

Educación nutricional en una población con síndrome de Down: un análisis desde la interdisciplinariedad

Introducción

La educación nutricional se plantea dentro del marco teórico de la educación para la salud, teniendo en cuenta que la mera información nutricional fracasa ante la gran variedad de factores que influyen en el proceso alimentario, por lo que se hace necesario además el acercamiento desde un análisis antropológico. La complejidad de la educación para la salud tiene que ver con el objeto de su conocimiento, un ser tridimensional en el que no acontece nada en el nivel orgánico sin implicar al nivel psíquico y sociocultural; de ahí que la multiperspectiva científica se enriquece por las aportaciones de las distintas disciplinas (Serrano, 1997:16-25).

La mera información nutricional fracasa ante la gran variedad de factores que influyen en el proceso alimentario

La educación nutricional en el colectivo de personas con síndrome de Down se desarrolla en dos niveles; por un lado, la pertinencia de llevar a cabo un programa de educación nutricional en un contexto institucional determinado, como son las dos asociaciones murcianas escogidas, encargadas de formar a personas con alguna disminución psíquica permitiéndoles una completa adaptación psicosocial, a la vez que laboral: el Centro Ocupacional de Disminuidos Psíquicos (CEOM) y la Asociación de Personas con Síndrome de Down (ASSIDO). Por otro lado, el aprendizaje nutricional desarrollado en el ambiente familiar y social que plantea dificultades por las características específicas de este colectivo.

El estudio se realiza sobre un total de 39 personas, distribuidas en dos asociaciones. La primera con 17 personas, pertenecientes a CEOM, y en ASSIDO con un total de 22 personas cuya formación se realiza en las instalaciones que ASSIDO tiene tanto en Murcia como en la pedanía murciana de Casillas.

En CEOM las edades comprenden entre los 24 y los 37 años; en ASSIDO de Murcia el intervalo se sitúa entre los 16-21 años y en ASSIDO de Casillas, las edades están entre los 20-26 años.

No es nuestra intención valorar las particularidades psicobiológicas de esta población; simplemente analizaremos la adaptación de nuestro programa educativo como compromiso general a la promoción de la salud en el centro, así como la opción metodológica adecuada imprescindible para conseguir un papel activo del individuo en las actividades realizadas.

Método

El programa educativo se plantea con una duración de un año, y durante el mismo se realizan tres sesiones por grupo mediante talleres nutricionales de una duración aproximada entre sesenta y noventa minutos. Paralelamente se lleva a cabo un seguimiento de la formación adquirida a través del contacto con cada uno de los integrantes del estudio, así como con sus familiares.

El equipo encargado de la formación nutricional consta de tres miembros fijos sin ninguna vinculación a las asociaciones partícipes del estudio, así como, ocasionalmente, se incorporan educadores pertenecientes a las instituciones relacionadas con las personas del estudio. Estas últimas varían según las posibilidades del centro y, en ocasiones, tampoco se mantienen durante todo el taller. Esto nos permite comprobar la variabilidad de comportamientos cuando en el grupo están sus cuidadores habituales o no.

Dentro del equipo de educadores autorizado sin vinculación con las asociaciones de disminuidos psíquicos, uno de ellos se mantiene en contacto directo con las personas objeto de estudio con una frecuencia de dos o tres veces a la semana. Al mismo tiempo, la relación con familiares se desarrolla con una periodicidad de, aproximadamente, una vez cada quince días y es la misma persona la encargada de establecerla de manera directa o a través de un número de teléfono facilitado para mantener la relación. Hay que tener en cuenta que la vinculación de éste con las personas del estudio y sus familiares es anterior al desarrollo de la educación nutricional, ya que las etapas previas de evaluación nutricional, tanto en su aspecto bioquímico como antropométrico, son llevadas a cabo por este miembro del equipo, lo que facilita enormemente el posterior acercamiento al estudio y análisis de la asimilación de aquellos aspectos más importantes desde un punto de vista nutricional.

Se utiliza como vía alternativa, unos cuestionarios telefónicos que nos permiten aproximarnos a aquellos familiares que, por unas causas u otras, no se ha podido mantener con ellos un contacto directo tan asiduo. Los cuestionarios son realizados por un miembro distinto de aquel que se relaciona con mayor frecuencia con el entorno familiar de nuestro objeto de estudio. Esto nos permite una recogida de información que contrastamos con aquella extraída por el miembro del grupo más en contacto con el contexto sociofamiliar de las personas del estudio.

Talleres nutricionales

El taller educativo queda englobado dentro de las actividades encaminadas a la orientación de la población hacia una adecuada formación en sus hábitos alimentarios (Polaino, 1987). Aprender a comer sano es nuestro principal objetivo; para ello organizamos una serie de talleres formativos en los que nos

acercaremos con actividades que puedan favorecer la integración de los conceptos de diversos alimentos a la cotidianidad, permitiéndonos de alguna manera conseguir que sea él mismo el que elija una dieta saludable y equilibrada.

Al final de cada taller, los alumnos llevarán una hoja informativa y los materiales repartidos durante el taller, donde se establecen recomendaciones para que los padres puedan llevar a cabo una formación continuada en casa. Se aconseja que esta información se sitúe en la cocina, preferentemente en la puerta del frigorífico, y sea cada alumno el encargado de explicar el contenido de esta información a sus familiares.

Se ponen en marcha tres talleres nutricionales:

Primer taller: Identificación de alimentos

Este taller tiene por objeto conseguir que cada alimento sea categorizado y clasificado según su grupo. Esto nos facilitará posteriormente poder llevar a cabo el aprendizaje de cuáles son los alimentos prohibidos y cuáles los recomendados.

El protocolo de actuación es el siguiente:

Ejercicio 1: *Identificación de los distintos grupos de alimentos*

Una vez colocados los alumnos alrededor de la mesa, el educador, al que denominaremos así por ser el miembro del equipo de educación nutricional que más los conoce, y el encargado de dirigir el taller, presentará a los restantes miembros del equipo. A continuación, se va preguntando a cada alumno su nombre y explicando el taller.

La exposición del contenido del taller sigue una secuencia cuyas etapas y características son:

- Explicación del contenido de manera simple, con una duración máxima de cinco minutos.
- Disposición de los alimentos encima de la mesa
- Repetición del contenido expuesto en la etapa primera, duración máxima de cinco minutos.
- Utilización de imágenes de los distintos grupos de alimentos
- Relación de los alimentos expuestos en la mesa con aquellos del dibujo.

Material utilizado

Alimentos "imitación": son aquellos productos realizados en plástico que imitan a los alimentos naturales. Seleccionamos trozos de pizzas, pescado, carne (hamburguesa), embutidos (jamón serrano, salchicha, chorizo, mortadela), verduras (tomate), porciones de pan, dulces (*donuts* de azúcar y de chocolate).

Alimentos naturales: leche y productos lácteos (yogur, queso y batidos de chocolate); legumbres dispuestas en bolsas de plástico distintas de las comerciales donde no se especifica qué tipo de alimentos son (lentejas, garbanzos, alubias o judías blancas); arroz colocado en tarritos diferentes a la disposición comercial; aceite (botella comercial); pan, tanto de molde como panecillo; galletas, utilizando el envase comercial; huevos (media docena en envase comercial); frutas: manzanas, plátanos, naranja, kiwi, y pera; verduras: tomate, lechuga, coliflor, habas y cebolla; golosinas: bolsas de gusanitos, caramelos, y piruletas; bolsas de patatas fritas; y frutos secos: nueces, almendras, garbanzos, avellanas, y cacahuetes.

Segundo taller: La pirámide de alimentos

Este segundo taller tiene por objeto, por un lado, el reforzamiento del primer taller, y, por otro, la asimilación tanto cuantitativa como cualitativa de aquellos alimentos que pueden o no ser consumidos, así como su frecuencia.

El protocolo de actuación es el siguiente:

Ejercicio 2: *Dieta semáforo*

Una vez situados los alumnos alrededor de la mesa, se disponen tres cartulinas de colores verde, amarillo y rojo, a modo de semáforo horizontalmente, en el centro de la mesa. Cuando el número de participantes así lo requiere, por ser mayor, se disponen dos grupos de cartulinas en la mesa. Posteriormente, el educador que dirige el taller, que será el mismo que el que desarrolló el taller 1 va preguntando, uno por uno los distintos colores.

A continuación se reparte a cada uno, un folio donde quedan dibujados los distintos alimentos agrupados en tres franjas de colores.

Un color verde que contiene las siguientes imágenes: mostrando las distintas verduras se eligen imágenes de tomates, otro dibujo que contiene zanahorias, cebolletas y pepinos; en el grupo de frutas se escogen imágenes de naranjas tanto representando el zumo en una copa como piezas de fruta, fresa, pera, limón, manzana y piña; representando a los lácteos se utiliza tanto una botella de leche como su denominación legible; y finalmente, pescado.

En la franja de color amarillo se exponen alimentos como el pan, tanto de molde como barra tradicional; huevos, tanto entero como media porción donde se advierta la clara y la yema; carne, se elige una pieza de pollo y un filete; pasta, utilizando tanto la denominación lingüística, como distintas formas en que se puede presentar comercialmente la pasta; aceite, representado tanto en un envase comercial, como en la aceitera; por último, un plátano y un racimo de uvas.

El espacio dedicado en rojo contendrá un grupo de helados; una imagen que representa el chocolate; un dibujo que expone las distintas golosinas en forma

de *chuches*; una imagen de magdalenas que representará al grupo de dulces; y el dibujo de distintos frutos secos.

Este taller se desarrolla en cuatro etapas perfectamente diferenciadas:

- Repaso de la identificación de alimentos y la agrupación de los mismos
- Correlación de los colores con la representación del semáforo
- Relación de los alimentos en las distintas franjas de colores
- Correspondencia entre los alimentos, los colores y la relación de prohibición, precaución y consumo diario.

En una segunda parte se utiliza la pirámide de los alimentos dispuesta en el centro de la mesa para reforzar los conocimientos asimilados. Según el tamaño del grupo se utilizan una o dos pirámides.

La explicación de la pirámide de alimentos consta de:

- Exposición de las distintas dimensiones de los estamentos de la pirámide
- Relación del tamaño de los diferentes niveles con las frecuencias de consumo

El alumno deberá colocar los distintos alimentos en la pirámide.

Material utilizado

Los mismos alimentos utilizados en el taller primero, tanto los de imitación como los naturales.

Tres cartulinas grandes, una de color verde, otra amarilla y otra roja.

La dieta semáforo representada en un folio, una para cada alumno.

La pirámide de alimentos representada tamaño póster, dos o tres según el tamaño del grupo.

Tercer taller: Desayuno saludable

El tercer taller tiene por objeto reforzar los anteriores talleres nutricionales, y así, al mismo tiempo que ponen en práctica los conocimientos adquiridos establecemos pautas que podrán reproducirse en el contexto familiar.

Este taller forma parte de la etapa de educación nutricional, que pretende acercar, un cierto grupo de alimentos saludables a través de una comida del día tan importante como es el desayuno.

Aprovechando la puesta en práctica del proceso alimentario se observará el comportamiento de cada uno de los componentes del grupo, el posible

aprendizaje por imitación tanto de sus semejantes como del educador. Al mismo tiempo, se establecerán el tamaño de las raciones utilizando el número de rebanadas de pan, de piezas de fruta, de cucharadas de azúcar, de cacao o de aceite.

El protocolo de actuación es el siguiente:

Ejercicio 3: *Desayuno saludable*

Antes de que entren en el comedor se expondrán los alimentos en la mesa. El alumno antes de sentarse, deberá agruparlos ordenándolos en la mesa. Es importante situar los alimentos por grupos con el fin de que los vuelvan a recordar, a la vez que los van adaptando a su desayuno.

Al mismo tiempo que separamos los alimentos por grupos, aprovechamos para introducir el término ración con alimentos como el pan, cacao, fruta y aceite. Intentaremos presentar en el caso del pan dos tipos, con la misma ración, uno en una misma tostada y otro en tres porciones diferentes; con ello nos aproximaremos a la percepción que tienen de la ración. Con el azúcar, intentaremos ver las reacciones al no presentarla en la mesa viendo si alguno la demanda o no, y si la petición se *contagia* o no en cada uno de los miembros.

Así el taller se desarrolla en tres etapas bien diferenciadas:

- Agrupación de los alimentos en la mesa como recordatorio de los anteriores talleres
- Observación de la elección durante el desayuno de los distintos alimentos y la posible influencia del educador y de sus semejantes.
- Aprendizaje de las raciones durante la práctica alimentaria.

Material utilizado

Alimentos: aceite, leche (entera, semidesnatada, desnatada), cacao/azúcar, pan y fruta.

Raciones: una cuchara para cuantificar el aceite, el cacao y el azúcar, vasos para la leche.

Información de los talleres

Conforme van finalizando los respectivos talleres, se envía a través de los alumnos información del desarrollo de los mismos así como ejemplares de la dieta semáforo y la pirámide nutricional, recomendando a los familiares que establezcan un momento a lo largo del día, para que sus hijos expliquen las actividades realizadas así como las recomendaciones aprendidas. Tanto la dieta semáforo como la pirámide nutricional se aconseja que sean situadas en lugares visibles en la cocina, preferentemente en el frigorífico.

A continuación se exponen las recomendaciones que reciben los familiares y cuidadores de las asociaciones.

Recomendaciones

- Su hijo debería acompañarle durante el tiempo destinado a la provisión de la cesta de la compra, siempre que sea posible.
- Es bueno que hayan escrito previamente la lista de la compra y que lleve a cabo iniciativas en las mismas.
- Observen los alimentos que introducen en el carro mientras que le preguntan de qué tipo de alimento se trata.
- Resulta muy interesante que su hijo participe en la cocina, en las distintas preparaciones culinarias, haciéndole participe en las raciones y en las distintas operaciones, dejando que en todo momento nos vaya explicando de qué tipo de alimento se trata.
- Comprar raciones moderadas de carne o pescado: 150 - 180 g
- Adaptar desayunos, almuerzos y cenas a la comida del centro adecuándolas a las frecuencias de consumo recomendadas.
- No servir nunca los platos a rebosar
- No repetir del mismo plato.

Grupos de alimentos

GRUPO 1: Aceites y grasas

GRUPO 2: Azúcares y dulces

GRUPO 3: Verduras y hortalizas

GRUPO 4: Leche y derivados: queso, yogur, nata, cuajada, requesón...

GRUPO 5: Carne y embutidos

GRUPO 6: Legumbres: garbanzos, lentejas, judías, soja

GRUPO 7: Frutas

GRUPO 8: Pescados y mariscos

GRUPO 9: Cereales y derivados: harina, pan, pasta, arroz

GRUPO 10: Huevos

GRUPO 11: Bebidas

Frecuencia de consumo

Cereales y derivados: pan, pasta, arroz. Consumir alimentos de este grupo a diario

Carne: 3-4 veces a la semana. Reducir consumo de embutidos y carnes muy grasas

Huevos: 3-4 veces a la semana

Pescado: 4-5 veces a la semana

Legumbres: 2-3 veces a la semana

Fruta: 2-3 raciones al día

Lácteos: 2-3 raciones al día

Verduras y hortalizas: 2 veces al día. Una ración en crudo

Grasas: Consumo de aceite vegetal principalmente de oliva. Con moderación

Pastelería y bollería: consumo muy limitado

Azúcar: reducir consumo

Bebidas: restringir refrescos azucarados

Seguimiento de la formación

En esta etapa se plantea la necesidad del seguimiento de la formación adquirida por parte del alumno. Por un lado, la recepción del mismo a los distintos conocimientos expuestos y su repercusión en sus prácticas alimentarias. Por otro lado, la asimilación por parte de la familia de unas pautas acordes con su forma de vida.

El seguimiento de la formación de las personas objeto de estudio se lleva a cabo a partir de la observación durante el período de tiempo que el alumno pasa en la institución. Se realiza una observación participante dos o tres veces a la semana, en la franja horaria correspondiente a la media mañana donde el equipo de investigación puede constatar, el tipo de alimentos que consumen. Se utilizan estos alimentos puesto que los menús de comidas ofrecidos por la institución no están sujetos a otras influencias que las marcadas por el equipo investigador. La observación de los productos consumidos a media mañana nos permite comprobar el grado de compromiso familiar con el estudio.

Por otra parte, el seguimiento en la formación que proviene de la aproximación a las prácticas alimentarias familiares nos permite una visión global del grado de asimilación de conceptos nutricionales. Esta constatación se lleva a cabo a partir del contacto directo con los padres y madres de los alumnos aproximadamente con una media quincenal. La frecuencia de contacto con la familia varía, pues se utiliza a menudo el teléfono puesto a su disposición, donde se atiende cualquier duda referente tanto a la dieta establecida como a cualquier práctica alimentaria. Este teléfono también es empleado para informar de analíticas realizadas y otras cuestiones relacionadas con la bioquímica y el análisis antropométrico.

A continuación se expone el modelo de cuestionario que se utilizó a través del teléfono. Se seleccionan una serie de preguntas cerradas y abiertas que nos permiten poder acceder a tres niveles de información. Primero los hechos, es decir, aquellas acciones que son constatables; segundo, aquellas opiniones fruto de creencias hacia ciertos alimentos o comportamientos que forman parte del microuniverso familiar; por último, las emociones que suscitan las modificaciones de ciertas prácticas alimentarias que van a integrarse en el contexto diario.

Encuesta telefónica a padres

Nombre:

1. ¿Qué hacen sus hijos cuando salen del centro? Van a casa, actividades...
2. ¿Qué hacen cuando llega a casa? Hablar, ver televisión, leer, pintar...
3. ¿Ayudan en alguna tarea de la casa? En la cocina, poner la mesa...
4. ¿A qué hora se acuestan? ¿Cuántas horas duermen?
5. ¿Cuántas comidas hacen en casa?
6. ¿Picotean o frecuentan el frigorífico? ¿Abiertamente o a escondidas?
7. ¿Comen solos o acompañados?
8. ¿Comen viendo la televisión?
9. ¿Comen siempre todo lo que se les sirve?
10. ¿Piden más comida de la que se les sirve?
11. ¿Se niegan a comer algún alimento concreto o comida?
12. ¿Piden algo concreto para comer o se conforman con lo que haya?
13. ¿Sienten preferencia por algún alimento concreto o comida?
14. ¿Qué cantidad de alimentos toma en la cena? Cenas ligeras, cenas copiosas...
15. ¿Alguna vez les reprenden por comer demasiado? ¿Cómo reaccionan?: ¿se enfadan, se sienten coaccionados, se ponen tristes...?

Observaciones:

Resultados y conclusiones

Los talleres

El desarrollo de cada uno de los talleres permite constatar que la edad y las capacidades psicobiológicas de cada uno de los miembros considerados como alumnos, influyen directamente en la actitud receptora de los conocimientos tratados en cada una de las actividades.

La homogeneidad del grupo es el primer factor a tener en cuenta. Es necesario establecer grupos por edad y capacidades intelectuales, ya que se comprueba que aquellas informaciones ya asimiladas por unos pero no por otros producen pasividad en los más adelantados.

Para comprobar el número idóneo de individuos por grupo, se compara por un lado, las actividades realizadas por los grupos de diez y menos de diez. Por otro, aquellas realizadas en mayores de diez, hasta diecisiete. Se llega a la conclusión de que los individuos que componen el grupo no deberá superar los

diez miembros, ya que, en los grupos mayores se comprueba la tendencia a los subgrupos entre los semejantes que interfiere en la labor del educador que dirige el taller.

Para establecer la duración de los talleres, se intentan llevar a cabo diferencias en la realización de los mismos en cuanto al tiempo realizado. Se comprueba igualmente que en todos los talleres, pasados los 45 minutos la atención disminuye considerablemente, comenzando a aparecer signos de débil sensibilidad por el entorno, con resistencia cada vez mayor a participar en las preguntas y en las acciones que conllevan cada actividad. Se aconseja modificar la actividad a los 20-30 minutos, y que la duración del taller no supere los 60 minutos. La franja de tiempo entre los 45 y los 60 minutos se dedicará al repaso del conocimiento pero utilizando una metodología que integre actividades basada en el movimiento de los integrantes del estudio. La pasividad mantenida en torno a una mesa resulta determinante en el último cuarto de hora.

Respecto a las diferencias por sexo, se comprueba en dos de los grupos las dificultades de un miembro femenino para comunicarse con el educador masculino. Se hace necesario que en estos casos, un integrante del equipo investigador del sexo femenino facilite la interacción. En ambos casos, las dificultades corresponden a individuos en edades entre 17 y 18 años.

Cuando no se consigue una homogeneidad referida a las capacidades intelectuales, favorece el progreso del grupo situar a los miembros con mayores dificultades psicointelectuales, junto a aquellos con mayores capacidades, siempre y cuando se evite que este último controle y dirija en todo momento las respuestas de aquél.

La disposición de la mesa debe ser tal que en ningún momento queden aislados aquellos miembros con mayores dificultades de comprensión. Se comprueba que en mesas rectangulares, y en grupos de más de diez miembros, aquellos integrantes del estudio situados en las esquinas muestran signos de evolución hacia el cansancio en menos tiempo. Se aconseja que el movimiento del educador director evite esta situación y centre a aquellos más alejados. Además, también se sugiere que siendo el número de integrantes menor de diez, se realicen los talleres en mesas redondas que favorece la relación activa de todos los miembros así como con el educador director y los demás integrantes del equipo investigador.

Se hace necesario que el lenguaje utilizado en cada uno de los talleres esté basado en la aplicación de la lengua común utilizando la reformulación, el reajuste y la influencia a través del mensaje. (Guittét, 1999). La reformulación es el proceso basado en la intervención del entrevistador que repite de forma más concisa y explícita lo que acaba de expresarse. Aunque hay muchos tipos de reformulación, lo normal es utilizar la mezcla de todos, y dependerá de la persona encargada de utilizarlos, ya que tendrá más facilidad de llevar a cabo un tipo u otro.

En su aplicación en los talleres se constata un predominio de la *reformulación clarificadora*, donde lo que es considerado por el educador que dirige el taller como confuso y desorganizado se vuelve a presentar al grupo, extrayendo lo

esencial del mensaje para verificar su exacta comprensión. Este tipo de reformulación permite al equipo de investigación comprobar que utilizando la reformulación clarificadora se consigue un refuerzo de la atención.

La *reformulación eco* se combina con aquella del tipo *reflejo*, ya que permiten al educador resaltar, por una parte, palabras extraídas del diálogo de miembros del grupo, para ayudar a discernir el sentido que tienen en el contexto de las prácticas alimentarias. Por otra parte, el educador a partir de la reformulación reflejo repite con términos idénticos las ideas que alguno de los miembros expone.

A menudo, a lo largo del taller, pasados los 45 minutos, el educador recurre a la *reformulación deductiva o inductiva*, que es aquella que verifica el buen asentamiento de un concepto haciendo conclusiones como:

“(...) entonces (el educador se dirige a algún miembro del grupo por su nombre), después de todo lo que hemos visto ¿las “chuches” las colocaremos en el verde?”

Contestación (pasiva y sin atención): sí

Reacción de sus compañeros: ¡no!”

La reacción de sus compañeros va acompañada de una atención inmediata y de unos gestos que denotan una situación afectiva hacia sus semejantes que le permiten recobrar la actividad. Se confirma la asimilación del concepto con otra pregunta:

“entonces, ¿dónde colocaremos las “chuches”?”

Contestación (activa): ¡ en el rojo!”

Se constata igualmente que la formulación de preguntas es muy importante para centrar a cada uno de los miembros del grupo en los problemas. En un primer momento, el educador director recurre a las preguntas abiertas que facilitan la exploración y la intervención. Éstas son seguidas de preguntas cerradas cuyas respuestas concretas nos permiten comprobar la adquisición de conocimientos. Las preguntas directas que llevan al individuo a tomar una postura, son recomendadas a aquellos integrantes del grupo cuya participación es visiblemente activa; se desaconsejan en aquellos individuos que tienen dificultad de expresión verbal, y su cooperación es más trabajosa. Tanto las preguntas indirectas como las proyectivas han sido poco utilizadas, ya que al situar la cuestión en un plano más general, en el caso de las indirectas, o al intentar explorar en sentimientos hacia ciertos alimentos y contextos alimentarios, mediante las preguntas proyectivas, el educador se encuentra ante la dispersión generalizada del grupo y el nivel de información alcanzado es difícil de analizar. En general, se recomiendan las preguntas cortas.

El educador pregunta sobre una única cuestión, se constata que cuando se añaden varios conceptos o durante el repaso la información se comunica

relacionada y de manera más fluida y rápida, la mayoría de los miembros no asimilan la información.

Conforme avanza el conocimiento y la dificultad en el recordatorio de la información dada en anteriores talleres, la interacción del grupo aumenta y se traduce en una mayor recriminación de los que saben frente a los más retrasados.

Respecto al rol del educador, en todos los grupos analizados se comprueba que la figura del profesor es relacionada con la del médico. Y también en todos ellos se lleva a cabo la modificación en las actuaciones según el educador haya mantenido una relación más constante con ellos, que aquellos que sólo están presentes en los talleres. La cercanía del educador director es mayor.

Con respecto a las dificultades por alimentos, se presentan mayormente en aquellos productos donde se necesita una abstracción con el alimento cocinado. Es común en todos los grupos la dificultad apreciada en la identificación de las legumbres que se presentan fuera de su envase comercial, dispuestas en bolsas caseras y sin conexión alguna con el alimento cocinado. Es necesaria la explicación del procesado alimentario.

En todo momento, la visualización concreta del alimento fresco o mediante alimentos de imitación, ayuda a la comprensión en el dibujo de la dieta semáforo, ya que la abstracción de un alimento como perteneciente a un grupo es más costosa si no lo ven representado en el dibujo. Se constata, por tanto, la necesidad de que la representación de los distintos alimentos a través de imágenes, debe ser clara, por lo que las nuevas tecnologías permiten las fotografías digitales para despejar dudas, al mismo tiempo que favorecen la creatividad del grupo investigador con fotografías de platos cocinados en combinación con los productos frescos.

Las mayores dificultades se presentan en aquellos alimentos que tienen variedad de formas como las golosinas y la pasta. La pasta, presente en el dibujo de la dieta semáforo en la franja amarilla, sólo son unos pocos los que consiguen relacionar el alimento natural y el dibujo. La mayoría definen la pasta como exclusivamente *macarrones* y *espaguetis*.

Aquellos alimentos que suponen la combinación de productos situados en franjas distintas, como por ejemplo el batido de chocolate o la pizza, sólo son distinguidos y cuestionada su posición, por aquellos miembros con mayores capacidades intelectuales. Se constata, además, la dificultad de distinguir zumo de frutas de refrescos, y podemos situar este fenómeno dentro de lo que se denomina "sugestión social" (Duncker, 1938), con la participación activa de los medios de comunicación que presentan a determinados refrescos semejantes a zumos por el contenido en extracto de naranja o de limón, utilizando para ello imágenes con colores que pueden suscitar esa confusión.

La facilidad para relacionar alimentos en su posición correcta de la pirámide mejora después de la actividad de la dieta semáforo. El color de la dieta

semáforo facilita la identificación de los alimentos y su frecuencia de consumo. Esto se constata porque la pirámide no tiene color de fondo. Se recomienda en los casos en que la actividad de la dieta semáforo se suprima y se realice directamente la clasificación y la explicación de la frecuencia de consumo sobre la pirámide nutricional, que el dibujo de ésta se realice sobre fondo de distintos colores. Los ejercicios con la pirámide se recomiendan en la última franja horaria del taller, ya que han de moverse del sitio y quedan anuladas las muestras de pasividad. Para reforzar estos ejercicios, se recomienda que al final del taller, los alumnos participen en la recogida de los alimentos separándolos en bolsas distintas, permitiéndonos comprobar el recordatorio de lo aprendido.

La presencia de cuidadores favorece el mantenimiento de la atención sólo en aquellos grupos donde el número de miembros supera los diez, es en estos cuando se percibe la necesidad de que estén presentes los cuidadores habituales, que permiten un mayor control de la posible dispersión de algunos integrantes.

Se recomienda la presencia al final del taller, de la persona que forma parte a diario de la preparación de las comidas, el refuerzo que supone la práctica en la cocina de los conocimientos aprendidos facilita, por un lado, la explicación por parte de los alumnos y, por otro, la concordancia de las nociones principales en algo tan cotidiano como es la alimentación.

Del seguimiento de la formación

Los resultados de la observación participante realizada por el equipo investigador advierten que, aunque los conocimientos son aprehendidos por los miembros del estudio, la dieta seguida en la franja horaria del descanso de media mañana sólo es acorde en un 80 %. El resto mantiene el exceso de grasas similares al comienzo del estudio. Lo que nos permite afirmar que la falta de seguimiento de la dieta propuesta proviene de la influencia de las madres, en la mayoría de los casos, que son las que preparan el almuerzo.

El seguimiento de los alumnos se refuerza con la presencia en el comedor del educador director que facilita, por un lado, la práctica diaria de las raciones correctas y, por otro, la aceptación de la dieta impuesta y la búsqueda de cualquier conflicto que pueda aparecer en el comedor de la institución. Además, se constata la influencia de los semejantes (Fischler, 1995) en la medida que son los compañeros los que confirman una y otra vez lo aprendido a través de la recriminación constante en aquellas prácticas que no son consideradas como adecuadas.

Para constatar los conocimientos nutricionales de los padres y cuidadores, tras una serie de charlas donde además de advertir el trabajo que se realizará con sus hijos se llevan a cabo una serie de puestas en común para la resolución de aquellas dudas más frecuentes, se hace necesario utilizar un cuestionario sobre nivel de conocimientos cuyos resultados son los siguientes:

- La mayoría de los encuestados considera que se deben hacer 4 o 5 comidas al día, beber más de litro y medio de agua y realizar ejercicio a diario.
- Todos piensan que es recomendable realizar un desayuno completo; consideran que la ingesta diaria de frutas y verduras debe estar entre 2 y 3 veces.
- Piensan que el consumo de legumbres debe ser de 2 veces o más a la semana
- La mayoría considera que el consumo de pan, patatas y cereales debe ser menor de 4 veces al día.
- El consumo de arroz y pasta piensan debe ser mayor de 2 veces a la semana
- Consideran que el consumo de leche y derivados debe estar entre 2 o 3 veces al día.
- La mayoría considera que se debe tomar a la semana un huevo o menos
- Todos piensan que el aceite de oliva es el mejor.

Como conclusión final podemos advertir que la educación nutricional se plantea como vía necesaria para, en primer lugar, entender ciertas conductas alimentarias y, en segundo lugar, poder intentar modificarlas.

Bibliografía

Duncker, K. (1938). "Experimental Modification of Children's Food Preferences Through Social Suggestion", en *J. Abn. Soc. Psychology*, nº 33: 489-507

Fischler, C. (1995), *El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*. Anagrama. Barcelona.

Guittet, A. (1999), *La entrevista*. Ediciones Mensajero. París.

Polaino-Lorente, A. (1987), *Educación para la salud*. Editorial Herder. Barcelona.

Serrano, I. (1998), *La Educación para la Salud del siglo XXI. Comunicación y Salud*. Díaz de Santos. Madrid.