Edith Johanna Morales Roa
Sobrevivencia alimentaria
Leticia, Amazonas
24 de abril de 2017

La malnutrición: más allá de las deficiencias nutricionales

Paula Alexandra Quevedo Bolívar*

Estudiante del Programa de Trabajo Social

Universidad Nacional de Colombia, Colombia

Resumen

La malnutrición es un problema de salud pública que afecta a más de la mitad de la población del mundo. Sienta sus bases en determinantes sociales y factores socioeconómicos que impiden el acceso a los componentes alimentarios, además de hábitos de consumo inapropiados que ha promovido la industria alimentaria. Una solución a esta problemática es la educación nutricional, a través de la cual se busca fomentar el desarrollo de actitudes y prácticas que permitan a las personas mejorar y preservar su estado nutricional y desarrollar las competencias necesarias para su inserción en el mundo social.

Palabras clave: alimentación, cultura, educación nutricional, educación popular, malnutrición, prácticas alimentarias.

La revista Trabajo Social es publicada bajo la licencia Creative Commons (http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5)

CÓMO CITAR ESTE ARTÍCULO

Quevedo, Paula. 2019. "La malnutrición: más allá de las deficiencias nutricionales". *Trabajo Social* 21 (1): 219-239. Bogotá: Departamento de Trabajo Social, Facultad de Ciencias Humanas, Universidad Nacional de Colombia. DOI: https://doi.org/10.15446/ts.v21n1.71425

Recibido: 08 de febrero de 2018. **Aceptado:** 04 de julio de 2018.

* paquevedob@unal.edu.co./. https://orcid.org/0000-0002-0803-0285

Malnutrition: Beyond Nutritional Deficiencies

Abstract

Malnutrition is a public health problem that affects over half the population of the world. It is the result of social determinants and socioeconomic factors that prevent access to food products, as well as of unhealthy eating habits promoted by the food industry. One of the solutions to this problem is nutrition education, which seeks to foster the development of attitudes and practices that allow people to improve and maintain their nutritional status and develop the competences necessary for their insertion in the social world.

Keywords: culture, diet, food practices, malnutrition, nutrition education, popular education.

A má nutrição: mais além das deficiências nutricionais

Resumo

A má nutrição é um problema de saúde pública que afeta a mais da metade da população do mundo. Firma suas bases em determinantes sociais e fatores socioeconômicos que impedem o acesso aos componentes alimentares, além de hábitos de consumo inapropriados que a indústria alimentar promove. Uma solução a essa problemática é a educação nutricional por meio da qual se pretende fomentar o desenvolvimento de atitudes e práticas que permitam às pessoas melhorarem e preservarem seu estado nutricional, além de desenvolverem as competências necessárias para sua inserção na sociedade.

Palavras-chave: alimentação, cultura, educação nutricional, educação popular, má nutrição, práticas alimentares.

Introducción

La alimentación humana es un fenómeno complejo que no solo afecta el aspecto biológico del ser humano, también se fundamenta sobre determinantes culturales y sociales, que configuran un escenario de valoraciones, significados y relaciones sociales. Partiendo de este panorama, el presente artículo ofrece una mirada desde la educación nutricional sobre el problema de la malnutrición, tomando como aportes centrales el concepto de cultura, algunos determinantes sociales, la educación nutricional, la educación popular y el desarrollo de capacidades y libertades.

Este artículo reflexivo presenta la discusión en los siguientes capítulos: primero, cultura y hábitos alimentarios; segundo, algunos determinantes sociales de la malnutrición; tercero, cifras y repercusiones de la malnutrición; cuarto, perspectiva de la educación popular en la educación nutricional; quinto, de la satisfacción de la necesidad de nutrición al desarrollo de capacidades y libertades; y, por último, conclusión. Los aportes de este escrito constituyen las bases para entender la nutrición desde una perspectiva que posibilite una amplia visión sobre la complejidad de la alimentación humana.

Cultura y hábitos alimentarios

Hace tres millones de años los *australopithecus* se alimentaban principalmente de frutos ricos en azúcares y, en menor medida, de semillas, raíces, tubérculos y cortezas. Con la aparición del *Homo Erectus* se produjo un cambio trascendental en la alimentación de los homínidos, quienes pasaron de comer frutos ricos en azúcares a centrar su dieta en proteína, una de las razones que posibilitó el desarrollo cerebral de la especie.

Cuando se analiza la historia de la alimentación humana se pueden observar trasformaciones en la ingesta de alimentos desde el hombre primitivo al moderno, que responden a dinámicas culturales propias del contexto. El factor cultural considera a la comida en su valor simbólico, como parte de un sistema de signos compartidos socialmente, que influye de forma significativa en las prácticas alimentarias propias de cada sociedad, las cuales pueden someterse a cambios.

En este sentido, lo que para una población es un alimento muy deseable, otra lo puede considerar como repulsivo o inaceptable. Muchas personas en Asia, África, Europa y en el continente americano consumen leche de origen animal, pero en China rara vez lo hacen; esto se debe a las diferencias culturales presentes en cada grupo social.

Desde el nacimiento, los sujetos son inscritos en normas que irán apropiando por medio de las interacciones sociales; en primer lugar, con sus padres y/o cuidadores y, posteriormente, con el resto de la sociedad. Estas pautas acogidas se enmarcan en un posible mundo de elecciones formadas culturalmente con respecto a la alimentación del sujeto, tales como los productos que se eligen para comer, dónde se comen, cómo se comen y hasta cómo se sienten los sujetos con relación a la ingesta de ciertos alimentos. De esta manera, los hábitos alimentarios se relacionan con la identidad cultural de cada pueblo.

Actualmente, la globalización como fenómeno cultural impacta el universo simbólico que mueve las formas de pensar y habitar el mundo, pues inserta códigos culturales globales que homogenizan las conductas de los individuos. Esto va acompañado de los intereses de la industria alimentaria que ha llevado a la homogenización no solo de las prácticas culturales propias de cada país, sino también de la alimentación, generando la pérdida de la diversidad en los repertorios alimentarios de cada pueblo.

Dentro de las nuevas prácticas alimentarias promovidas con la globalización se predispone al consumo masivo de comida chatarra, alimentos procesados, platos precocinados, comida instantánea y otros diversos alimentos con alto contenido de grasa, sal, sodio, azúcar y demás componentes que, en grandes cantidades, pueden ser perjudiciales para la salud.

Con la globalización, las formas de alimentación se reducen a un sistema global que determina el universo simbólico o de representaciones a través del cual el ser humano escoge determinados alimentos. Al principio, la humanidad buscaba alimentos tan solo para satisfacer las necesidades biológicas, pero, en la era de la globalización, el acto de comer se mueve por el deseo en la compra indiscriminada de productos para el consumo.

Si consideramos el deseo como elemento que mueve la satisfacción de las necesidades nutricionales, debemos considerar el papel protagónico de la industria que tiene como insignia la producción y el consumo masivo, erigida como promesa de goce para el sujeto. En la población se legitima un modo de satisfacer una necesidad, ahora centrado en la adquisición de alimentos procesados, de poco valor nutrimental y de fácil acceso.

La agricultura como sistema de producción está condicionada por industrias alimentarias que establecen nuevas prácticas de consumo y crean numerosos e innovadores productos para la satisfacción de los deseos de la

población. De esta manera la producción y comercialización de alimentos se orientan cada vez más al suministro de supermercados urbanos y preurbanos, razón por la que el consumo es determinado, casi en su totalidad, por estas cadenas. Esto implica el remplazo de un sistema basado en alimentos orgánicos a uno sustentado en productos procesados con alto contenido de azúcar, sal, grasas, conservantes, etc. Por ello, la industria alimentaria fomenta malos hábitos que repercuten en toda la población, especialmente, en la más joven.

Para el siglo XXI los índices de obesidad se han disparado debido a la falta de acceso en alimentos nutritivos y saludables y a la inclusión de la cultura *fast food* (comida rápida), impulsada por el mercado publicitario. La industria alimentaria predispone al sobreconsumo de alimentos ricos en grasas y calorías, generando un aumento en las demandas de productos energéticos que, sumados a la falta de actividad física, generan gradualmente enfermedades derivadas de estas nuevas prácticas.

En paralelo al crecimiento exponencial del sobrepeso, permanece el problema de desnutrición y hambre que se supone debió disminuir con el crecimiento de la producción industrial de alimentos. Sin embargo, esto no ocurrió debido al mantenimiento del mismo circuito de desigualdad a la hora de distribuirlos, es más, algunas experiencias muestran que el aumento en la producción no sirvió para la diversificación de la dieta, sino que la empobreció.

Según el informe sobre desigualdad global emitido por *World Inequality Lab*:

> La desigualdad de ingresos ha crecido agudamente desde 1980 y se presenta generalmente entre países donde el 1 % de individuos con mayores ingresos en el mundo recibió una proporción dos veces más grande del crecimiento que el 50 % de menores ingresos desde 1980. De igual manera, el crecimiento del ingreso ha sido débil o incluso nulo para los individuos entre el 50 % de menores ingresos y el 1 % superior, que incluye a los individuos de ingresos medios y bajos de Norte América y Europa. (WID 2008, 9)

Es obvio que, aunque los alimentos estén disponibles no se distribuyen equitativamente; el ciudadano medio de los países desarrollados consume 50 % más calorías y 70 % más proteínas que el habitante promedio de los países pobres (Aguirre 2004). En realidad, la cuestión alimentaria

mundial encubre disímiles situaciones nacionales, que no se relacionan con la disponibilidad global de alimentos sino con su distribución y acceso. Uno de los grandes aportes del filósofo y economista hindú Amartya Sen fue precisamente alertar que la existencia de alimentos no garantiza el acceso a ellos (Sen 1982).

Esto deviene precisamente al predominio del consumo industrial que ha reducido al comensal a la categoría de mero comprador de mercancías, tan alejadas del producto natural que les dio origen. De esta forma, el acceso a los alimentos tiene que ver también con la insuficiencia en la producción agropecuaria nacional que, en las prácticas alimentarias tradicionales, suple las demandas energéticas de las personas, pero con la llegada de los monopolios se controló vertical y horizontalmente que las cadenas agroalimentarias estuvieran al servicio de la industria, lo que empobreció a campesinos y a pequeños agricultores que dependían de sus cultivos para suplir sus necesidades nutricionales.

Es de relatar que mientras la industria alimentaria crece, el sector del agro en Colombia está en crisis. Se puede considerar que uno de los factores es la ausencia de medidas de protección local que apoyen a pequeños agricultores. Sin embargo, con la liberación del mercado y los Tratados de Libre Comercio —en adelante, TLC—, la pequeña agricultura ha sucumbido frente a la producción masiva y de menor costo de los países desarrollados. Esto determina la poca demanda de productos locales y la falta de ingresos de muchos cultivadores, especialmente de los más pequeños, quienes apenas alcanzan a cubrir los costos de producción; esto significa que miles de campesinos trabajan a pérdida o apenas para sobrevivir. Además, posibilita la persistencia de la pobreza en los países subdesarrollados y que la brecha entre naciones e individuos pobres y ricos cada vez sea más grande.

Con la liberación del mercado, un pequeño conglomerado de grandes empresas agroindustriales, trasnacionales y extranjeras, han dominado monopólicamente los diferentes segmentos de la cadena de producción alimentaria. Estos monopolios organizan las semillas para la siembra, los fertilizantes y los plaguicidas; los créditos y los seguros agrícolas; las investigaciones científicas, la tecnología y las innovaciones; el agua, la compra anticipada de cosechas, la capacitación y la organización de productores; la industrialización y los canales de distribución; las importaciones y las exportaciones; y, por supuesto, los precios en el mercado.

En estas circunstancias, la seguridad alimentaria y nutricional de los colombianos no está en manos del Estado, sino de estos conglomerados agroindustriales. Sus productos no van donde hay necesidades humanitarias, sino donde hay más utilidades. Otra cuestión fundamental es la desigualdad en la distribución del ingreso, que impide la adquisición de alimentos aun cuando exista suficiencia en el mercado.

De esta forma, se debe considerar a la malnutrición, por otro lado, fruto del consumo masivo de alimentos carentes de valor nutricional, patrocinados por multinacionales que controlan de principio a fin la cadena alimentaria y condicionan el consumo de alimentos perjudiciales para el organismo. Paradójicamente, frente a la producción masiva de alimentos persiste el problema del hambre, sus raíces se fundamentan en el acceso y suministro de los componentes alimentarios, determinados por factores socioeconómicos, en materia de derechos humanos y ambientales.

Algunos determinantes sociales de la malnutrición

La cadena agroalimentaria es controlada en cada uno de sus tramos —desde la producción, transformación y distribución de los alimentos— por multinacionales que dominan el mercado y la comercialización de los productos. Los TLC, han privilegiado a las multinacionales de la industria agroalimentaria sobre pequeñas corporaciones campesinas, promoviendo los modelos de agricultura industrial e intensiva para la distribución de alimentos que recorren miles de kilómetros de distancia antes de llegar a la mesa.

Con el TLC se brinda a las compañías gran apalancamiento legal para derribar políticas locales que apoyan a los campesinos, los mercados locales o el ambiente; además, se otorgan a los inversionistas extranjeros facilidades, generalmente, en el acceso a tierras o sitios de producción y explotación. Así, la desregulación del mercado absorbe a las pequeñas empresas campesinas, que no pueden competir en un mercado monopolizado por poderosas industrias de alimentos.

Lo anterior afecta directamente a la soberanía alimentaria, en primer lugar, porque se pierde la agricultura tradicional y, con ello, alimentos nutritivos, accesibles y producidos de forma ecológica que son remplazados por alimentos modificados en su composición natural, enriquecidos con endulzantes, preservantes, colorantes y demás sustancias artificiales. En segundo lugar, la soberanía alimentaria garantiza ingresos dignos y los derechos de

los consumidores referidos a la alimentación y a la nutrición, pero con la supremacía de fuerzas extranjeras sobre mercados locales, el desempleo y la pobreza aumentan paralelamente con la desnutrición.

El aumento de la pobreza y desigualdad, según Borda (2007), es reflejo de los profundos cambios que han enfrentado los países en las dos últimas décadas, como consecuencia de la globalización e internacionalización de la economía. Los beneficios del desarrollo en términos de riqueza monetaria son para los países con industrias tecnificadas que tienen gran capacidad competitiva y monopolizan el mercado, dejando en desventaja a los países en vía de desarrollo por no contar con una industria tecnificada.

Si se piensa la pobreza y desigualdad en términos de desnutrición, se relaciona con una alta desigualdad en el acceso a los alimentos, lo que se explica en gran medida por los bajos ingresos, que se traducen en un poder insuficiente en la compra de alimentos para suplir las necesidades nutrimentales del cuerpo. El desempleo junto con la pobreza son los condicionantes principales en la falta de acceso a muchos productos alimentarios; el ingreso no da abasto frente al alza de los precios, pues estos son afectados por la industria y los factores climáticos que ocasionan escasez de las materias primas utilizadas para la elaboración de los productos. En este marco, el Instituto Internacional de Investigación sobre Políticas Alimentarias afirmó que:

> El aumento de las temperaturas termina por reducir la producción de los cultivos deseados, a la vez que provoca la proliferación de malas hierbas y pestes, también los regímenes de lluvias aumentan las probabilidades de fracaso de las cosechas a corto plazo y de reducción de la producción a largo plazo amenazando la seguridad alimentaria. (Nelson *et al*. 2009, 19)

Es claro que la seguridad alimentaria está determinada por el acceso o restricción sobre los alimentos o, en términos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación —en adelante, FAO—:

> la seguridad alimentaria se consigue cuando todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo, para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objeto de llevar una vida activa y sana. (2002, 2)

Vale la pena subrayar que de la conexión entre la seguridad alimentaria y la seguridad nutricional, aparece el concepto de *seguridad alimentaria y*

nutricional, que nace de la necesidad de garantizar no solo el acceso a los alimentos, sino que estos aseguren un estado de nutrición, salud y bienestar humano para satisfacer las necesidades alimenticias y posibilitar una vida activa y sana.

Esta vinculación reflejada en la política pública en Seguridad Alimentaria y Nutricional —en adelante, SAN—, garantiza la alimentación como un derecho fundamental, que permite a las familias ganar autonomía para cambiar la situación de desnutrición. Adicionalmente, establece la importancia del suministro y acceso de alimentos saludables y nutritivos, especialmente, en los hogares en condición de mayor vulnerabilidad económica y social.

El derecho a la alimentación, en el marco de la política pública, posibilita a las familias oportunidades en la garantía de derechos civiles, políticos, económicos y sociales, para que de esta forma no sean dependientes del Estado, sino tengan autonomía para cambiar la situación de malnutrición.

Cifras y repercusiones de la malnutrición a escala mundial y nacional

Los rápidos cambios en la alimentación de la población mundial han significado el aumento en las cifras de sobrepeso y obesidad. Sin embargo, frente al aumento de la obesidad persiste el problema de la desnutrición, resultado de la carencia de alimento que dota al cuerpo de energía necesaria para la supervivencia.

Lo anterior, representa la doble cara de la malnutrición; obesidad y desnutrición, lo cual trae serios problemas de salud que tienen repercusiones también en el ámbito social.

Según la Organización Mundial de la Salud —en adelante, OMS— (2018), la obesidad ha estado ligada a enfermedades nutricionales no transmisibles —en adelante, ENT— como las enfermedades cardiovasculares —principalmente cardiopatía y accidente cerebro vascular—, la diabetes, los trastornos del aparato locomotor —en especial la osteoartritis, enfermedad degenerativa de las articulaciones— y algunos cánceres. Otra condición incluida entre las ENT es el hígado graso no alcohólico, caracterizado por la resistencia a la insulina, derivada de la diabetes tipo II.

En el caso de los adolescentes con obesidad o sobrepeso, estos pueden presentar un estado de ánimo más bajo, estar más deprimidos y aislados socialmente. De igual forma, el complejo de inferioridad también puede darse como consecuencia de la obesidad, ya que en ocasiones se

da un valor excesivo a la apariencia física con relación a los estándares de belleza establecidos culturalmente. Esto puede contribuir a que las personas tengan pensamientos negativos, sientan miedo al rechazo, a hacer el ridículo y progresivamente dejen de relacionarse o de hacer cosas que les gustan, lo que puede afectar algunas áreas de la vida, así como la consecución de sus metas.

Incluso, a muchas personas les preocupan los comentarios y los pensamientos que otras tengan sobre ellas. En ocasiones pueden sentirse juzgadas y su autoimagen puede verse afectada por estereotipos de belleza, lo cual podría generar exclusión social e inhibir la libertad de relacionarse con otras personas en diferentes espacios.

Las personas con obesidad tienen preocupaciones y problemas singulares, como caber en el asiento de un auditorio, comprar ropa que sea de su estilo y talla o realizar tareas que las personas con peso adecuado pueden desarrollar fácilmente. El desarrollo de tareas sencillas se vuelve complicado y, en muchos casos, necesitan de la ayuda de otras personas para realizarlas.

Partiendo de los datos recogidos, la obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial, y cada año mueren, como mínimo, 2,8 millones de personas (OMS 2016). Aunque anteriormente se consideraba un problema confinado a los países de altos ingresos, en la actualidad la obesidad también se presenta en los países de ingresos bajos y medianos.

Por otro lado, según la OMS (2016), la cifra total de personas que padecen hambre en el mundo asciende a 815 millones: para Asia 520 millones, África 243 millones, Latinoamérica y el Caribe 42 millones. En términos porcentuales, corresponde a nivel mundial a un 11 %, Asia tiene 11,7 %, África el 20 % (África occidental 33,9 %), Latinoamérica y el Caribe un 6,6 %.

La desnutrición durante la vida fetal, la infancia y primera infancia modifica la estructura y la función del organismo mediante un fenómeno llamado programación. Los adultos que en su niñez e infancia fueron afectados por la desnutrición pueden desarrollar apresuradamente enfermedades como diabetes tipo II, enfermedad coronaria, hipertensión arterial, infarto de miocardio, etc. (Savino 2011).

Ramírez (2014) comenta que durante la infancia y la edad preescolar las consecuencias de la desnutrición se asocian con retardo en el crecimiento y el desarrollo psicomotor, mayor riesgo de morbilidad con efectos adversos a largo plazo, incluyendo disminución en la capacidad de trabajo físico

y en el desempeño intelectual en la edad escolar, la adolescencia y la edad adulta. La desnutrición aguda puede ocasionar daño cerebral permanente en este lapso y con ello producir retardo del crecimiento antropométrico[1], cognitivo, emocional e intelectual.

En el caso de Colombia, según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional —en adelante Ensin—, realizada por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar —en adelante, ICBF— en el año 2015 existe exceso de peso, incluyendo sobrepeso y obesidad en 46 % de la población adulta. En el caso de exceso de peso en escolares —5 a 12 años—, se registra un 24,4 %. En el caso de los adolescentes —13 a 18 años— se registra un exceso de peso de 17,9 %. El exceso de peso en adultos —18 a 64 años— se registra en 56,4 %. Cuando se divide la población por sexo, en los hombres se registra 52,7 %, y en las mujeres 59,7 %. En el caso del sobrepeso, este estudio halló un índice de 37,7 %, del cual el 38,7 % se registra en hombres y el 37, 2 % en mujeres. Finalmente, la obesidad en la población adulta se registra en 18,7 %, el 14,4 % corresponde a hombres y el 22,4 % a mujeres.

Con el anterior estudio se puede observar el aumento progresivo de peso de niños a adultos. Más de la mitad de los adultos colombianos entre 18 y 64 años —56, 4 %— tienen exceso de peso. En el caso de la obesidad y el sobrepeso es del 18,7 % y 3,7 %, respectivamente. Las mujeres, según el presente estudio, son más vulnerables que los hombres a padecer trastornos a nivel nutricional.

La malnutrición por exceso se ha convertido en una nueva epidemia para Colombia y para el mundo. Las cifras son claras y preocupantes, según la OMS, desde 1975, la obesidad, aproximadamente, se ha triplicado en todo el mundo. En 2016, más de 1.900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos[2]. En 2016, el 39 % de las personas adultas de 18 o más años tenían sobrepeso, y el 13 % eran obesas. En 2016, 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos. En 2016, habían más

1 Refiere a las variaciones en las dimensiones físicas y en la composición global del cuerpo. Para su medición se emplean, con mayor frecuencia, el peso y la estatura (Unicef 2012).

2 Según la OMS (s. f.), la obesidad y el peso refieren a la acumulación de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una persona con un Índice de Masa Corporal (IMC) igual o superior a 30 es considerada obesa y con un IMC igual o superior a 25 es considerada con sobrepeso.

de 340 millones de niños y adolescentes —5 a 19 años— con sobrepeso u obesidad (OMS 2016, 20).

De acuerdo con la Ensin, la desnutrición ha disminuido del año 2010 a 2015; sin embargo, aún está presente y junto con el aumento en la tasa de sobrepeso y obesidad, representa un problema de malnutrición, lo que ha significado graves problemas para la salud por la generación de ENT.

En el caso de la desnutrición según la Ensin realizada por el ICBF en el año 2010, se encontró que en la edad escolar, niños de 5 a 12 años, es del 9,1 %, en tanto que para 2015 es del 7,4 %, dando como resultado una reducción del 1,7 %. Para la edad de 13 a 18 años en 2010 es de 11,5 %, mientras que en 2015 fue de 9,7 %, se evidencia una reducción del 1,8 %. Según el estudio, la desnutrición fue más prevalente entre personas clasificadas en el nivel del Sisben —Sistema de Identificación de Potenciales Beneficiarios de Programas Sociales— más bajo —3,5 % en nivel 1 *vs* 2,3 % en niveles 4, 5 y 6—, con menor nivel educativo —4,2 % en personas sin educación y 2,8 % en personas con educación superior— (ICBF 2010).

Teniendo en cuenta las anteriores cifras, la malnutrición es uno de los mayores problemas a escala mundial y nacional. El riesgo de tener problemas de salud se incrementa con las deficiencias nutricionales derivadas de la elección de alimentos poco saludables para el cuerpo. En tal caso es muy importante el papel de la educación nutricional, para la incorporación y promoción de prácticas alimentarias que respondan a las exigencias nutricionales diarias para el desarrollo funcional del cuerpo.

Perspectiva de la educación popular en la educación nutricional

La educación podría erradicar la doble cara de la malnutrición, pues mediante ella es posible construir una relación adecuada con la comida y prevenir los potenciales problemas de salud. Sin embargo, son necesarias nuevas prácticas pedagógicas como la educación nutricional desde la educación popular para el reconocimiento integral de la persona, sus saberes y experiencias previas, con el fin de facilitar la incorporación de herramientas útiles para la vida cotidiana y la selección de alimentos saludables.

Desde la educación nutricional se debe reconocer a la alimentación como un hecho cultural atravesado por representaciones, prácticas y relaciones sociales, que presentan en su análisis las construcciones que llevan a deter-

minadas preferencias o aversiones a determinados alimentos, la carga simbólica y los sentidos sociales que estos portan.

Teniendo esta mirada, la educación nutricional desde la educación popular debe desplegar su acción considerando los contextos particulares de los sujetos para ingresar en su intimidad y mover elementos que posibiliten nuevas formas de relacionarse con la comida.

Para la educación popular, la concientización es de gran importancia en el proceso de liberación social. La persona debe llegar a un estado de conciencia crítica donde identifique sus problemas, luego reflexione sobre las causas y genere alternativas de cambio. La necesidad de superar la situación opresora implica el reconocimiento crítico de la causa de la situación, a fin de lograr, a través de una acción transformadora, la instauración de una situación diferente (Lorenzo 2008, 35).

Las personas deben tener conciencia sobre la problemática de la doble condición de la malnutrición: obesidad y desnutrición, resultado de las trasformaciones a nivel cultural en los hábitos alimentarios, naciente de una industria que monopoliza el mercado y lo satura de productos de poco valor nutricional. En este sentido, la educación nutricional no contempla solo la difusión de información acerca de los alimentos y sus nutrientes, sino que también debe proporcionar las herramientas para reflexionar sobre las causas del problema, con el propósito de generar un cambio de pensamiento y llegar a una acción transformadora.

Por esta vía, para controlar la epidemia de la malnutrición en su doble condición es indispensable que dentro de la política pública en SAN se emprendan acciones en materia de garantía derechos políticos, económicos y sociales que busquen reducir la desigualdad social, el desempleo y la pobreza que afectan directamente la seguridad alimentaria y nutricional. También, es indispensable la promoción en estilos de vida saludables como estrategia fundamental frente a la paradoja de la malnutrición.

Para lograr estos objetivos, las personas necesitan información y capacitación sobre el fortalecimiento y exigencia de derechos humanos, incluyendo el derecho a la alimentación. A su vez, es necesario, en términos de derechos sociales y económicos, la reducción de la pobreza y desigualdad social por medio del acceso a empleos estables que permitan mayor poder adquisitivo para la compra y el consumo de alimentos. También, el cuidado del medio ambiente es trascendental en garantía del suministro de materias primas para producción de alimentos.

Dentro de la educación nutricional se debe facilitar información en materia de regímenes alimentarios adecuados, lecciones sobre nutrición y dietas saludables, así como la producción y preparación de alimentos. Mediante la información suministrada en temas de nutrición, salud y derechos sociales, se espera que las personas sean conscientes del problema de la malnutrición, y emprendan acciones de participación ciudadana, en la construcción de políticas públicas de nutrición y salud. Es muy importante que se fomenten desde los barrios o Juntas de Acción Comunal (JAC) campañas para la creación de proyectos y programas en educación nutricional que permitan una mirada más amplia sobre la importancia de la nutrición.

De igual modo, la toma de conciencia es abordada en las diferentes campañas emitidas por la FAO, la OMS y grupos de interés que propenden a mejorar la calidad de vida de la población. Dentro de las acciones se proponen metodologías de tipo recreativo-educativas orientadas a la participación de toda la comunidad escolar en temas de alimentación saludable y hábitos de vida sanos.

Los niños en edad escolar pueden ser importantes agentes de cambio, dado que sus gustos y preferencias están en formación. Mediante la incorporación de prácticas alimentarias saludables, puede nacer una generación que apueste por la adecuada alimentación y, consecuentemente, trasmita el mensaje a los diferentes grupos sociales, lo que podría aumentar el grupo de personas con conciencia sobre la importancia de la nutrición para la salud.

Otra forma de romper con la dependencia del consumidor frente a la industria alimentaria y los productos procesados es promover sistemáticamente los huertos domésticos, escolares, comunitarios, para mejorar la nutrición y asegurar mayor acceso a los alimentos a poblaciones de bajos recursos. Sin embargo, para la FAO centrarse exclusivamente en la seguridad alimentaria no suele servir para mejorar el estado nutricional, es decir, el acceso a los alimentos no equivale obligatoriamente a un mejor régimen alimentario (2011, 9). Por ejemplo, el aumento en la producción de maíz no comporta un aumento en el consumo de micronutrientes, mientras que la percepción de mayores ingresos procedentes de cultivos comerciales puede traducirse en un mayor número de bienes de consumo en el hogar, pero no necesariamente en la mejoría de la alimentación familiar. Si bien con el aumento de ingresos se puede disminuir el problema de la desnutrición, esta puede caer en malnutrición por exceso, por lo cual el concepto de seguridad alimentaria tiene que incluir seguridad nutricional.

De esta forma, la FAO educa en el consumo de alimentos, así como en la cantidad y combinación adecuada. Adicionalmente, presta apoyo al establecimiento de directrices dietéticas en materia de nutrición, en forma de consejos dietéticos sencillos dirigidos al público en general. Así, la FAO propone educar a las personas sobre los beneficios nutricionales de escoger determinados alimentos que les permitan realizarse como personas

No obstante, en el caso de educación nutricional es importante tener conocimiento sobre la formación de las identidades alimentarias de las personas, porque a pesar de la homogenización de los hábitos, persisten identidades particulares y alimentos autóctonos de cada región que pueden discrepar con las dietas y alimentos sugeridos por la FAO o por el grupo de especialistas. Desde esta mirada, la educación nutricional debe incluir un enfoque que integre la diversidad, la voz y el punto de vista del otro. Se trata de abordar la nutrición desde preguntas como qué comen, cómo comen y por qué comen, y no centrar la atención en qué se debe consumir.

En esta perspectiva, la educación popular aporta elementos importantes hacia la comprensión de la formación de las identidades de los diferentes grupos sociales, los ámbitos con los que necesariamente se relacionan y conforman. Estos espacios sociales los constituyen entre otros: el espacio geográfico y de territorio; la historicidad del sujeto, su subjetividad; la memoria histórica individual; la conformación de la personalidad, su socialización en diferentes espacios y su identificación cultural y nacional.

Esta concepción de educación reajustó otros modelos que existían como un proceso sistemático de participación de prácticas culturales y sociales diversas. Es una educación que integra dos concepciones de mundo y da cuenta de que ambas no son excluyentes de la conformación de rasgos identitarios, sino que surgen nuevos códigos y significados. En este contexto, la educación popular promete un espacio intercultural donde mundos diversos entran en relación y se influencian mutuamente (FAO 2011, 7).

Mediante el conocimiento sobre las prácticas, la carga simbólica y los significados que determinado individuo, grupo o comunidad le da a la alimentación, se pueden entender las tradiciones alimentarias y las razones por las cuales las personas se alimentan de forma particular, e identificar las causas que llevan al desequilibrio alimentario. En este contexto, el educador al tener este conocimiento puede establecer dietas que

respondan a las dinámicas particulares. Se trata, pues, de encontrar en forma conjunta los modos de realizar modificaciones alimentarias que tengan en cuenta las dos cosmovisiones y surjan prácticas conscientes que beneficien la salud.

En tal sentido la educación nutricional busca concientizar sobre los factores que influyen en la malnutrición y la importancia de adoptar prácticas alimentarias sanas, reconociendo de igual forma las dinámicas particulares de cada población, con miras a establecer dietas y consejos nutricionales que respondan con las particularidades de cada sociedad. De igual manera, es importante considerar que la satisfacción de la necesidad de nutrición contribuye al desarrollo de las capacidades mentales, físicas, como de integración social y, al mismo tiempo, estas abren la puerta para el despliegue de libertades y oportunidades de realización personal.

De la satisfacción de la necesidad de nutrición al desarrollo de capacidades y libertades

Para Amartya Sen (1982), las capacidades se definen como las oportunidades para llevar uno u otro estilo de vida, y mediante ellas se obtiene la noción de bienestar. Al mismo tiempo, con el enfoque de las capacidades construye una teoría sobre la libertad como capacidad, mediante la cual el sujeto tiene tanto libertad de acción y decisión, como las oportunidades reales dadas sus circunstancias personales y sociales.

De acuerdo con esta concepción, la educación nutricional es un derecho fundamental para toda la población, sin exclusión alguna. Mediante la incorporación de la educación nutricional las personas pueden llevar una vida sana y activa, lo que repercute en un buen desarrollo físico y mental, que posibilite mayor libertad en términos de oportunidades con las que los individuos puedan asumir el tipo de vida que consideran deseable.

La nutrición es importante desde la gestación del ser humano porque la mitad de la formación del cerebro ocurre en este periodo, alrededor del 90 % al terminar el segundo año de vida y el resto entre los dos años de edad. De modo que el desarrollo del cerebro en los tres primeros años es eje central en el desarrollo integral del niño. Las conexiones nerviosas que se establecen influyen sobre su capacidad intelectual y agilidad mental.

Se considera que los niños desnutridos no ingresan a la escuela y cuando lo hacen tienen un año de retraso escolar. Presentan 25 puntos menos de Coeficiente Intelectual, es decir, 85 sobre 110 y el rendimiento

escolar es un tercio comparado con el de un niño que ha sido nutrido adecuadamente (Aguirre 2004). Además, los niños con buena salud tanto física como mental tienen la libertad de ingresar a centros educativos que les posibilite el desarrollo de nuevos aprendizajes, que posteriormente les van a dar la libertad de ingresar a la universidad y adquirir nuevas capacidades intelectuales.

Las personas con sobrepeso y obesidad muchas veces dependen de los subsidios monetarios que brinda el Estado, ya que ellos no tienen la libertad de trabajar y obtener ingresos para satisfacer sus necesidades vitales al no contar con la energía necesaria para cumplir con las funciones que demanda un trabajo.

De esta manera la nutrición desarrolla un papel fundamental en el despliegue de capacidades y libertades de las personas. Actuar libremente significa tener la capacidad de elegir mayores y mejores oportunidades para llegar a un estado de realización personal. Mediante la nutrición el cuerpo tiene la energía necesaria para desarrollar no solo las funciones vitales, sino también tiene mayor destreza para responder a las exigencias sociales y laborales, lo que promete un mayor despliegue de capacidades que al mismo tiempo repercute en mayor libertad de elección y acción.

Sin embargo, en el mundo hay personas que sufren diversos tipos de privación de libertad. En algunas regiones se padecen hambrunas que niegan a millones de personas la libertad de alimentarse y de sobrevivir. Incluso en los países que ya no son devastados esporádicamente por la escasez, la desnutrición puede afectar a gran número de seres humanos impidiendo el desarrollo de capacidades y libertades por falta de nutrientes esenciales para las funciones vitales del cuerpo y las exigencias de la vida cotidiana. En casos extremos, el desarrollo de enfermedades derivadas del sobrepeso y obesidad pueden caer en la misma lógica de la desnutrición, al ser negada la libertad básica de vivir.

Siguiendo esta lógica, para Malagón (2012), las necesidades humanas son derechos fundamentales que deben gozar todas las personas, pues comprometen la existencia de la vida humana. Estas representan demandas cuya finalidad es la preservación de la vida. En cambio, el estado de insatisfacción permanente de la necesidad impide el surgimiento de lo humano, su consolidación y desarrollo; por esto constituye el núcleo fundamental del sufrimiento.

De este modo, Malagón establece que la necesidad de nutrición corresponde a la demanda por energía, resultado de la ingesta de alimentos

nutritivos. Así, la satisfacción de los requerimientos nutrimentales dota al cuerpo de energía necesaria para la realización de actividades físicas como caminar o trabajar; del mismo modo, los alimentos permiten la formación, reparación de tejidos y la regulación del metabolismo (Malagón 2012).

Cuando la satisfacción de la necesidad de nutrición no llega a su finalidad, se habla de malnutrición. En este estado de negación se priva la posibilidad no solo del desarrollo físico y mental de la persona, sino también se obstaculiza la realización de actividades cotidianas y, en casos extremos, la preservación de la vida.

Finalmente, vinculando los planteamientos de Sen y Malagón la nutrición, es fundamental para el desarrollo de las actividades diarias de las personas y, a su vez, en el desarrollo de capacidades intelectuales como sociales que fundamenten el principio de libertad de acción y decisión sobre las maneras de habitar el mundo.

Conclusión

En todos los países, los factores sociales y culturales tienen gran influencia sobre las prácticas alimentarias de las personas. Sin embargo, dichas prácticas han sido transformadas progresivamente con la llegada de la industria alimentaria y la monopolización del mercado, que obligan al consumidor a escoger alimentos de poco valor nutricional, ya que son más fáciles de conseguir. Paralelamente, con el crecimiento de la industria alimentaria se debilita la agricultura y el sustento diario de miles de campesinos, lo cual afecta la *seguridad alimentaria y nutricional* en términos del derecho a una alimentación nutricionalmente apropiada.

En este sentido, el problema de la malnutrición es una situación preocupante que merece ser estudiada y discutida desde una mirada multidisciplinar. Desde esta perspectiva se propone la educación popular como escenario de trasformación en cuanto a prácticas alimentarias que respondan a los requerimientos nutricionales diarios de las personas.

Asimismo, es indispensable poner en debate público los determinantes sociales que afectan directamente la imposibilidad de acceso a muchos productos alimentarios y consecuentemente a la desnutrición. La política pública en SAN debe establecer como estrategia fundamental buenas condiciones y relaciones laborales que permitan, por un lado, mayor capacidad a las personas de controlar su vida y, por el otro que se desarrolle un proceso sociopolítico en el que se garanticen los derechos humanos y la justicia social en los grupos más marginados de la sociedad.

También la política pública en SAN debe proteger e impulsar la producción agropecuaria nacional, por medio de la tecnificación en los modos de protección de los pequeños agricultores y así constituir un modelo basado en exportaciones y no sobre importaciones de alimentos. Para ello es indispensable políticas proteccionistas que den prioridad a la producción local sobre grandes monopolios agroindustriales que controlan el mercado mundial.

De esta forma también se garantiza la *seguridad alimentaria y nutricional* en dos sentidos: el primero, por medio de la producción local se crea mayor empleo y fuentes de ingresos de muchas familias y personas, y el segundo, estos ingresos posibilitan a su vez el acceso de las familias sobre alimentos que satisfagan la necesidad de nutrición.

Finalmente, es importante reconocer el papel fundamental de la educación nutricional en el desarrollo social, puesto que, por medio de una alimentación nutritiva, las personas tienen mayor posibilidad de acción sobre lo que quieren ser y hacer. Las capacidades son el medio para la privación o realizaciones de las libertades, como de las formas de llevar uno u otro estilo de vida.

Referencias bibliográficas

Aguirre, Patricia. 2004. "Globalizacion alimentaria". *Ricos y flacos y gordos pobres Claves para todos. Colección dirigida por Jose Nun*, 14-23. Buenos Aires: Editorial intelectual.

Benitez, Diego. 2010. "Análisis de determinantes sociales de la desnutrición en Latinoamerica". *Nutrición Hospitalaria* 25: 18-25. Madrid: Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral Senpe.

Borda, Mariela. 2007. "La paradoja de la malnutrición". *Revista Científica Salud Uninorte* 23 (2): 276-291. Barranquilla: Universidad del Norte. División de Ciencias de la Salud.

García Barthe, Mónica. 2014. "Del alimento a la comida. Las trasnformaciones en la comensalidad y su efecto en los cuerpos de los niños". *Revista pediátrica del Hospital de Niños* 56 (255): 238-248. Buenos Aires: Hospital de Niños Ricargo Gutiérrez.

FAO. 2017. "Nutrición y salud". *El futuro de la alimentación y la agricultura; tendencias y desafios*, 29-32. Roma: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

ICBF. 2015. "Análisis de la malnutrición, sus determinantes, distribución y tendencias". *Plato saludable de la Familia Colombiana*, 33-63. Colombia: ICBF y FAO.

Nelson, Gerald, Mark Rosegrant, Jawoo Koo, Richard Robertson, Timothy Sulser, Tingju Zhu, Claudia Ringler, Siwa Msangi, Amanda Palazzo, Miroslav Batka, Marilia

Magalhaes, Rowena Valmonte-Santos, Mandy Ewing y David Lee. 2009. *Cambio climatico: los efectos en la agricultura y los costos de la adaptación.* Washington, D. C.: Instituto Internacional de Investigación sobre Políticas Alimentarias IFPRI

Malagón Bello, Edgar. 2012. *Fundamentos de Trabajo Social.* Bogotá: Universidad Nacional de Colombia. Facultad de Ciencias Humanas.

Romo, Marcela. 2002. "Metodología de las ciencias sociales aplicadas al estudio de la nutrición". *Revista Chilena de Nutrición* 29 (1): 14-22. Santiago de Chile: Asociación Chilena de Nutrición Clínica, Obesidad y Metabolismo.

Savino, Patricia. 2011. "Obesidad y enfermedades no transmisibles relacionadas con la nutrición". *Revista Colombiana de Cirugía*, 26: 180-195. Bogotá: Asociación Colombiana de Cirugía.

Referencias en línea

Bolaños, Ríos Patricia. 2009. "Evolucion de los habitos alimentarios. De la salud a la enfermedad". *Trastornos de la conducta alimentaria* 9: 1-17. Sevilla: Instituto de Ciencias de la Conducta. http://www.tcasevilla.com/archivos/evolucion_de_los_habitos_alimentarios._de_la_salud_a_la_enfermedad_por_medio_de_la_alimentacion.pdf (01 de marzo de 2018).

Del Greco, Natalia Ida. 2010. *Estudios sobre tendencias de consumo de alimentos*. Obtenido de http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/2603.pdf (19 de enero de 2018).

Dommarco Rivera, Juan Angela. 2005. "La doble carga de la mala nutrición en América Latina y las políticas para enfrentarla". *Archivos Latinoamericanos de nutrición*, (suplemento1). https://www.alanrevista.org/ediciones/2015/suplemento-1/art-7/ (20 de enero de 2018).

Ensin. 2015. *Encuesta nacional sobre la situación nutricional*. Bogotá: Ministerio de Salud. https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/ensin_2015_final.pdf (20 de enero de 2018).

FAO. 2011. *La importancia de la educación nutricional*. Roma: Grupo de educacion nutricional y de sensibilización del consumidor. Division de nutrición y protección del consumidor departamento de agricultura y protección del consumido http://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-02a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf (19 de febrero de 2018).

Fernández, Carlos Francisco. 2017. "Sedentarismo y mala alimentación dispararon el sobrepeso y la obesidad". *El tiempo*. http://www.eltiempo.com/vida/salud/cifras-de-la-obesidad-y-la-desnutricion-en-colombia-153944 (15 de febrero de 2018).

Lopez, Celeste. 2010. "La obesidad cerca a la industria alimentaria". *La vanguardia*. https://www.lavanguardia.com/vida/20100106/53861790747/la-obesidad-cerca-a-la-industria-alimentaria.html (15 de febrero de 2018).

Lorenzo, Zaylin Brito. 2008. *Educación popular, cultura e identidad desde la perspectiva de Paulo Freire*. Buenos Aires: CLACSO, Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales.

http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/formacion-virtual/20100720021738/3Brito.pdf (15 de febrero de 2018).

Luna, Jorge Arturo. 2016. "Los monopolios agroindustriales en México2". *El punto sobre la i*. México: El punto sobre la i. http://www.puntosobrelai.net/la-seguridad-alimentaria-los-monopolios-agroindustriales-mexico/ (01 de marzo de 2018).

OMS. 2018. *Obesidad y sobrepeso.* Centro de Prensa. Organización Mundial de la Salud. http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.htm (16 de marzo de 2018).

OMS. 2017. *Vuelve a crecer el hambre en el mundo, impulsada por los conflictos y el cambio climático*. Organización Mundial de la Salud. http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.htm (16 de marzo de 2018).

Oseguera Parra, David. 1996. "El fast-food y el apresuramiento alimentario en Mexico". *Estudio sobre las culturas contemporneas* 2 (3): 109-135. Colima: Universidad de Colima. http://www.culturascontemporaneas.com/contenidos/fast_food.pdf (15 de febrero de 2018).

Ramírez Álvarez, Mauricio Enrique. 2014. "Se dispara la muerte de niñoz en la guajira". *Las 2orillas*. Bogotá: Fundación Las Dos Orillas. https://www.las2orillas.co/se-disparan-las-muertes-de-ninos-en-la-guajira/ (17 de marzo 2018).

Unicef. 2012. *Evaluación del crecimiento de niños y niñas. Material de apoyo para los equipos de atención primaria en salud*. Argentina: Gobierno de la provincia de Salta. Unicef. http://files.unicef.org/argentina/spanish/Nutricion_24julio.pdf (19 de enero de 2018).

Documento jurídico

SDIS. 2007. Política Pública de seguridad alimentaria y nutricional para Bogotá D.C. Bogotá: Comité Distrital Intersectorial de Alimentación y Nutrición.