



## Opinión

# Seguridad alimentaria y nutricional en el sistema educativo básico hondureño: Un enfoque desde el hogar

*Food and nutrition security in the Honduran basic education system: A home-based approach.*

William Ricardo Igeler Cáceres<sup>a,1</sup> , Santiago Benavides Bernal<sup>a</sup> 

<sup>a</sup> *Maestría en Agricultura Tropical Sostenible, Universidad Zamorano, Honduras*

### Historia del artículo:

Recibido: 02/05/2023

Revisado: 02/07/2023

Aceptado: 09/08/2023

Publicado: 30/04/2023

### Palabras clave

Adolescentes,  
Educación,  
Epidemia,  
Sobrepeso

### Keywords

Adolescents,  
Education,  
Epidemic,  
Overweight

**RESUMEN. Introducción:** a propósito de la importancia de la seguridad alimentaria y nutricional se planteó como objetivo de este análisis indagar sobre la importancia de involucrar a la comunidad educativa, con especial énfasis en los padres y docentes, en el aprendizaje de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN). **Metodológicamente:** se empleó una revisión documental orientada a la promoción y el pensamiento crítico sobre el consumo de alimentos, impacto en la salud y calidad de vida de los adolescentes, que están cursando el tercer ciclo de educación básica del sistema educativo. **Conclusión:** es recomendable que el currículo nacional para la educación básica incluya una asignatura específica basada en Seguridad alimentaria y nutricional, que incida en decisiones familiares adecuadas sobre una alimentación con impacto positivo a largo plazo.

**ABSTRACT. Introduction:** Regarding the importance of food and nutritional security, the objective of this analysis was to investigate the significance of involving the educational community, with special emphasis on parents and teachers, in learning about Food and Nutritional Security (FNS). **Methodology:** a documentary review was employed aimed at promoting critical thinking about food consumption and its impact on the health and quality of life of adolescents who are in the third cycle of basic education within the educational system. **Conclusion:** It is advisable for the national curriculum for basic education to include a specific subject based on food and nutritional security, which influences appropriate family decisions regarding nutrition with a positive long-term impact

## 1. Introducción

La formación de valores y el aprendizaje de las buenas o malas costumbres comienza en el hogar. Cuando los adolescentes llegan a los centros educativos, van a adquirir saberes sobre las distintas áreas del conocimiento científico, que son importantes en función de los diferentes ciclos educativos del currículo nacional para la educación básica emitidos por la Secretaría de Educación (Palomeque-López y Hernández-Romero, 2021).

En Honduras, se establece que en el área de las ciencias naturales los estudiantes egresados del tercer ciclo deben comprender qué es la salud, y cómo preservarla mediante una adecuada nutrición (Secretaría de Educación, 2015). Este ciclo incluye a adolescentes del séptimo, octavo y noveno grado. Se espera en concordancia con el perfil del egresado, que ellos contribuyan a una mejora sustancial de la sociedad a través del conocimiento de temas referentes a la salud humana, una adecuada nutrición, la prevención y tratamiento de las enfermedades comunes, y la gestión sostenible de los recursos naturales para la producción de

alimentos. No obstante, la realidad es otra, la mayoría de los adolescentes escasamente llegan a entender algunos de los principios básicos de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN), salvo ciertos docentes que se pueden preocupar por profundizar en este tema, en muchos casos, se enseña y se aprende de manera superficial (Alvarado-Lagunas y Luyando-Cuevas, 2013).

El componente de salud, visto como uno de los ejes transversales, es el punto de partida para visibilizar la importancia de conocer a profundidad qué es la SAN y cómo afecta en las primeras etapas del crecimiento humano. Se entiende que, si una persona se alimenta de manera adecuada, ingiriendo las porciones apropiadas de alimentos en un balance que le permita tener una ingesta de carbohidratos, lípidos y proteínas, junto con actividad física considerable, tendrá una mejor calidad de vida. En este sentido, si se instruye a la población de un Estado desde la edad escolar y se crea una cultura de sana alimentación y ejercicio se establecerán hábitos que probablemente acompañen a las personas el resto de sus vidas.

<sup>1</sup> Autor corresponsal: [william.igeler@est.zamorano.edu](mailto:william.igeler@est.zamorano.edu) Maestría en Agricultura Tropical Sostenible, Universidad Zamorano, Honduras

En este aspecto, ha sido muy acertado que el actual currículo nacional para la educación básica, publicado en el año 2003, con una última revisión técnica y pedagógica realizada en 2015, contemple educar a los adolescentes en la importancia de la nutrición y el ejercicio físico.

Sin embargo, si no se incluye a los padres y docentes de manera proactiva, es muy probable que los resultados de esta iniciativa no sean tangibles en el mediano o largo plazo. O que inclusive haya egresados que, aunque conozcan los principios básicos de la nutrición y la importancia del ejercicio físico de manera teórica, no los apliquen en sus vidas de forma práctica y, por tanto, todo el tiempo y recursos invertidos hayan generado únicamente un gasto nacional y no un beneficio social. Por mucho esfuerzo que realice el sistema educativo básico, si los padres, quienes tienen el poder de decisión en el hogar, no comprenden el alcance de procurar la SAN, dichos esfuerzos, serán en vano.

#### a) Participación integral

En la actualidad la toma de decisiones sobre qué alimentos deben ingerir los adolescentes, debería ser una responsabilidad conjunta entre los padres, docentes y los centros educativos. Los padres deben procurar una sana alimentación en el hogar y crear conciencia en sus hijos, participando de manera activa en la formación de sus valores. Esto permitirá que, cuando los adolescentes tengan la oportunidad de consumir alimentos por cuenta propia, tomen decisiones saludables.

Es responsabilidad de los docentes y centros educativos limitar, reducir o eliminar la venta de bebidas con altos contenidos energéticos y de alimentos ultra procesados, procurando poner a la disposición de los estudiantes alimentos saludables. Por su parte el Estado debe continuar con sus esfuerzos de ejecutar los programas de merienda escolar, gestionando que los insumos provistos a las escuelas sean en función de una dieta balanceada (Unidad Técnica de Seguridad Alimentaria y Nutricional [UTSAN], 2018).

El currículo nacional contempla el desarrollo de proyectos que tienen como propósito formar en los adolescentes una actitud científica. Que vean en la implementación y ejecución de proyectos tecnológicos una posible área de desarrollo profesional, lo cual es beneficioso tanto para sus futuras finanzas, como para el desarrollo económico de la nación.

Desarrollar ferias educativas, talleres, seminarios, cursos cortos y la implementación de tecnologías sobre SAN, en el marco de la ejecución de proyectos educativos creados por los estudiantes, puede ser un proceso muy enriquecedor en su formación académica. Los proyectos deben contar con la participación de los padres y docentes, ya que de esta forma

ellos contribuirán al desarrollo personal de sus hijos como individuos conscientes y de pensamiento crítico sobre el cuidado de su salud.

#### b) La epidemia del sobrepeso y la obesidad

El incremento de casos de Enfermedades No Transmisibles (ENT) en América Latina ha sido notorio en las últimas décadas. En Honduras, de acuerdo a un estudio realizado por Rodríguez *et al.* (2015) en adolescentes con una edad media de 14.4 años, en un rango 12-18 años, se determinó que la tasa de prevalencia de obesidad es del 19.2% con una proyección de incremento anual de 5%. Se considera que poner en práctica intervenciones pedagógicas, mediante el decreto de políticas públicas, que tengan como finalidad reducir los niveles de sobrepeso y obesidad tendrán un efecto dramático, máxime si se realizan en adolescentes. Implementar una estrategia educativa conjunta entre docentes, padres e hijos que involucre el conocimiento de indicadores de medición antropométricos, como el Índice de Cintura Cadera (ICC) y el Índice de Masa Corporal (IMC) y cómo realizar las mediciones de forma periódica, con el fin de procurar la detección temprana de ENT, en función de reducir los factores de riesgo de comportamiento modificables, ayudará a frenar el avance de la epidemia del sobrepeso.

El punto de partida para enseñar a los adolescentes la importancia de la SAN debería ser la puesta en práctica de un estudio integral al inicio de cada ciclo escolar, mediante el cual se puedan hacer mediciones sociodemográficas, antropométricas y de condición física tanto de los estudiantes como de los padres (Cardona-Gómez, 2019).

Los datos obtenidos de cada estudio servirán como indicadores del estado de salud de padres e hijos. Estos resultados constituirán el punto de partida para un programa educativo, liderado por los docentes, en el cual se abordarán de manera estructurada y profunda los temas relacionados con la SAN. Debe primar un enfoque práctico a través del desarrollo de los proyectos, con el objetivo de que al final del ciclo educativo los padres tengan herramientas que los guíen en la toma de decisiones sobre la salud de sus hijos.

#### c) Una mirada hacia el futuro

En función de lo ya expuesto, se recomienda que el diseño curricular de educación básica incluya una asignatura de seguridad alimentaria y nutrición, en la que se desarrollen proyectos que involucren a los padres de familia y docentes, con el propósito de que ellos tengan una visión conjunta con sus hijos sobre qué es gozar de una alimentación balanceada, en el marco de un estilo de vida saludable.

En este sentido, se debe enseñar a los padres sobre qué alimentos deben formar parte de la dieta de sus hijos, qué

tipo de alimentos deben evitar en la medida que sus posibilidades se lo permitan y cómo identificar problemas de nutrición mediante la toma de medidas antropométricas. Para ello es necesario disponer de una guía alimentaria basada en sistemas alimentarios saludables y sostenibles, que, como instrumento educativo, acompañe este proceso (Ramírez-Jaramillo y Rey-Mogollón, 2022).

## 2. Conclusión

Si bien los estudiantes de educación básica del tercer ciclo reciben instrucción sobre nutrición como parte integral del componente de salud, la estructura actual del currículo sugiere un enfoque fragmentado. Los conceptos esenciales sobre nutrición están distribuidos en los bloques 1, 2 y 4, abordando tópicos como los seres vivos en su ambiente, el ser humano y la salud, y la materia y energía, respectivamente (Secretaría de Educación, 2015).

Se destaca la imperativa necesidad de enfatizar la relevancia de la SAN y la prevención de ENT en el contexto educativo formal. Al promover una mayor conciencia nutricional y cultivar un pensamiento crítico en padres, estudiantes y docentes, se puede aportar un valor considerable al sistema educativo. Este énfasis es crucial, considerando las repercusiones económicas y de salud pública derivadas de la malnutrición, que afectan tanto al Estado como a la población en general.

Los adolescentes con problemas de sobrepeso y obesidad experimentarán un detrimento en su salud física en el corto y mediano plazo, lo cual puede provocar una pérdida en su calidad de vida y frenar su desarrollo profesional. De acuerdo con el Derecho, la vida es el bien jurídico protegido más importante.

Enseñar a los padres, junto con sus hijos lo necesario que es contar con una propuesta integral que incluya una sana alimentación tanto en el hogar, como en otros espacios, públicos y privados, complementada con un adecuado ejercicio físico, será una forma palpable de prolongar la esperanza de vida en condiciones óptimas, reduciendo al mínimo el requerimiento de medicamentos que tratan de controlar los efectos de las ENT, robusteciendo así las generaciones futuras.

## 3. Conflictos de interés

El autor declara no tener ningún conflicto de interés.

## 4. Financiación

Este artículo de opinión fue financiado parcialmente por la Fundación Nippon, a través de las becas del programa de posgrados de la Universidad de Zamorano, en la Maestría en Agricultura Tropical Sostenible. Todas las opiniones, hallazgos, conclusiones o recomendaciones expresadas aquí pertenecen únicamente a los autores.

## 5. Contribución de los autores

Ambos autores participaron en la revisión literaria, análisis de la información, y redacción del manuscrito.

## 6. Referencias bibliográficas

- Alvarado-Lagunas, E. y Luyando-Cuevas, J. R. (2013). Alimentos saludables: la percepción de los jóvenes adolescentes en Monterrey, Nuevo León. *Estudios Sociales*, 21(41), 144–164.
- Cardona-Gómez, J. (2019). Factores asociados a la potencia anaeróbica y capacidad cardiorrespiratoria en escolares de Medellín-Colombia. *Educación Física Y Deporte*, 38(1), 117–136.
- Palomeque-López, M. y Hernández-Romero, G. (2021). Formación de valores en estudiantes universitarios. *Revista Cubana De Educación Superior*, 40(2).
- Ramírez-Jaramillo, G. A. y Rey-Mogollón, L. S. (2022). Ambientalmente saludables: guía alimentaria que orienta dietas saludables como aporte positivo a la huella ecológica a partir de prácticas de agricultura urbana y consumo de insectos. En un estudio de caso con estudiantes del grado octavo de la IED Jorge Gaitán Cortés. (462) Universidad Pedagógica Nacional de Colombia.
- Rodríguez, K., Rodas, P., Mairena, D. y Sánchez, C. (2015). Prevalencia de sobrepeso/obesidad, evolución antropométrica y factores relacionados en adolescentes de institutos de educación media, Tegucigalpa, Honduras. *Revista Médica Hondureña*, 83(3-4), Artículo 1, 100–105.
- Secretaría de Educación. (2015). *Diseño Curricular Nacional para la Educación Básica del III Ciclo de Educación Básica*. Dirección General de Innovación Tecnológica y Educativa. Secretaría de Estado en el Despacho de Educación. República de Honduras.
- Unidad Técnica de Seguridad Alimentaria y Nutricional. (2018). *Política nacional de seguridad alimentaria y nutricional de largo plazo (PSAN) y estrategia nacional de seguridad alimentaria y nutricional (ENSAN)*.