



Escenarios familiares para las prácticas de nutrición poblacional durante la pandemia COVID 19, con estudiantes de la licenciatura en nutrición, UAT

Argüelles-Martínez Lisbet

Tapia-Cortés Alberto

Díaz-Teoquiz Alejandra

arguellesml@hotmail.com

Licenciatura en Nutrición,

Facultad de Ciencias de la Salud,

Universidad Autónoma de Tlaxcala.

Resumen

Las prácticas nutricionales poblacionales se vieron afectadas por la pandemia covid 19, debido al aislamiento social se utilizaron nuevos escenarios familiares para que los estudiantes realizaran sus prácticas y desarrollaran los aprendizajes propios del área. El objetivo fue obtener aprendizajes significativos a través de la aplicación de programas de intervención nutricional y contribuir a mejorar estilos de vida saludables durante la pandemia, con los familiares directos de los estudiantes de la Licenciatura en Nutrición campus San Pablo del Monte, UATx. Metodología: los estudiantes de manera individual realizaron las prácticas de campo elaborando diagnósticos situacionales familiares, la planeación- implementación y evaluación de programas nutricionales. Resultados: Los estudiantes lograron realizar sus prácticas de manera satisfactoria, permitiéndoles obtener aprendizajes y competencias propias del área de Nutrición Poblacional; así cómo obtener buena participación y mejora de estilos de vida saludables de sus familiares durante la pandemia covid 19.

Palabras claves: Nutrición, Prácticas, Poblacionales, familiares.

Planteamiento del problema

La pandemia covid 19 causada por el virus SARS-CoV2, originó una contingencia sanitaria donde se suspendieron actividades en las instituciones educativas de manera presencial. Según datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la



Cultura (UNESCO) a mediados de mayo del 2020 casi 1600 millones de estudiantes, en más de 190 países en todos los continentes, en todos los niveles de enseñanza, habían dejado de tener clases presenciales en la escuela (CEPAL-UNESCO, 2020). La dinámica académica en la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma de Tlaxcala, se vio afectada y se tuvieron que realizar estrategias en torno al proceso de enseñanza aprendizaje. Uno de los campos formativos es la Nutrición Poblacional, donde los estudiantes realizan prácticas de campo para desarrollar sus competencias. Sin embargo, al estar la población en cuarentena nos encontramos con la problemática de no poder realizar las prácticas de campo por riesgo de contagio de covid 19, teniendo que buscar estrategias de aprendizaje con sus familiares (Plan de estudios, 2018).

Justificación

Debido a la contingencia sanitaria por el COVID -19 en México se inició con la campaña "Quédate en casa" a partir del 23 de marzo del 2020, donde se suspendieron actividades escolares, laborales y comerciales. (Gobierno de México, 2020). Los procesos educativos sufrieron modificaciones o ajustes, pasando de clases y/o prácticas presenciales a clases en línea o a distancia, mediante el uso de diferentes plataformas y tecnologías de vanguardia. El principal reto con estudiantes de Nutrición en el área Poblacional fue el desarrollo de habilidades y competencias que se adquieren a través de la realización de las prácticas en campo, donde se realizaban actividades como evaluación del estado nutricional, diagnósticos situacionales comunitarios, planeación, implementación y evaluación de programas de intervención nutricional, surgiendo la necesidad de crear nuevas estrategias de aprendizaje donde los estudiantes realizarán sus prácticas con sus propios familiares más cercanos y a su vez contribuir con la mejora de estilos de vida necesarios por la pandemia.

Fundamentación teórica

La UNESCO recomienda que la educación debe estructurarse en torno a cuatro aprendizajes fundamentales en el transcurso de la vida que serán para cada persona los pilares del conocimiento: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser, un proceso fundamental que recoge elementos de los tres anteriores (Delors, 1994).

Una de las estrategias educativas recomendadas para el aprendizaje de competencias es el situar a los estudiantes en escenarios reales de poblaciones, instituciones y organizaciones



de Salud Pública, donde se facilite el proceso de enseñanza-aprendizaje basado en prácticas profesionales en poblaciones que se necesiten atender (Crocker, 2007).

De acuerdo a (Martínez, 2012), las características de aprendizaje de los estudiantes universitarios están enfocados a 3 aspectos: Motivación, aprendizaje colaborativo y estrategias de aprendizaje.

Uno de los campos profesionales del Licenciado en Nutrición es de Nutrición Poblacional, donde el Nutriólogo brinda atención nutricional a comunidades o grupos de personas sanas, en riesgo o con enfermedades considerando el contexto socioeconómico. Las principales funciones prácticas que se desarrollan en ésta área consisten en identificar y evaluar problemas nutricionales de una comunidad, en diseñar, organizar, implementar y evaluar programas de intervención nutricional (Aranceta, 2010). En 1999 la Universidad Autónoma de Tlaxcala genera la Licenciatura en Nutrición donde la última actualización del plan de estudios fue en el año 2018, donde su modelo educativo humanista integrador basado en competencias permite el desarrollo de la autorrealización y valores del estudiante, con un alto grado de correspondencia con las necesidades individuales y sociales. En sus campos formativos está la Nutrición Poblacional, integrado por 9 unidades de aprendizaje donde el estudiante resuelve problemas nutriólogicos poblacionales, considerando las políticas nacionales e internacionales (Plan de estudios, 2018).

Objetivo

Obtener aprendizajes significativos a través de la aplicación de programas de intervención nutricional y contribuir a mejorar estilos de vida saludables durante la pandemia covid 19, en familiares directos de estudiantes de la Licenciatura en Nutrición campus San Pablo del Monte, UATx.

Metodología

La planeación, el diseño y aplicación de las prácticas poblacionales se hacían en escuelas o en diversas localidades; sin embargo, por cuestiones de la cuarentena durante la pandemia covid 19 se re-estructuro la estrategia de realizar las prácticas con los familiares directos de los estudiantes, participando un grupo de 18 estudiantes de 7º semestre de la Licenciatura en Nutrición durante el periodo otoño 2020. Las prácticas las realizaron los estudiantes de manera individual, lo que permitió al estudiante la auto aplicación del aprendizaje dentro de su contexto familiar. Cada estudiante aplicó una carta de consentimiento informado a sus



familiares. Se realizó un diagnóstico situacional familiar con información de datos generales, perfil socioeconómico, nivel educativo, accesibilidad alimentaria, antecedentes patológicos, evaluación nutricional y estilos de vida. Se identificaron los principales problemas alimentario-nutricionales en sus familiares, así como factores causales y principales factores de riesgo para la salud. Se elaboró la planeación de un programa de intervención nutricional familiar, utilizando cartas descriptivas y se seleccionaron y/o elaboraron los materiales didácticos para las sesiones de intervención. La implementación del programa nutricional, consistió en la aplicación de cinco sesiones de intervención realizadas de manera semanal, abordando cambios conductuales específicos en cada familia dependiendo del diagnóstico realizado, más una sesión final de evaluación del programa. Los estudiantes entregaron un reporte después de cada sesión realizada. Al finalizar se aplicó una evaluación del programa de intervención nutricional, a través del Registro de los Logros Obtenidos del Programa de Intervención Nutricional Familiar, el cual contempla 4 aspectos importantes: a) Los conocimientos aprendidos, b) Cambios de conductas dispuestos a realizar, c) Los cambios conductuales que están realizando y d) La satisfacción de la participación en el programa de intervención en general.

Resultados

Los estudiantes realizaron las prácticas con sus familiares de manera satisfactoria, permitiéndoles obtener habilidades del área poblacional al implementar diagnósticos situacionales familiares, planeación-implementación y evaluación de programas nutricionales familiares. Manifestando que al inicio fue complejo y hasta cierto punto difícil el trabajar con sus propias familias para promover estilos de vida saludables durante la pandemia covid 19, por poco interés inicial e incompatibilidad de horarios, pero al transcurrir la implementación de los programas los familiares incrementaron el interés y participación en las actividades ya que notaban mejorías en cómo se sentían, en su salud, en el manejo del estrés durante la pandemia y en su rendimiento de actividades.

Los principales aprendizajes a partir de la implementación de programas de nutrición en los familiares, fueron el combinar los alimentos, realizar preparaciones más saludables, importancia de establecer tiempos de comidas, utilizar las raciones adecuadas de alimentos, consecuencias de realizar un ayuno prolongado, importancia de realizar ejercicio físico, leer el etiquetado de productos alimentarios, identificar con que actividades pueden manejar el



estrés, crear sus propios objetivos nutricionales, disfrutar los momentos de comida con la familia y seleccionar sus alimentos. Los logros familiares alcanzados o cambios de conductas realizadas fueron: realizar comidas más saludables mediante la combinación adecuada de grupos de alimentos, utilizando los alimentos con los que se cuenta en casa, evitar el ayuno prolongado por las mañanas en el 28% de las familias, aumento de consumo de agua de 1 a 2 litros al día e incremento de 3 a 5 raciones de frutas y/o verduras en un 39% de familias, disminución del consumo de refrescos en un 50% en un 22% de familias, incrementar de 2 a 3 comidas principales en el 28% de familias, elaborar colaciones saludables utilizando frutas y verduras en lugar de galletas y frituras, utilizar porciones adecuadas en el 30% de las familias. En la promoción del ejercicio físico se logró implementar en el 72% de las familias al menos en un integrante de familia, estrategias como caminar, correr, ciclismo, ejercicio aeróbico, con una duración de 15 a 60 minutos, de 2 a 5 días a la semana. Los cambios del estado nutricional obtenidos fueron en el 67% de las familias, donde mínimo un integrante de la familia tuvo pérdida de peso corporal de 500 gr hasta 4 kg en un lapso de 2 meses; disminución del 3 al 5% de grasa corporal y disminución de circunferencia de cintura de 2 a 4 cm. En los cambios de manejo de estrés, el 50% de las familias descansaron de 6 a 8 horas diarias, el 17% de las familias escuchaban música para relajarse y el ejercicio contribuyó a disminuir el estrés. También se evaluó la satisfacción de la implementación de los programas nutricionales familiares utilizando una escala de 0 a 10, obteniendo un resultado de satisfacción en promedio de 9.4.

Conclusiones

Fue un gran reto para los estudiantes trabajar con sus familiares directos; integrando sus aprendizajes previos y desarrollando las competencias propias del área poblacional, obteniendo buena participación de sus familiares y el impacto de la implementación de los programas nutricionales se vio reflejado en la mejora de estilos de vida saludables que contribuyeron a mejorar la salud durante el periodo de pandemia covid 19.

Referencias bibliográficas

Aranceta, J. B. (2010, enero). Nuevos retos de la Nutrición comunitaria. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 16(1). Recuperado 22 de mayo de 2022, de [https://doi.org/10.1016/S1135-3074\(10\)70013-2](https://doi.org/10.1016/S1135-3074(10)70013-2)



CEPAL, UNESCO. (2020, agosto). *La educación en tiempos de la pandemia de covid 19* (N.º 1).

UNESCO, CEPAL.

Crocker, R. C. (2007, abril). Estrategias educativas para el aprendizaje de competencias profesionales en programas alimentario-nutrimientales en Salud Pública. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 8(2). Recuperado 22 de mayo de 2022, de

<https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2007/spn072e.pdf>

Delors, Jacques (1994). "Los cuatro pilares de la educación", en *La Educación encierra un tesoro*. México: El Correo de la UNESCO, pp. 9

Gobierno de México. (2020). *Quédate en casa en México por contingencia covid 19*.

Recuperado 22 de mayo de 2022, de <https://coronavirus.gob.mx/quedate-en-casa/>

Martínez, R. (2012, septiembre). Desarrollo cognitivo conceptual y características de aprendizaje de estudiantes universitarios. *Omnia*, 18(3). Recuperado 22 de mayo de 2022, de

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=73725513006>

Plan de estudios de la Licenciatura en Nutrición. (2018). *Plan de estudios de la Licenciatura en Nutrición* Universidad Autónoma de Tlaxcala. Recuperado 22 de mayo de 2022, de

<https://www.fcsalud.mx/Nutricion/index.htm>