

Hábitos saludables de alimentación: ¿Prohibir o educar?

piedadgoto@gmail.com

Gómez Torres, Piedad

INTRODUCCIÓN

El sobrepeso y la obesidad tienen origen multifactorial al involucrar aspectos genéticos, fisiológicos, metabólicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales y de estilos de vida. Por tanto, la prevención y el tratamiento deben involucrar todos estos aspectos.

La OMS recomienda elaborar y promover estrategias sobre hábitos de alimentación, actividad física y salud.

OBJETIVO

-Promover la educación en hábitos saludables de alimentación.

MÉTODO

Revisión bibliográfica de documentos en las bases de datos: CuidenPlus, Dialnet y Psycodoc (2005-2015) así como documentos de instituciones nacionales como el Ministerio de Sanidad. Palabras clave: hábitos, alimentación, educar.

RESULTADOS

Cuando se prohíbe el consumo de alimentos, se despierta el deseo de comerlos y esto es contraproducente. Estudios con evidencia científica demuestran que las restricciones alimentarias conducen a un aumento de peso, especialmente en los niños, como también se ha demostrado que un estilo de crianza controlador multiplica las posibilidades de que el niño sufra obesidad. Por otro lado, la prohibición impide que el individuo tenga conciencia de crear hábitos de alimentación saludable.

En las estrategias para lograr educar y crear conciencia de adquirir y mantener hábitos saludables de alimentación las principales intervenciones que se deben hacer incluyen la familia, el colegio y el medio ambiente donde convive el individuo.

CONCLUSIONES

Según la revisión realizada, las estrategias de prevención deben incluir al individuo y a la familia, mejorar el ámbito educativo, laboral, social y hospitalario, y tener en cuenta hábitos saludables de alimentación, actividad física y salud. Sin embargo, todas estas acciones tendrán éxito siempre y cuando el individuo tome conciencia de que la salud es un patrimonio por el que debe trabajar permanentemente.



BIBLIOGRAFÍA

1. Sorrosal, N. (2011). Guía de hábitos saludables. Medicina naturista, 5 (2), 54-60.
2. Planas, T. et al. (2012). Hábitos de alimentación y actividad física en un instituto de Educación Secundaria de Baleares. Enfermería clínica, 22 (3), 144-147.
3. Martín, V et al. (2014). Nutrición y alimentación en centros educativos. Metas de Enfermería, 16 (4), 73-76.
4. Rodrigo, M., Ejeda, JM., Caballero, M. (2013). Una década enseñando e investigando en Educación Alimentaria para Maestros. Revista complutense de educación, 24 (2), 243-265.