

AUTOEVALUACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y LA MOTIVACIÓN POSITIVA EN EL APRENDIZAJE DE LAS ASIGNATURAS DE “BROMATOLOGÍA” Y “NUTRICIÓN Y DIETÉTICA”

María del Carmen García Parrilla

María Lourdes Morales Gómez

Isabel María Vicario Romero

Ana María Troncoso González

Área de Nutrición y Bromatología.

Departamento de Bioquímica, Bromatología,

Toxicología y Medicina Legal.

Facultad de Farmacia.

RESUMEN

Este trabajo resume los resultados de una experiencia docente llevada a cabo por alumnos de cuarto curso de la licenciatura de Farmacia y de segundo curso de la Diplomatura de Enfermería. Los alumnos participantes han juzgado sus hábitos alimentarios mediante un modelo de historia dietética con recuerdo diario y semanal. La experiencia ha servido para poner de manifiesto incorrecciones en los hábitos alimentarios que se manifiesta en un consumo deficiente de alimentos de origen vegetal, con escasa representación en la dieta de frutas, verduras y legumbres. Además se ha comprobado que la contribución de las proteínas a la dieta es superior a las recomendaciones, realizándose este aumento a costa de un descenso en el consumo de hidratos de carbono. El consumo de grasa es cualitativa y cuantitativamente correcto.

ABSTRACT

This work summarizes the results of a teaching experience developed by the students of the fourth course of the degree of Pharmacy and the second course of the degree of Nursery. The students have assessed their own dietary custom using a model of dietary history with weekly and daily questionnaires. The experience has shown certain mistakes as there is a deficient intake of vegetal food, fruits, legumes and vegetables. Moreover, protein contribution to the calories of the diet is higher to the recommended while carbohydrates decreases. Fat intake is correct from a quantitatively and qualitatively point of view.

INTRODUCCIÓN

La dieta Mediterránea es un modelo de dieta equilibrada y saludable, y ha sido seguida en nuestro país tradicionalmente. Sin embargo, los hábitos alimentarios, especialmente del sector más joven de nuestra población, están evolucionando hacia modelos sajones y continentales. En la última década, este cambio está siendo más acusado debido, en gran medida, al poder que ejerce la publicidad de la industria alimentaria. Los responsables sanitarios temen que estos cambios aumenten la prevalencia de distintas enfermedades degenerativas, tales como la obesidad, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares en los próximos años.

En este panorama, se pretende que los alumnos de las asignaturas de Bromatología de cuarto curso de la licenciatura de Farmacia, así como los de Nutrición y Dietética de segundo curso de la diplomatura de Enfermería, pongan en práctica los fundamentos

adquiridos en las respectivas evaluando sus propios hábitos alimentarios; dado que, además, ellos constituyen parte de la población que necesita recibir una correcta educación en Nutrición. Además, deben desarrollar un juicio crítico suficiente, ya que una de las responsabilidades de los profesionales sanitarios consiste en la educación de la población en aquellos aspectos conducentes al mantenimiento de un adecuado estado de salud.

METODOLOGÍA

Para la realización de la experiencia se han realizado las siguientes actividades:

- 1) Los alumnos realizaron una encuesta de sus propios hábitos alimentarios según la metodología establecida. Se facilitó al alumnado participante en la actividad varios modelos de historias dietéticas, previamente diseñado por el profesorado. Los cuestionarios engloban modelos de recuerdo diario y semanal, ingestas pormenorizadas de todos los alimentos y frecuencias de consumo de sólo algunos de ellos.
- 2) La segunda etapa implica la aplicación de los conceptos teóricos que forman parte de las asignaturas: contenido en nutrientes de los alimentos, dieta equilibrada, necesidades y recomendaciones de nutrientes según edad, sexo...
- 3) Los alumnos han construido su propio patrón alimentario y han establecido las pautas dietéticas que siguen en su vida normal
- 4) Desarrollo de juicio crítico para discernir la bondad de sus propias pautas dietéticas

RESULTADOS

Los alumnos que han llevado a cabo la actividad coinciden en destacar que el desarrollo de la actividad les ha permitido repasar de una forma más personal los contenidos de la asignatura, vinculándolos a sus vivencias diarias.

En cuanto al patrón alimentario, los resultados demuestran que oscila claramente según el tipo de vida. Así pues, los períodos sobrecargados de prácticas y clases, con horarios amplios obligan al alumnado a hacer más de una comida fuera de casa. En estas fases son conscientes de sus malos hábitos alimentarios y del desorden alimentario general; sin embargo, confiesan abiertamente que son reacios a modificarlos. En estos períodos la alimentación se caracteriza por:

- No respetan el reparto calórico en varias comidas fuertes (desayuno, almuerzo, merienda y cena) sino que abundan los picoteos a deshora y el consumo de calorías vacías.
Las comidas fuera de casa son monótonas (normalmente toman bocadillos)
- Comen rápidamente integrándose así la alimentación en una más de las cosas que hacer durante la jornada, sin prestar verdadera atención al equilibrio alimentario.

Por otro lado, en períodos de vida más relajados la gran mayoría muestra su preferencia por realizar las comidas en casa. En este momento, el patrón alimentario cambia acusadamente. Es normalmente la madre la que decide el tipo de alimentación, sin que ellos se preocupen ni por la elección ni preparación de los alimentos que ingieren. Sin

embargo, se puede afirmar que la mayoría realiza una dieta equilibrada de modo que destaca el papel de la madre como garante de una correcta alimentación.

A grandes rasgos y por grupos de alimentos en las dietas de los alumnos se puede afirmar:

- *El grupo de los lácteos* se encuentra bien representado con suficientes raciones de leche, yogur y queso.
- *El grupo de las carnes* se caracteriza por tener proteínas de elevado valor biológico e incluye alimentos diversos como carnes, pescados y huevos se integra en la dieta de los alumnos en un porcentaje ligeramente superior a las recomendaciones: el aporte proteico de la dieta no debe encontrarse entre un 10 y 15% del valor calórico. Sin embargo, sí que toman alimentos de este grupo de forma variada; los huevos no superan el máximo semanal, toman pescados azules con frecuencia garantizando así un aporte de ácidos grasos poliinsaturados suficiente.
- *El grupo de las verduras:* en este grupo se han detectado deficiencias graves. Sólo un 15% de los alumnos participantes toman las raciones diarias adecuadas. El resto o bien no alcanza esta cifra o bien no la consumen en absoluto
- *El grupo de las frutas,* aunque la situación es mejor que para las verduras también se ha comprobado la gran mayoría (60%) tienen un consumo deficitario de fruta en su alimentación.
- *El grupo de los cereales* está comprendido por alimentos con alto contenido en hidratos de carbono fundamentalmente y no está suficientemente representado en la dieta.
- *Aceite.* La gran mayoría consume aceite de oliva

En resumen, la dieta se caracteriza por un mayor aporte de alimentos de origen animal en detrimento de los de origen vegetal. Las consecuencias de este tipo de alimentación son un escaso consumo de fibra y un desequilibrio del reparto calórico de los principios inmediatos de la dieta, hacia un contenido mayor de proteínas, y un porcentaje de carbohidratos menor de las recomendaciones establecidas (RDI, 1989). Esta tendencia coincide con la observada ya en otros estudios de la población española (Varela, 1993).

Los modelos de historia dietética son parte del temario de la asignatura (Martínez, 1998) ya que probablemente en el futuro los farmacéuticos de oficina de farmacia y de servicios de farmacia de hospital, y los enfermeros jueguen un activo papel en el control dietético en la atención primaria. La utilidad de estos cuestionarios es, entre otras, poner de manifiesto posibles hábitos alimentarios perjudiciales para la salud o transgresiones a terapias dietéticas ya instauradas. El cuestionario sirve de frontera entre el entrevistador, papel que corresponde al sanitario y el entrevistado o paciente. La presente actividad se diseñó como una autoevaluación, situación en la que entrevistador y entrevistado confluyen en la misma persona.

Aunque el objetivo de la actividad era exclusivamente conocer sus hábitos alimentarios, el desarrollo de la misma ha puesto de manifiesto otras conclusiones pedagógicas no buscadas en principio que se detallan a continuación.

Los alumnos han experimentado los mecanismos psicológicos que se desencadenan cuando una persona se siente interrogada: en general, intenta mostrar que su comportamiento es

La premisa de partida en el caso de algunos estudiantes no era realmente conocer si su alimentación era adecuada sino que ya parecía que partían del hecho de que era buena y querían demostrarlo. Por eso, cuando en la actividad se pide que contesten a un cuestionario de recuerdo semanal, en lugar de elegir una semana y apuntar fielmente los alimentos que han ingerido; estos alumnos han elegido siete días no consecutivos en los que ellos consideraban que su alimentación era buena para rellenar el cuadernillo, eliminando los días que pudieran resultar conflictivos. En este sentido, su conducta ha sido similar al del paciente que cumple estrictamente la dieta en los días previos a la cita y oculta las posibles anomalías de la vida cotidiana temiendo mayores restricciones a una dieta correcta

Para juzgar críticamente los hábitos alimentarios se incluyeron en el cuadernillo diversas cuestiones que ayudaran al alumnado a evaluar sus costumbres alimenticias. Hay que resaltar que, en primera instancia, los alumnos se mostraron excesivamente autocomplacientes, puesto que están convencidos de que su alimentación es correcta, resistiéndose a admitir hábitos susceptibles de ser mejorados, y así lo reflejan por escrito. Sin embargo, en la puesta en común posterior, sí han detectado y reconocido sus carencias y defectos.

En resumen, la experiencia ha resultado satisfactoria porque además de repasar los conocimientos de la asignatura, se ha aumentado la capacidad de juzgar críticamente casos prácticos. Desde el punto de vista docente, se ha conseguido que experimenten la dificultad que entraña realizar encuestas dietéticas y que comprendan la situación psicológica del entrevistado.

BIBLIOGRAFÍA

MARTÍNEZ, J.A. (1998) *Fundamentos teórico-prácticos de Nutrición y Dietética*. Madrid, McGraw-Hill-Interamericana.

NATIONAL RESEARCH COUNCIL (1989) *Recommended Dietary allowances*, 10th edition, Washington D.C., National Academy Press.

VARELA, G. (1993). *La alimentación de los españoles en Nutrición y Dietética. Aspectos Sanitarios*. Madrid, Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos.