

Programa de Nutrición y Dietética de la Universidad Mariana, presente en la Semana Cultural de la Institución Educativa San Nicolás

Stephanie Carolina Realpe López

Diana Paola Ortiz Tobar

Profesoras de Nutrición y Dietética

Universidad Mariana

La educación alimentaria y nutricional, como lo expresa la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2022), “no contempla solo la difusión de información acerca de los alimentos y sus nutrientes, sino que también proporciona las herramientas para saber qué hacer y cómo actuar para mejorar la nutrición” (párr. 1). Así, las personas en cada momento de su ciclo vital necesitan ser instruidas para la adquisición y consolidación de hábitos y estilos de vida saludables, que contribuyan además a evitar afecciones a la salud, que puedan repercutir en su calidad de vida.

Las prácticas alimentarias de las diferentes poblaciones han ido cambiando, en la medida en que las generaciones van incorporando en la alimentación, patrones alimentarios asociados al contexto y a la disponibilidad de alimentos del entorno; así, la educación alimentaria se convierte en una herramienta efectiva para la recuperación de aquellas prácticas olvidadas y, la instauración de hábitos saludables. Por lo anterior, las instituciones educativas, al igual que los hogares, se convierten en uno de los pilares fundamentales para el aprendizaje de estas conductas, sin olvidar, aquellas raíces alimentarias que distinguen a cada región del país.

La Institución Educativa San Nicolás de la ciudad de Pasto, dentro de sus actividades académicas celebró la ‘Semana Cultural’, en donde los estudiantes de primero y tercer semestre del programa de Nutrición y Dietética de la Universidad Mariana, participaron con la exposición de casetas culturales y de salud, cuyos objetivos estuvieron basados en concientizar a los niños, niñas y adolescentes de la institución, sobre unas adecuadas prácticas saludables en materia de salud y nutrición, además de educar sobre la importancia de la cultura alimentaria del país.

El 25 de octubre de 2022 fueron instaladas las casetas culturales, donde los estudiantes de primer semestre presentaron la cultura y gastronomía de las regiones de Colombia (Andina, Orinoquía, Insular, Pacífica, Amazónica y Caribe) e instruyeron acerca de la ubicación, producción y principales características alimentarias de cada región; además, elaboraron y dieron a degustar un producto característico de la región, destacando las cocadas de maracuyá, el arroz con coco y chips de plátano, lapingachos con ají casero, bolitas de tamarindo, capacha llanera con banano melado y postre de borjón.

La presentación gastronómica y la información de estas regiones contribuyeron al rescate y representación de aquellas tradiciones e identificación de la cultura alimentaria que distingue a una comunidad de otra (Molano-Tobar y Molano-Tobar, 2018), dado que la alimentación no solo se contempla como un acto de comer o de nutrirse, sino que se manifiesta también a través de las creencias, características sociales, económicas, entre otras, donde se evidencia la relación del hombre con el entorno (Ma, 2015).

Figura 1
Caseta de la Región Andina



Figura 4
Caseta de la Región Insular



Figura 2
Caseta de la Región Pacífica



Figura 5
Caseta de la Región Amazónica



Figura 3
Caseta de la Región de la Orinoquia



Figura 6
Caseta de la Región Caribe



El día 26 de octubre de 2022 se realizó la presentación de las casetas relacionadas con la temática de promoción de la salud. En cada una de ellas se contempló una temática de interés en salud que fue dirigida de manera lúdica a toda la comunidad educativa de San Nicolás: estudiantes, padres de familia y personal docente y administrativo. El propósito era dar a conocer temáticas como los hábitos y estilos de vida saludable, alimentación referente a los trastornos alimentarios y emocionales, prevención de signos de deficiencia de micronutrientes y actividad física; igualmente, brindar acciones a la población sobre el empoderamiento que cada persona debe tener con su salud, que permita la modificación de condiciones de índole social, a ambientales y económicas que favorezcan positivamente la salud individual y colectiva, como lo establecen la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) (s.f.), en su concepto de promoción de la salud.

Figura 7

Caseta de hábitos saludables



Figura 9

Caseta de actividad física



Figura 8

Caseta de trastornos de la conducta alimentaria



Figura 10

Caseta de loncheras saludables



Figura 11

Caseta de micronutrientes



Figura 12

Caseta de trastornos emocionales



Por todo lo anterior, el programa de Nutrición y Dietética contribuye a la consolidación de espacios de aprendizaje con las comunidades educativas, que permiten mantener vigentes las raíces culturales que nos caracterizan como país, además de contribuir a la instauración de entornos saludables por medio de la educación alimentaria y nutricional, como herramienta efectiva para el aprendizaje y la práctica de acciones en salud.

Agradecimientos

A la comunidad educativa de la Institución Educativa San Nicolás por abrir espacios de cooperación académica. A los estudiantes del programa de Nutrición y Dietética de primero y tercer semestre periodo 2022-B, por el compromiso en la ejecución de estas actividades.

Referencias

- Ma, G. (2015). Food, eating behavior, and culture in Chinese society. *Journal of Ethnic Foods*, 2(4), 195-199. <https://doi.org/10.1016/j.jef.2015.11.004>
- Molano-Tobar, N. J. y Molano-Tobar, D. J. (2018). Cosmovisión de salud y alimentación en la cultura Guambiana. *Universidad y Salud*, 20(1), 16-25. <http://dx.doi.org/10.22267/rus.182001.105>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2022). Educación Alimentaria y Nutricional. <https://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/es/>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS) y Organización Mundial de la Salud (OMS). (s.f.). Promoción de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud#:~:text=La%20Promoci%C3%B3n%20de%20la%20Salud%20constituye%20un%20proceso%20pol%C3%ADtico%20y,la%20salud%20individual%20y%20colectiva.>

