

Proyecto Nusabi: Nutrición, Salud y Bienestar en la entidad San Nicolás, Pasto, 2021

Luis Felipe García Cabrera

Erika Juliana Paz Belalcázar

Estudiantes del Programa de Nutrición y Dietética
Universidad Mariana

Stephanie Carolina Realpe López

Docente del Programa de Nutrición y Dietética
Universidad Mariana

El proyecto Nusabi –Nutrición, Salud y Bienestar– es el resultado del esfuerzo, compromiso y dedicación de los estudiantes de noveno semestre del Programa de Nutrición y Dietética, quienes desarrollaron su práctica integrada en el periodo B-2021, comprendido entre agosto y noviembre, en la entidad San Nicolás. Esta entidad está conformada por tres sedes, a saber: “El Principito”, el Centro de Acondicionamiento Integral “Los Amigos de Nico”, las cuales se enfocan en la atención y educación infantil hasta los 6 años de edad, y la Institución Educativa San Nicolás, que atiende educación primaria, secundaria y ciclos; cuenta con alrededor de 250 estudiantes. Las tres sedes están ubicadas en la ciudad de San Juan de Pasto.

Figura 1

Institución Educativa San Nicolás



Fuente: Institución Educativa San Nicolas, 2021.

La comunidad San Nicolás es una entidad de carácter privado, de servicio educativo, que promueve la formación integral e inclusiva en todos los niveles educativos; cuenta con personal idóneo en las diferentes áreas de la educación. De igual manera, se caracteriza por la enseñanza personalizada, abarcando las necesidades básicas y cognitivas; propende por el desarrollo de aptitudes artísticas y creativas por medio del desarrollo lúdico y motriz, bajo los principios y valores que caracterizan a la institución.

Dentro de dicha entidad, el área de nutrición no era tenida en cuenta, motivo por el cual, la práctica de los estudiantes de Nutrición permitió conformar un espacio propicio para el fomento de un entorno escolar saludable, con el objetivo de implementar estrategias de apoyo nutricional que permitan mejorar las características alimentarias en el ámbito escolar, promoviendo la salud y el bienestar.

La Ley General de Educación –Ley 115 de 1994– presenta los objetivos y el papel del sector educativo en relación con la salud, ambiente y los estilos de vida. Es importante resaltar que la salud constituye uno de los derechos fundamentales y la protección depende no solo de la educación individual o de las prácticas de consumo, sino también de la interacción del entorno y la comunidad; así, la educación y la modificación de los entornos pueden establecerse en una herramienta primordial para transformar los hábitos (Ministerio de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología et al., 2019).

La escuela y los colegios desempeñan una importante función en la vida de los niños, niñas y adolescentes, constituyéndose en un lugar de enseñanza, desarrollo y centro principal de socialización con otros. Por tanto, los entornos educativos se establecen como un contexto propicio e ideal de intervención para promover la adopción de un estilo de vida saludable; destacando que los patrones de conducta y preferencia, en este caso a nivel alimentario, se desarrollan mejor en edades tempranas y persisten a lo largo de la vida (Ministerio de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología et al., 2019).

La Organización Mundial de la Salud –OMS– y la Organización Panamericana de la Salud –OPS– (s.f.) definen entornos saludables como:

El espacio físico, social y cultural donde se habita cotidianamente(...) y donde se establecen relaciones sociales que determinan una manera de vivir y de ser (...), incorpora aspectos de saneamiento básico, redes de apoyo para lograr ámbitos psicosociales sanos y seguros, actividades de información y educación para la salud. (s.p.)

Estos espacios apoyan la salud, ya que les permiten a las personas desarrollar sus capacidades y potenciar su autonomía respecto a la salud. Así las cosas, las escuelas saludables son una línea de acción dentro de estos entornos; son establecimientos que realizan acciones sostenidas en el tiempo con el propósito de facilitar y promover un estilo de vida saludable en la comunidad educativa; dichas actividades se orientan a mitigar factores de riesgo como la alimentación inadecuada y la insuficiente actividad física, entre otras (Ministerio de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología et al., 2019).

Dentro de algunos beneficios asociados a la implementación de entornos escolares saludables se pueden destacar los siguientes: mantenimiento y mejora de la salud y el bienestar de los integrantes de la comunidad educativa, reducción de factores de riesgo asociados a una alimentación poco saludable

mediante la adopción de medidas de promoción de la salud, mejora del desempeño académico, promoción de la consciencia y educación acerca de la influencia de la alimentación en la salud y los beneficios que conlleva practicarla y, finalmente, la adopción cultural de hábitos saludables por la relación con un entorno promotor de estilos de vida saludable y su continuidad en el entorno familiar y comunitario (Ministerio de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología et al., 2019).

La valoración nutricional y la educación alimentaria fueron ejes centrales en la formulación del proyecto, siendo los principales mecanismos de monitoreo del estado nutricional de los estudiantes y la garantía de una información de calidad que contribuya al cumplimiento del derecho a una alimentación saludable en los diferentes ciclos de vida. En este sentido, para la promoción de una nutrición saludable dentro de esta entidad se tuvo en cuenta las recomendaciones de la OMS, entre ellas: exigir que se incluyan actividades educativas sobre nutrición y salud dentro del plan de estudios, crear estrategias y/o actividades que regulen la comida ofertada en las escuelas, mejorar los conocimientos básicos y competencias de padres, madres y cuidadores en materias de salud y nutrición, y capacitar a los docentes en temáticas de salud.

Teniendo en cuenta lo anterior, desde la práctica integrada de noveno semestre del Programa de Nutrición y Dietética, se procuró abordar estrategias y acciones encaminadas al fortalecimiento del entorno escolar de la Entidad San Nicolás en sus distintas sedes, principalmente con la creación de este proyecto como base para instaurar el área de salud y nutrición en la institución. El papel del personal de salud, en este caso del nutricionista, fue imprescindible para el fortalecimiento de conductas y hábitos alimentarios de los estudiantes, con el fin de contribuir a intervenir aquellos factores de riesgo que puedan conllevar a la aparición de enfermedades y consecuencias en la salud.

Ejecución y resultados del proyecto

Componente 1. Valoración del estado nutricional

Se realizó la clasificación antropométrica del estado nutricional por medio de la aplicación de indicadores antropométricos, patrones de referencia y puntos de corte, estipulados en la Resolución 2465 de 2016, donde se encuentran las tablas y rejillas de crecimiento para población infantil y adulta.

Indicadores por grupo etario

Se trabajó la clasificación de los estudiantes de la entidad San Nicolás en tres grupos, de acuerdo con la Resolución 2465, así:

- Grupo 1 (menores de 5 años): indicadores Peso para la Talla (P/T), Talla para la edad (T/E) y Perímetro Braquial (PB).
- Grupo 2 (de 5 años a 17 años): indicadores Índice de Masa Corporal para la Edad (IMC/E) y Talla para la Edad (T/E)
- Grupo 3 (adultos de 18 años o más): indicador Índice de Masa Corporal (IMC).

Durante la práctica se logró realizar las siguientes actividades:

- 2 jornadas de valoración (meses de septiembre y octubre) en la Institución Educativa San Nicolás.
- 3 jornadas de valoración (meses de agosto, septiembre y octubre) para los centros “El Principito” y “Los Amigos de Nico”.
- 1 jornada de valoración para el área docente y administrativa.

Resultados destacados

- La mayoría de los estudiantes de las tres sedes se clasifican dentro de un estado nutricional adecuado (61 %), al igual que el personal administrativo valorado (13 personas). Por lo tanto, la intervención oportuna y el mantenimiento en estos casos es imprescindible en la generación de un entorno escolar y familiar saludable.
- Se evidenció malnutrición por exceso, como sobrepeso y obesidad, en las tres sedes; en los estudiantes (31 %) y en el personal administrativo (9 personas), siendo un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles a futuro.
- Aunque en menor medida, se refleja la presencia de malnutrición por déficit en los estudiantes de las tres sedes (8 %). Esta situación no puede pasar desapercibida, por lo cual, también requiere acciones en materia de alimentación saludable.

Componente 2. Capacitaciones y talleres educativos

Para este componente se realizó educación alimentaria y nutricional, con el propósito de brindar conocimientos y herramientas necesarias para el empoderamiento de los estudiantes sobre la alimentación y definición de hábitos alimentarios saludables. En el desarrollo de los talleres se distribuyó a los estudiantes de acuerdo con las sedes y nivel escolar de la Entidad San Nicolás, así:

- Se realizó 3 sesiones mensuales con padres de familia de los niños menores de 5 años (preescolar IE San Nicolás, El Principito y Amigos de Nico), donde se abarcó temáticas como: introducción a la nutrición, lonchera saludable y el plato saludable de la familia colombiana, para un total de asistencia de 60 personas.
- Se realizó 2 sesiones con los estudiantes de la IE San Nicolás. Los estudiantes se agruparon de la siguiente manera: primaria con los grados 1.º y 2.º y los grados 3.º, 4.º y 5.º; bachillerato con los grados 6.º y 7.º, los grados 8.º y 9.º, y grados 10.º y 11.º; finalmente, los ciclos III, IV y V. Las temáticas que se abordaron fueron las siguientes: introducción a la nutrición, enfermedades crónicas no transmisibles y trastornos alimentarios, para un total de participación de 103 estudiantes.
- Se realizó 3 talleres con los estudiantes de los jardines “El principito”, “Los Amigos de Nico” y la IE San Nicolás, de forma mensual. Dentro de los talleres programados se abarcó temáticas como: decoraciones con los nutris, juego didáctico y semáforo nutricional, para un total de 32 estudiantes participantes.

Figura 2

Taller educativo Institución Educativa San Nicolás



Componente 3. Planeación alimentaria

Se realizó un ciclo de menús de 2 semanas (lunes a viernes), de dos tiempos de comida (media mañana y media tarde), dirigido a la población preescolar (2 a 6 años), quienes asisten a las sedes “El Principito” y “Los Amigos de Nico”. La finalidad de este ciclo se fundamentó en brindar a los padres de familia una orientación con respecto a la alimentación que podrían enviar a los niños y niñas en sus loncheras acorde con el grupo de edad.



De igual manera, se creó una Guía de Buenas Prácticas de Manufactura (BPM), dirigida a las docentes encargadas de los niños y niñas preescolares, con el fin de practicar medidas básicas higiénico-sanitarias a la hora de brindar la alimentación a los niños en la institución.

Impacto del proyecto

El programa de Nutrición y Dietética, al igual que los estudiantes que realizaron la práctica en la Entidad San Nicolás, recibieron un reconocimiento por la labor realizada en las tres sedes que la componen, siendo de gran aporte tanto para la institución como para los estudiantes y las familias.

Figura 3

Entrega de reconocimientos a estudiantes Entidad San Nicolás



Fuente: Institución Educativa San Nicolás, 2021.

Agradecimientos

Enviamos un grato agradecimiento a los directivos, administrativos, personal docente, padres de familia y estudiantes que conforman la Entidad San Nicolás en sus tres sedes, por la atención, colaboración y disposición con los estudiantes y el programa de Nutrición y Dietética en la ejecución de la Práctica Integrada periodo B-2021 de la Universidad Mariana.

Referencias

- Ley 115 de 1994. (1994, 8 de febrero). Congreso de Colombia. https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf
- Ministerio de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología, Secretaría de Gobierno de Salud y Ministerio de Salud y Desarrollo Social. (2019). Entornos escolares saludables. Guía de entornos escolares saludables. <https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-07/entornos-escolares-saludables.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) y Organización Panamericana de la Salud (OPS). (s.f.). Entornos Saludables: Cartilla de los niños y de las niñas. https://www3.paho.org/col/index.php?option=com_content&view=article&id=272:entornos-saludables-cartilla-de-los-ninos-y-de-las-ninas&Itemid=361
- Resolución 2465 de 2016. (2016, 14 de junio). Ministerio de Salud y Protección Social. https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Forms/DispForm.aspx?ID=4909