



NUTRICIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

Jorge Alberto Soto La Serna Peralta¹ y Lourdes M. Abarca Arrambide²

CLAVES: Promoción de la salud, Atención Primaria, Alma Ata, Nutrición. Políticas Alimentarias.

Indiscutiblemente, el siglo XX ha sido considerado como el siglo de la medicina preventiva y de la salud pública, debido al auge de la epidemiología y de las escuelas de salud pública que insertaron acertadamente el término "promoción" en los Programas de salud pública

como menciona H. Sigerist, además de considerar la importancia de los determinantes sociales frente a la asistencia médica que refiere T. McKeown y el fortalecimiento de la epidemiología social en América Latina.

Ya desde la década de los años 60 con los estudios de Framingham, Karelia o Albany se reconoce la importancia de la prevención de enfermedades mediante el estudio

de los factores de riesgo como en el caso de las enfermedades cardiovasculares, del cáncer, etc.

Posteriormente, en los años 70 con el informe Lalonde (1974), se da importancia a los condicionantes ambientales y los estilos de vida. Luego, un hecho que marca hito se produce en 1978 en la Conferencia de Alma Ata, con el nacimiento de la atención primaria de la salud. Lalonde en el 2005 men-

¹ Médico Cirujano, Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, Auditor Médico, Maestría en Salud Pública; Doctorado en Ciencias: Salud Colectiva, Director del Policlínico San Sebastián EsSalud Cusco. E-mail: josolase@hotmail.com

² Antropóloga, Maestría en Salud Pública; Doctorado en Ciencias: Salud Colectiva, Representante del Seguro Integral de Salud Cusco. E-mail: lourdesabarca@hotmail.com

ciona que "el concepto de promoción de la salud, existía desde mucho antes, pero no se había desarrollado un enfoque político" debido a la relación existente entre la salud y la política. Y que además se había involucrado a diferentes sectores cuyos programas nunca habían sido considerados como de "salud".

En la década de los 80 sale a la luz un documento doctrinario, en la Carta de Ottawa, donde se propone, entre otras cosas, devolver a la comunidad el poder, fortalecer la acción comunitaria, mencionándose la importancia de las políticas públicas así como los estilos de vida y sobre todo, los entornos o medio ambiente. Se propugna en Europa ciudades sanas con un desarrollo operacional de la teoría de Promoción de la Salud y también con un enfoque político-social. Así mismo, la Organización Mundial de la Salud hace un llamado público a la acción para reactivar procesos de desarrollo en países pobres.

Durante los 90, se dan declaraciones complementarias de la promoción de la salud en muchos países del mundo, como por ejemplo, la Declaración de Jakarta, Adelaida, Sundsvall, Santafé de Bogotá, el Caribe de habla inglesa, México, San Pablo, etc. En el 2005, la Conferencia de Bangkok discute la Reforma de Ottawa aclarando que la promoción de la salud es responsabilidad principal de todos los gobiernos y que se debe hacer de la salud un componente clave de las prácticas sociales comprometiendo y empoderando a los individuos y comunidades.

En Budapest en Octubre de 1990 se realizó la Primera Conferencia Europea tocando como puntos relevantes la política alimentaria y nutricional, con el auspicio de la Organización Mundial de la Salud, la cooperación de la FAO y la presencia de numerosas delegaciones de diversos países de Europa con el objetivo de realizar un diagnóstico de la situación presente y futura de las políticas nutri-

cionales y la cohesión conjunta con la inter sectorialidad y la inter institucionalidad, de manera tal que provean a la población acceso de la población a una alimentación segura, de calidad, en cantidad suficiente y a un precio razonable que la comunidad pueda soportar.

En la Agenda de Salud para las Américas 2008-2017 presentada en Panamá, se resalta la salud como un derecho fundamental de la persona humana y se asume compromisos de todos los Gobiernos para superar los determinantes sociales y de salud, como por ejemplo, mejorar el acceso a bienes y servicios de salud individual y colectiva con criterios de equidad y justicia social relacionados con el acceso y la utilización biológica de alimentos para lograr mejorar la salud global de la población y que incrementen el aprovechamiento de nutrientes, ya que una alimentación bien balanceada y de buena calidad influirá de manera positiva en el logro de la salud. Como estrategia para lograr lo anteriormente mencionado se enfatiza la promoción de la lactancia materna debido a su costo-beneficio y las ventajas que ha demostrado la lactancia materna, problemas de malnutrición infantil, y aquí nos referimos básicamente a dos aspectos: tanto de desnutrición o llamado también por déficit como de obesidad o exceso, en el contexto de fortalecer la seguridad alimentaria y nutricional desde la infancia o primeros años.

En la propuesta del Plan Estratégico 2008-2012 de la OMS/OPS se plantea fortalecer la nutrición desde la etapa prenatal y la infancia, que nos aseguren un mejor desarrollo cognitivo. Mejorar la nutrición, la inocuidad de los alimentos y la seguridad alimentaria a través de los Consejos Regionales de Seguridad Alimentaria (CORSA) a lo largo de todo el ciclo de vida. Este enfoque, busca promover políticas públicas y sociales que aborden las necesidades nutricionales en cada etapa de la vida,

además de establecer estrategias de prevención y tratamiento de carencias nutricionales mediante los cultivos alternativos y la promoción de hábitos alimentarios saludables, estilos de vida activos y control adecuado de la obesidad y el desarrollo de enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición.

PROMOCIÓN DE LA SALUD

En la actualidad tenemos un enfoque ecológico de la salud; en Montreal se pone en debate los determinantes sociales, la importancia del empoderamiento de comunidades y de alianzas estratégicas para la promoción de la salud, etc., se reconoce el progreso en la evaluación de experiencias y efectividad de la promoción de la salud y sobre todo, el reconocimiento creciente de la promoción de la salud en todo el mundo.

Pero, cómo entendemos la definición de la promoción de la salud: De acuerdo con la Carta de Bangkok y la Organización Mundial de Salud sobre promoción de la salud: "Esta consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social, un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente. La salud se percibe pues, no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana, por tanto, la promoción de la salud no concierne exclusivamente al sector salud". Según el American Journal of PROMOCIÓN DE LA SALUD: "promoción de la salud es la ciencia y el arte de ayudar a las personas a cambiar su estilo de vida para avanzar hacia un estado de salud óptimo"

Muchos autores definen la Promoción de la Salud de diversas maneras, como por ejemplo, que Promover Salud "es proporcionar niveles de vida saludables, buenas

condiciones de trabajo, educación, cultura física, medios de descanso y recreación". Para otros, es la forma de ver la totalidad de los problemas de salud colectiva y de las formas de intervenir sobre ellos para enfrentarlos. Y según muchos, la promoción abarca todo el continuo biológico, desde la concepción hasta la muerte. Su ámbito de acción desborda al individuo e incluye el núcleo familiar, la comunidad y la sociedad.

La promoción de la salud, además, debe comenzar con personas básicamente sanas, con medidas preventivas y enfoque de riesgos, buscando el desarrollo de medidas tanto individuales como colectivas y comunitarias que ayuden a mejorar el bienestar colectivo desarrollando buenos estilos de vida.

Como se ha podido apreciar, el concepto de la promoción de la salud es tan amplio e intervienen en forma multidisciplinaria muchas ramas de la ciencia, es por ello que intervenciones aisladas no conllevan a un buen término, sino que el logro de los objetivos depende de la participación individual y colectiva, las acciones de orientación y consejería, la intervención de los actores sociales y grupos organizados, organizaciones políticas y sociales así como la voluntad política de los representantes de turno. Como consecuencia de estas acciones y dadas las características mencionadas, los resultados son percibidos a largo plazo.

Desde el punto de vista etimológico, como menciona la Dra. Néli-da Cruz: promoción significa la acción de promover, de adelantar o dar impulso a una cosa, procurando su logro. Esta definición tiene una amplia aplicación y en el caso particular del campo de la Salud Pública su objetivo es impulsar una serie de actividades y acciones que culminen en el mejoramiento del estado de salud de las personas, las familias y la comunidad (Néli-da Cruz, 2001).

Según Torres, la promoción de la salud es un concepto amplio,

plural, subjetivo, múltiple e interdisciplinario, cuya intencionalidad es comprender, dinamizar procesos y promover cambios en la realidad social y en el auto cuidado de la población, lo que enriquece los procesos educativos en salud y nutrición. La promoción de la salud se entiende hoy como la promoción de la vida y del bienestar, y presenta a los profesionales en nutrición grandes retos en un mundo

“se busca la promoción y consumo de alimentos nativos que tengan alto contenido nutritivo y que esté al alcance de la población, además, mediante el empoderamiento y la educación, se busca conocer las ventajas de una alimentación variada y sobre todo balanceada”

globalizado donde la economía, la industrialización, la política, el desplazamiento, la situación social, entre otros, determinan la alimentación y nutrición de los individuos y colectividades.

Sin embargo, compartimos la idea de que la promoción de la salud implica diferentes acciones como una adecuada educación sanitaria a todo el conjunto de la población con la finalidad de lograr

cambios en el comportamiento, hábitos y costumbres, la realización de acciones tendientes a modificar y preservar el medio ambiente, y finalmente considerar las intervenciones nutricionales para lograr tener un estilo de vida saludable. Además, sabemos que la educación en salud es una de las intervenciones estratégicas más rentables en la promoción de la salud y empoderando a la población con los conocimientos adecuados se podría prevenir un gran número de enfermedades, además de cambiar el comportamiento y los hábitos de las personas.

En relación a la modificación y preservación del medio ambiente se puede lograr alcances significativos como mejorar el hábitat o la vivienda, introducción de las cocinas mejoradas para evitar la contaminación con humo, instalación de letrinas sanitarias, el suministro de agua potable, el control de vectores, insectos, roedores y otras plagas.

Otro aspecto que ayuda a la promoción de la salud son las intervenciones nutricionales: mejorar el estado nutricional de los grupos vulnerables, introducir a través de los programas sociales estrategias de mejora de la alimentación infantil, esquemas de fortalecimiento de alimentos y de educación nutricional, etc.

Por lo tanto, la promoción de la salud sigue siendo desde lejos la mejor estrategia para poder impulsar nuevos enfoques y nuevas alternativas de acción para el trabajo en salud. Efectivamente, la rápida evolución de los cambios de hábitos alimentarios de las últimas décadas ha cambiado los patrones de morbilidad y mortalidad en los países desarrollados y en vías de desarrollo, como se han demostrado a través de numerosos estudios epidemiológicos.

Es importante resaltar al referirnos al derecho a la alimentación que es un derecho fundamental de la persona humana acerca de la participación y el empoderamiento de la comunidad. Empezando por

lo primero, diremos que la participación es una estrategia que hace que los grupos excluidos puedan transformar su situación a través de la influencia que ejerzan sobre las decisiones y que les permita potenciar algunas estrategias para promocionar su salud, y segundo, en relación al empoderamiento de la comunidad, es dar poder a los miembros de la comunidad mediante el uso del conocimiento a tomar decisiones respecto a su salud, a la modificación de los determinantes previa evaluación de los mismos y a mantener sus poblaciones saludables.

Además, es imprescindible conocer el estado nutricional de la población para poder formular cualquier política en aspectos alimentarios y nutricionales. Por ello, desde el punto de vista de la salud pública, un hecho que ha suscitado interés por los estudios de consumo alimentario ha sido la relación entre la ingesta dietética y la prevalencia de factores de riesgo. Y dentro de los objetivos de estos trabajos, se debe conocer todo lo concerniente a la producción de alimentos, el abastecimiento y distribución de alimentos entre los grupos etarios de la población y además, mediante un rol rector regular el consumo, la fortificación de los alimentos y una buena educación nutricional.

El estudio del perfil epidemiológico en relación a las actuales reformas que se dan en el sector salud, requiere que los profesionales de salud pública con conocimientos en promoción de la salud tengan una mayor participación, por lo tanto deben recibir formación acorde a las necesidades del momento, para que puedan realizar un abordaje holístico, o sea, de manera completa del ser humano con la finalidad de potencializar el liderazgo y pueda trascender los modelos biomédicos que se centran en la enfermedad, el tratamiento y la rehabilitación, o sea, lo que es considerado de manera recuperativa.

La evaluación en el área de la alimentación y la nutrición cobra gran interés debido sobre todo, a que la promoción de la salud debe incluir actividades educativas sanitarias, además de intervenciones para propender el mantenimiento del estado nutricional que vayan acorde con tener poblaciones saludables y que gocen de buena salud.

Es por eso que se busca la promoción y consumo de alimentos nativos que tengan alto contenido nutritivo y que esté al alcance de la población, además, mediante el empoderamiento y la educación, se busca conocer las ventajas de una alimentación variada y sobre todo balanceada, que la misma población y comunidad aprendan a preparar platos nutricionales utilizando alimentos locales y que se mejore sustantivamente las prácticas de alimentación y nutrición para que gocen de una buena salud y tengan una mejor calidad de vida y de esta manera, puedan prevenir las enfermedades consideradas nutricionales como la anemia, la desnutrición y estados pluricarenciales y metabólicas.

Por lo mencionado anteriormente, podemos vislumbrar la relación que existe entre la nutrición y la salud, un dicho antiguo decía: "que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento" y es tan cierto, que si nosotros nos alimentamos bien, vamos a gozar de buena salud, entonces para ello tendríamos que conocer bien a qué llamamos una dieta saludable; estos principios se resumen en tres palabras únicamente: moderación, variedad y balance, ningún exceso es saludable; si seguimos esos principios no va a ser necesario seguir regímenes dietéticos, suplementos vitamínicos, dietas, etc., es más, podemos gozar del placer de comer sin tener que preocuparnos por el aumento de peso, por la elevación del colesterol o de la glucemia, la hipertensión arterial o por la presencia de enfermedades metabólicas. Así debemos tener bien en claro el concepto de que

no existen alimentos buenos o malos, sino que, por el exceso se convierten en no saludables y que todos los alimentos son saludables cuando se comen con moderación, sin abusar de ninguno de ellos. Se menciona además que el 70% de las enfermedades son debidos a una mala nutrición, a que no se come con moderación y se cae en excesos.

POLÍTICAS ALIMENTARIAS

Las políticas alimentarias y de nutrición se definen como aquel "conjunto de acciones concertadas basadas en principios científicos que tratan de proporcionar seguridad, calidad nutricional y accesibilidad a los alimentos".

Dentro de los actores y sectores que se encuentran más relacionados con las políticas de alimentación y de nutrición, se encuentra en primer lugar el propio consumidor, es el que ocupa el lugar central y más preponderante en esta cadena, además de los trabajadores que producen los alimentos, que los transforman, lo comercializan y distribuyen, algunos autores consideran también de gran relevancia a los medios de comunicación que difunden información relacionada sobre estos temas y aquellos organismos que sean responsables de la educación sanitaria.

Para poder diseñar una política alimentaria y una política nutricional de carácter nacional se hace necesario conocer y examinar todos los datos relativos al perfil de la población que va a recibir los servicios y conocer a fondo sus estilos de vida; solo de esta manera va ser posible lograr adhesión a las políticas planteadas sin crear conflictos de carácter socio cultural, por lo tanto, es imperioso conocer mediante estudios de tipo epidemiológico las tendencias demográficas de la población, las principales necesidades de alimentación y nutrición, la identificación de los grupos vulnerables, la relación entre dieta y salud, además de conocer las estructuras políticas que rigen el país, el marco normativo, los sistemas

georeferenciales y todo lo concerniente a la salud, a la educación, a los programas sociales, a las estructuras económicas vinculadas a los sistemas de producción, comercialización y distribución de alimentos, así como, a las preferencias de la población y los patrones de consumo dietético.

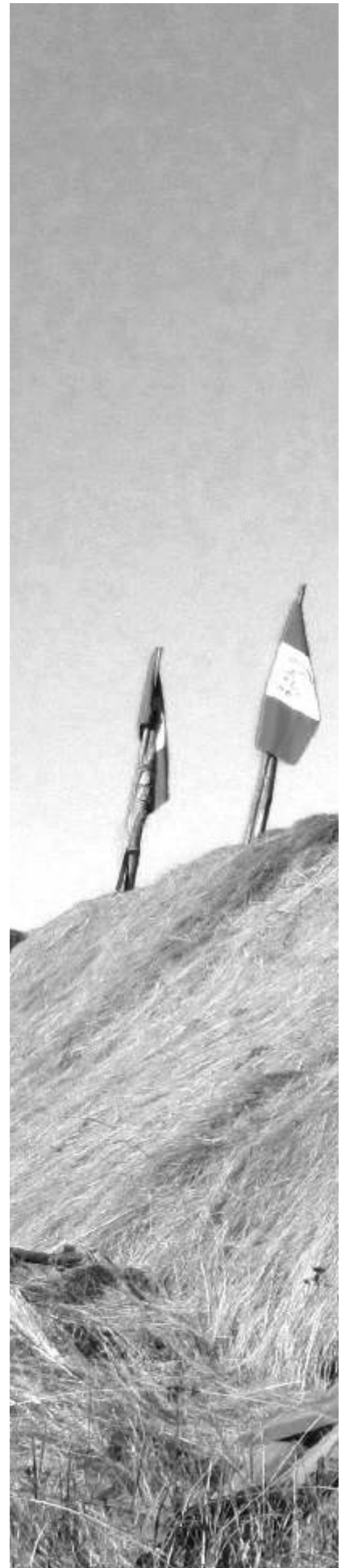
Una buena política de alimentación y nutrición debe incorporar todos los elementos que se consideren fundamentales para la adhesión y éxito de la población incorporando a todos los sectores que influyen cuando de elegir alimentos se trata, tales como el sistema de salud, el sistema educativo, instituciones investigadoras, servicios sociales públicos y privados, los sistemas de información y orientación al público, y los que se encuentren de manera directa o indirecta relacionados con los procesos económicos y de calidad de los productos. Que evalúen de manera segura los procesos de etiquetado, embalaje, seguridad alimentaria, consumo y medio ambientales entre otras, para que llegue a las mesas de consumo en las mejores condiciones.

El hecho de contar con alimentos suficientes y adecuados no basta para que las políticas nutricionales y de alimentación luchen contra otro flagelo que es la contaminación, por ello es necesario que estas políticas diseñen acciones en forma globalizada teniendo a la mano todos los factores que de una manera u otra influyan en estos hechos. En muchos países existen intervenciones de política nutricional a través de programas de ayuda alimentaria como el PRONAA en el Perú que se encarga de monitorear la distribución de alimentos en las escuelas a través de los vasos de leche y desayunos escolares, los comedores populares y clubes de madres, la fortificación de alimentos a través de la adición de sal yodada, micro nutrientes, vitaminas, etc., para hacerlos más competitivos, la promoción de alimentos con productos subvencionados por el Estado, res-

paldado por el marco normativo legal y medidas legislativas que de alguna manera puedan modificar las tendencias del consumo y preferencias alimentarias de la población.

Existen herramientas que nos pueden ayudar a conseguir los objetivos, un instrumento valioso, sobre todo, para las actividades de difusión y manejo de pacientes son las llamadas guías dietéticas realizadas con información basada en evidencias y resultados como fruto del conocimiento científico, que tratan de orientar y transmitir a la población recomendaciones que a su vez deben ser bien elaborados, con mensajes claros que orienten a la población a elegir alimentos considerados de buena calidad, nutritivos y que aporten mediante la alimentación dietas saludables. Estas guías se han venido ensayando desde la década de 1960 con diferentes enfoques alimentarios, desde escoger qué tipos de alimentos consumir preferentemente, la cantidad a ingerirse mediante raciones establecidas, la frecuencia en el consumo, las diversas y mejores combinaciones posibles, la relación de las dietas con contenido adecuado de carbohidratos, lípidos, proteínas, calorías, etc., las necesidades elementales de acuerdo al tipo de actividad que se realiza, la relación con el ejercicio y necesidades fisiológicas, etc., y además de aconsejar y orientar al consumidor respecto a los alimentos y nutrición, también deben servir para orientar a los políticos a tomar decisiones responsables en la búsqueda de financiar soluciones acertadas con la finalidad de lograr conseguir un buen impacto de estas intervenciones y lograr reducir las tasas de malnutrición tan altas en nuestra región.

Cusco se ha caracterizado por tener tasas de malnutrición elevadas, siendo en la actualidad la segunda región del País en tener elevados casos de desnutrición sobre todo en niños menores e infantes; por otro lado, la obesidad en los últimos tiempos se está convirtien-



do en un problema de salud pública por el desmesurado incremento sobre todo en países desarrollados e incluso subdesarrollados, precisamente, por tener malos hábitos alimentarios, sedentarismo, abuso del consumo de comidas denominadas chatarra, con elevado contenido de grasas y alimentos azucarados como las gaseosas entre otras, que sumados a los factores hereditarios, hacen que la prevalencia de esta patología en nuestro país esté por encima del 30%. Por ello, es importante la decisión política para enfrentar este problema y tomar decisiones acertadas que permitan solucionar los factores de riesgo y acceder a modificar los determinantes sociales y de carga de la enfermedad.

Las políticas nutricionales y alimentarias deben además, reflejar las necesidades de la población, basadas en un diagnóstico situacional previo que sirva como línea de base para de acuerdo a ello planificar y a partir de los resultados obtenidos, recoger las recomendaciones ofrecidas por los investigadores y profesionales de la salud y de las distintas áreas involucradas para plantearse objetivos estratégicos nutricionales y buscar un modelo de servicio que se impulse para conseguir los objetivos y metas trazadas. Por ello el equipo asesor que trabaje realizando políticas alimentarias deben tener la capacidad de estimular la participación de los grupos organizados y actores sociales, tener la sensibilidad de reconocer estrategias que permitan cambiar la situación de la población, planificar programas aceptadas por y con la población de manera que se desarrollen habilidades y destrezas en la población para mitigar este flagelo con intervenciones como jardines de cultivos, así como otras estrategias que mejoren las condiciones de alimentación y el estado nutricional de la población, además, que estas sean acordes a la realidad local, respetando sobre todo las costumbres, con criterios de interculturalidad y revalorando el

saber popular de nuestros antepasados, de tal manera que permita a los líderes locales asumir un papel protagónico en los destinos y conducción de sus pueblos.

Para plantear políticas nutricionales, debemos aplicar las herramientas de gestión modernas donde tengamos que aprender desde muchas perspectivas, como por ejemplo, de las experiencias de otros centros poblados que supieron superar sus problemas nutricionales y alimentarios, (Benchmarking), o aprender de los ejemplos cotidianos, valorando los argumentos y verdades de otras regiones que obtuvieron éxito con sus planes elaborados y la aplicación de sus estrategias, por eso, el diálogo debe ser permanente, aprendiendo constantemente y convirtiendo el diálogo en un acto pedagógico.

Algunos aspectos a tener en cuenta para diseñar programas nutricionales, es la utilización de estructuras existentes y valorar los recursos de las comunidades que se encuentran a su alcance por lo que se hace imperativo mantener la relación que debe existir entre la agricultura y la alimentación de la población, mejorar el riego tecnificado, uso de abonos naturales, etc., para obtener mejores cosechas y saciar la demanda de alimentos de la población, además de abarcar las determinantes sociales que contribuyen a aumentar el riesgo nutricional como son la pobreza y desigualdad social, la falta de empleo o subempleo con salarios bajos y trabajadores mal remunerados, los bajos niveles educativos de nuestros niños y población escolar ocupando en la actualidad los últimos lugares en Latinoamérica en educación y comprensión lectora, las barreras culturales y racismo imperante en nuestra región, que se considera aun mayor entre las diferentes regiones, el acceso a servicios de salud, el escaso nivel cultural, el aislamiento social y geográfico por razones económicas, culturales so-

ciales o económicas, el tipo de vivienda, etc., son razones para tomar en cuenta y diseñar políticas públicas que solucionen los diversos problemas de la población, aspectos relacionados a nutrición, salud, promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

No debemos temer al cambio, los profesionales en salud y nutrición, debemos buscar estrategias para mejorar los indicadores de nutrición que trasciendan los modelos tradicionales, con la finalidad de tomar un papel activo que busque el consenso y la participación de todos los involucrados, empezando por los trabajadores de salud, la comunidad organizada, los dirigentes y clase política, para intervenir y poner en marcha los programas nutricionales y educativos en salud, posibilitando a los individuos y colectivos comprender las fuerzas políticas, económicas, sociales, culturales, para la toma de decisiones y lograr el mejoramiento de los niveles e índices nutricionales de la población, sobre todo, los vulnerables como son los niños, madres gestantes, de manera que empezando a mejorar la nutrición desde la concepción, lograremos garantizar niños saludables.

LA NUTRICIÓN

Se puede entender la nutrición como aquella ciencia que tiene como objeto de estudio las necesidades de nutrientes que tiene el hombre, la relación entre los alimentos y los seres vivos, y las enfermedades que se originan por una alimentación insuficiente o excesiva, además de estudiar la calidad de los alimentos; como ya se ha mencionado, la malnutrición puede ser por defecto o por exceso, caracterizándose en los países desarrollados por exceso y en los países con escasos recursos por carencia, por todo esto es importante las modificaciones en los comportamientos alimentarios como estrategia básica para la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades

resultantes de la malnutrición. Para cambiar los comportamientos alimentarios, la mejor estrategia es realizarlo a largo plazo, empezando en las edades más precoces de preferencia dentro de su ambiente natural, porque realizarlo dentro de una institución puede alterar las condiciones y retardar los resultados esperados; esto se describió como resultado de numerosas teorías y modelos construidas para ayudar a explicar el comportamiento de la población y las mejores maneras de influir en los cambios de hábitos y costumbres.

La nutrición ha sido reconocida por el importante papel que juega en la prevención de numerosas enfermedades, en la promoción, recuperación y preservación de la salud, es por eso que ha concitado el interés de eruditos y expertos en el tema de manera tal, que se ha desarrollado rápidamente, llegando a descubrimientos importantes no solamente a nivel local sino también, es un fenómeno que se da en todo el mundo, el gran auge que ha tenido la industria de la alimentación a través de la comercialización de suplementos alimentarios, sobre todo, en el rubro de los vitamínicos, multivitamínicos, tónicos, etc., de diferentes marcas, que han facturado por miles de dólares anuales y que muchas veces se valen de las creencias alimentarias, la influencia de la publicidad, los conocimientos en alimentación que influyen en la compra de estos productos y en las decisiones de la familia y comunidad.

Para obtener una alimentación saludable es importante conocer la mejor manera de combinar los alimentos en forma equilibrada, de acuerdo a sus componentes, de tal manera, que satisfaga las expectativas y necesidades nutritivas para mejorar el correcto crecimiento y desarrollar las habilidades cognitivas de los niños, sus capacidades físicas e intelectuales, debido a que la buena alimentación va ser uno de los factores más importantes en el desarrollo físico del manteni-

miento de la salud, en el rendimiento individual tanto físico como intelectual, en el rendimiento laboral y educativo de las personas, puesto que el desarrollo de las mismas comunidades tiene su origen en la alimentación de sus miembros, que mejora en general todo su rendimiento y productividad de las personas.

En las últimas 2 décadas se ha suscitado un interés cada vez más creciente en la nutrición y en la salud pública, y ha cobrado mayor importancia debido su comproba-

“Cuando nos referimos a la nutrición en la comunidad o comunitaria, diremos que esta tiene como objetivo acercar el modelo alimentario hacia un modelo más saludable de la población.”

da relación con la génesis de diversas enfermedades sobre todo de tipo crónico degenerativas, así como, su repercusión en la calidad de vida, los años potencialmente perdidos por causa de la enfermedad, las potencialidades físicas e intelectuales y la esperanza de vida al nacer o de longevidad. Así como la etiología del cáncer se considera que es multicausal, a las enfermedades crónico degenerativas también se le está dando mayor importancia en relación al aspecto nutricional y ambulatorio, sobre to-

do por el uso de insecticidas, la introducción de productos transgénicos, la polución atmosférica, la contaminación radiactiva y nuclear, etc., por eso, los adelantos científicos y el conocimiento que se tienen, aplicados de manera colectiva en los diversos programas de prevención y promoción de la salud (dicho sea de paso términos relacionados con la Atención Primaria de la Salud), dieron lugar al término de nutrición comunitaria que intentan mejorar de manera interactiva los estilos de vida y el mejor consumo de alimentos "sanos" para contribuir a mejorar el bienestar de la comunidad

Además, debemos mencionar que la higiene y seguridad alimentaria en la comunidad ha pasado a ser una prioridad de salud pública. Estos términos están íntimamente ligados porque la higiene es un concepto que debe estar incluido en la alimentación segura, sino recordemos históricamente los brotes de epidemias, pandemias, pes-tes, etc., que se produjeron en la historia de la humanidad debido a malas prácticas de higiene y que afectaron seriamente la salud de la población, diezmando incluso pueblos enteros. Parte de esta seguridad alimentaria se ha ido transformando a lo largo del tiempo y han ido cambiando además las costumbres de las personas, como por ejemplo, el consumo de alimentos cocidos, alimentos procesados e industrializados con aditivos como preservantes, saborizantes, colorantes etc., que afectaron la salud dando aparición a problemas alérgicos. Así mismo, sabemos que la cocción de los alimentos origina profundos cambios en la estructura y composición de los alimentos afectando muchas veces la fracción nutritiva. Todos estos procesos industriales a los que son sometidos frecuentemente los alimentos, de manera regular, repercuten en la relación dieta / salud pudiendo actuar como factor de riesgo o como agente etiológico en la presentación de enfermedades de tipo

degenerativas, debido al cambio de la biodisponibilidad de los componentes.

Sabemos además de las costumbres y hábitos que se han heredado de generación en generación, de padres a hijos en relación al consumo, por ejemplo, de las famosas sopas o caldos como alimentos con alto contenido nutritivo, cuando estudios posteriores han demostrado el pobre aporte nutritivo que tienen y propugnan el consumo de alimentos "sólidos" y en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades nutricionales de la población.

Ha quedado demostrado que una persona que se encuentra con mala alimentación, no va rendir adecuadamente en su trabajo, y que incluso irá descendiendo cuando la alimentación sea deficiente, entonces se verá afectada también su calidad de vida, se hace obligatoria evitar la malnutrición para poder mejorar el rendimiento que al no otorgar calidad de vida, creará conflictos tanto personales como laborales y familiares. Se sabe que una persona que está mal alimentada va tener incluso alteración del carácter y del estado anímico, produciéndose conflictos sociales y desavenencias conyugales.

Como bien lo menciona Gómez: "La dieta es uno de los componentes de los estilos de vida que ejerce una mayor influencia sobre la salud, determinando de forma decisiva el desarrollo físico y el crecimiento, la reproducción y el rendimiento físico e intelectual".

En cada Región o País, existen diferentes tipos de dietas, hábitos alimentarios y costumbres culinarias, por ejemplo, los estudios realizados en los últimos tiempos sobre hábitos alimentarios y el estado nutricional de la población de los países mediterráneos, han permitido conocer que ellos tienen un excesivo abuso de dulces, golosinas y embutidos, alimentos que han contribuido a desarrollar problemas de sobrepeso y obesidad, por no conseguir una dieta equilibrada

con escaso consumo de verduras o legumbres. En el Perú y en toda Latinoamérica en general, las dietas tienen predominio de carbohidratos y grasas con escaso consumo de vegetales, lo que sumado a la escasa práctica de ejercicio físico, ha contribuido a aumentar los casos de hígado graso de causa no alcohólica con aumento de enzimas hepáticas como las transaminasas. Otro efecto importante de la mala alimentación es la prevalencia de estreñimiento y constipación en una gran parte de la población, que produce complicaciones posteriores como distopia genital en las damas, presencia de hemorroides, y según algunos autores, relación con la etiología del cáncer de colon.

En la población infantil y niñez este problema se agrava más aún debido a la agresiva publicidad que les rodea para el consumo de golosinas, alimentos azucarados y comida chatarra, que van a crear patrones de comportamiento que se arraigan en forma paulatina, creando hábitos que estarán presentes en forma definitiva en la edad adulta, todo ello, por la permisividad de los padres, sobre todo, de aquellos que son sobreprotectores y que creen que satisfaciendo sus caprichos, demuestran afecto y cariño por los hijos, por lo tanto, este grupo etario se convierte en un grupo vulnerable con una alimentación monótona, repetitiva o en la que faltan alimentos y nutrientes indispensables para el crecimiento del organismo, que pueden dar lugar a la aparición de determinadas enfermedades y síntomas tanto físicos como psíquicos. Dentro de estos síntomas que son más comunes se describen el cansancio excesivo, la falta de reflejos, la somnolencia, la apatía, el desgano, la baja de defensas, la baja resistencia, la falta de interés por las cosas, el sobrepeso, etc.

Cuando nos referimos a las enfermedades más frecuentes que puede causar una alimentación deficiente nos encontramos en los perfiles epidemiológicos que las

cardiopatías, los accidentes cerebro vasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas, la obesidad, la hipertensión arterial y la diabetes, entre otras, están ocupando los primeros lugares como causa de morbilidad y mortalidad. Enfermedades que son prevenibles y que solamente requieren una buena alimentación y cuidado nutricional para que sean controlados adecuadamente. Existen meta análisis y pruebas científicas concluyentes de que una alimentación saludable y una actividad física adecuada desempeñan un papel importante en la prevención de estas patologías.

Dentro de todas las enfermedades descritas, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer son las principales causas de mortalidad en los países desarrollados y en los países en vías de desarrollo, donde representan más del 50% de la mortalidad prematura que puede ser evitable. Existe evidencia científica en la literatura, que sostiene que el modo de vida alimentario puede tener un impacto muy importante en la mayor parte de las causas de morbilidad y mortalidad.

Revisando los determinantes sociales y de salud propuestos por Marc Lalonde en la década de los años 70, encontramos que los principales factores que inciden sobre el nivel de salud de la población, son básicamente: la alimentación, el alcohol y la actividad física, precisamente, porque son determinantes con el estado de salud del individuo y 33 años más tarde, en Marzo del 2003, este mismo argumento fue reconocido por la FAO (Food and Agriculture Organization) que en un documento titulado Dieta-Salud, valida el papel de la dieta en la génesis y prevención de enfermedades crónicas de gran prevalencia en nuestros días como son la obesidad, la diabetes tipo 2, la enfermedad cardiovascular, algunos tipos de cáncer, la enfermedad dental, la osteoporosis y otros trastornos degenerativos.

Para la realización de la fase inicial de diagnóstico es importante considerar los indicadores de salud que se está manejando, así como conocer los hábitos alimentarios de la población, sus preferencias culinarias, etc., de manera tal que nos permita disponer de elementos de análisis para planificar la intervención posterior.

Debemos entender además, que la alimentación es un acto social, estamos acostumbrados a que todos los eventos sociales o acontecimientos importantes se celebren mediante banquetes, una fiesta, hay que pensar en la comida, un grado, un cumpleaños, etc. Siempre tiene que estar presente la comida y la bebida, no encontramos otra manera de festejar, así mismo, la influencia de las fiestas religiosas, todo el calendario de celebraciones religiosas viene acompañado de una fuerte dosis de comida y bebidas; en semana santa se respeta el ayuno, antes más que ahora, pero siempre se respeta de acuerdo a la tradición familiar, como una forma de realizar penitencia, además de platos tradicionales de cada región en fiestas populares, es así que el pavo es un plato que se reserva para la cena pascual, las huahua tanta en Todos Santos, el Chiriuchu en las fiestas del Cusco, las huatias el 24 de Junio, los juanes en la fiesta de san Juan, etc.

Día a día se reportan avances en el campo de la nutrición humana encontrándose en el inicio de una nueva era y que tiene sus pilares en el hecho que la salud óptima está estrechamente relacionada con la nutrición, existe el consenso a nivel de los estudiosos que la nutrición es más que el suministro de los componentes de la dieta que en la actualidad conocemos, por lo tanto, es posible preparar dietas adecuadas haciendo uso de las variadas mezclas de los alimentos disponibles, pero de manera proporcional, guardando relación entre sus componentes, porque si estas dietas son consumidas en una cantidad muy por encima de la

que el individuo necesita, sabemos que pueden tener un efecto desfavorable para su salud, y lo mismo sucede cuando la dieta está en cantidades desproporcionadas, afecta la salud, por eso, recomendamos que las dietas deben ser proporcionadas evitando los excesos y disponiendo en ella de todos los componentes que sugieren los nutricionistas, la relación entre los hidratos de carbono, las grasas, las proteínas, vitaminas y minerales, así como un balance apropiado de oligoelementos y micronutrientes.

Cuando nos referimos a la nutrición en la comunidad o comunitaria, diremos que esta tiene como objetivo acercar el modelo alimentario hacia un modelo más saludable de la población, teniendo en cuenta las consideraciones más específicas según la naturaleza de los indicadores de salud y además los factores determinantes que como se ha visto muchas veces, son las que inciden directamente en la presencia de la enfermedad o conservación de la salud. Sobre este mismo punto, es necesario recalcar que el desarrollo de las acciones se fundamenta en la promoción de conocimientos dentro de lo que consideramos la educación nutricional y en el fomento de las habilidades, para que nos permita una buena planificación en el diseño, en la compra, en el proceso de preparación de los alimentos y la ingesta del modelo alimentario que resulte más saludable a nivel individual, en el entorno familiar y de manera comunitaria. Por todo esto, es importante considerar que según la Organización Mundial de la Salud (Ginebra 2005) la carga de las enfermedades no transmisibles no sólo incide sobre la calidad de vida de las personas afectadas y de sus familias sino también, sobre la estructura socio-económica del país.

Aunque pueda considerarse repetitivo, el control permanente de la salud, incluyendo además el estado nutricional y su abordaje, constituye un elemento fundamen-



tal en la detección precoz de alteraciones nutricionales, puesto que si no nos alimentamos de manera correcta, creamos las condiciones necesarias para que nuestro organismo pueda enfermarse y alterarse la homeostasis necesaria para mantener una buena salud. Históricamente, la evaluación del estado nutricional siempre se ha orientado al diagnóstico y a la clasificación de los estados de deficiencia, lo que se explica de alguna manera puesto que tienen impacto en la morbilidad y mortalidad de las personas, sin embargo, frente a un caso individual es necesario también estudiar qué aspectos o determinantes vienen asociados a estos problemas nutricionales, si es un caso aislado o afecta al colectivo, entonces debemos aplicar una rigurosa metódica diagnóstica que permita detectar estos problemas a tiempo, debido a que la cronicidad es de más difícil manejo.

Además, conviene indicar que no existe una única dieta, una dieta panacea o dieta milagro, que cure las enfermedades o que sirva para prevenir la aparición de enfermedades, de ser así todo el mundo echaría mano a esta dieta y se libraría del padecimiento de la enfermedad, estamos conscientes, eso sí, que en los últimos tiempos ha ido incrementándose el interés por el estudio de las dietas en general en relación con las llamadas enfermedades crónico degenerativas como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, algunas formas de cáncer, la osteoartritis, entre muchas otras más, sobre todo en poblaciones desarrolladas, pues no olvidemos que la mayoría de la población mundial siguen sufriendo las enfermedades carenciales, que se producen por deficiencia en la ingesta de energía, de nutrientes, de vitaminas, minerales, etc., y que se han convertido en la gran problemática de la nutrición.

Por otro lado, aunque a simple vista pueda parecer que conseguir una dieta saludable no sea tan simple como pretendemos explicar, de-

bemos tener en cuenta que la nutrición de manera adecuada lo que pretende precisamente es no ser complicada o restrictiva. Por lo tanto, no es necesario complicar las dietas de manera exorbitante, debemos incluir en la dieta una gran variedad de alimentos y vamos a poder obtener todos los nutrientes que necesitamos para mantener un buen estado de salud.

Además, es necesario motivar a los nutricionistas y profesionales de la alimentación para establecer puentes de conexión entre las metodologías cuantitativas y cualitativas relacionadas con la investigación, para buscar que estas se complementen en la comprensión cabal de la nutrición y como ésta se interactúa en el proceso vital humano ya que estos resultados de muchas investigaciones aporten herramientas para lograr una adecuada intervención en temas de nutrición pública, de alimentación, nutrición y educación sanitaria. Es importante tener en cuenta, que debido a la globalización y cambios constantes en los hábitos y costumbres alimentarias del mundo "moderno", se van a generar nuevos desafíos en la investigación y el conocimiento, por lo que una de las estrategias que consideramos importante va ser articular estas ciencias de la nutrición y alimentación con las demás disciplinas como las ciencias sociales, económicas, y particularmente con la antropología, que nos va ayudar a aportar una mejor y más completa comprensión de los problemas de salud que se encuentren vinculadas a la conducta alimentaria. Entonces, es necesario fortalecer la investigación en educación alimentaria y nutricional, para contribuir a la producción de conocimiento, lo que demanda un acercamiento de las ciencias de la salud a las ciencias sociales, para ello, es importante retomar las posibilidades que la perspectiva cualitativa ofrece en la comprensión de los procesos cotidianos.

Todo lo mencionado anteriormente nos señala que el sistema de alimentación y nutrición está determinado e influenciado por

un sinnúmero de factores que requieren el desarrollo de estrategias que sean lideradas por la comunidad y respaldadas política y económicamente por el Estado, pues éste no puede desligarse de sus obligaciones con la población y dejar de lado su rol rector, además de un trabajo interdisciplinario e intersectorial que contribuya a la generación de cambios significativos en lo alimentario y lo nutricional.

Sintetizando, el aspecto de promoción de la salud y su relación con la nutrición, el principal objetivo de la política alimentaria y nutricional no es otro que cubrir los requisitos nutricionales de la población que han sido estandarizados a través de diferentes estudios y reportados en diferentes series, partiendo de la mejor oferta posible de alimentos seguros, libres de contaminación, que se encuentren disponibles en la comunidad en cantidad y calidad suficiente y a un costo razonable que la misma comunidad lo pueda soportar. Pero, para lograr llegar al objetivo planteado deben proponerse políticas y acciones que garanticen un mercado diversificado de productos alimentarios que sean accesibles a toda la población y satisfagan la demanda y requerimientos nutricionales y que vayan de la mano con programas sociales de ayuda alimentaria cuando ésta sea procedente, acompañadas de actividades educativas sanitarias y con una legislación normativa protectora y ayude a controlar el cumplimiento de las políticas mediante acciones de control como son: el monitoreo, la supervisión y la evaluación de los indicadores.

Por último, debemos fomentar un adecuado balance de nuestra dieta con una ingesta adecuada de vitaminas, minerales y otros nutrientes de manera proporcionada, que guarden relación entre la composición proteica calórica y los requerimientos basales, así como, mantener un balance energético, es decir, las calorías consumidas frente al gasto energético.