

ELABORACION Y APLICACION DE UN MODULO INFORMATIVO SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE PARA POBLACION ADULTA

Ana Patricia Alvarado¹

Anne Chinnock²

RESUMEN

El presente trabajo tuvo como propósito elaborar y aplicar un módulo educativo sobre alimentación saludable para población adulta, y estuvo constituido por dos etapas. La primera consistió en realizar un diagnóstico que sirvió de base para elaborar el módulo educativo. En la segunda, se elaboró el módulo y se aplicó en un grupo de adultos, evaluando la efectividad del mismo para lograr un cambio en los conocimientos de alimentación saludable. Los resultados muestran que, en general, hubo un cambio en los conocimientos de los participantes, en casi todos los temas. En la comparación de las notas iniciales y las notas finales, por medio de una prueba estadística (diferencias pareadas), se encontró una diferencia significativa ($p = 0$). Los resultados de la evaluación del módulo indican que esta técnica tiene la capacidad de mejorar, en general, los conocimientos de las personas relacionados con una alimentación adecuada.

INTRODUCCION

En Costa Rica, algunos de los problemas de salud que están afectando a la población tienen relación con la nutrición. En la población adulta existen problemas de peso⁽¹⁾ y de anemia⁽²⁾, mientras que las principales causas de muerte de la población en general son las enfermedades cardiovasculares y los tumores malignos⁽³⁾. Es posible que estos problemas no se limiten a un solo sector socioeconómico. De acuerdo con Bengoa J.M. y otros, en los países latinoamericanos se relacionan las enfermedades de tipo carencial con grupos de personas que viven en áreas urbanas marginales o en áreas rurales dispersas, mientras que es más probable encontrar enfermedades relacionadas con excesos alimentarios, como son las del aparato circulatorio, obesidad y algunos tipos de cáncer, en grupos urbanos de estra-

tos económicos más altos, cuya dieta se asemeja más al patrón alimentario occidental⁽⁴⁾.

Para la pronta atención de estos problemas, es necesario proporcionar información referente a la selección y preparación de alimentos en forma adecuada, además de disponer del personal entrenado para brindar educación nutricional. Por lo tanto, surge la necesidad de diseñar técnicas educativas basadas en los conocimientos existentes en el área de la nutrición preventiva, apropiados para la población costarricense.

Materiales y Métodos

El presente trabajo tuvo como propósito elaborar y aplicar un módulo educativo sobre alimentación saludable para la población adulta, y estuvo constituido por dos etapas. La primera consistió en realizar un diagnóstico sobre los problemas relacionados con la nutrición que sufre la población costarricense y la labor del nutricionista en la educación nutricional con adultos. La información recolectada en esta etapa sirvió de base para elaborar el módulo educativo.

En la segunda etapa, se elaboró el módulo y se aplicó en un grupo de adultos, evaluando su efectividad para lograr un cambio en los conocimientos sobre alimentación saludable. Se espera, con este trabajo, ofrecer al personal que labora en la área de la nutrición, un instrumento apto para diferentes grupos de población, capaz de mejorar los conocimientos de las personas adultas sobre una alimentación saludable.

DIAGNOSTICO

Para el diagnóstico, se buscó información sobre: los hábitos alimentarios; el consumo de alimentos y el valor nutritivo de la dieta del costarricense; los problemas nutricionales y los de salud, relacionados con la nutrición, que están afectando la población adulta del país y las experiencias de los nutricionistas en el

¹ Apartado 1461-2050. 233-4052.

² Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica. Apartado 28-2050. 224-1427.-

campo de la educación nutricional. Para encontrar esta información, se realizó una revisión bibliográfica, basada principalmente en publicaciones del gobierno y revistas científicas, y una encuesta a nutricionistas, en el país. La información de los nutricionistas fue recolectada por medio de un formulario llenado por ellos mismos, o durante una entrevista con la investigadora.

Del total de 79 formularios enviados (o llenados durante entrevista) solo se pudieron recolectar 44 completos. La mayoría de los nutricionistas que respondieron laboran en el Ministerio de Salud o en la Caja Costarricense de Seguro Social, y se ubican en la provincia de San José. Las dos terceras partes de ellos trabajan con población adulta, con diversos niveles de escolaridad, desde analfabeta hasta universitaria. Aunque ellos trabajan con más frecuencia con adultos pertenecientes al nivel socioeconómico medio, lo hacen también con poblaciones pertenecientes a todos los niveles socioeconómicos.

Con base en la información obtenida en el diagnóstico, por medio de publicaciones y la encuesta a nutricionistas, se elaboran las siguientes recomendaciones para el módulo educativo.

RECOMENDACIONES DEL ESTUDIO DIAGNOSTICO

- 1- Al elaborar los mensajes del módulo educativo, se deberán considerar los problemas relacionadas con el estado nutricional y las deficiencias en la dieta, así como la prevención de enfermedades relacionadas con la nutrición.
- 2- Los mensajes deben estar basados en los alimentos básicos y tradicionales de la dieta del costarricense y, a la vez, debe reforzarse el consumo de estos alimentos.
- 3- Se debe tratar de corregir y evitar hábitos alimentarios inadecuados en la población, como consumo excesivo de grasas y azúcares y un bajo consumo de vegetales y frutas.
- 4- El módulo educativo deberá tener las características necesarias para que el nutricionista lo pueda adaptar y así brindar educación nutricional, tanto en forma individual como de manera grupal. Además, deberá ser apto para personas con diferentes niveles de escolaridad y socioeconómicos.

OBJETIVOS

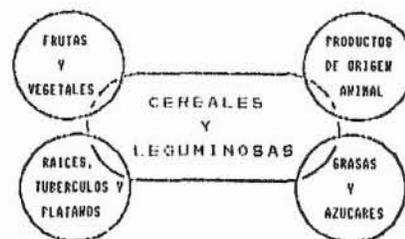
El objetivo general del módulo informativo es orientar a la población adulta sobre una alimentación adecuada, y se espera que, después de recibirlo, las personas sean capaces de:

- 1.- Reconocer la importancia de una alimentación saludable.
- 2.- Identificar cinco grupos de alimentos y su importancia nutricional.
- 3.- Reconocer la importancia de alcanzar las metas dietéticas.
- 4.- Aplicar los conocimientos antes mencionados en la planificación de menús.

Con base en los resultados del estudio diagnóstico, se seleccionaron las siguientes metas dietéticas para dicho módulo:

- 1.- Promover el consumo de mezclas de proteínas y vegetales.
- 2.- Limitar el consumo de grasa y colesterol.
- 3.- Limitar el consumo de azúcar.
- 4.- Limitar el consumo de sal.
- 5.- Aumentar el consumo de fibra.
- 6.- Aumentar el consumo de hierro.
- 7.- Aumentar el consumo de vitamina A.
- 8.- Mantener el peso corporal adecuado.

La clasificación de alimentos en grupos, utilizados en el módulo fue la siguiente:



Este sistema de clasificación permite estimular el consumo de arroz y frijoles como alimentos básicos en la dieta del costarricense, además de facilitar la identificación de grupos de alimentos cuyo consumo debe ser fomentado (ej. frutas y vegetales) o moderado (ej. grasas y azúcares).

El material didáctico empleado consistió en:

- 1- Diapositivas (fotografía de alimentos, dibujos, mensajes escritos).
- 2- Cartel de los cinco grupos de alimentos.
- 3- Figuras recortadas en cartulina, que representan a los cereales y leguminosas.

- 4- Cuestionario para evaluación de conocimientos (aplicado al principio y al final de la sesión).
- 5- Cuestionario para la evaluación del consumo de azúcar.
- 6- Cuestionario para la evaluación del consumo de hierro.
- 7- Nomograma para determinar la adecuación del peso corporal.

El equipo utilizado fue un proyector de diapositivas, una pantalla, una balanza de pie y una cinta métrica.

La metodología usada al aplicar el módulo fue la siguiente: se ubicó a las personas en semicírculo, con el fin de que tuvieran una adecuada visibilidad y de fomentar un ambiente de confianza que permitiera la máxima participación. Se efectuaron sesiones de preguntas por el nutricionista, a las que los participantes constataron y, de acuerdo con las respuestas, el nutricionista reforzó o amplió el tema.

Para evaluar el módulo educativo, se probó en cinco diferentes grupos de personas, quienes fueron escogidas a conveniencia. Los cinco grupos consistían en:

- Un grupo de madres de niños de un CEN-CINAI del Ministerio de Salud.
- Mujeres de grupos comunales.
- Dos grupos de madres de niños de una escuela primaria.

Todas las personas vivían en San José.

Se evaluaron los conocimientos que los participantes tenían sobre alimentación saludable, antes y después de recibir el módulo educativo. Para esto se utilizó un cuestionario, que consistió en dos partes: a) preguntas de respuestas múltiples sobre los temas tratados en el módulo y b) 4 diferentes menús para cuatro tiempos de comida, de los cuales la persona debió escoger el más saludable.

La información obtenida de los formularios se codificó y se introdujo en el programa EPI-INFO para su análisis estadístico⁽⁵⁾. A las notas obtenidas en la evaluación inicial y en la evaluación final, se les aplicó una prueba de observaciones pareadas (t de Student) que permite demostrar el efecto del módulo en los conocimientos de las personas.

DISCUSION

Durante las diferentes sesiones en que se brindó el módulo, se observó que las personas estaban muy interesadas en temas relacionados con la nutrición, y que la técnica utilizada permitió que la población participara de una forma muy activa. La población que recibió el módulo educativo fue de 40 personas, con un número de participantes, en las sesiones, que osciló entre 7 y 10.

La población estuvo constituida en un 100% por mujeres, de las cuales el 65% eran amas de casa. Las ocupaciones que desempeñaban las otras participantes eran: oficinistas, maestra de preescolar, estudiante y profesora, entre otras.

Esta población tenía diferentes niveles de escolaridad, desde primaria incompleta hasta universitaria. Con respecto al nivel socioeconómico, se pudo observar

que pertenecían a diferentes niveles.

Los resultados de la evaluación de conocimientos, antes de recibir el módulo, muestran que menos del 50% de las participantes tuvieron respuestas correctas en los siguientes temas: complementación entre proteínas de origen vegetal; alimentos fuentes de hierro; las frutas y vegetales como fuente de fibra; el concepto de grasa saturada; alimentos ricos en grasa saturada y alimentos que ayudan a utilizar el hierro.

A pesar de que el arroz y los frijoles son los alimentos de consumo básico y tradicional en la dieta del costarricense, se pudo observar el menosprecio hacia estos alimentos y el desconocimiento de las personas en lo referente a la complementación de proteínas de origen vegetal.

Es interesante observar que, a pesar de que en Costa Rica la prevalencia de anemia es alta y se ha dado educación alimentaria nutricional sobre ello, es uno de los temas en que las personas tienen conocimientos deficientes.

El concepto de grasa saturada es uno del que hasta hace poco tiempo se ha empezado a hablar, por lo que es lógico que muchas personas desconozcan el significado. Sin embargo, por la prevalencia de enfermedades cardiovasculares en la población costarricense, el concepto de grasa saturada debe ser considerado dentro de los temas de educación nutricional que se brinde a nuestra población.

Los resultados de la evaluación de conocimientos después de recibir el módulo, muestran que, en general, hubo un cambio en los conocimientos de las participantes, en casi todos los temas. Dentro de los 6 temas en los cuales menos del 50% de los participantes tuvieron respuestas correctas en la evaluación inicial, hubo mejoría en 4 de ellos en la evaluación final (ver Gráfico 1).

En los temas relacionados con las frutas y los vegetales como fuente de vitaminas, alimentos ricos en grasa saturada (especialmente leche), la importancia de la fibra y los problemas ocasionados por falta de hierro, no hubo mejoría en los conocimientos de las personas en esta área. Esto nos indica que el concepto transmitido en el módulo no quedó claro, por lo que se debe revisar el contenido de esta sección.

Al comparar las notas iniciales con las finales, por medio de una prueba estadística (diferencias pareadas), se encontró una diferencia estadísticamente muy significativa ($p = 0$). Esto nos permite inferir que el efecto que el módulo produce en los conocimientos de las participantes es real y positivo.

En resumen, los resultados de la evaluación del módulo educativo indican que esta técnica tiene la capacidad de mejorar en general, los conocimientos de las personas en relación con una alimentación adecuada.

CONCLUSIONES GENERALES

La educación alimentaria nutricional se debe basar en

un diagnóstico de necesidades de la población, y en ella se debe utilizar una técnica participativa y evaluar la capacidad del instrumento para lograr un cambio en los conocimientos de las personas.

Se recomienda el uso de este módulo educativo para impartir conocimientos sobre alimentación saludable a la población adulta, y al aplicarse a otras poblaciones el módulo deberá ser adaptado a sus características y necesidades.

CUADRO No.1 ALGUNOS EJEMPLOS TOMADOS DE LA GUIA PARA USAR EL MODULO EDUCATIVO

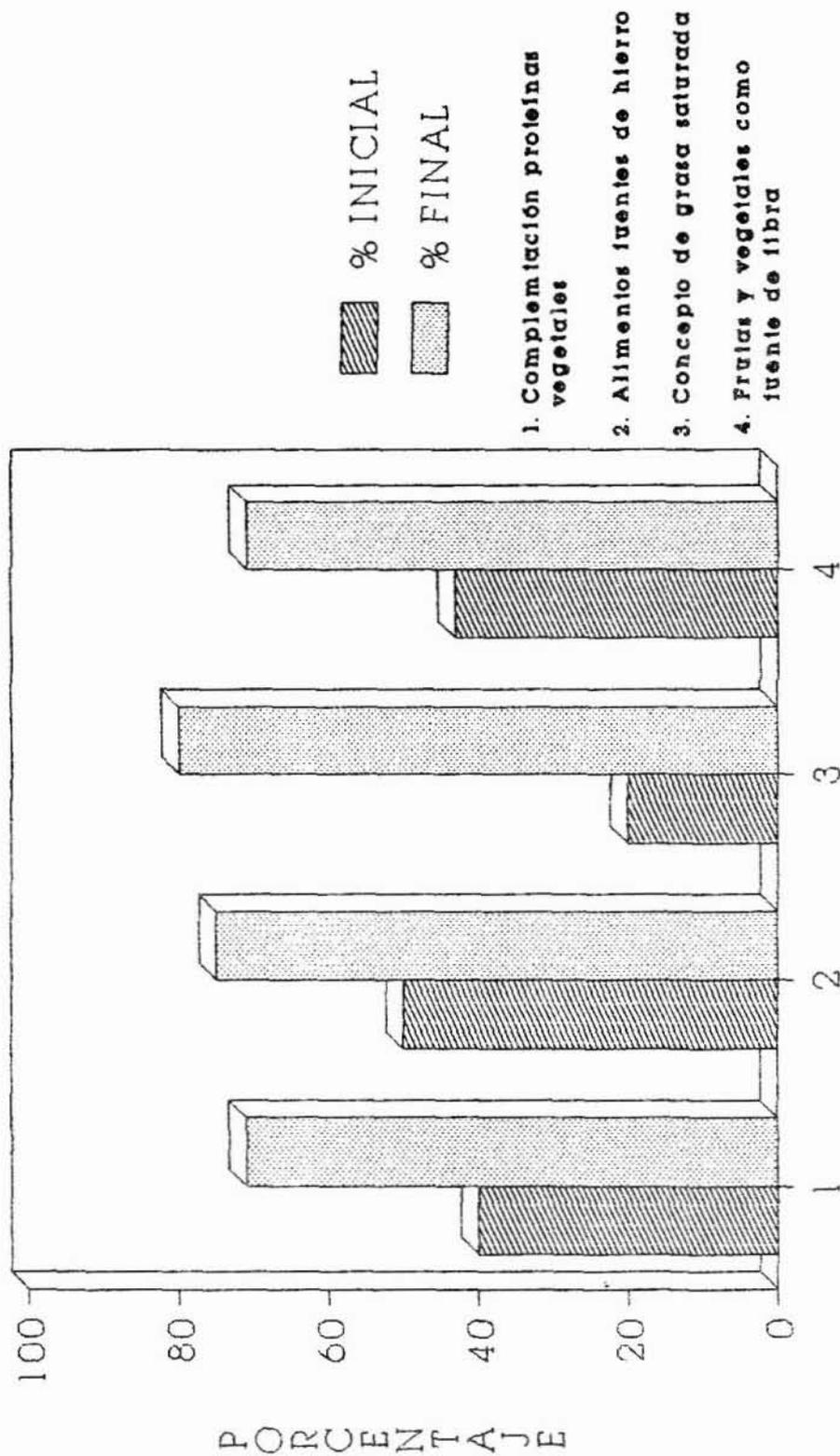
MENSAJES	ACTIVIDAD	DIAPOSITIVAS Y MATERIALES
Las proteínas de los cereales y las leguminosas una proteína completa.	Explicar con dibujos el concepto de proteínas incompletas. El nutricionista dice: "Las proteínas vegetales son incompletas, por lo que solas no pueden hacer las funciones que ustedes mencionaron anteriormente. Por eso es que unimos un cereal y una leguminosa, ya que los cereales tienen algo que las leguminosas no tienen y viceversa. Si unimos un cereal y una leguminosa, estamos haciendo una proteína completa, Así como unimos el arroz y los frijoles, también podemos jugar con otros alitos". JUEGOS PARA HACER MEZCLAS PROTEICAS, Dar a cada participante un sobre para que realice mezclas proteicas.	Papel construcción Leguminosa Cereales Proteína completa Papel de construcción para hacer figuras que representen: arroz, frijoles, lentejas, maíz, etc. Sobres blancos.
Las frutas y los vegetales nos dan: vitamina A y C y fibra	El nutricionista dice: "El tercer grupo de alimentos del que vamos a hablar es de frutas y vegetales.	
	El nutricionista pregunta: "Cuáles serían algunos ejemplos de frutas y vegetales? Los participantes mencionan ejemplos, el nutricionista incluye otros ejemplos no mencionados.	DIPOSITIVAS: Canasta con las siguientes frutas y vegetales: piña, naranja, zanahoria, ayote sazón, repollo, tomate, cebolla, pepino. DIAPOSITIVA: Valor nutritivo.
Limitar el consumo de azúcar.	El nutricionista pregunta: "Cuáles problemas podemos tener por comer mucho azúcar o alimentos con mucha azúcar?. "Qué podemos hacer para comer menos cantidad de azúcar?". Dependiendo de la respuesta obtenida el nutricionista corrige la respuesta o da explicación más amplia. Para disminuir el consumo de azúcar podemos hacer lo siguiente: - usar menos azúcar, miel de abeja, sirope, agua dulce. - comer menos queques, confites, galletas, chocolates, gaseosas, y jaleas.	EVALUACION DEL CONSUMO DE AZUCAR. Se entrega una hoja para que cada participante evalúe su consumo de azúcar en forma aproximada. El nutricionista explica como se llena, después cada participante compara el puntaje obtenido en la evaluación con un valor máximo para conocer si está consumiendo azúcar en exceso.

BIBLIOGRAFIA

- 1.- Costa Rica, Ministerio de Salud, Departamento de Nutrición y Atención Integral. **Manual de Normas y Procedimientos, Programa Nacional de Nutrición y Atención Integral**, San José, C.R.: Departamento de Publicaciones del Ministerio, 1991.
- 2.- Costa Rica, Ministerio de Salud, Departamento de Estadística, Unidad Sectorial de Planificación. **Egresos Hospitalarios por algunos grupos de causas 1988-1989**. San José, C.R.: Departamento de Publicaciones e Impresos del Ministerio.
- 3.- Jaramillo. J. "Cambios en las estrategias para la atención de la Salud en Costa Rica". **Boletín de la Oficina Sanitaria Panamericana**. (EU). 102(3):217-225. Mar, 1987.
- 4.- Bengoa, J. y otros. **Guía de alimentación: Bases para su desarrollo en América Latina**. Venezuela: Fundación Cavendes, 1987.
- 5.- Dean A.G. et al. **Epiinfo, Versión 5: A word processing database and statistics program for epidemiology on microcomputers**. USD, Incorporated, Stone Mountain, Georgia. 1990.

TEMAS CON RESULTADOS MUY DEFICIENTES EN LA EVALUACION INICIAL (< 50%) Y QUE MEJORARON EN LA EVALUACION FINAL

GRAFICO 1



SAN JOSE, COSTA RICA, 1992