

LA NUTRICION Y EL MAESTRO DE ESCUELA^{1, 2}

INTRODUCCION

Los alimentos ingeridos a diario ejercen una profunda influencia en el crecimiento, salud y bienestar general. Esto ha quedado ampliamente demostrado por los adelantos de la ciencia de la nutrición durante el presente siglo. Se ha visto que cierto número de enfermedades graves, así como numerosas afecciones que afectan la salud, son debidas a un régimen alimenticio deficiente. La subnutrición y la malnutrición crónicas, al menoscabar la salud de los individuos en particular y de la población en general, suelen impedir también el progreso económico y social.

El rápido incremento de la población mundial, debido en gran parte a los adelantos de la medicina y la salud pública, está agravando constantemente la necesidad de alimentos en todo el mundo. La FAO se propone organizar una campaña mundial para llamar la atención sobre el continuo problema que el hambre representa, y movilizar esfuerzos en escala nacional e internacional a fin de resolverlo. El ECOSOC, en su 20º período de sesiones, celebradas en julio de 1959, adoptó una resolución apoyando la campaña y recabando la cooperación de las Naciones Unidas, del UNICEF y demás organismos especializados. Los planes específicos de la campaña están cristalizando ahora. Comprenden programas de acción nacional, algunos de los cuales se llevarán a cabo en las escuelas y por medio de ellas.

En la salud de los niños de edad escolar influye el régimen alimenticio que hayan seguido en sus años preescolares. Durante este período de la vida infantil es cuando la malnutrición es más común y alcanza mayor

gravedad. A esto se debe, en parte, la elevada tasa de mortalidad de los niños de 1 a 5 años.

Aparte de los efectos perniciosos que una dieta alimenticia deficiente ejerce sobre la salud y desarrollo generales, un niño mal nutrido no puede aprovechar al máximo los beneficios de la educación que se le brinde. Su sensibilidad a la fatiga hace que le resulte difícil concentrarse en la labor de la clase o tomar parte en actividades deportivas que contribuyen a la formación de cuerpos fuertes y vigorosos. La importancia de la buena nutrición no cesa con el período activo de crecimiento, sino que continúa a lo largo de toda la vida. La escuela, que comparte con los padres la responsabilidad del bienestar del niño, puede—y debe—desempeñar un papel importante en la formación de hábitos alimenticios saludables y en dotar a los niños de conocimientos que puedan aplicar más adelante para su propia nutrición y la de sus hijos.

Es propósito de este trabajo bosquejar algunas de las formas en que las escuelas pueden contribuir a mejorar la nutrición, la preparación que, para ello, los maestros necesitan, y el papel que la nutrición, la la economía doméstica y los servicios agrícolas desempeñan en el establecimiento de programas eficaces en las escuelas.

ENSEÑANZA DE LA NUTRICION EN LA ESCUELA

Hasta la fecha, muy pocos países han incorporado la enseñanza de la nutrición a los planes de estudio de las escuelas primarias o secundarias. Incluso en los países donde se reconoce la importancia de la nutrición, las autoridades docentes y los maestros muestran una comprensible reserva a sobrecargar el plan de estudios. Ahora bien, la nutrición no debe considerarse como una materia independiente más, sino que se ha de enseñar como parte de otras materias,

¹ Documento WHO/HEP/46, 1º de octubre de 1959.

² Redactado por la División de Nutrición de la FAO para el Comité Mixto OMS/UNESCO de Expertos en la Preparación de Maestros para la Educación Sanitaria.

y todo plan de estudios ofrece muchas ocasiones de hacerlo así.

La enseñanza de la nutrición tiene por objeto principal la creación por parte del alumno de hábitos de alimentación conducentes a su buena salud. Es más fácil que tales hábitos se formen y perduren cuando el alumno conoce la relación entre la dieta y la salud, así como los alimentos que deben formar parte de la primera; el valor nutritivo y el precio relativo de los distintos alimentos y la forma de conseguir la mejor dieta a base de los recursos alimenticios y económicos disponibles; el modo de preparar y condimentar alimentos, así como guardarlos y conservarlos de modo que mantengan su máximo valor nutritivo, y la técnica conveniente de producción doméstica de alimentos con que suplementar la dieta habitual. Por consiguiente, la enseñanza de la nutrición tiene aspectos muy varios.

La manera de integrar la enseñanza de la nutrición en el plan de estudios de las escuelas y la amplitud que se la pueda conceder dependen, indudablemente, de la edad y del nivel educativo de los niños, así como de la preparación y la actitud del maestro con respecto a la materia. La experiencia allegada en determinado número de países indica que, incluso los niños de los primeros grados escolares, pueden llegar a interesarse por la nutrición si reciben el debido estímulo. Este interés puede fomentarse en la enseñanza primaria y secundaria, relacionándolo cada vez más con la enseñanza de las ciencias y de las materias sociales. En los países donde la mayoría de los niños no pasan a las escuelas secundarias, es de particular importancia que se aprovechen al máximo las ventajas de la enseñanza elemental para fomentar en el niño hábitos y actitudes favorables a una nutrición racional.

En el plan de estudios de las escuelas hay diversos sectores especialmente apropiados para la enseñanza de la nutrición. Las clases sobre higiene y educación física son, como es lógico, las más indicadas para destacar la importancia de la alimentación con respecto a la salud y desarrollo físico y, manifiesta-

mente, la enseñanza de la nutrición estará íntimamente relacionada con otros aspectos de la educación sanitaria. En las clases de economía doméstica debe prestarse atención al valor relativo de cada alimento y a planear los menús de suerte que éstos se complementen, así como a los métodos de preparar y conservar los alimentos de acuerdo con el punto de vista de la nutrición. Las ocasiones de enseñar nutrición en las clases de economía doméstica aumentan a medida que un creciente número de países incorporan esta materia a los planes de estudios de las escuelas y que los programas se van orientando hacia las necesidades corrientes de las familias. Además de la nutrición, la economía doméstica comprende otros aspectos de la vida familiar importantes para la salud de niños y adultos. La higiene personal, el saneamiento del hogar, incluso limpieza y cuidado del mismo, la eliminación de desechos y suministro, y el almacenamiento de agua potable son temas que figuran en la mayoría de los programas de enseñanza de la economía del hogar. Otros aspectos de esta materia que influyen directamente en la salud son los cuidados maternoinfantiles, el gobierno de la casa y el bienestar de la familia.

Es interesante que en algunos países la economía del hogar se está convirtiendo en materia regular para los niños y niñas de las escuelas elementales. Especialmente en las zonas rurales, los niños pueden aprender, mediante clases y trabajos prácticos de agricultura, qué alimentos hay que producir para mejorar la dieta local y cuáles son los métodos más convenientes para cultivarlos y conservarlos. También se puede enseñar aspectos relativos a los alimentos y la nutrición en otras clases, como las de biología, composición, arte, etc. Sin duda, debe haber coherencia en lo que se enseña, lo que exige penetración entre los maestros.

Los programas escolares sobre alimentación y horticultura se prestan a la enseñanza de la nutrición. Durante los últimos 10 a 15 años las autoridades se han venido dando cada vez más cuenta de la contribución

que la alimentación escolar puede hacer al mejoramiento de la nutrición general al suministrar a los alumnos las sustancias alimenticias más importantes para su crecimiento y que suelen escasear en la dieta del hogar. La leche descremada en polvo y otros alimentos donados por el UNICEF, la CARE y otros organismos, ha permitido a muchos países emprender programas de alimentación escolar. Se está concediendo creciente atención a la manera de hacer permanentes tales programas reemplazando la leche descremada, de importación, por otros productos alimenticios locales.

Es difícil valorar los efectos nutritivos de la alimentación escolar. Sin embargo, los numerosos informes sobre la mayor asistencia de los niños a la escuela, y el incremento de su vigor y vivacidad, son impresionantes. Sin embargo, un programa de alimentación escolar sólo tendrá efectos transitorios y escasa influencia en los hábitos dietéticos fuera de la escuela o en lo futuro, a menos que esté respaldado por la enseñanza de la nutrición. Este punto se subraya en el informe del seminario regional para Asia y el Lejano Oriente sobre alimentación escolar, celebrado conjuntamente por la FAO y el UNICEF en 1958; en dicho documento se indica que "es antieconómico, desde el punto de vista del tiempo, del esfuerzo y del dinero, acometer un programa de alimentación escolar sin hacer de él una experiencia educativa importante". En un seminario similar celebrado en Sudamérica, se puso de relieve el mismo punto.

Muchos maestros descubren que aprenden más acerca de los niños y de sus necesidades cuanto éstos participan personalmente en el programa de alimentación escolar. Como resultado de sus observaciones y discusiones durante el almuerzo, obtienen ideas que les ayudan a planear la enseñanza de la nutrición en la clase. Un programa de alimentación escolar encierra grandes posibilidades para hacer extensiva la enseñanza de la nutrición al hogar y la colectividad. Mediante las asociaciones de padres y maestros, los padres pueden llegar a conocer las necesi-

dades de sus hijos en cuanto a nutrición, la aportación que el programa de alimentación escolar hace a la satisfacción de tales necesidades, y su propia responsabilidad de que las comidas hechas por sus hijos en el hogar las satisfagan en lo posible.

La importancia que se está concediendo en muchos países a los programas escolares de horticultura, también es significativa. Estos programas son especialmente aplicables a las zonas rurales y, por lo tanto, a los países poco desarrollados en general, donde grandes masas de población residen en el agro y la nutrición suele ser poco satisfactoria. La horticultura escolar y programas relacionados con ella, que comprenden la cría de aves de corral y de animales menores, y, donde convenga, la piscicultura, pueden familiarizar a los niños con procedimientos sencillos aplicables también en el hogar y en proyectos de la colectividad. Por consiguiente, pueden contribuir de modo importante al incremento y mejora de los suministros de alimentos locales. En muchos países, uno de los objetivos principales de la horticultura escolar ha sido la enseñanza de métodos de cultivo de hortalizas y de cría de animales. Sin embargo, la horticultura escolar y los programas afines proporcionan asimismo un medio de enseñanza de la nutrición, así en las escuelas como en la colectividad. El éxito de su desarrollo se ve coartado por la escasez de maestros con conocimientos de horticultura y nutrición.

Como se ha dicho ya, la escuela y el hogar comparten la responsabilidad del bienestar de los niños en lo tocante a nutrición. Por eso es importante alentar y ayudar a las familias a que mejoren sus hábitos dietéticos. La alimentación y la horticultura escolares pueden constituir un eslabón útil entre la escuela y el hogar. Los servicios de economía doméstica y de extensión agrícola son medios importantes de ayudar a las familias rurales a poner en práctica métodos de producción y utilización de alimentos que contribuyan a mejorar su salud. En algunos países, los funcionarios de fomento de la colectividad, están realizando actividades similares. Es

importante que se establezca una coordinación eficaz entre los programas escolares de alimentación y nutrición y los programas que llegan a los hogares. De lo contrario, se correrá el riesgo de que los esfuerzos se desvanezcan y se consigan pocos progresos.

PREPARACION DE LOS MAESTROS EN NUTRICION Y PRODUCCION DE ALIMENTOS

El éxito de un programa escolar de alimentación y nutrición depende, indudablemente, de la preparación de los maestros y de su capacidad para realizarlo. La enseñanza de la nutrición debiera abarcar, no sólo los principios de esta especialidad, sino el modo de aplicarlos a la vida cotidiana. Los principios teóricos de la nutrición se pueden aprender fácilmente en los libros de texto; pero resulta más difícil aprender cómo pueden aplicarse dichos principios a los problemas del individuo o de la colectividad. Las características del suministro y consumo de alimentos difieren marcadamente de un país a otro y a veces incluso dentro del mismo país. Además, los alimentos consumidos dependen de un complejo de factores sociales, económicos y culturales. Al planear un programa de enseñanza de la nutrición, importa saber, en primer lugar, en qué consisten los problemas y qué se necesita para solucionarlos. En otras palabras, un programa de enseñanza de la nutrición debe ajustarse a las condiciones y necesidades particulares del sitio en que vaya a emprenderse. Igualmente, la enseñanza de la agricultura y el desarrollo de programas escolares de horticultura requieren que los maestros conozcan las posibilidades de producción de alimentos, así como las prácticas agrícolas del lugar en que ellos ejercen.

Para alcanzar el fin bosquejado en estas notas, debe añadirse a la enseñanza normal del magisterio una preparación adecuada en nutrición y producción de alimentos. Los programas actuales necesitan, a este fin, de nueva orientación o fortalecimiento. Una forma práctica y rápida de abordar los problemas de la preparación de los maestros

en asuntos de nutrición y producción de alimentos, es la organización de cursillos especiales sobre esta material

En todo programa de esta clase son elementos de importancia los libros de consulta y demás material docente auxiliar. Desde luego, éstos han de adaptarse a las necesidades locales. Los medios audiovisuales pueden desempeñar un papel importante en la enseñanza de la nutrición si se utilizan debidamente, por ejemplo: para ilustrar, aclarar o dar mayor relieve al tema de estudio, añadiendo, de este modo, significación a la exposición oral. Todo programa de preparación de maestros debe capacitarlos para elaborar y emplear dicho material intuitivo.

El maestro de escuela quizá tenga, más que cualquier otro profesional, mejores ocasiones de influir en los hábitos dietéticos de las gentes y, por tanto, en su bienestar con respecto a la nutrición. Lo enseñado por los maestros de escuela llega a mayor número de personas que lo enseñado por cualquier otro profesional, aun cuando la llamada "edad escolar" sea limitada para muchos individuos. La esfera de influencia del maestro engloba, no sólo a sus alumnos, sino también a sus familias.

EL PAPEL DE LOS SERVICIOS DE EXTENSION EN NUTRICION, AGRICULTURA Y ECONOMIA DOMESTICA

Aunque en gran número de países se han establecido programas de alimentación escolar mediante importaciones facilitadas por el UNICEF, la CARE, etc., es preciso que los países beneficiados por estos suministros fomenten la producción de recursos alimenticios propios a fin de que el programa de alimentación pueda mantenerse de un modo indefinido. Por consiguiente, es esencial un planeamiento apropiado de la obtención de los alimentos necesarios de fuentes locales. Esto puede hacerse, no sólo en escala nacional, como, por ejemplo, mediante el desarrollo de la industria lechera en todo el país, sino también dentro de los términos locales, por medio del fomento de las uni-

dades de producción de alimentos de la colectividad, la escuela y el individuo. Por tanto, la alimentación escolar requiere el decidido apoyo e interés de las autoridades agrícolas, tanto nacionales como locales.

En creciente medida, se están emprendiendo estudios en los países sobre los problemas de nutrición y alimentación y sobre las formas de resolverlos. Tal información proporcionará una base importante para el planeamiento y desarrollo de programas prácticos de alimentación y nutrición en la escuela y para la preparación de maestros en estas materias. Hay comités u organizaciones nacionales a los que incumbe la responsabilidad de orientar y coordinar el establecimiento de planes y programas para mejorar la nutrición; dichos comités se componen, generalmente, de especialistas en esta materia y de representantes de diversos servicios gubernamentales que abarcan la agricultura, sanidad y educación. En los países donde estos servicios se han establecido o donde existe otro departamento u organismo cuya función consiste en fomentar la coordinación de las actividades relativas a la nutrición y los alimentos, las autoridades docentes pueden recibir una orientación muy valiosa. Si bien la preparación de libros de texto y demás materiales de uso escolar se

considera en general como prerrogativa de las autoridades docentes, los servicios de nutrición y agricultura pueden proporcionar asesoramiento y ayuda valiosa en la preparación de material de enseñanza sobre nutrición y producción de alimentos ajustado a las condiciones locales. Los servicios de nutrición y agricultura pueden encontrarse, asimismo, en situación de facilitar conferenciantes para los programas de preparación de maestros.

En las primeras páginas de este trabajo se ha subrayado la necesidad de coordinar los programas de nutrición y alimentación escolares con otros programas similares de la colectividad. Los servicios de extensión agrícola y economía doméstica pueden hacer una aportación esencial a este propósito, ya que su fin primordial consiste en enseñar a los agricultores y a sus familias cómo incrementar la producción y facilitar la distribución de alimentos, y la utilización doméstica de los recursos alimenticios y de los ingresos económicos. La colaboración entre el personal de extensión agrícola, el de economía doméstica y los maestros de escuela ayudará a fortalecer los programas escolares y a unificar el criterio sobre los problemas de nutrición y producción de alimentos en la colectividad.