

Programa Educativo UBB promueve consumo de frutas y verduras entre educadoras y asistentes de párvulo de Chillán

El Grupo de Investigación Epidemiología Alimentaria Nutricional (EPIAN), que dirige la académica Dra. Jacqueline Araneda Flores, desarrolló el Proyecto Regular DIUBB 1606202/R denominado “Efecto de un Programa Educativo y telefónico basado en incrementar el consumo de frutas y verduras en mujeres trabajadoras”. La experiencia consideró la participación de 181 mujeres trabajadoras dependientes del Departamento de Educación de la Municipalidad de Chillán, quienes se desempeñan en la red de jardines infantiles administrados por dicho municipio.



Durante el acto de clausura del proyecto, la académica Dra. Jacqueline Araneda Flores, precisó que resulta estratégico promover el consumo de frutas y verduras entre mujeres, y más aún entre quienes se vinculan directamente con niños, niñas y familias de sectores vulnerables, pues diversos estudios concluyen que “las mujeres son las principales responsables de transmitir las pautas de alimentación saludable a los hijos y el entorno familiar, siendo las encargadas principales de seleccionar el tipo, la calidad, y los horarios en que se llevan a cabo las comidas del hogar. Además, es prioritario disminuir la desigualdad existente en el consumo de alimentos saludables, frutas y verduras, por quintiles de ingreso, por lo que trabajar con mujeres que trabajen con población vulnerable es imperativo”, reseñó.

La investigadora UBB explicó que el consumo de frutas y verduras se asocia con múltiples beneficios para la salud de las personas “reduciendo el riesgo de padecer obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión, diabetes, colesterol alto, así como algunos tipos de cáncer”.



También se constata la existencia de una relación inversa entre el consumo de frutas y verduras y la mortalidad por estas causas, es decir, quienes consumen estos alimentos en cantidades recomendadas por el Ministerio de Salud y la Organización Mundial de la Salud, disminuyen su tasa de enfermedades y tienen menos incidencia de enfermedades relacionadas con algunos tipos de cáncer. “El aumento de una porción diaria de frutas y verduras, se asocia con una reducción relativa del 10% en riesgo de enfermedad cardiaca isquémica y entre un 1% y 6% de reducción del riesgo de algunos tipos de cáncer”, ilustró la investigadora.

En efecto, la Organización Mundial de la Salud recomienda el consumo de 400 gr. diarios de frutas y verduras, y las Guías Básicas Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ministerio de Salud de Chile recomiendan al menos 5 porciones de frutas y verduras al día.



Pese a lo anterior, según explicó la Dra. Jacqueline Araneda, “la Encuesta Nacional de Salud el año 2009 (ENS 2009), reportó un bajo consumo en los mayores de 18 años, alcanzando los 180 gr. por persona al día. La Encuesta Nacional de Consumo Alimentario (ENCA 2010-2012) informó que el cumplimiento de consumir al menos 5 porciones de frutas y verduras diariamente, solo se alcanza en un 40% de la población en el nivel socioeconómico (NSE) bajo, mientras que en el NSE alto se logra cerca del 60%, con medianas de consumo diarios inferiores en la zona sur de Chile y en áreas rurales (frutas: 164 g; verduras: 214 g)”, detalló.

La Dra. Araneda Flores comentó que a partir de esta realidad, asoma como imprescindible “trabajar con intervenciones innovadoras con enfoques alternativos, que se apliquen a nivel individual y comunitario, con efectos a largo plazo, que estimulen el empoderamiento de la población en la temática del consumo de frutas y verduras, y que estén conformados por grupos influyentes en la adquisición de alimentos de las familias y por ende de la comunidad, como son las mujeres”, aseveró.



El trabajo desarrollado con 181 mujeres de la Dirección de Educación de la Municipalidad de Chillán consideró la participación en 9 talleres educativos sobre los beneficios de las frutas y verduras, y la recepción de mensajes de texto alusivos a los temas tratados en los talleres. La realización completa de las sesiones demandó 5 meses, entre abril y septiembre de este año.

Antes y después de la intervención con los talleres educativos y los mensajes de texto, se realizaron evaluaciones del estado nutricional y encuestas alimentarias a cada una de las mujeres participantes en el proyecto, comentó la Dra. Araneda Flores.

El decano de la Facultad de Ciencias de la Salud y de los Alimentos, Dr. Jorge Moreno Cuevas, relevó el hecho que la Facultad asume y aborda diversos problemas de salud pública, tal como la situación derivada del bajo consumo de frutas y verduras. “Es oportuno felicitar a nuestras investigadoras y a las mujeres que han participado en este proyecto porque a través de una alimentación saludable podemos prevenir algunos problemas de salud como la obesidad, problemas cardíacos e incluso el cáncer. Este proyecto ha demostrado ser exitoso y creemos que también da pie para el desarrollo de nuevas investigaciones”, enfatizó.



El Dr. Jorge Moreno, en su calidad de ingeniero en alimentos, comentó que la ciencia y tecnología de los alimentos también contribuye en la tarea de desarrollar alimentos saludables, considerando tecnologías que permiten preservar cualidades o incorporar nutrientes en los alimentos.

El jefe de la Unidad Técnica de la Dirección Municipal de Educación, Juan Sáez Schnake, valoró el constante apoyo de la Universidad del Bío-Bío a dicha repartición municipal. Sáez destacó que la Red de Salas cuna de Chillán ha tenido numerosas experiencias positivas con la Universidad, particularmente con la carrera de Pedagogía en Educación Parvularia, a lo que se suma Nutrición y Dietética y el Grupo de Investigación Epidemiología Alimentaria Nutricional (EPIAN).

“Está claro que nuestras tasas de obesidad aumentan por distintos motivos, y uno de ellos es que a veces no tenemos la conciencia adecuada de lo que significa la alimentación saludable. Debemos ser capaces de influir en el cambio conductual de la familia, porque a veces los esfuerzos no son suficientes. Solo me resta felicitar a la Universidad y a las investigadoras por esta gran experiencia que nos permite comprobar que debemos privilegiar el consumo de frutas y verduras”, expresó Juan Sáez Schnake.



