la alimentación y de fomentar un mejor aprovechamiento de los recursos alimentarios. En 1941 se creó, en el Consejo Nacional de Investigaciones, un Comité de hábitos alimentarios, encargado de proporcionar material a los nutriólogos y demás personas llamadas a intervenir en los problemas del tiempo de guerra. Posteriormente, varios países han emprendido programas de enseñanza de la nutrición, en algunos casos con la participación de especialistas en ciencias sociales. El abundante material reunido demuestra la posibilidad de modificar las creencias y de cambiar y mejorar los hábitos alimentarios gracias a esos programas educativos.

Aunque se trata de un campo relativamente nuevo, se ha acumulado ya una valiosa experiencia en cuestiones de preparación, organización y ejecución de estos programas educativos. Es asimismo copiosa la experiencia de que se dispone en materia de capacitación de las distintas categorías de trabajadores que intervienen en la preparación y supervisión de los programas y del personal local que los hace llegar al consumidor: colectividad, familia o individuo.

Este documento se basa en gran parte en la experiencia de varios países y regiones. Esperamos que ayude a los administradores sanitarios a estimular el interés por estos programas y a obtener el necesario apoyo financiero y que facilite la labor de los encargados de capacitar en esta materia a los nutriólogos y a los trabajadores de profesiones afines.

Los países donde es más necesaria la organización de programas de educación y capacitación en el sector de la nutrición suelen ser precisamente los más pobres, tanto en conocimientos profesionales y técnicos como en material y equipo. A medida que adquiere impulso la campaña para liberar al mundo del hambre, los gobiernos y los grupos que participan en ella reconocerán sin duda la necesidad de que en los programas de lucha contra la malnutrición no se descuiden las actividades educativas.

1. EDUCACION EN EL SECTOR DE LA NUTRICION - RAZONES QUE LA JUSTIFICAN

El hambre y la inanición son males conocidos y temidos desde el principio de los tiempos. El término «desnutrición» se utiliza para describir la imposibilidad continua de obtener alimentos en cantidad adecuada para satisfacer las necesidades energéticas del cuerpo. En cambio, el término «malnutrición» indica un estado con arreglo al cual una dieta puede satisfacer, incluso con creces, las necesidades energéticas del cuerpo, pero sin que los alimentos consumidos proporcionen la cantidad de proteínas, vitaminas y minerales que exigen una salud, un desarrollo y un vigor normales.

La sensación física de hambre puede calmarse fácilmente con féculas o dulces, ricos en hidratos de carbono, pero que no proporcionan necesariamente los nutrientes esenciales para la formación y la reconstitución del organismo, para una actividad física e intelectual normal y para un estado emocional estable. El consumidor adulto de una dieta semejante no es muchas veces un miembro plenamente productivo de la sociedad. No está hambriento y su peso puede ser incluso superior al normal, pero sufre con frecuencia de falta de energía, resistencia y alacridad. A veces sufre también de vagos trastornos digestivos y su resistencia a los enfriamientos y a otras infecciones es inferior a la normal. Las personas malnutridas pueden no estar enfermas, pero tampoco puede decirse que estén bien y es posible que sufra menoscabo el rendimiento de sus facultades físicas y mentales. Sin una población debidamente alimentada, una nación no alcanzará el vigor esencial para su desarrollo progresivo y su estabilidad económica, social y política.

Las señales evidentes de malnutrición aparecen más rápidamente en los niños pequeños o en período de crecimiento y en las mujeres embarazadas y madres lactantes, más necesitadas de alimentos



FIGURA 1. - Ghana: Jóvenes aprendiendo el modo de mejorar la comida. Al retorno a sus poblados estas jóvenes enseñarán a otras lo que han aprendido.

formativos y protectores que los demás adultos. Los resultados de la malnutrición de estos grupos vulnerables son tanto más devastadores y permanentes en cuanto que dificultan los procesos normales de crecimiento, desarrollo y lactación. Así por ejemplo, el kwashiorkor es considerado en la actualidad como un problema mundial y como la causa principal de enfermedad y muerte entre los niños de corta edad en todos los casos en que los alimentos feculentos tales como el ñame, la casava, los plátanos y bananas o ciertos cereales constituyen la base de la alimentación. La escasez o el elevado costo de los alimentos ricos en proteínas tales como la leche, la carne, los huevos y las legumbres son sin duda uno de los elementos del problema del kwashiorkor. No obstante, los niños mayores y los adultos de las familias cuyos niños más pequeños padecen de kwashiorkor gozan con frecuencia de buena salud porque comen alimentos ricos en proteínas que se niegan a los niños pequeños debido a viejas creencias y costumbres populares sobre el modo de criarlos. Lo que ante todo importa, por lo tanto, es que los padres conozcan mejor las necesidades alimentarias de la familia, particularmente de los niños de corta edad, y aprendan a satisfacerlas prácticamente.

La falta de conocimientos sobre nutrición, aun los más rudimentarios, constituye la raíz de una gran parte de los casos de malnutrición en nuestros días. Declaraciones dogmáticas de personas investidas de autoridad han apagado muchas veces el entusiasmo por los programas de enseñanza de la nutrición y desanimado a los que podían haberlos apoyado económicamente. Se afirma, por ejemplo, que «la dieta de una población rural está determinada por los alimentos que se producen en la región», o que «las prácticas alimentarias están tan enraizadas en la cultura que no pueden modificarse», o que «la única forma de mejorar la dieta es aumentar los ingresos».

Esas afirmaciones no son falsas, pero tampoco son necesariamente ciertas. Piénsese, por ejemplo, en los pueblos de determinadas zonas de Centroamérica y del Lejano Oriente, con elevadas tasas de malnutrición y de mortalidad entre los niños de edad preescolar. En estos poblados se cree que la carne, los pollos, el pescado, los huevos e incluso a veces las frutas y las verduras son, no sólo innecesarias, sino incluso peligrosas para los niños de corta edad. Entre los bantús está generalmente prohibido que las jóvenes y las mujeres en edad de procrear beban leche so pena de no poder contraer matrimonio, por

estar muy extendida la creencia de que la leche es causa de esterilidad. En Indonesia, no se permite a veces que los niños aquejados de deficiencia proteínica coman pescado seco, que es casi la única buena fuente local de proteínas, pero al que se atribuye la propiedad de criar lombrices. En Túnez, las madres cambian a veces los pocos huevos que producen sus gallinas por té, azúcar y algunas medicinas para sus hijos, débiles y pálidos precisamente por falta de huevos y de otros alimentos ricos en proteínas. Nada digamos de la familia de agricultores de un país de la Europa oriental que tomaba leche y queso hasta que la granja lechera de una ciudad vecina ofreció comprar toda la producción de las vacas. Como se necesitaba dinero para mejorar las tierras y la casa, se empezó a vender toda la leche y a dar a los niños té y pan con mermelada. O en el Cercano Oriente, donde los agricultores cultivaban legumbres para sus asnos y camellos « porque no trabajarían sin frijoles », mientras que ellos y sus familias sufrían de malnutrición ocasionada por una dieta de maíz carente de los tipos de proteínas que los frijoles les hubieran proporcionado.

Estos simples ejemplos subrayan la distancia que media entre el conocimiento de la prevención y el tratamiento de la malnutrición y la propagación de este conocimiento en términos que las familias puedan comprender y aplicar para su propio bienestar. El papel de la educación en el sector de la nutrición es precisamente ayudar a salvar esa distancia.

2. IMPORTANCIA DE LOS HABITOS ALIMENTARIOS

En todo el curso de la historia no han cesado de cambiar los métodos de abastecimiento, pero los cambios más radicales se produjeron a medida que las ciudades y los pueblos iban creciendo como consecuencia del éxodo rural a los centros urbanos. Las revoluciones industriales contribuyeron a acelerar este proceso migratorio en Europa occidental, pero la urbanización rápida no se inició en la mayoría de los países en vías de desarrollo hasta la segunda guerra mundial.

Los principales métodos actuales de abastecimiento pueden agruparse en cuatro categorías: (i) caza, pesca, agricultura trashumante y trueque, que siguen siendo las principales fuentes de abastecimiento de algunos grupos tribales sin contactos importantes con el mundo exterior; (ii) agricultura de subsistencia, dependiente de los métodos tradicionales de cultivo; (iii) producción de la totalidad o de parte de los alimentos que consume la familia, combinada con la producción de arroz, cacahuets, algodón, tabaco, etc., para su venta en una economía monetaria; y finalmente (iv) compra de todos los víveres, como sucede en los centros urbanos, en los que la dieta depende de los alimentos disponibles y de su costo en relación con los ingresos y con los demás gastos.

Los alimentos de los dos primeros grupos dependen en gran parte de la naturaleza: animales salvajes comestibles y agua, fertilidad del suelo, técnicas y procedimientos tradicionales de caza, pesca y cultivo.

Lo que la gente come depende, sin embargo, de factores distintos de la posibilidad de obtener los alimentos. Costumbres y tabús rígidos, basados en la experiencia de innumerables generaciones, pueden prescribir, no sólo la forma de plantar y recoger los vegetales, o de matar y comer la caza, sino incluso cómo deben consumirse los alimentos y quién debe consumirlos. La supervivencia y la reproducción

de un grupo demuestran que ha aprendido a procurarse y a consumir una combinación de alimentos que contiene los nutrientes esenciales para la vida. Algunas dietas primitivas proporcionan evidentemente mejor que otras esos elementos nutritivos esenciales. Así por ejemplo, ciertos grupos tribales, como los Masai, han sido muy admirados por su extraordinario desarrollo y por su gran vigor físico. Aunque sus dietas son con frecuencia monótonas, la investigación ha demostrado que contienen todos los nutrientes esenciales. Otros grupos no han sido tan afortunados. No obstante, prácticamente todos los grupos rechazan algunos alimentos disponibles de alto valor nutritivo o prohíben su consumo a ciertos miembros de la sociedad, basándose en enraizadas creencias cuyo origen y evolución son hoy muchas veces difíciles de averiguar.

Esas creencias pueden, en todo o en parte, adaptarse a nuevas situaciones en las que los alimentos disponibles no son los mismos y en este caso la repulsa de algunos de ellos redundaría en perjuicio de la salud. La tradición prohíbe, por ejemplo, que ciertas tribus de Uganda coman pescado, a pesar de que el consumo de carne y de caza, en otro tiempo abundante, ha disminuido y no pasa hoy de cinco kilogramos por persona y año. El kwashiorkor y otras formas de deficiencia proteínica causan grandes estragos, mientras se exporta a los países vecinos la abundante pesca de los ríos y lagos de la región. Actualmente, se está ensayando en los programas de alimentación escolar la aceptación del pescado y de la harina de pescado. Aunque los niños encuentran extraño el color de la harina de pescado añadida a la comida farinácea corriente, los primeros informes indican que el sabor les gusta y que no ha encontrado al parecer gran resistencia la inclusión del pescado en la dieta. Los niños son mucho menos reacios que los adultos a los cambios de régimen alimenticio.

La introducción de cultivos comerciales en regiones donde predomina la agricultura de subsistencia provoca a menudo el abandono de cultivos esenciales que en otras épocas proporcionaban importantes nutrientes. El olvido de los hábitos alimentarios tradicionales redundaría en este caso en perjuicio de la dieta y de la salud. Así por ejemplo, en ciertas partes de África en las que el mijo y el ganado proporcionaban una dieta nutritiva, los agricultores se dedican actualmente al cultivo del algodón, los cacahuetes y otros de carácter comercial, reservando únicamente para el consumo familiar la casava (man-

dioca) y otros vegetales de escaso contenido proteínico. La casava crece en suelos pobres y apenas requiere trabajo. La harina de casava (tapioca) no contiene más que un 1,5 por ciento de proteínas y poco hierro y vitamina B; constituye, pues, un pobre sustitutivo del mijo, cuyo contenido proteínico es del 9,7 por ciento aproximadamente, y mayor su riqueza en hierro y en vitamina B.

Cabría suponer que, con los ingresos que les proporcionan los cultivos comerciales, las familias podrían complementar su alimentación más pobre con nuevos alimentos suficientemente ricos en nutrientes para compensar el cambio de dieta. De hecho, sin embargo, aunque una familia pudiera obtener fácilmente alimentos de alto valor nutritivo, la compensación del déficit alimentario debido al consumo de casava exigiría una gran parte de los ingresos procedentes de la venta de los otros productos de la tierra. El hecho que importa tener en cuenta es que la gente no conoce el valor nutritivo de los alimentos. Como resultado, se producen con frecuencia casos graves de desnutrición o malnutrición en familias que disponen del dinero necesario para seguir un régimen alimentario adecuado y que no lo hacen porque no comprenden la necesidad de una dieta variada.

Los cultivadores de productos comerciales y los consumidores urbanos, que compran parte o la totalidad de sus alimentos, dependen hasta cierto punto de la producción alimentaria regional, pero dependen aún más de los servicios de transporte, almacenamiento, elaboración y comercialización de comestibles, gracias a los cuales la población dispone de alimentos variados a precios que están en proporción con su capacidad adquisitiva. Esos canales de distribución no sólo influirán en el abastecimiento y en el estado de nutrición del trabajador urbano; el mejor aprovechamiento de las cosechas de alimentos aumentará también los ingresos del agricultor y del fabricante de productos alimenticios. Ambos necesitan buenos sistemas de transporte y de distribución que induzcan al agricultor a aumentar, gracias a nuevos esfuerzos e inversiones, el rendimiento de las cosechas y den al fabricante la posibilidad de competir en el mercado. Para lograr esos objetivos, ambos han de utilizar el caudal de conocimientos científicos y técnicos hasta ahora acumulado.

La administración de unos ingresos cuya única fuente son los salarios constituye generalmente una nueva experiencia para las familias que emigran de las zonas rurales a los centros industriales. El reajuste

económico que consiste en saber invertir una buena parte del salario difícilmente ganado para cubrir las necesidades de alimentos, vivienda y combustible es uno de los reajustes inmediatos y más urgentes que exige la adaptación de las familias rurales a la vida urbana. Las comidas de cada día plantean problemas al ama de casa que está acostumbrada a producir sus propios alimentos, a cocer su pan y a conservar sus propias frutas, verduras y otros vegetales. La ciudad exige el abandono de algunas de estas viejas tradiciones. Al mismo tiempo, se abandonan muchas veces buenos hábitos alimentarios, como el uso del pan moreno, y los guisados de legumbres y verduras, por considerarlos signos de pobreza, o indignos del nuevo ambiente. En los mercados urbanos no se encuentran a veces los alimentos a que la familia estaba acostumbrada o son demasiado caros. Entre tanto, los nuevos alimentos seleccionados para sustituir a los tradicionales determinarán el valor nutritivo de la dieta familiar. No es extraño que incluso la alimentación de familias cultas, pero desconocedoras de los principios de la nutrición, se deteriore radicalmente en tales condiciones.

Los sectores de población relativamente atrasados no son los únicos que sucumben a la tentación de gastar más de lo debido en muebles, radios, bicicletas, vestidos, bebidas alcohólicas, nuevos y curiosos aparatos domésticos y diversiones desconocidas en los pueblos. En los centros industriales esa tentación es muchas veces tan fuerte que no deja dinero bastante para la compra de alimentos, con el consiguiente perjuicio para la salud y la productividad de las familias.

El aumento de los salarios del trabajador urbano, unido a su deseo de una comida mejor y más abundante, no conduce necesariamente a una dieta satisfactoria desde el punto de vista de la nutrición. Una familia situada en el sector de salarios inferior pensará quizás ante todo en aumentar su consumo de los cereales o féculas a que está acostumbrada para apaciguar su hambre, añadiendo quizás algunas grasas o aceites para darles sabor y acentuar la impresión de saciedad. Es posible que en esa familia la insuficiencia calórica disminuya o desaparezca por completo, pero que al mismo tiempo siga presentando los signos de malnutrición inseparables de la falta de proteínas, minerales y vitaminas. Si el ama de casa trabaja también, los « mejores » alimentos que ahora puede permitirse son muchas veces los que exigen menos tiempo y menos trabajo. En los mercados urbanos, la serie de esos alimentos « cómodos » va desde los dulces, los pasteles

y las bebidas embotelladas hasta las carnes, los pescados, las verduras y las frutas en conserva, de relativo valor nutritivo. Como quiera que en los precios de los alimentos preparados va incluido por necesidad el costo del trabajo, los artículos elegidos no representan generalmente la mejor inversión «nutritiva» del dinero gastado. Sólo con cierto conocimiento del valor de los distintos alimentos y de las necesidades alimentarias de la familia, puede el ama de casa hacer una elección acertada de los alimentos que se le ofrecen en el nuevo medio en que vive.

3. LA EDUCACION COMO GUIA EN EPOCAS DE TRANSICION

Los cambios en los hábitos alimentarios suelen correr parejas con los cambios sociales, económicos y culturales. Cuando se afirma que es difícil o incluso imposible modificar los hábitos alimentarios, se piensa generalmente en la introducción de cambios importantes dentro de un período breve de tiempo. Pero si a quienes pretenden tal cosa se les obliga a reflexionar, admitirán probablemente que se han producido algunos cambios beneficiosos. Por desgracia, es igualmente cierto que muchas prácticas admirables de otros tiempos han sido abandonadas y sustituidas por otras, menos deseables, como en los ejemplos que se acaban de citar.

Los conocimientos en materia de nutrición son aún incompletos, y es necesario continuar las investigaciones y los ensayos sobre las necesidades fisiológicas, la composición y el valor nutritivo de los alimentos y las prácticas alimentarias. Es impresionante la cantidad de información de que ya se dispone y que ha podido utilizarse con provecho para la enseñanza de la nutrición en más de 20 países. La exposición de las características principales de algunos de los proyectos más logrados permitirá quizá descubrir en ellos elementos aplicables en otros lugares. Los tres ejemplos siguientes ilustran los resultados que se pueden conseguir con un buen programa educativo.

Israel: las comidas escolares cambian los hábitos alimentarios

Hace ya más de 30 años que las comidas escolares se introdujeron en el actual territorio de Israel. Las familias israelíes trajeron consigo los hábitos alimentarios de 73 países de origen distinto y fue nece-

sario enseñarles a consumir los alimentos locales. El país pasó por prolongados períodos de racionamiento durante los cuales la selección de alimentos era muy limitada. Así, el primer programa destinado a conseguir que los niños y sus padres aceptaran y consumieran alimentos a los que no estaban acostumbrados ha tenido tiempo sobrado de demostrar su utilidad.

Las escuelas disponen de cocinas experimentales en las que los niños y las niñas del sexto al octavo grado preparan almuerzos bajo la supervisión de una maestra de economía doméstica especializada en nutrición.

Grupos de diez a doce niños pasan cuatro horas en la cocina a intervalos de dos a tres semanas, preparando un total de doce comidas al año.

Cada lección comienza con la preparación de menús basados en los ingredientes disponibles, teniendo en cuenta su costo y su valor nutritivo.

Los niños trabajan por parejas, cada una de las cuales prepara el almuerzo de 20 a 30 de sus condiscípulos. Los alumnos cocineros, presiden mesas de ocho comensales, escuchan las observaciones de sus compañeros y toman nota de las manifestaciones de disgusto ante alimentos poco familiares. Después de la comida, los cocineros lavan los platos y se reúnen con la maestra para evaluar los resultados de la comida, estudiar las mejoras posibles y la manera de preparar los mismos platos en familia. La maestra que dirige los almuerzos escolares enseña nutrición a los mismos alumnos y une la teoría a la práctica en sus lecciones.

El valor educativo de este programa está ampliamente reconocido. Los niños toman en serio su papel de cocineros, preparan generalmente mejores comidas al final que al principio del curso y, por otra parte, dan cuenta de los nuevos alimentos y platos que han introducido en sus hogares. De vez en cuando se sirven los platos tradicionales de los países de origen de los niños, lo que ayuda a vencer su repugnancia hacia ciertos alimentos y enseña a respetar los hábitos alimentarios ajenos.

Del informe relativo a una encuesta sobre los alimentos consumidos en un período de siete días por 1.563 familias residentes en poblaciones de menos de 10.000 habitantes, reproducimos la siguiente evaluación objetiva. Téngase en cuenta que muchas de estas familias

eran de origen oriental y que sus dietas tradicionales eran quizá la antítesis de la comida corriente en Israel.

« Aunque siguen consumiéndose los platos típicos tradicionales de cada colectividad, en la estructura general del régimen alimentario se han producido cambios claramente perceptibles que, quieras o no, van penetrando poco a poco.

La mayor parte de estos cambios consisten en adiciones al régimen tradicional; mayor consumo de leche, huevos, ensaladas, verduras y cereales (crema de trigo con leche); el pan se come con margarina, queso o mermelada en lugar de solo. Otros cambios consisten en la sustitución de un alimento hasta ahora común por otros más fáciles de obtener en el mercado local, como por ejemplo el pan común en lugar de la pitta (pan ázimo) y fideos o macarrones en lugar de arroz. Otros, finalmente, se reflejan en un menor consumo de alimentos antes corrientes como las frituras o las especias.

Cabe destacar que todos los cambios mencionados son mucho más corrientes entre las familias que tienen niños en edad escolar, que almuerzan en la escuela y aprenden allí a cocinar y es evidente que estos niños aportan a sus hogares nuevas ideas sobre alimentación y composición de los menús.

Una influencia análoga se observa entre las madres que llevan a sus niños a los dispensarios infantiles en donde aprenden nuevas recetas de cocina.

En la encuesta quedó, por otra parte, claramente demostrado que las familias que no tienen niños de edad escolar (o más pequeños) están mucho más apegadas a sus viejos hábitos alimentarios y se muestran reacias a cualquier cambio.»

Campaña educativa en Orissa (India)

En 1959 se emprendió en 80 pueblos del Estado de Orissa (India) un Proyecto de Nutrición que es ejemplo típico de la forma en que un equipo integrado puede mejorar la nutrición de una zona rural de pocos ingresos. La dirección del proyecto corre a cargo del Departamento de Desarrollo Comunal del Gobierno del Estado de Orissa, con la cooperación de los Ministerios de Agricultura, Educación y

Sanidad y la asistencia de expertos de la FAO en enseñanza de la nutrición, horticultura y avicultura.

Encuestas anteriores habían revelado y definido las deficiencias del abastecimiento y de la dieta y sus efectos en la salud y en la capacidad productora de los habitantes de la región. El comité encargado del proyecto estimó que era posible mejorar considerablemente los hábitos alimentarios locales con un mínimo de asistencia exterior. Se elaboró un plan para ayudar a los habitantes a producir más huevos mejorando la raza, el cuidado y los piensos de las gallinas, criando peces en los estanques y charcas de los poblados y cultivando verduras y otros vegetales alimenticios en los huertos escolares y comunales.

A fin de reducir la distancia entre los planes del comité y la vida cotidiana de aquellas poblaciones, se eligió un método coordinado de producción de alimentos y educación en materia de nutrición, con la esperanza de obtener por este procedimiento la colaboración indispensable de los jefes locales y del personal de los servicios de desarrollo comunal.

Para iniciar un programa de alimentación escolar, el UNICEF suministró leche en polvo y los habitantes ofrecieron gratuitamente hortalizas, huevos, pescado, arroz y otros comestibles, con los cuales los nutriólogos preparaban una serie de comidas escolares adaptadas a los gustos locales. Cada comida proporcionaba una tercera parte de los elementos nutritivos que un niño necesita diariamente, y sus ingredientes, comprados, habrían costado la mitad del precio de un periódico diario. Se hicieron demostraciones de estas comidas y se les dio gran publicidad en toda la región a fin de estimular el interés de la administración pública y de todas las familias de la zona. Comités locales se encargan ahora de preparar estas comidas y de servir las en las escuelas, donde encuentran excelente acogida.

Una parte del pescado, de las verduras y de los huevos que los pueblos producen conforme a los planes establecidos se destina a la alimentación gratuita de las madres necesitadas y de los niños de edad preescolar. Los ingredientes de siete de esas comidas, cada una de las cuales proporciona a una madre la tercera parte de los elementos nutritivos que necesita diariamente, cuestan lo que el franqueo de una carta por correo aéreo de la India a los Estados Unidos.

Ha sido considerable el éxito de este programa escolar y comunal que ha enseñado y demostrado prácticamente la posibilidad de mejorar

la nutrición y la producción de alimentos en las zonas rurales. Gracias a él, han aumentado notablemente la producción y el consumo de verduras y de otros alimentos altamente nutritivos.

En 1960 pudo duplicarse el alcance del programa, que en 1962 se extenderá a 240 pueblos del Estado de Orissa. Más adelante nos detendremos a estudiar la capacitación profesional de personal local, condición indispensable para la expansión de esos programas. Utilizando como modelo el Proyecto de Nutrición de Orissa, se han iniciado programas similares en los Estados de Madrás, Uttar Pradesh y Andrah Pradesh.

Campaña educativa en Puerto Rico

Hace casi 18 años que el Comité de Nutrición de Puerto Rico emprendió la ejecución de un intenso programa de enseñanza de la nutrición como parte de un programa más amplio de fomento de la salud de la población de la isla. Estudios anteriores habían revelado la existencia de deficiencias alimentarias marginales y de algunas prevenciones extrañas acerca de ciertos alimentos, entre ellos la leche. Se había demostrado también que era insuficiente el consumo de alimentos ricos en calcio, la vitamina A y proteínas de buena calidad.

Al preparar el programa a largo plazo, el Comité aprobó los siguientes principios generales:

1. Las medidas que se adoptaban en Puerto Rico para elevar los ingresos debían ir acompañadas de la educación del consumidor, extendida incluso al consumo de ciertos alimentos económicos de alto valor nutritivo.
2. El programa respetaría los hábitos alimentarios de Puerto Rico. No se darían enseñanzas contrarias al consumo de alimentos tradicionales como el arroz, los frijoles y las legumbres ricas en féculas, pero se trataría por todos los medios de enseñar a la población a complementar estos alimentos con otros ricos en vitaminas, proteínas y minerales.
3. Para cada fase del programa se proporcionaría el personal especializado necesario; se organizarían con este fin cursos para profesionales y se darían las enseñanzas de capacitación y el asesoramiento en cuestiones de nutrición indispensables para los trabajadores no profesionales y otros participantes en el programa.

4. Finalmente, el Comité reconoció que el mejoramiento de la nutrición no era cuestión de un día ni de un año.

En 1956, el Comité de Nutrición informó sobre los resultados de sus primeros trece años de actividad. Gracias a los esfuerzos constantes y coordinados de los organismos participantes y debido en gran parte a una mayor producción y consumo de patatas dulces había aumentado considerablemente el contenido de vitamina A de la dieta nacional. Antes, los que podían permitírselo compraban frutas importadas, mientras las frutas locales eran despreciadas y únicamente consumidas por los que las recogían. En 1956, en puestos al borde de todas las carreteras, podían comprarse frutas locales de gran valor nutritivo. Los frutos del árbol del pan, antes rechazados por miedo a la ceguera o a que las personas que los consumieran murieran con los ojos abiertos, se vendían en los mercados y se servían en los restaurantes, reconociéndose generalmente su valor nutritivo. Una gran parte de la leche servida en las escuelas solía perderse y la gente tenía miedo a la leche deshidratada y en polvo por no creer que pudiera proceder de las vacas. A los trece años de iniciado el proyecto, pocos eran o ninguno los niños que rechazaban la leche desnatada reconstituida, y leche evaporada y en polvo a precios económicos se vende incluso en pequeñas poblaciones.

4. LO QUE COME LA GENTE

La historia arroja cierta luz sobre el abastecimiento y las prácticas alimentarias de otros tiempos, pero el conocimiento completo de las necesidades alimentarias del ser humano y del valor nutritivo de los alimentos son cosas de nuestro siglo. Hoy es ya mucho lo que se sabe acerca de la necesidad fisiológica de calorías y nutrientes en las distintas fases del desarrollo físico y en medios diversos, y se reconoce que las necesidades son las mismas para todos los hombres de un determinado grupo de edad que se encuentran sometidos a influencias ambientales análogas. En cambio, es relativamente poco lo que se sabe sobre ciertos aspectos culturales de la ciencia de la nutrición y especialmente sobre aquellos que exigen un análisis de la relación entre la conducta del hombre y su alimentación. Además, aunque las necesidades alimentarias de los distintos pueblos del mundo son semejantes, las dietas que pueden satisfacerlas son de una diversidad casi infinita.

Abastecimiento nacional de alimentos

Los balances alimentarios nacionales de unos 47 países, preparados por la FAO, ofrecen un cuadro general de los recursos de esos países que comprenden más del 50 por ciento de la población del mundo. Los balances, por supuesto, distan mucho de ser igualmente completos y exactos y adolecen de otras limitaciones; la información que contienen es, no obstante, susceptible de abundantes aplicaciones en la enseñanza de la nutrición. Así, por ejemplo, la orientación de los programas de educación en los países cuyos recursos calóricos se calculan en menos de 2.100 calorías por persona será naturalmente dis-

tinta de la de los programas destinados a países que disponen de 2.900 calorías o más por persona. La cantidad media de proteínas animales disponibles *per capita* es también un indicador sensible de la calidad de la dieta nacional. De los balances alimentarios pueden deducirse otras conclusiones generales acerca del abastecimiento de cada país, pero no debe olvidarse que los datos que contienen son siempre promedios.

Ahora bien: los programas de educación están destinados a los individuos y a las familias, no a los promedios de población. Las personas dedicadas a una acción docente en el sector de la nutrición han de saber, por lo tanto, cómo se distribuyen entre la población los recursos alimentarios del país. En algunos países con escasa ingestión media de calorías, es posible que un pequeño porcentaje de personas adineradas consuma más calorías de las que necesitan, mientras que el resto de la población está aún más desnutrida de lo que podría suponerse dado el valor calórico medio de los alimentos disponibles. En otros países de ingestión calórica bastante uniforme, la calidad de la dieta — su contenido de elementos nutritivos — puede variar considerablemente según las clases sociales o las regiones.

Encuestas dietéticas

Las encuestas sobre el consumo de alimentos en las familias constituyen un valioso complemento de la información sobre los recursos alimentarios nacionales. Las encuestas se refieren generalmente a una muestra representativa de la población. El análisis de los datos obtenidos en encuestas bien preparadas y realizadas permite averiguar la distribución de los alimentos entre los grupos de ingresos distintos, núcleos culturales, etc., y saber cuáles son los sectores del país donde las actividades educativas son más necesarias. Las encuestas revelan prácticas recomendables, que convendrá conservar y fomentar y otras que será necesario modificar si se quiere que la población se nutra como es debido. Las encuestas ponen de manifiesto las disparidades entre lo que ciertos sectores comen y lo que podrían comer si supieran elegir con más discernimiento de entre los alimentos disponibles. Cuando se confían a personas dotadas de cierta agudeza, las encuestas pueden también ayudar a comprender mejor las creencias y actitudes relacionadas con la alimentación.

Los estudios antropológicos y la investigación de los hábitos alimentarios

Los programas educativos en el sector de la nutrición no serán plenamente eficaces a menos que se basen en un conocimiento lo más exacto posible de las costumbres alimentarias. Afortunadamente, tanto los antropólogos como los nutriólogos se dan cuenta cada vez mejor de que son comunes sus intereses en esta materia. La colaboración entre unos y otros es siempre más estrecha, aumenta el número de los estudios conjuntos y son ya posibles hoy ciertas generalizaciones sobre las prácticas alimentarias, basadas en los informes de concienzudos observadores pertenecientes a muy diversas profesiones. Estas generalizaciones pueden naturalmente cambiar a medida que se recojan y evalúen nuevos datos.

Los antropólogos sociales han estudiado los cambios en los hábitos alimentarios de las tribus del Senegal debidos a la introducción de una «economía del cacahuete». Una fase del estudio a que nos referimos versó sobre la utilización de los ingresos. Se trataba ante todo de saber, gracias a ese estudio, cómo en un proceso de transición podía defenderse mejor a un grupo contra los efectos nocivos de los cambios de régimen alimentario.

En la dieta tradicional del grupo estudiado, el mijo, la leche de vaca y la carne eran alimentos sagrados, no artículos que pudieran comprarse o venderse. El mijo, la leche, las hortalizas y la caza se consumían en abundancia, pero el ganado, símbolo de riqueza, se sacrificaba y se servía únicamente para honrar a los huéspedes de importancia o en los entierros y otros actos rituales. Las mujeres podían vender leche de cabra u hortalizas, o cambiar estos artículos por condimentos y pescado seco, pero la riqueza, representada por el ganado, no era un factor determinante de la dieta.

Con el advenimiento de la economía de mercado, la cuestión antes corriente: «Teniendo en cuenta los ingresos y el precio de los alimentos, ¿hasta qué punto consiguen el individuo o la familia alimentarse debidamente?», se convirtió en esta otra: «El dinero ganado, ¿en qué lo gastará la familia antes de acordarse de comprar comida?» La comida es una entre muchas otras cosas que el dinero puede proporcionar. Los gastos están sujetos a presiones sociales muy activas. Según los antropólogos, el uso del dinero se ha convertido en una técnica análoga a otras técnicas tradicionales antes empleadas para conquistar una posición privilegiada en la tribu.

La dieta se ha ido deteriorando rápidamente a medida que las familias consagraban sus esfuerzos a la producción de cacahuets, y a sacar dinero de su venta. Las tiendas rurales venden ahora azúcar, galletas, arroz, nueces de cola y salsas en lata. En la ciudad, pueden conseguirse frijoles, mijo, aceite y carne, a veces pescado también, pero no se vende leche, y las familias no encuentran ya frutas ni verduras; su cultivo es cosa de otros tiempos.

La necesidad de comer bien se sigue sintiendo únicamente en presencia de extraños y la invitación a comer es una de las técnicas utilizadas para honrar a los huéspedes y hacer ostentación de riqueza. Por motivos de prestigio, la gente del campo desea más mujeres, más ganado, más caballos, una lámpara de kerosén, fotografías, vestidos, muebles y otros artículos de manufactura. En las ciudades, la lista se completa con una radio, una máquina de escribir y comestibles europeos finos para los invitados.

La cuestión sigue siendo ésta: ¿cómo dar a la dieta familiar un lugar más importante en la nueva jerarquía de valores? Reprimir el rápido cambio de los valores tradicionales es imposible, pero cabe orientarlo. La multiplicación de las escuelas y de los servicios sanitarios de la región indica que los nuevos conocimientos y los nuevos valores van ganando terreno y demuestra la importancia que la educación y sanidad han adquirido a los ojos de la población local. Teniendo esto en cuenta, se trata ahora de popularizar el consumo de una harina de cacahuete altamente nutritiva y «saludable» como complemento de la dieta corriente.

Por qué se comen ciertos alimentos

Es evidente que la elección de alimentos está limitada a los que se encuentran en el mercado, importados o del país, y están al alcance de los medios económicos del consumidor. Estos factores agrícolas y económicos no deben confundirse con los culturales. Así por ejemplo, muchas colectividades de la India son vegetarianas debido a sus creencias religiosas. En el mismo país, en cambio, otras colectividades son vegetarianas por la sencilla razón de que las condiciones agrícolas y económicas les impiden criar animales para el consumo o comprar carne, leche o queso.

Lo que la gente está dispuesta a comer en cada caso es la consecuencia de complejos sistemas de actitudes, ideas y supuestos que forman el cañamazo de las culturas locales. En esos sistemas hay restricciones religiosas, tabús, ideas sobre las ventajas o los inconvenientes de determinados alimentos y otras actitudes acerca de las cuales se sabe aún muy poco. Desde el punto de vista del nutriólogo, estos factores culturales pueden ser benéficos o perjudiciales, y algunos de ellos apenas si influyen en la dieta. Incluso entre poblados vecinos, los hábitos alimentarios pueden presentar notables diferencias, con frecuencia difícilmente explicables. En contra de lo que se ha dicho sobre su constancia, la mayoría de las dietas tradicionales experimentan, aunque pequeños, cambios continuos.

La gente tiende a comer con arreglo a su modo de vida. Las tribus nómadas tienen que contentarse a veces con lo que encuentran en las cercanías de sus campamentos y con ciertos alimentos concentrados y no perecederos que pueden llevar consigo.

La industrialización progresiva de algunos países ha aumentado el poder adquisitivo de las familias y disminuido considerablemente el consumo de alimentos feculentos económicos tales como las patatas, el pan y otros productos de los cereales, que antes constituían fuentes de energía. Al mismo tiempo, el aumento de la proporción de alimentos ricos en proteínas animales, frutas y verduras ha elevado considerablemente el valor nutritivo de la dieta. Estos cambios van muchas veces acompañados de un mayor consumo de azúcar y de grasas elaboradas en forma de pasteles, dulces, helados, etc., artículos que tienden a aumentar el valor calórico general de la dieta. Estas calorías suplementarias son perjudiciales porque la mecanización de la agricultura, del trabajo industrial y de las tareas domésticas, unida al mejoramiento de los medios de transporte en estos países, ha reducido el consumo de energía de una buena parte de la población adulta hasta el punto de que la obesidad se ha convertido en un problema preocupante.

Dentro de los límites trazados por los factores expuestos, la gente tiende a comer lo que le gusta, que es generalmente aquello a que cada cual está acostumbrado desde la infancia. La gente come también lo que cree que le conviene. El juicio sobre la bondad de los alimentos puede basarse en el folklore, en la publicidad comercial o en un conocimiento realmente sólido y científico de los alimentos y la nutrición.

En Europa occidental y América del Norte las familias de clase media han aprendido a respetar a la ciencia y a estimar sus resultados. Una vez en posesión de los hechos, están dispuestas a consumir un alimento nuevo o a aceptar un nuevo concepto de la comida y de su relación con la salud. Así, abriendo simplemente el camino a los nuevos descubrimientos de la ciencia, la educación, en particular la educación científica, contribuye a facilitar el aprovechamiento de los conocimientos nuevos para mejorar las dietas.

Es todavía muy fragmentario lo que sabemos sobre los orígenes de determinados regímenes alimentarios. Investigaciones más completas sobre su desarrollo histórico revelarán quizá la justificación o motivación temporal, hace tiempo olvidada, de determinadas prácticas. La colaboración de los antropólogos culturales es necesaria para un mejor conocimiento de muchas dietas, conocimiento a su vez esencial para el mejoramiento de las prácticas alimentarias.

5. ORGANIZACION DE LOS PROGRAMAS DE EDUCACION EN EL SECTOR DE LA NUTRICION

Los programas de educación en el sector de la nutrición deben ser parte integrante de programas más amplios encaminados a mejorar el suministro de víveres de un país y su aprovechamiento. Aunque la educación puede conducir a un mejor uso de los alimentos disponibles, una nutrición adecuada depende ante todo de la existencia de recursos alimentarios que puedan, si se los utiliza adecuadamente, satisfacer las necesidades alimentarias de toda la población. Para que una política a largo plazo de producción de alimentos satisfaga las necesidades de un país, es necesario que sus responsables tengan una idea clara de los principios de la nutrición, principios que, unidos a los de la tecnología de los alimentos, los nutriólogos profesionales deben aplicar también, con arreglo a criterios absolutamente técnicos, a la compilación y evaluación de datos sobre recursos alimentarios y desperdicio de los mismos. La medición de las necesidades alimentarias nacionales es requisito previo para la adopción de medidas prácticas tendientes a ajustar la oferta de alimentos a la demanda.

El aprovechamiento eficaz de los alimentos disponibles requiere la cooperación de distintos ministerios, servicios e industrias en la empresa común de proporcionar a toda la población la comida sana que necesita. Se calcula que, en determinadas partes de Africa, un hombre de cada tres trabaja enteramente « para las plagas ». En otras palabras, más del 30 por ciento de los alimentos producidos se destruyen antes de llegar a la mesa del consumidor. Esta situación es particularmente trágica en regiones de bajo nivel alimentario, aquejadas de períodos anuales de hambres antes de la cosecha. El transporte de los alimentos a los centros de población, el almacenamiento adecuado de las cosechas y su defensa contra las infestaciones, los procedimientos de conservación aplicables a las frutas, legumbres y verduras perece-

deras, a la carne, el pescado, los huevos y la leche, y los sistemas organizados de comercialización que garantizan un precio justo al consumidor, son otros tantos factores importantes de un aprovechamiento óptimo de los productos alimenticios. Gracias a esos servicios, los alimentos deberían llegar al consumidor en estado aceptable y con un mínimo de pérdida de valores nutritivos. Pero estas condiciones no asegurarán la buena alimentación del consumidor mientras éste no haya aprendido a distinguir cuáles son los alimentos que convienen a la salud de su familia y a la suya propia y cómo obtener dichos alimentos y prepararlos en el propio hogar.

La eficacia de los programas de mejoramiento de la alimentación dependerá de que exista un buen servicio nacional de orientación, coordinación y asesoramiento técnico, facultado para aconsejar a las autoridades públicas y a las organizaciones privadas que intervienen en el suministro de alimentos. En algunos países, el órgano central de asesoramiento y planificación en materia de nutrición es un comité



FIGURA 2. - R.A.U.: Una becaria del Centro de Educación Fundamental para los Estados Arabes adquiere experiencia al tiempo que enseña a mujeres del pueblo la manera de preparar las hortalizas.

o consejo de alimentación y nutrición dependiente de la junta nacional de planificación o de otro órgano administrativo superior cualquiera. En otros, el comité de alimentación y nutrición se compone de representantes de los ministerios y organismos interesados, con inclusión de algunos nutriólogos, pertenecientes a universidades o institutos de nutrición, y de representantes calificados de los ministerios de agricultura, sanidad, educación, fomento rural y otros organismos competentes. Con frecuencia, algunos especialistas en materias relacionadas con la nutrición y otras personas que puedan contribuir a la labor general del comité o del consejo, forman también parte de este organismo.

Ningún programa de educación en nutrición será plenamente eficaz si no cuenta con la aprobación y el apoyo de los elementos responsables de la política nacional y de los altos funcionarios de todos los servicios relacionados con la nutrición. Para conseguir fondos y personal en consonancia con los recursos del país, es indispensable que se reconozca la necesidad del programa, que sus objetivos y métodos atraigan la simpatía de la opinión. Para que el programa llegue efectivamente al pueblo, son igualmente necesarios la comprensión y el apoyo de las autoridades y personalidades locales. Un programa de orientación bien preparado y ejecutado con competencia es muchas veces el mejor modo de despertar el interés y conseguir la cooperación de esos elementos.

En varios países, un subcomité de educación del comité o consejo nacional de alimentación y nutrición se encarga de preparar y coordinar los programas de educación en el sector de la nutrición. Corresponde a ese subcomité ajustar los objetivos del programa de educación a los problemas concretos de la nutrición, a las disponibilidades de alimentos y a la política alimentaria nacional. El subcomité facilita además la cooperación entre los diversos organismos y ministerios, cuyos representantes determinan conjuntamente los objetivos y el alcance del programa y el contenido de las enseñanzas. Este tipo de organización contribuye a evitar toda duplicación de esfuerzos, facilita la labor de capacitación del personal y fomenta la cooperación entre el personal de ejecución y los supervisores de las distintas organizaciones. Esta colaboración simplifica también la marcha simultánea de las actividades sobre el terreno y de las actividades docentes, reduciendo los costos e impidiendo que lleguen al público informaciones contradictorias y confusas.

A fin de asegurar su continua eficacia, los programas de enseñanza de la nutrición deben ser periódicamente evaluados y revisados. Los planes para los programas de educación deben contener toda una serie de datos sobre nutrición que puedan servir de base para las futuras evaluaciones. Deben establecerse, para cada fase del trabajo, metas y objetivos precisos que permitan medir los progresos realizados y revisar el programa para hacer frente a cambios de situación y a circunstancias imprevistas. Esa evaluación puede correr a cargo del subcomité de educación en nutrición o de los grupos participantes, con la posible colaboración de personal de las organizaciones internacionales.

En las páginas que siguen, la expresión «educación en el sector de la nutrición» se refiere a la aplicación práctica de principios de nutrición a una amplia gama de actividades docentes y de asesoramiento. Comprende también el uso de medios educativos para las masas y de información pública aplicados al mejoramiento de las prácticas alimentarias de individuos, familias y grupos. El término «capacitación» se refiere a la formación profesional de los nutriólogos para el desempeño de diversas funciones, entre las que se cuentan el asesoramiento sobre políticas y planes relacionados con el suministro de alimentos y programas agropecuarios, el establecimiento y dirección de servicios de nutrición, la preparación y coordinación de los programas de enseñanza sobre estas cuestiones, la dirección de las actividades investigadoras y de formación profesional, así como la participación en ellas. La expresión «capacitación» se refiere también a la formación técnica y práctica de las distintas categorías y grados del personal que prepara, supervisa y ejecuta los programas educativos en el sector de la nutrición.

6. LA EDUCACION EN EL SECTOR DE LA NUTRICION

¿A quién hay que educar?

En el sector de la nutrición, el objetivo principal de la acción educativa es la familia. En las sociedades rurales, la familia produce la mayor parte de los alimentos que consume. En las comunidades urbanas, la alimentación es generalmente un asunto familiar; el cabeza de familia y los demás elementos económicamente activos proporcionan los fondos necesarios y las mujeres y las hijas mayores hacen la compra y preparan las comidas. La mayoría de las familias hacen juntas al menos alguna de sus comidas y la influencia recíproca de los distintos miembros determina en gran parte los hábitos alimentarios y las actitudes hacia los alimentos.

Aunque el objeto de algunos programas se circunscriba con frecuencia a determinados grupos, particularmente a las madres y a los niños, la acción educativa ha de inspirarse en las necesidades y en los intereses de toda la familia. Es esencial que los padres y los abuelos comprendan y acepten las nuevas ideas que, sobre la comida y la nutrición, se enseñan en las escuelas, centros de salud y asociaciones juveniles. El padre, como jefe y principal sostén de la familia, debe comprender y aprobar que su mujer trate de instruirse y asista a clases de nutrición, aunque ello se traduzca a veces en una mayor demanda de dinero para la compra de víveres o en la retención de una parte mayor de los alimentos de producción familiar antes destinados al mercado.

Para aumentar la eficacia de los programas de educación en nutrición, convendrá darles una estructura coordinada. A las madres se puede llegar, por ejemplo, a través de los servicios de extensión para la mujer, los servicios sanitarios y las actividades sociales o de desa-



FIGURA 3. - India: Familiares de los estudiantes visitan el College of Catering and Institution Management (Bombay) para adquirir conocimientos de nutrición y probar las comidas preparadas por los estudiantes.

rollo comunal; a los niños, por la enseñanza de la nutrición y los programas de huertos y comidas escolares suplementarias; a la juventud de ambos sexos, gracias a los clubs juveniles, y a los padres, por conducto de los servicios de extensión agrícola, las asociaciones diversas, la prensa y la radio. Los medios que se utilicen dependerán del grado de organización de la colectividad y la presentación se acomodará a los intereses de las personas a las cuales está destinado el programa. El mensaje esencial sobre alimentación y salud será, sin embargo, siempre el mismo y se basará en necesidades y problemas conocidos, relacionados con la selección de alimentos, su compra o su producción doméstica.

Los países que organizan por primera vez servicios educativos de esta clase suelen concentrar su atención inicial en las mujeres en edad de procrear y en los niños, grupos ambos especialmente sensibles a las deficiencias de la dieta. Además, un estado nutritivo satisfactorio

al comienzo de la vida, es decir, el período prenatal, la infancia y la primera niñez, constituye la base de una buena salud en años posteriores.

En los países en vías de desarrollo, donde la educación primaria va extendiéndose rápidamente hasta las regiones más remotas, la escuela proporciona el medio de alcanzar a una gran parte de la población. Enseñar a los niños que asisten a la escuela los elementos esenciales de una buena nutrición es importante, pero también es necesaria una labor análoga cerca de los padres, de la que pueden encargarse los servicios de extensión y sanidad y las agrupaciones y sociedades de todas clases. En los años escolares, los hábitos alimentarios están aún en formación y son más fácilmente influenciables que en la madurez. A los pocos años de salir de la escuela, las que fueron muchachas se convierten en esposas y madres. El escolar está sometido a una experiencia educativa prolongada. Los programas de educación en nutrición, las comidas y los huertos escolares permiten a los niños adquirir hábitos alimentarios, conocimientos prácticos y métodos de trabajo, cuyos efectos benéficos seguirán haciéndose sentir en épocas posteriores de su vida. Sobre el niño influyen no sólo los adultos que le inspiran respeto, sino también, y en alto grado, sus condiscípulos. Los niños a los que sus compañeros consideran como cabecillas son posibles auxiliares del maestro cuando su influencia se utiliza para mejorar los hábitos alimentarios de la clase.

La acción educativa en materia de nutrición habrá de hacerse sentir especialmente entre los encargados de comedores colectivos y los responsables de la administración de esta clase de servicios. Si tienen conocimientos de nutrición aplicada, estas personas pueden influir en la salud de los niños y los adultos que comen en colectividad, ya sea en escuelas, guarderías diurnas, empresas industriales, asilos u hospitales. Los responsables de fijar normas de nutrición u otras para cantinas de las industrias y restaurantes populares y los encargados de preparar las comidas en esos establecimientos han de tener nociones de los valores nutritivos y de las necesidades humanas en nutrientes.

En los países en vías de desarrollo, donde la productividad depende en gran parte del trabajo manual, la salud y la alimentación de los trabajadores son factores primordiales de la producción económica. Los trabajadores mal alimentados de las fábricas, minas, oficinas, granjas o plantaciones, además de ser menos productivos, viven más

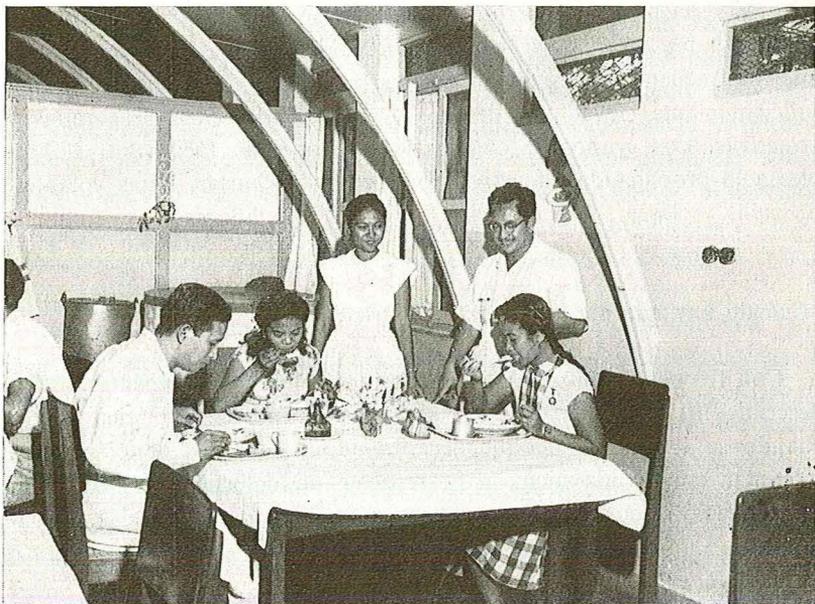


FIGURA 4. - Indonesia: Especialistas en nutrición aprenden a proyectar y preparar comidas equilibradas. Aquí se los ve sometiendo los resultados de su estudio a una prueba práctica.

propensos a las enfermedades infecciosas y los enfermos, en lugar de aportar una contribución esencial a la vida social y económica del país, se convierten en una carga. El siguiente pasaje de un informe del Departamento de Trabajo de Uganda ilustra este problema en relación con el trabajo en las plantaciones:

« Parece haberse prestado escasa atención al valor de una comida de primera calidad, y demasiados empleadores están engañándose a sí mismos al pensar que el trabajador, falto de la educación necesaria, va a alimentarse adecuadamente si tiene que comprar él mismo la comida. La experiencia de otras partes de Africa ha demostrado sin lugar a dudas las ventajas de alimentar al trabajador "a cucharadas" siempre que la cuchara contenga carne, harina, frutas secas, frijoles, verduras, azúcar, sal, té y fruta fresca. Mientras esto no se comprenda, la producción seguirá siendo necesariamente baja.»

Los servicios de alimentación en empresas industriales y otras colectividades ofrecen excelentes oportunidades de educar al público que los frecuenta, a condición de que se rijan por normas de calidad suficientemente elevadas y de que sirvan comidas bien preparadas y atractivas. Los grupos de comensales son además fácilmente accesibles a la propaganda educativa por medio de charlas, hojas volantes, películas y clases sobre nutrición para los trabajadores y sus familias

¿Cuándo hay que dar lecciones de nutrición?

Con frecuencia se utiliza la expresión « momentos docentes » para describir los períodos en que una persona puede aprender mejor, cuando se da cuenta de que necesita adquirir ciertos conocimientos o contar con ayuda ajena para resolver un determinado problema. La educación sincronizada con esos momentos tiene grandes proba-



FIGURA 5. - Birmania: Las enfermeras aprenden el modo de enseñar la nutrición a las madres en las Estaciones de Sanidad Materno-infantil y en los hogares.

bilidades de dar buenos resultados porque provoca con facilidad la participación activa de la persona que desea aprender. La mujer joven que va a tener su tan deseado primer hijo es un receptáculo ideal para las enseñanzas de nutrición, aunque quizá sea necesario explicarle primero que la comida que come puede tener gran influencia sobre su propia salud y la de su hijo. Las madres que han tenido hijos sanos y que los ven medrar durante los primeros meses y debilitarse o enfermar en el período del destete suelen estar dispuestas a aceptar la ayuda que se les ofrezca.

El deseo casi universal de los padres de proporcionar una vida mejor a sus hijos crea un ambiente favorable a la enseñanza de la nutrición. Ese deseo ha de ir, sin embargo, acompañado a veces de motivaciones más concretas para dar resultados positivos. En determinada ocasión, el personal de un nuevo centro de salud situado en una región remota tenía pruebas manifiestas de que la desnutrición era frecuente entre los niños de edad preescolar, pero el éxito de sus esfuerzos por inculcar a los padres la idea de que debían mejorar la dieta de sus hijos había sido muy escaso. Los padres no se daban cuenta de que sus niños estaban insuficientemente desarrollados, enfermizos y faltos de vitalidad, simplemente porque no había otros niños sanos con los cuales compararlos. La motivación necesaria se produjo inesperadamente con la llegada de las familias del personal del centro de salud entre las cuales había algunos niños en edad preescolar. La robustez y la alegría de aquellos niños fueron una revelación y los padres, antes reacios, no tardaron en pedir consejo sobre el mejor modo de alimentar a sus hijos.

Los cambios del modo de vida acostumbrado que impiden continuar las prácticas alimentarias habituales crean también situaciones oportunas para la enseñanza de la nutrición. Las familias rurales repentinamente trasplantadas a un centro industrial carecen de espacio para cultivar sus plantas y muchos de los alimentos que se venden en el mercado les son desconocidos. A condición de saber lo que la familia está acostumbrada a comer, la asesora en nutrición será entonces capaz de ayudar al ama de casa a elegir, de entre los nuevos alimentos, los más económicos, nutritivos y aceptables para la familia, y sus consejos serán recibidos como los de una buena amiga.

Todas las personas, sean cuales sean su edad y su medio social, reaccionarán favorablemente a la enseñanza si creen que ésta les ayu-

dará a conseguir algo que desean. El chico que quiere ser primero en las competiciones deportivas o la joven que desea tener una línea elegante aceptarán de buena gana los consejos dietéticos de personas cuya autoridad reconozcan. A veces es sólo al caer enfermo cuando el paciente accede a seguir las instrucciones dietéticas que aumentan sus posibilidades de recuperación. Las lecciones y las prácticas aprendidas en tiempos de crisis pueden ser recordadas y continuadas mucho tiempo después.

El maestro que reconoce las buenas disposiciones de un individuo o de un grupo para aprender y que en ese momento presta la ayuda deseada tiene grandes probabilidades de ser eficaz y la eficacia de estas primeras enseñanzas deja la puerta abierta para continuarlas en el futuro.

¿Dónde han de darse las lecciones de nutrición?

La educación en el sector de la nutrición alcanza probablemente su mayor eficacia cuando se da en un lugar semejante a aquel en que ha de aplicarse. La enseñanza destinada a mejorar las prácticas alimentarias familiares es más práctica y convincente cuando se da en un hogar típico organizado con este fin o en un centro de desarrollo comunal cercano. Una cocina que represente lo mejor a que puede aspirar la mayoría del grupo que se trata de educar puede sugerir a muchas amas de casa mejoras fáciles de introducir en sus propios hogares. Las lecciones de una maestra que trabaje con utensilios y productos corrientes en el lugar serán aprovechables en la mayor parte de los hogares.

Enseñar a los niños a comer y a acostumbrarse a los alimentos que son esenciales para su desarrollo resulta más fácil cuando son ellos mismos los que plantan, cuidan y comen finalmente las verduras del huerto escolar o beben la leche distribuida como parte de un programa de alimentación suplementaria. El huerto y el comedor deben ser, en la escuela, laboratorios de aplicación práctica de los principios de nutrición enseñados en la clase.

Los cursos de economía doméstica proporcionan excelentes oportunidades para el estudio de la nutrición y el aprendizaje de medios prácticos adecuados para satisfacer, con los alimentos locales, las

necesidades dietéticas de las familias. La preparación y conservación de alimentos deben constituir aplicaciones prácticas de los principios de buena nutrición. Es preciso estudiar la preparación de comidas económicas de mejor calidad, la adaptación de las comidas familiares a las necesidades de los niños de corta edad y la elaboración y conservación de los alimentos de modo que no pierdan sus valores nutritivos.

Para propagar la información sobre los alimentos locales y su relación con la salud pueden emplearse diversos medios: obras de



FIGURA 6. - Marruecos: Maestros capacitados en nutrición estimulan a sus alumnos a aprender a gustar un alimento importante para el desarrollo del hombre: el pescado.

teatro o de marionetas escritas en la clase que los niños representan después ante sus padres y vecinos; exposiciones públicas de divulgación de las buenas dietas locales, y entre ciertas poblaciones rurales las consejas contadas por rapsodas populares. En muchos de los países en vías de desarrollo, es ya hoy posible contribuir a la educación de las familias gracias a los programas radiofónicos agrícolas. No debe olvidarse la utilidad de este medio para la enseñanza de la nutrición bien demostrada en muchos países durante los últimos treinta años.

Los centros de salud a los que el público acude voluntariamente son asimismo lugares indicados para la enseñanza de la nutrición, en particular los dispensarios de higiene maternoinfantil; los consejos en materia de alimentación son, en efecto, parte esencial de la asistencia médica a las madres y a los niños de corta edad. La leche y otros alimentos suplementarios, distribuidos por los servicios sanitarios u otros, raras veces cumplen su finalidad si la distribución no va acompañada de demostraciones sobre la preparación de los alimentos y de explicaciones sencillas sobre su valor. Las charlas sobre nutrición y las demostraciones destinadas a los grupos de mujeres que acuden a un centro de salud son un valioso complemento de la asistencia médica.

La enseñanza de la nutrición alcanza su mayor eficacia cuando se la relaciona con intereses concretos de un grupo determinado. Así por ejemplo, los miembros de un club juvenil rural dedicados a la zootecnia o a la horticultura se interesarán por la contribución que estos productos pueden aportar a una buena nutrición. Un grupo de adultos que esté construyendo un estanque comunal para la piscicultura tendrá mayor interés en el proyecto si sus miembros saben que el pescado es una rica fuente de proteínas para sus familias y si, además, se les enseña a prepararlo y a cocinarlo.

Los mercados pueden proporcionar ocasiones de enseñar nuevos hábitos alimentarios mediante breves demostraciones para presentar un nuevo alimento o popularizar ciertos productos ya conocidos, pero que debieran consumirse en mayor cantidad. La oportunidad de probar en el mercado una comida preparada puede dar al ama de casa la seguridad de que la familia lo encontrará de su gusto y de que no malgastará con su compra el poco dinero de que dispone. La comprensión y el apoyo de las personalidades locales, los funcionarios y

los padres de familia son necesarios para el éxito de un programa de educación. Para obtener el concurso de esos elementos pueden utilizarse las diversas organizaciones a que pertenecen: cívicas, religiosas, agrícolas, las asociaciones de padres y maestros, la prensa y la radio.

¿Qué debe enseñarse?

En un capítulo anterior se ha dicho que los programas de educación en el sector de la nutrición debían ser parte esencial de programas más amplios destinados a mejorar el suministro de alimentos y su aprovechamiento óptimo. Para lograr ese objetivo, el eslabón entre la ciencia de la nutrición y los programas educativos debe forjarse a través de toda la información disponible acerca de los recursos y de los hábitos alimentarios locales.

Para establecer los objetivos y determinar el contenido general de un programa de educación en el sector de la nutrición, es indispensable el concurso de profesionales competentes. Estas importantes funciones corresponden por lo general al comité nacional de alimentación y nutrición o al subcomité de educación en nutrición. Estos órganos están en condiciones de evaluar y utilizar la información de diversas fuentes: balances de alimentos, encuestas sobre consumo de alimentos y nutrición, estudios sobre los hábitos y prejuicios alimentarios y análisis de la relación entre el costo de la comida y los ingresos. Esos comités conocen asimismo cuál es la política alimentaria del gobierno. En los países donde no exista un comité nacional de nutrición debe formarse uno que dé al programa de educación la necesaria orientación profesional. En caso de necesidad, el comité debe evaluar la información disponible y recoger los datos básicos esenciales para establecer el programa.

Una vez definidos los objetivos del programa, la segunda etapa consiste en establecer prioridades y objetivos limitados que pueden lograrse en un período de tiempo razonable. Este extremo tiene importancia porque cuando los objetivos parecen remotos o inaccesibles cunden el desaliento y la pérdida de interés. Se ahorran esfuerzos y los resultados son perceptibles más pronto cuando la educación estimula desde un principio el mantenimiento de buenos hábitos alimentarios y cuando se da prioridad a la modificación de las prácticas que se

consideran perjudiciales para la salud. No debe ni puede pretenderse introducir inmediatamente en la dieta todas las mejoras deseadas.

Véase, por ejemplo, el caso de una colectividad en la que la mayoría de las familias consumían corrientemente frijoles, té y dulces, pero donde el consumo de leche era escaso a causa de su precio y encontraban poca aceptación las verduras y legumbres. Se adoptó el siguiente plan:

- a) Se alentó a las familias a que consumieran más frijoles y se les enseñó el modo de prepararlos incluso para los niños de muy corta edad.
- b) La maestra explicó y demostró el valor y los usos de las calidades más económicas de leche —leche desnatada, suero de leche y leche descremada en polvo. Animó a las madres que tenían derecho a ello a aprovecharse del suministro gratuito de leche descremada en polvo de los servicios de sanidad y bienestar social y sugirió también que se invirtiera en leche parte del dinero hasta entonces gastado en té y en dulces.
- c) Antes de la época de la siembra, se organizaron charlas sobre la importancia de las verduras y legumbres para la salud, se hicieron demostraciones sobre preparación de ensaladas y verduras, y se dieron lecciones de horticultura en pequeña escala.

Cada una de las fases sucesivas del programa fue preparada y llevada a la práctica una vez que habían sido comprendidas y aceptadas las enseñanzas de la fase anterior.

En resumen, la educación en materia de nutrición consiste en divulgar los conocimientos y estimular las aptitudes que permitirán a los educandos preparar la mejor dieta posible con los recursos disponibles. A la familia rural, por ejemplo, se le enseñará por qué y cómo debe producir durante todo el año los alimentos necesarios para mejorar la dieta familiar. La madre y las hijas aprenderán a conservar y a preparar la comida de modo que los familiares la encuentren a su gusto. A la familia urbana del mismo nivel cultural se le enseñarán los principios de buena nutrición y el modo de preparar dentro de los límites de su presupuesto una comida nutritiva que sea de su gusto. Hay que señalar a las familias las distribuciones especiales de comida, gratuitas o a precios económicos, y enseñar a las amas de casa el modo de preparar y utilizar alimentos no corrientes en las comidas familiares.

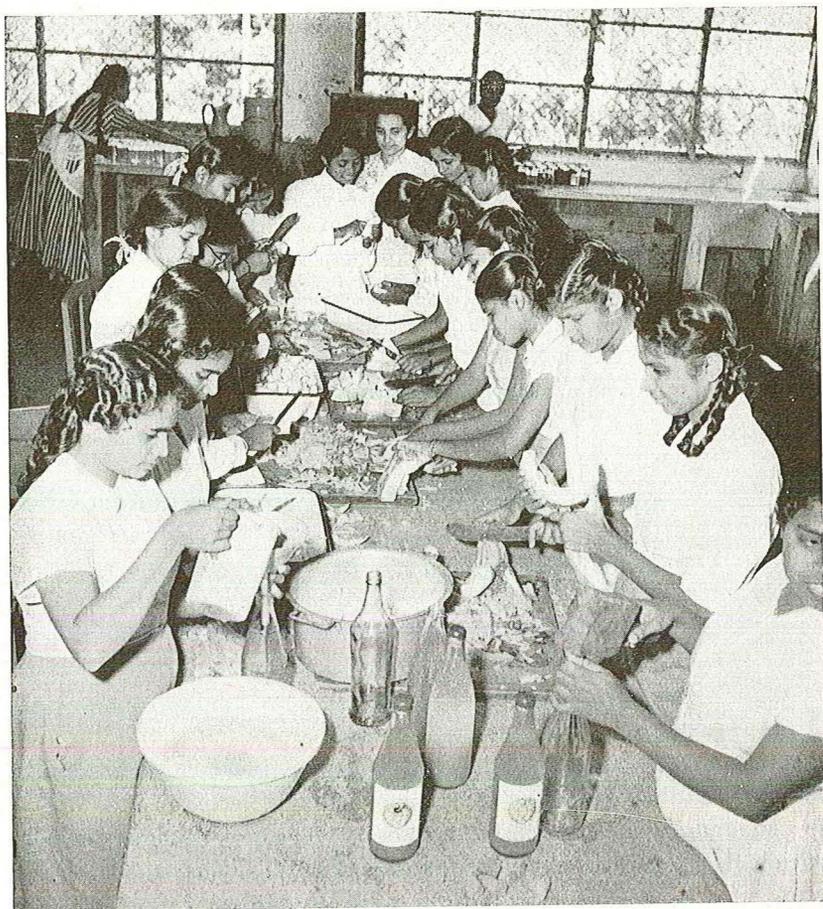


FIGURA 7. - Ceilán: Muchachas instruyéndose en nutrición. Estas mismas muchachas actuarán de maestras y dirigentes en los programas rurales.

Los escolares empezarán el estudio de la nutrición por aquellos elementos que tienen interés y sentido para su grupo de edad, y se les inculcarán ideas más complicadas al compás de su progreso intelectual. Desde sus primeros años hay que enseñar a los niños los buenos hábitos alimentarios y suscitar en ellos reacciones sanas ante la comida. El niño debiera ser capaz de aplicar a su vida diaria lo que aprende.

Conviene que al dejar la escuela, sepa ya por qué la buena comida es esencial para la buena salud, tenga idea de sus propias necesidades alimentarias y de las de otras personas de distinta edad y posea ciertos conocimientos sobre la contribución que los diversos grupos de alimentos aportan a la satisfacción de esas necesidades. No es menos deseable el conocimiento de los valores alimentarios en relación con el costo de los diversos alimentos corrientes en el lugar. Finalmente, hay que saber cómo combinar los alimentos a fin de que la comida sea a la vez agradable y nutritiva.

Los jóvenes de ambos sexos de las zonas rurales deben seguir cursos teóricos y prácticos de horticultura, avicultura y zootecnia doméstica, tanto para el consumo doméstico como para la venta en el mercado.

A las muchachas convendrá enseñarles en la escuela una serie de conocimientos elementales relacionados con la nutrición; selección de comestibles en el mercado y conservación de los mismos en el hogar, preparación de comidas familiares y modo de atender a las necesidades dietéticas especiales de los niños. Para que sean eficaces, los programas de nutrición han de ser realistas y, por lo tanto, han de tener en cuenta las costumbres y los recursos alimentarios de la colectividad y la situación económica de las familias.

Una gran parte de las cuestiones relativas a la nutrición y a la alimentación puede integrarse en otras materias enseñadas en las escuelas primarias y secundarias como, por ejemplo, las ciencias naturales, la economía doméstica, los principios de higiene y sanidad, la educación física, la agricultura, la química y la fisiología. En las clases para adultos, la alimentación y la nutrición pueden combinarse con los cursos de organización del hogar, puericultura, enfermería, horticultura y ganadería. En estas clases, la experiencia ha demostrado que la enseñanza de la nutrición tiene más eficacia cuando está a cargo del maestro o maestra general que ya conoce las necesidades del grupo y ha ganado su confianza. El especialista en nutrición suele conseguir mejores resultados cuando, sin perjuicio de proporcionar a los maestros la información necesaria y los medios docentes adecuados, se coloca en segundo plano y se limita a dar orientaciones generales.

La capacitación en el sector de la nutrición es una cuestión distinta que se examina en otro capítulo.



FIGURA 8. - Honduras: Esta maestra, capacitada en nutrición, demuestra a sus alumnos que el alimento que ingieren influye en su desarrollo y crecimiento.

¿Quién ha de enseñar nutrición?

La enseñanza es un intercambio bilateral de ideas e informaciones en el que lo aceptado y asimilado, es decir, aprendido, depende de las dos partes — el prestigio del informador a los ojos del informado, de la experiencia personal y los objetivos de ambos, y de sus ideas acerca de los resultados finales de cualquier plan de acción propuesto.

La experiencia indica que las personas conocidas que gozan de la confianza general — el maestro, el empleado de los servicios de extensión o de desarrollo comunal, la partera, la enfermera o cual-

quier personalidad destacada local — pueden ser los mejores maestros de nutrición en los pueblos. El grado de capacitación no parece ser el criterio más importante. Pero es fundamental, por otra parte, que esas personas comprendan claramente los límites de su competencia y no acepten funciones para las que no estén preparadas. En Sierra Leona, parteras analfabetas debidamente aleccionadas han demostrado su capacidad para enseñar prácticamente a la población, con buenos resultados, los principios de una sana dieta. En cambio, jóvenes de un importante centro de población vecino, con varios años de escolaridad, a las que se trató de capacitar como a las parteras, no fueron capaces de despertar el interés de las madres y de obtener su cooperación, al parecer por su inclinación a impacientarse y a tratar como inferiores a las mujeres de los pueblos. Sus enseñanzas resultaron menos eficaces que las de las parteras analfabetas. En un ambiente menos primitivo, los resultados habrían sido probablemente distintos. Mediante una remuneración suplementaria, los maestros podrían enseñar a grupos de adultos fuera de las horas de escuela. Por otra parte, en muchos programas la enseñanza de la nutrición no puede ser especializada y hay que confiarla, previa una cierta preparación, a personas que tienen a su cargo el desempeño de otras funciones.

Quien tenga que encargarse de la enseñanza de la nutrición en los pueblos dependerá del personal empleado en los distintos servicios públicos y organizaciones. Para el adiestramiento de ese personal en su nuevo menester se tendrá en cuenta su grado de instrucción, pero será en todo caso un adiestramiento práctico y aplicado. El éxito general del programa sólo es posible a fuerza de habilidad para demostrar, explicar y persuadir a familias e individuos de la necesidad de adoptar nuevos y mejores hábitos alimentarios. Para ello es indispensable que los propios maestros estén convencidos de la importancia de una buena alimentación y que sus hábitos alimentarios puedan servir de ejemplo a los demás. Será preciso supervisar frecuentemente su trabajo y completar su adiestramiento gradualmente a medida que el programa siga su curso. Algunos manuales y un material de enseñanza sencillo contribuirán también a facilitar la preparación y ejecución de los programas.

El éxito de un programa depende, en resumen, de la posibilidad de disponer de personal apto en los pueblos, de la capacitación de

ese personal para la enseñanza de la nutrición y de la supervisión a que se someta su labor. Por regla general, esas personas no se dedicarán únicamente a enseñar nutrición; sus lecciones y demostraciones a este respecto serán parte de sus actividades ordinarias en las escuelas, los centros de salud, las sociedades locales y los servicios de extensión agrícola o de asistencia social urbana.

Los supervisores especializados en nutrición sirven de enlace entre los órganos superiores de dirección política y los trabajadores cuya acción directa cerca de las familias, individuos y grupos es la clave del éxito del programa. El supervisor proporcionará a los trabajadores sobre el terreno material de enseñanza, les dará aliento y orientación para ejecutar el programa y les indicará los métodos docentes que puedan ser más eficaces. En muchos casos, los supervisores tendrán también a su cargo la capacitación del personal local.

Por su nivel de instrucción y de capacitación especializada, los supervisores estarán en condiciones de explicar y hacer comprender el alcance y la importancia general del programa. Es esencial asimismo la cooperación de los supervisores con los órganos de dirección y con los grupos agrícolas, médicos y de otra índole que participen en el programa.

Se plantea de nuevo, a este respecto, el problema de seleccionar a las personas más aptas entre las disponibles y de instruir las para que desempeñen con comprensión y entusiasmo sus funciones de supervisión del programa en los pueblos. Su esfera de acción no debe ser tan amplia que imposibilite la supervisión de los programas de los pueblos, y el servicio habrá de disponer asimismo de medios de transporte adecuados.

7. LA CAPACITACION EN EL SECTOR DE LA NUTRICION

Para orientar y dirigir los programas nacionales de nutrición, incluso los de educación y capacitación, es preciso el concurso de nutriólogos de reconocida competencia y capacidad demostrada en servicios públicos, institutos de investigación o universidades. Muchos países en vías de desarrollo tratan hoy de formar núcleos relativamente reducidos de especialistas, mediante la concesión de becas para estudios de nutrición en el extranjero o el establecimiento de centros regionales de capacitación a los que prestan asistencia diversos organismos internacionales.

Se necesitan también otros especialistas en nutrición para las funciones de instructores y maestros, directores de programas locales de educación en nutrición o de alimentación escolar, asesores de los servicios de extensión, salud pública y bienestar social, directores de economatos y cantinas en instituciones (hospitales, asilos, prisiones, etc.) o empresas industriales, así como para las actividades de investigación. Este personal ha de tener una formación universitaria o equivalente y una preparación suficiente para la labor sobre el terreno debidamente supervisada. Mientras no existan, sin embargo, instituciones docentes dotadas del personal necesario, se procurará obtener el concurso de personas con experiencia de la economía doméstica, la dietética, la bioquímica, los servicios de extensión u otras ciencias aplicadas y se dará a esas personas la formación necesaria en nutrición (incluso para trabajar sobre el terreno) mediante programas regionales y nacionales de capacitación o la concesión de becas.

Las personas que, pertenecientes a otras profesiones y servicios, desempeñan asimismo un papel esencial en el ordenamiento y la coordinación de los programas tendrán que haber aprendido los principios de la nutrición especialmente relacionados con sus respectivas

esferas de actividad. Los programas para aumentar la producción y el consumo de alimentos de alto valor nutritivo requieren el concurso de expertos en agronomía — ya trabajen en la administración central o en los servicios rurales de extensión — que posean conocimientos sobre nutrición humana y animal y sepan cómo pueden satisfacerse las necesidades alimentarias del hombre. Los técnicos de la alimentación capacitados en nutrición pueden aplicar estos conocimientos a la elaboración de alimentos esenciales para mejorar el abastecimiento general. Los médicos, las enfermeras y las parteras que, con una noción precisa de la relación que existe entre la comida y la salud, han aprendido a reconocer los síntomas de la malnutrición, pueden contribuir a mejorar la dieta de los enfermos. Los programas alimentarios escolares serán más eficaces si las autoridades docentes han aprendido los principios de la nutrición y reconocen la necesidad de la educación en ese sector. De ese modo estarán mejor dispuestas hacia los programas de capacitación para los maestros encargados de dar impulso a los programas de educación en nutrición, alimentación escolar y huertos escolares. El personal de los servicios de bienestar social y de desarrollo comunal necesita poseer conocimientos de nutrición para poder ayudar a las familias a mejorar su régimen. Finalmente, las personas encargadas de los servicios de economato, cantina o comedor en escuelas, hospitales y otras instituciones o industrias podrán, cuando hayan adquirido nociones de nutrición, preparar comidas que respondan verdaderamente a las necesidades alimentarias de las personas que tienen a su cargo.

Los programas de capacitación son el prelude indispensable de los programas de educación y comprenden generalmente dos etapas: primera, la formación durante el servicio del personal de distintas categorías ya empleado localmente, que habrá de ejecutar y supervisar las primeras fases del programa; y segunda, la revisión de los cursos de nutrición dados como parte de la formación profesional de esos grupos y la introducción de esos cursos cuando no los hubiere.

La segunda fase permitirá que los graduados de fecha reciente participen activamente en el programa y consigan más tarde organizar sobre bases permanentes el programa de educación en el sector de la nutrición.

La capacitación en nutrición, ya sea profesional o técnica, adquiere

una urgencia y un interés inmediatos cuando se trata de aplicar los conocimientos adquiridos al estudio de los recursos alimentarios de un país y de su aprovechamiento para mejorar el nivel medio de la salud. En los cursos de capacitación debe hacerse, por lo tanto, el mayor uso posible de los datos disponibles sobre el estado nutricional y los recursos alimentarios del país y deben estudiarse asimismo muy de cerca los objetivos establecidos para su mejoramiento. Se proporcionarán a los alumnos amplias oportunidades para familiarizarse sobre el terreno con los problemas con que más tarde habrán de encontrarse diariamente en el curso de su trabajo. La coordinación de las tareas entre los distintos grupos que participan en los programas de educación en nutrición, será mucho más fácil de conseguir si durante el período de capacitación se consigue establecer un criterio común para enjuiciar los problemas existentes y si las enseñanzas sobre el terreno dan ocasión, por otra parte, de preparar y ejecutar proyectos en cooperación con trabajadores de otros grupos y profesiones.

Orientación de los directores de programas y de los responsables de la política general

La responsabilidad de las campañas nacionales de educación en el sector de la nutrición recae, en última instancia, sobre los directores generales de los programas y sobre las autoridades de gobierno a las cuales los directores han de informar. Los directores nacionales de agricultura, educación, sanidad y bienestar social suelen ser profesionales distinguidos y personas de probada capacidad administrativa. Saben seguramente, y en todo caso debieran aprender, hasta qué punto la enseñanza de la nutrición puede contribuir al bienestar social en el sector de su competencia. Para dirigir y supervisar los servicios de educación en nutrición que les incumben, han de designar a subordinados aptos. Las funciones de coordinación de los programas nacionales de educación en el sector de la nutrición corresponden a estos directores por delegación de sus superiores jerárquicos, los ministros u otros altos funcionarios responsables de la política del país en materia de nutrición. Los ministros y altos funcionarios suelen darse cuenta de que la educación en el sector de la nutrición es un arma eficaz para el logro de ciertos objetivos nacionales y gracias a su influencia se

consigue a menudo el apoyo financiero y moral indispensable para el éxito de los programas.

Cuando los directores de los programas de nutrición no pueden emprender actividades en gran escala para la capacitación de graduados, la mejor solución pueden ser los cursos breves de capacitación y la observación de lo que se ha hecho y conseguido en otros países que cuenten con buenos programas de nutrición. Se ha comprobado que las conferencias o los seminarios periódicos en los que los directores de los programas se reúnen para examinar los problemas comunes son un método eficaz de capacitación durante el servicio. Esas conferencias han contado a menudo con la asistencia de organismos internacionales.

8. LA EDUCACION EN EL SECTOR DE LA NUTRICION: EVALUACION DE LOS PROGRESOS

El éxito o el fracaso de los programas de educación y capacitación en el sector de la nutrición influirá en los resultados de otros programas de desarrollo nacional y de mejoramiento de la salud. Los programas de educación y capacitación exigen de los gobiernos inversiones a largo plazo de fondos y de personal, y es frecuente que necesiten asimismo la asistencia técnica y material de organismos internacionales o de otra índole.

¿Hasta qué punto están logrando sus objetivos los programas de educación en el sector de la nutrición?

La evaluación de los programas de acción se ha definido como un esfuerzo para determinar los cambios que se hayan producido durante un programa, y cierto tiempo después, y la parte de esos cambios que cabe atribuir a dicho programa. A fin de medir los progresos de su Programa de desarrollo comunal, el Gobierno de la India ha establecido, bajo la autoridad de la Comisión del Plan, una Organización de evaluación del programa, encargada de definir y medir una determinada situación con arreglo a criterios fijos y de repetir esas mediciones según vaya adelantando el programa.

Preciso es reconocer que la medición de los progresos o la evaluación de un programa en curso es una tarea difícil y compleja. Con ayuda de especialistas en ciencias sociales, los nutriólogos han adoptado las primeras medidas para elaborar técnicas que les permitan evaluar los resultados de sus trabajos. De ese modo, empieza a perfilarse un acuerdo sobre los rasgos esenciales de la evaluación. Algunos de estos rasgos se expondrán en los párrafos siguientes.

Un proceso de evaluación exige que muchos trabajadores estén dispuestos a juzgar cuidadosa y objetivamente sus programas y a colaborar en el análisis tanto de los éxitos como de los fracasos. Importa

igualmente que esos trabajadores aprendan a aplicar los resultados de la evaluación a la revisión de los programas en curso y a la preparación de otros nuevos.

En el Capítulo 5 se expone la necesidad de contar con conocimientos precisos de los recursos y de los hábitos alimentarios, así como de otros factores que sirvan de base para preparar los programas de educación en nutrición, determinar sus finalidades y su contenido, fijar el orden de prioridad e indicar los objetivos a corto plazo. Ese procedimiento permitirá trazar un plan de acción organizado en fases lógicas y fijar, además, una serie de criterios con arreglo a los cuales podrán evaluarse los progresos a intervalos predeterminados.

La evaluación puede efectuarse desde distintos puntos de vista — apoyo oficial al programa y participación en el mismo de personal del gobierno; adecuación de los cursos de capacitación y de los trabajos sobre el terreno previstos para las distintas categorías de trabajadores en relación con los objetivos del programa. Sin embargo, los criterios fundamentales para la evaluación de un programa de nutrición son los cambios deseables efectivamente introducidos en los hábitos alimentarios de la población.

La evaluación de los cambios en los hábitos alimentarios presenta muchas dificultades. Los conocimientos pueden ponerse a prueba mediante preguntas cuidadosamente preparadas, pero los cambios prácticos han de determinarse objetivamente siempre que sea posible. En el Japón, por ejemplo, las encuestas efectuadas en algunas zonas rurales demostraron que, durante los « meses de hambre », anteriores a la cosecha, el consumo de alimentos tendía bruscamente a disminuir, con la pérdida de peso correspondiente. Uno de los objetivos de los programas de educación era ayudar a las familias agricultoras a contar, durante todo el año, con un suministro de alimentos uniforme. Estos había de lograrse introduciendo nuevas prácticas de cultivo que permitieran prolongar el período de producción de alimentos para el hogar y un sistema más perfeccionado de conservación y almacenamiento de los excedentes alimentarios durante los períodos de abundancia. Periódicamente, se registraba el peso de determinados miembros de la familia, procedimiento que se consideró como el más objetivo para medir el éxito del programa.

Cuando se han medido los progresos hacia un determinado objetivo, hay que analizar los factores que han contribuido al éxito o al

fracaso, problema difícil debido a que la educación raras veces es el único factor en las tendencias alimentarias de la población. El mejoramiento de los hábitos alimentarios puede ser consecuencia de un aumento de los salarios o de los ingresos procedentes de la venta de las cosechas y puede deberse también a una mejor comercialización de los productos. Por otra parte, una mala cosecha, el desempleo o el encarecimiento de los comestibles, van generalmente en detrimento de la dieta, cualesquiera que sean los esfuerzos de los nutriólogos por contrarrestar esta tendencia adversa. Un análisis detenido revelará la exacta naturaleza de esos problemas y sugerirá procedimientos adecuados de acción. Cuando los planes se han preparado cuidadosamente, suele ser posible la comparación entre las dietas de las familias sujetas a la influencia de los programas educativos y las de otras familias en circunstancias análogas, pero a las que no hayan llegado los programas. Los resultados de la encuesta alimentaria de Israel a que se hace referencia en el Capítulo 3, son un ejemplo de esta técnica.

Se tropieza a veces con problemas inesperados, como el grado de alfabetización que, siendo en el Japón, por ejemplo, inferior a lo que pudo creerse, impidió que las amas de casa pudieran utilizar los primeros cuadernos de registro que se les entregaron. No fue ello por falta de interés, sino porque muchas de las mujeres eran incapaces de escribir en las casillas demasiado exiguas de los cuadernos. Cuando se cambiaron esos primeros cuadernos por otros de casillas más espaciaosas, todas las amas de casa solicitadas llevaron los registros con laudable escrupulosidad.

La medición de los progresos hacia determinados objetivos es sólo una fase de un proceso continuo de evaluación en el que intervienen los directores de los programas, los supervisores, los miembros del personal activo y, ocasionalmente, algunos expertos internacionales. Los nutriólogos y los sociólogos se preocupan de mejorar las técnicas de evaluación de eficacia ya demostrada, sin dejar de proseguir los ensayos de nuevos procedimientos.

9. LA COOPERACION INTERNACIONAL PARA LAS ACTIVIDADES EDUCATIVAS EN EL SECTOR DE LA NUTRICION

Una serie de organizaciones privadas, gubernamentales e internacionales, ha contribuido a iniciar y desarrollar programas de educación en nutrición. La Sociedad de las Naciones echó los cimientos de las actividades educativas en el sector de la nutrición con la creación de un Comité Técnico de Nutrición, autor de las primeras normas sobre cantidad y naturaleza de los nutrientes que el hombre necesita. A la cabeza de las primeras organizaciones que se interesaron por el fomento de la educación en este sector figuran algunas fundaciones filantrópicas que proporcionaron personal especializado y concedieron becas de estudio en centros donde los trabajos sobre nutrición estaban relativamente adelantados. En la década 1930-40 el Gobierno de la Argentina ofreció a cada una de las repúblicas latinoamericanas becas para cursar estudios superiores en su Instituto Nacional de Nutrición. La cooperación internacional en la esfera de la nutrición está hoy muy extendida y va del intercambio no oficial de estudiantes y especialistas a los acuerdos formales para la organización de seminarios, centros de formación y reuniones regionales sobre los distintos aspectos de la nutrición.

Desde su fundación, la FAO y la OMS han proporcionado asistencia técnica y estimulado la cooperación internacional para la educación en el sector de la nutrición. El Comité Mixto FAO/OMS de Expertos en Nutrición ha recomendado a los gobiernos métodos para resolver sus problemas alimentarios mediante programas de educación y capacitación. A petición de varios países miembros, la OMS y la FAO, a veces con ayuda del UNICEF, han organizado en el Cercano y el Lejano Oriente, Europa, Africa y América Latina conferencias y seminarios regionales consagrados, en todo o en parte, a la educación y a la capacitación en el sector de la nutrición. Los

funcionarios regionales de nutrición de la FAO y de la OMS ayudan a los gobiernos de los países de sus respectivas regiones a organizar programas nacionales de educación y capacitación. Cuando los recursos disponibles lo permiten, se proporcionan, a petición de los gobiernos, expertos en estas disciplinas para determinados proyectos.

Reconociendo que la enseñanza de la nutrición es condición indispensable para el éxito de los esfuerzos encaminados a mejorar la salud y el bienestar de madres y niños, el UNICEF ha dado a la FAO y la OMS la posibilidad de extender a varios países los programas de educación en el sector de la nutrición y otras actividades conexas. Los programas de alimentación complementaria del UNICEF han servido de marco para programas de educación en nutrición, tanto en las escuelas primarias como en el ámbito municipal de muchos países. En las zonas rurales, los huertos escolares, los estanques de piscicultura y los programas avícolas y de zootecnia doméstica cuentan con la ayuda del UNICEF y la asistencia técnica de la FAO. Estos programas tienen generalmente un doble propósito: mejorar las prácticas de producción y consumo en el hogar de alimentos altamente nutritivos y proporcionar parte de los productos necesarios para las comidas escolares y otros programas de alimentación suplementaria.

Es evidente que la ejecución de estos proyectos de nutrición y producción de alimentos sólo puede confiarse a trabajadores y supervisores debidamente capacitados y dirigidos por especialistas. El plan de operaciones de un programa típico de nutrición aplicada y actividades conexas requiere la cooperación de los ministerios de agricultura, educación, sanidad y, en algunos países, de los servicios de desarrollo comunal. En muchos países se cuenta para la ejecución de esos planes con la asistencia conjunta de tres organismos internacionales, FAO, OMS y UNICEF. Los compromisos del gobierno y de cada uno de los organismos participantes se precisan en un acuerdo escrito. La FAO y la OMS proporcionan asesoramiento técnico para el programa y, a veces, becas para la formación de personal dirigente; la ayuda del UNICEF puede consistir en becas, suministros, equipo y fondos para actividades de capacitación dentro del país.

Una cuarta organización internacional, la UNESCO, coopera también en algunos de esos programas. La capacitación de los maestros para la enseñanza de la nutrición, la preparación y examen crítico de libros de texto y otros materiales de enseñanza y la elabora-

ción de planes de estudios para los centros de capacitación, figuran entre las actividades principales de la UNESCO,

La integración de la enseñanza de la nutrición y de la horticultura en los planes de estudios de las escuelas primarias y secundarias y en las actividades escolares y comunales es, en todo caso, una tarea del gobierno que exige la colaboración activa del personal de los diversos servicios nacionales interesados.

La responsabilidad primordial de todo programa de educación y capacitación en el sector de la nutrición recae sobre el gobierno, el cual, además de solicitar oficialmente la asistencia de las organizaciones internacionales, se compromete a contribuir con servicios y personal y garantiza la continuidad y extensión del programa una vez que la asistencia internacional haya llegado a su término.

En algunos lugares, la enseñanza de la nutrición figura en los programas de otros organismos de las Naciones Unidas. Desde algunos años, la FAO facilita expertos en nutrición y economía doméstica a los dos Centros de Educación Fundamental de la UNESCO establecidos para los Estados latinoamericanos y árabes en México y la República Árabe Unida, respectivamente.

En el programa de la misión para la población indígena de los Andes, la responsabilidad primordial incumbe a la Organización Internacional del Trabajo, pero la participación de la FAO y del UNICEF en ese programa ofrece un buen ejemplo de colaboración entre los gobiernos y las organizaciones internacionales. En los altos valles de los Andes ecuatorianos, las familias indias están aprendiendo a producir y a consumir alimentos en mayor cantidad gracias a un programa integrado de enseñanza de la nutrición y de producción de alimentos en las escuelas y los pueblos. Este problema fue planeado y está siendo ejecutado por los ministerios de sanidad, educación y agricultura, y la Misión andina, con la participación activa del Instituto Nacional de Nutrición de Quito, la asistencia técnica de la FAO y la ayuda material del UNICEF.

El año último, 50 maestros de escuela, supervisores y empleados de los servicios de sanidad de la región, estudiaron nutrición aplicada y aprendieron las deficiencias de las dietas locales y los métodos para corregirlas. Los maestros siguieron asimismo un curso teórico y práctico de horticultura, fruticultura y zootecnia — cría de conejos y conejillos de Indias — bajo la supervisión del Ministerio de Agricultura.

Hoy se enseñan en clase rudimentos de alimentación y de sanidad y la leche donada por el UNICEF encuentra gran aceptación entre los niños de las escuelas porque los maestros han aprendido a mezclarla debidamente y a servirla en condiciones sanitarias. El año último, los niños pudieron llevar a sus familias verduras que habían cultivado en los huertos escolares. Aunque muchas de esas verduras eran desconocidas para los indios, algunas familias han empezado ya a cultivarlas en sus casas como resultado de tan «sabrosa» experiencia. El año próximo, el almuerzo escolar se compondrá de verduras y frutas del propio huerto de la escuela, leche donada por el UNICEF y cereales proporcionados por las comunidades; los niños aprenderán así a conocer mejor los alimentos que deben constituir una buena dieta y con la práctica aprenderán también a preparar mejores comidas.

La necesidad de disponer de un personal de nutrición capacitado y alerta quedó demostrada al iniciarse un programa de adiestramiento de las familias indias en la preparación de pieles de conejo para la venta. Como resultado imprevisto, desapareció de la mesa familiar una importante fuente de proteínas animales, ya que los conejos eran tradicionalmente asados con la piel. Bajo la dirección de un nutriólogo de la FAO, se organizaron demostraciones para enseñar a las familias a desollar primero a los conejos y a comerlos después acompañados de ricas salsas populares. Los conejos son ahora, a la vez, una fuente de ingresos y un alimento para las familias.

Este programa de nutrición ha encontrado una acogida tan entusiasta entre los niños y sus familias que se ha dado nuevo impulso a la capacitación de maestros y demás personal a fin de extender el programa a nuevas zonas. Con el propósito de fomentar la producción doméstica de alimentos, las visitadoras sociales que trabajan en los pueblos estudian ahora nutrición y horticultura, y enseñan a su vez a los dirigentes rurales lo que ellas aprenden.

Al éxito de este programa han contribuido, al parecer, varios factores. Se investigaron primero las causas de la malnutrición y se preparó un plan general de acción. En segundo lugar, el personal de los distintos servicios que están en contacto con los habitantes de las zonas rurales participó en la labor de planificación y en el programa de capacitación desde el primer momento, y gracias a ello se consiguió un alto grado de coordinación. En tercer lugar, la participación de las

escuelas, los servicios sanitarios, los agentes de extensión agrícola y las visitadoras sociales permitió que los efectos del programa llegaran en muy poco tiempo a un gran número de familias. Finalmente, desde un principio, se animó a la población interesada a tomar una parte activa en el programa.

El bienestar de los trabajadores industriales y de otra índole es uno de los cometidos fundamentales de la OIT y ésta, con la cooperación de la FAO y la OMS, ha iniciado programas alimentarios en las industrias para mejorar el nivel de nutrición de grupos diversos de trabajadores. Estos programas ofrecen una nueva oportunidad de educar a los trabajadores y a sus familias y abren nuevas posibilidades de cooperación entre los organismos internacionales.

En los programas de protección a la infancia y desarrollo comunal, la FAO, en colaboración con el Departamento de asuntos sociales de las Naciones Unidas, interviene en la formación del personal de las guarderías infantiles diurnas y otras instituciones, y de las personas especialmente encargadas de enseñar principios de nutrición y métodos para aprovechar mejor los alimentos locales, en los programas de desarrollo comunal.

En muchos países, el reconocimiento de la urgente necesidad de disponer de trabajadores capacitados para la enseñanza de la nutrición en todos sus aspectos, ha revelado a la vez la conveniencia de que, en los grados superiores de la administración, en las universidades, colegios, institutos de investigación y centros de capacitación, haya nutriólogos de reconocida competencia y autoridad para dar a los programas la vigorosa dirección que requieren. En 1960/61, la FAO y el UNICEF colaboraron en una encuesta para evaluar las necesidades de la enseñanza de la nutrición, y los recursos disponibles para este fin en América Latina, Africa y Asia. Las conclusiones de la encuesta forman una serie de normas orientadoras para cualquier acción conjunta en este terreno y las recomendaciones basadas en los resultados de la encuesta subrayan la necesidad de que se preste más asistencia a los gobiernos para intensificar la educación y la capacitación en el sector de la nutrición. Es imprescindible adoptar con urgencia ciertas medidas, como la concesión de más becas para formar personal directivo y la prestación de ayuda técnica y material a los centros e instituciones nacionales o regionales de capacitación. Los centros de enseñanza superior deben estar dotados de cátedras de

nutrición o de bromatología, así como de servicios adecuados de laboratorio y biblioteca.

En el informe sobre la encuesta se destaca la necesidad de preparar textos y materiales de enseñanza adecuados para las diversas actividades de educación y capacitación en el sector de la nutrición. Es preciso contar con expertos para la revisión de los programas de estudios de las escuelas de agricultura y economía doméstica, normales de maestros, trabajadores sociales y personal de los servicios de desarrollo comunal, a fin de incluir en ellos la enseñanza de la nutrición y la capacitación para el ejercicio de funciones docentes en esta esfera. Los alumnos de esas escuelas podrán así participar pronta y eficazmente en los programas de educación en nutrición.

Estos ejemplos no cubren por completo, ni mucho menos, la gran diversidad de proyectos que, con la participación de varias organizaciones internacionales, atienden a las necesidades de la educación en el sector de la nutrición. La acción se ha extendido ya a todos los continentes, pero sus efectos sólo han llegado hasta ahora a una pequeña parte de la población mundial. La tarea de enseñar al hombre el modo de librarse del hambre y de aprovechar mejor los recursos alimentarios para su propia salud y bienestar no ha hecho más que empezar.

10. RESUMEN Y CONCLUSIONES

Muchos países están preparando actualmente programas de desarrollo agrícola y económico a largo plazo. Siendo así que una gran parte del mundo sufre de malnutrición y que millones de personas carecen aún de lo necesario para vivir, se explica que los programas de educación y capacitación en materia de nutrición constituyan un elemento esencial de esos programas generales.

En más de veinte países, la experiencia ha demostrado que los programas de educación en el sector de la nutrición, combinados con otros programas encaminados a aumentar la producción de alimentos o a mejorar los hábitos dietéticos, pueden conducir a un mejor aprovechamiento de los recursos alimentarios actualmente disponibles. La enseñanza de la nutrición facilita también el aprovechamiento óptimo de los recursos adicionales obtenidos gracias al aumento de la producción agrícola, al perfeccionamiento de los métodos de elaboración y comercialización de artículos alimenticios y a los excedentes alimentarios de los países más ricos. El mejoramiento de los hábitos alimentarios se traduce en un mayor bienestar y una productividad más elevada.

En el presente estudio se han descrito brevemente cuatro programas distintos de educación y capacitación en el sector de la nutrición que revelan, no sólo el mayor o menor éxito de estos proyectos y de otros análogos, sino también el tiempo y el personal requeridos para cada uno y la complejidad de la labor.

Conseguir los cambios deseables de los hábitos alimentarios es empresa que exige tiempo y esfuerzo. Para influir sobre los individuos y las familias hay que enseñar, demostrar y dar ejemplo. La experiencia indica que las personas conocidas y capaces de inspirar confianza son los mejores maestros. Los programas de enseñanza de la

nutrición son, por lo tanto, más eficaces cuando su ejecución se confía, bajo supervisión competente, a los maestros de escuela, al personal de los servicios de extensión y de sanidad y a los dirigentes locales cuya aptitud haya sido reconocida.

Es preciso capacitar en nutrición a personal de todas las categorías: profesionales, técnicos y trabajadores sobre el terreno. En todas las actividades de enseñanza habrán de tenerse en cuenta el estado del abastecimiento en el país, la política alimentaria del gobierno y asimismo el grado de instrucción de los alumnos y la función que haya de corresponder a cada uno de ellos dentro del programa general.

En los países en vías de desarrollo, la mayoría de los programas de educación en nutrición se encuentran de momento circunscritos a ciertas zonas de demostración o zonas-piloto. Ha podido comprobarse que la extensión de estos programas a todo el país no es posible sin la presencia en altos puestos de los ministerios, universidades e institutos de investigación, de nutriólogos de reconocida competencia y autoridad. En los países que cuentan con consejos nacionales de alimentación y nutrición, esos órganos facilitan la planificación y la coordinación interministerial que son indispensables para que los programas de educación y capacitación en el sector de la nutrición puedan llevarse a cabo con buenos resultados.

En cada país es necesario que un pequeño grupo de especialistas en nutrición se encargue de reunir y evaluar la información sobre los recursos alimentarios disponibles, su consumo y aprovechamiento y la incidencia de la malnutrición. Estos especialistas asesorarán también al gobierno en cuestiones de política alimentaria y de planificación agrícola, en la preparación y coordinación de programas de educación y capacitación en materia de nutrición y otras actividades conexas. Muchos de los países en vías de desarrollo se encuentran en la imposibilidad de resolver sus problemas de malnutrición y de hambre por falta de personal especializado en estas cuestiones.

La preparación eficaz de personal directivo y auxiliar en el sector de la nutrición depende de una serie de condiciones previas. Es indispensable la concesión en abundancia de becas para la formación de personal superior; y no lo es menos el nombramiento de profesores de nutrición, titulares y auxiliares, en las universidades, escuelas de agricultura, escuelas normales de maestros, escuelas de tecnología alimentaria y de economía doméstica, de sanidad y de desarrollo comunal.

Es asimismo indispensable contar con buenos servicios de laboratorio y biblioteca. Es preciso intensificar y ampliar el alcance de los programas sobre el terreno que permiten adquirir un conocimiento directo de la enseñanza de la nutrición y practicarla bajo supervisión adecuada. Es igualmente necesario producir en cantidad textos y material de enseñanza de la nutrición.

Los organismos internacionales y los gobiernos interesados en formar personal especializado en nutrición utilizan, según su leal saber y entender, los fondos disponibles para programas de educación y capacitación en esta esfera. Se da prioridad a la selección de profesionales aptos para los puestos de dirección. Una parte de los recursos de los organismos internacionales la absorben las peticiones de los gobiernos deseosos de iniciar nuevos programas o de ampliar los que están ya en curso.

Durante los últimos cinco años, los programas puestos en práctica han proporcionado una serie de indicaciones importantes para el buen éxito de otros programas de educación y capacitación que puedan emprenderse en lo sucesivo. En los diversos países los programas han despertado vivo interés y se ha podido contar asimismo con el concurso activo de la población. Los recursos y el personal especializado de que se dispone son muy inferiores a las necesidades y demandas actuales.

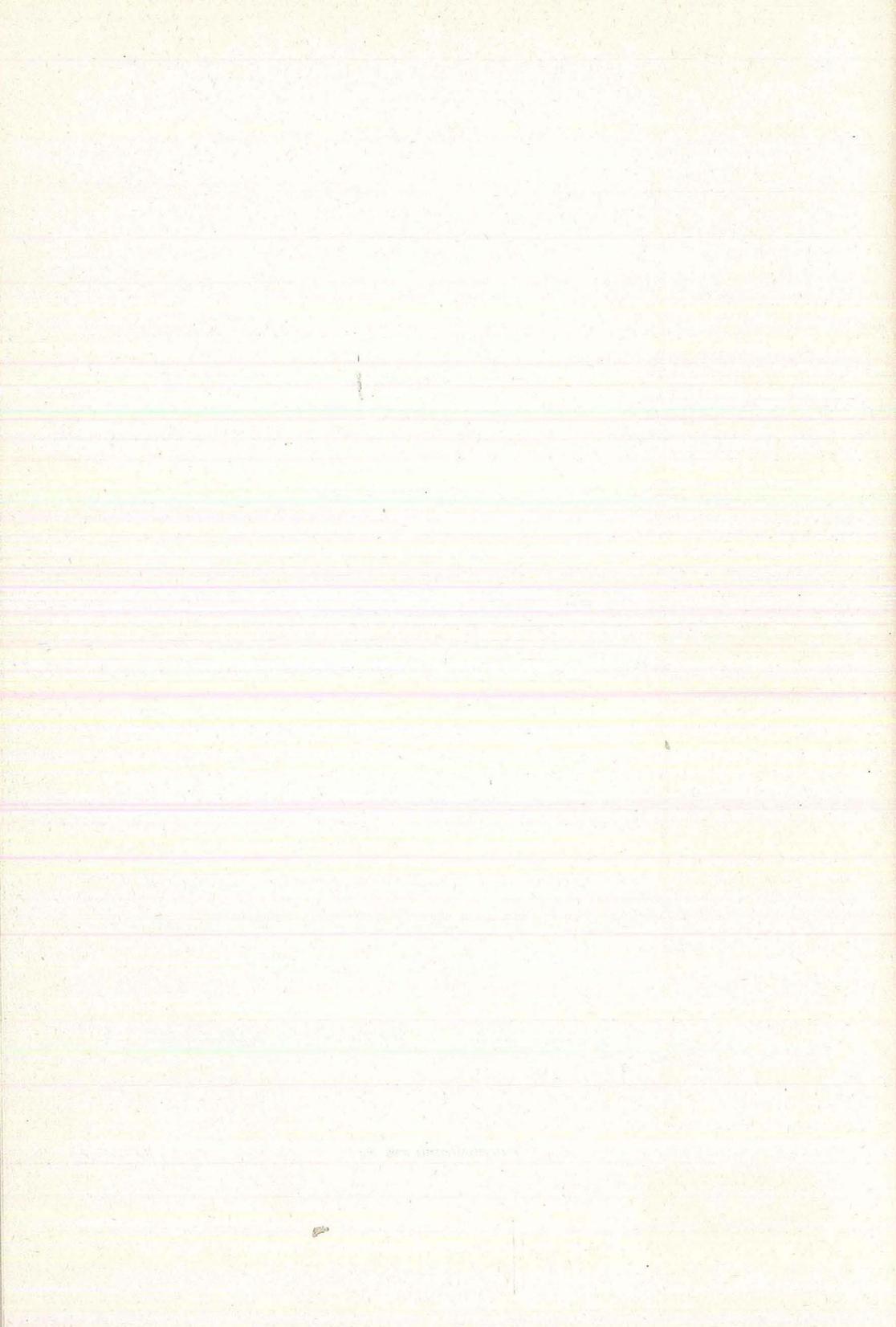
Para que el hombre aprenda a emanciparse de la servidumbre del hambre y de la malnutrición, es preciso que los programas de educación y capacitación en este sector puedan contar con una ayuda técnica y material más considerable que la recibida hasta la fecha.

LECTURAS SUGERIDAS

1. ORR, J. B. *Food, health and income*, Londres, Macmillan, 1936, 72 p.
2. ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA AGRICULTURA Y LA ALIMENTACIÓN, *Buenos hábitos en la alimentación*, por J. A. S. Ritchie. Roma, FAO, 1951. FAO: Estudios sobre Nutrición, N° 6.
3. ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA AGRICULTURA Y LA ALIMENTACIÓN, *La alimentación escolar y su influencia en la alimentación del niño*, por M. L. Scott, Roma, FAO. 1951. FAO: Estudios sobre Nutrición, N° 10.
4. MARTIN, B. A. *Roberts' nutrition work with children*. Chicago, University of Chicago Press. 1954. 527 p.
5. ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA AGRICULTURA Y LA ALIMENTACIÓN, *International seminar on education in health and nutrition, Baguio. Philippines, 13 October-3 November 1955*: Roma, FAO. 1956. FAO Nutrition Meetings Report Series N° 13, 92 p.
6. ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA AGRICULTURA Y LA ALIMENTACIÓN. *Comité Mixto FAO/OMS de Expertos en Nutrición. Informe de la Quinta Reunión*. Roma, FAO. 1958. FAO: Informes de reuniones sobre nutrición, N° 19.
7. *Second International Congress of Dietetics*. Roma, Associazione Dietetica Italiana. 1956. 295 p.
8. U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE, *Food, the yearbook of agriculture 1959*. Wáshington, D.C. 1959. 736 p.

9. ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA AGRICULTURA Y LA ALIMENTACIÓN. *Seminario sobre enseñanza y formación profesional en materia de nutrición en Europa, Bad Homburg, Alemania, 2-11 de diciembre de 1959.* Roma, FAO, 1960. FAO: Informes de reuniones sobre nutrición, N° 26.
10. ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA AGRICULTURA Y LA ALIMENTACIÓN. *Informe del seminario sobre educación en nutrición en Sudamérica. Quintandinha, Brasil, 15-24 de junio de 1960,* Roma, FAO. 1961.

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
DIVISION OF THE PHYSICAL SCIENCES
DEPARTMENT OF CHEMISTRY
5301 SOUTH DICKENS STREET
CHICAGO, ILLINOIS 60637
TEL: 773-936-3700
FAX: 773-936-3701
WWW: WWW.CHEM.UCHICAGO.EDU



AGENTES DE VENTA DE PUBLICACIONES DE LA FAO

ALEMANIA	Paul Parey, Lindenstrasse 44-47, Berlín S.W. 61.
ARGENTINA	Editorial Sudamericana, S.A., Alsina 500, Buenos Aires.
AUSTRALIA	R. W. Barclay, 90 Queen Street, Melbourne, C. 1., Victoria.
AUSTRIA	Wilhelm Frick Buchhandlung, Graben 27, Viena 1.
BELGICA	Agence et Messageries de la Presse, 14-22 rue du Persil, Bruselas.
BIRMANIA	<i>Ventas al por mayor</i> : Orient Longmans Private Ltd., 17 Chittaranjan Avenue, Calcuta 13, India.
BOLIVIA	Librería y Editorial «Juventud», Plaza Murillo 519, La Paz.
CANADA	Queen's Printer, Ottawa.
CEILAN	M.D. Gunasena and Co. Ltd., 217 Norris Road, Colombo 11.
COLOMBIA	« Agricultura Tropical », Avenida Jiménez N° 7-25, Ofcs. 811/816, Bogotá; Librería Central, Calle 14, N° 6-38, Bogotá.
COREA	The Eul-Yoo Publishing Co., Ltd. 5, 2-Ka, Chong-ro, Seúl.
COSTA RICA	Imprenta y Librería Trejos, Apartado 1313, San José.
CHILE	Sala y Grijalbo Ltda., Bandera 140-F, Casilla 180-D, Santiago.
DINAMARCA	Ejnar Munksgaard, Norregade 6, Copenhague K.
EL SALVADOR	Manuel Navas y Cia., 1ª Avenida Sur 35, San Salvador.
ESPAÑA	Librería Mundi-Prensa, Castelló 37, Madrid; José Bosch, Librero, Ronda Universidad 11, Barcelona; Librería General, Independencia 8, Zaragoza.
ESTADOS UNIDOS DE AMERICA	Columbia University Press, International Documents Service, 2960 Broadway, Nueva York 27, N.Y.
ETIOPIA	International Press Agency, P.O. Box 120, Addis Abeba.
FED. MALAYA	Caxton Stationers Ltd., 13 Market Street, Kuala Lumpur.
FINLANDIA	Akateeminen Kirjakauppa, 2 Keskuskatu, Helsinki.
FRANCIA	Les Editions A. Pedone, 13 rue Soufflot, París 5°.
GRECIA	« Eleftheroudakis », Place de la Constitution, Atenas; Institute of Scientific Publications, 9 Amerikis Street, Atenas.
GUATEMALA	Sociedad Económico Financiera, Edificio Briz, Despacho 207, 6ª Av. 14-33, Zona 1, Guatemala.
HAITI	Max Bouchereau, Librairie « A la Caravelle », B.P. 111-B, Puerto Príncipe.
HONG KONG	Swindon Book Co., 25 Nathan Road, Kowloon.
INDIA	<i>Ventas al por mayor</i> : Orient Longmans Private Ltd., 17 Chittaranjan Avenue, Calcuta 13; Nicol Road, Ballard Estate, Bombay; 36-A Mount Road, Madrás; Kanson House, 24/1 Asaf Ali Road, Post Box 386, Nueva Delhi; Gunfoundry Road, Hyderabad 1; <i>Ventas al por menor</i> : The Book and Stationery Co., Scindia House, Nueva Delhi; 17 Park Street, Calcuta.
INDONESIA	Pent
IRAK	Mack
IRAN	Bagh
IRLANDA	The
ISLANDIA	Halld Ga
ISRAEL	Blum
ITALIA	Libre Via
JAPON	Maru
LIBANO	Librai

AGENTES DE VENTA DE PUBLICACIONES DE LA FAO

MARRUECOS	Centre de diffusion documentaire du B.E.P.I., 8 rue Michaux-Bellaire, Rabat.
MEXICO	Manuel Gómez Pezuela e Hijo, Donceles 12, México, D.F.
NIGERIA	University Bookshop Nigeria Ltd., University College, Ibadán.
NORUEGA	Johan Grundt Tanum, Karl Johansgt. 43, Oslo.
NUEVA ZELANDIA	Whitcombe and Tombs Ltd., Auckland; Wellington; Hamilton; Christchurch; Dunedin; Invercargill; Timaru.
PAISES BAJOS	N.V. Martinus Nijhoff, Lange Voorhout 9, La Haya.
PAKISTAN	<i>Occidental:</i> Mirza Book Agency, 65 The Mall, Lahore, - 3. <i>Oriental:</i> Orient Longmans Private Ltd., 17 Nazimuddin Road, Dacca.
PANAMA	Agencia Internacional de Publicaciones J. Menéndez, Plaza de Arango 3, Panamá.
PARAGUAY	Agencia de Librerías de Salvador Nizza, Calle Pte. Franco N° 39-43, Asunción.
PERU	Librería Internacional del Perú, S.A., Casilla 1417, Lima.
POLONIA	Ars Polona, Krakowskie Przedmiescie 7, Varsovia.
PORTUGAL	Livraria Bertrand, S.A.R.L., 73-75 Rua Garrett, Lisboa.
REINO UNIDO Y COLONIAS DE LA CORONA	H.M. Stationery Office, P.O. Box 569, Londres, S.E.I. <i>Sucursales:</i> 13a Castle Street, Edinburgh 2; 35 Smallbrook, Ringway, Birmingham 5; 50 Fairfax Street, Bristol 1; 39 King Street, Manchester 2; 109 St. Mary Street, Cardiff; 80 Chichester Street, Belfast.
REPUBLICA ARABE UNIDA	Librairie de la Renaissance d'Egypte, 9 Sh. Adly Pacha, El Cairo.
REPUBLICA DE FILIPINAS	The Modern Book Company, 518-520 Rizal Avenue, Manila.
SUDAFRICA	Van Schaik's Book Store, Pty., Ltd., P.O. Box 724, Pretoria.
SUECIA	C.E. Fritze, Fredsgatan 2, Estocolmo 16; Gumports AB, Gotemburgo; Henrik Lindstahls Bokhandel, Odengatan 22, Estocolmo.
SUIZA	Librairie Payot, S.A., Lausana y Ginebra; Hans Raunhardt, Kirchgasse 17, Zurich 1.
TAILANDIA	Los pedidos deben dirigirse a: FAO Regional Office for Asia and the Far East, Maliwan Mansion, Bangkok.
TAIWAN	The World Book Company, Ltd., 99 Chungking South Road, Section 1, Taipeh.
TURQUIA	Librairie Hachette, 469 Istiklal Caddesi, Beyoglu, Estambul.
URUGUAY	Héctor d'Elia, Oficina de Representación de Editoriales, Plaza Cagancha 1342, Montevideo.
VENEZUELA	Suma, S.A., Calle Real de Sabana Grande, Caracas; Librería Politécnica, Apartado del Este, 4845, Caracas.
YUGOESLAVIA	Drzavno Preduzece, Jugoslovenska Knjiga, Terazije 27/11, Belgrado; Cankarjeva Založba, P.O. Box 41, Liubliana.
OTROS PAISES	Los pedidos procedentes de países en donde aún no han sido designados agentes distribuidores, pueden hacerse directamente a la Sección de Distribución y Venta, FAO, Viale delle Terme di Caracalla, Roma, Italia.

Los precios de las publicaciones de la FAO se cotizan, como norma general, en dólares de los E.U.A., pero pueden abonarse en moneda de los respectivos países.

E
28