

ORIENTACIONES EDUCATIVAS PARA LA SALUD ALIMENTARIA

EDUCATIONAL GUIDANCES OF NUTRITION HEALTH

*Rogelia Perea Quesada**
Universidad Nacional de Educación a Distancia

RESUMEN

El presente artículo tiene como finalidad analizar la importancia de las formas de alimentación y su incidencia en la salud de la persona, destaca y considera como el comportamiento alimentario no es un hecho aislado sino que es consecuencia de los estilos y formas de vida, pues el consumo habitual de una serie de alimentos forma parte del sistema cultural de los grupos humanos.

Aunque en los momentos actuales existe una gran preocupación por la salud alimentaria y su regulación desde diversas entidades públicas y privadas, no obstante, el consumidor se encuentra ampliamente desorientado ante el cúmulo de información y recomendaciones así como por la larga y compleja cadena agroalimentaria.

La complejidad del sistema agroalimentario y la mutabilidad de lo que consideramos “comer sano” dificulta las elecciones que la persona tiene que hacer en la alimentación cotidiana ya que los avances científicos sobre nutrición y dietética están teniendo una gran influencia en el concepto clásico de nutrición; por otra parte la seguridad alimentaria, a veces, es difícilmente controlable.

En definitiva, para poder desarrollar un comportamiento alimentario sano es necesario el desarrollo programas de educación alimentaria en los diversos ámbitos sociales y que el Sistema Educativo implemente en sus contenidos y objetivos conceptos y procedimientos que orienten y ayuden a la persona a saber hacer elecciones saludables en cuanto a nutrición y seguridad alimentaría, así como también la orientación con respecto a la influencia de los medios de comunicación en publicidad alimentaria y a las políticas agroalimentarias.

Palabras clave: Alimentación, nutrición, orientación alimentaria, dieta, carencias nutricionales, comportamiento alimentario, cadena agroalimentaria, diversidad cultural, globalización, acto formativo.

* Profesora Titular de la Facultad de Educación de la UNED. E-mail: rperea@edu.uned.es.

ABSTRACT

The purpose of this article is to analyse the importance of forms of eating and their effect on personal health. The article stresses and regards eating behaviour not as an isolated fact, but as a consequence of lifestyles and ways of living, because the regular consumption of certain foods forms part of the cultural system of human groups.

Although many different public and private institutions are greatly concerned at present over nutritional health and how it is regulated, consumers, however, are seriously disoriented by the growing amount of information and recommendations and by the long, complex agricultural food supply chain.

The complexity of the agricultural food production system and the changing nature of what is regarded as "healthy eating" make it difficult for a person to make daily food choices, since scientific progress in nutrition and dietetics is having a strong influence on the classic concept of nutrition. Furthermore, food safety is sometimes hard to check.

In short, in order to develop healthy behaviour in eating, it is necessary to conduct food education programmes in the different spheres of society. It is also necessary for the education system to implement, in its contents and objectives, concepts and procedures that orient people about healthy nutrition and food safety choices and teach them how to make such choices and how to orient themselves with respect to the influence of food advertising in the media and food-related agricultural policies.

Keywords: Eating, nutrition, food guidance, diet, nutritional deficiencies, eating behaviour, food safety and quality, agricultural food supply chain, cultural diversity, lifestyle, globalisation, training act

Introducción

La alimentación es una necesidad básica, primaria de supervivencia. Siempre los seres humanos han sido conscientes de la importancia de las formas de alimentación; un hecho significativo es la existencia de la prescripción de dietas, desde la antigüedad hasta la modernidad, para la curación de ciertas enfermedades, utilizadas tanto por la medicina tradicional como por la medicina científica moderna.

En el siglo XVIII, por ejemplo, cuando aún no se conocía el ácido ascórbico o vitamina C, se previno la aparición del escorbuto en la tripulación de los viajes oceánicos mediante el consumo de alimentos frescos, no obstante, los estilos o formas de vida alimentarias de los grupos humanos han ido experimentando, a través del proceso histórico, cambios significativos importantes. A partir de la década de los cincuenta del siglo pasado y como consecuencia de los cambios sociales producidos se ha venido constatando un mayor cambio en las formas de vida, y como consecuencia en los hábitos de alimentación de los países desarrollados.

El bienestar económico indiscriminado unido al desarrollo de la industria de alimentos ha estimulado un aumento en la oferta y variedad de los mismos, consecuencia del crecimiento del poder adquisitivo, sin embargo, no por ello podemos afirmar que se hayan erradicado las deficiencias y carencias nutricionales.

Actualmente siguen existiendo problemas de salud relacionados con carencias nutricionales por hipoalimentación, no solo en países subdesarrollados sino también en los países occidentales donde crecen los grupos de marginación; junto a estos desequilibrios nutricionales de indigencia social, existen otros, propios de las sociedades desarrolladas hiperalimentadas, y cuya patología predominante como consecuencia de dichas formas de vida son las enfermedades degenerativas.

En la actualidad las principales causas de muerte en los países avanzados como EEUU, Francia y España, por citar algunos ejemplos, corresponde a padecimientos cardiovasculares y neoplasias, conociéndose su relación con los hábitos de alimentación de la población.

Son numerosos los estudios que evidencian la importancia del comportamiento alimentario (Brownson, R.C. 2003). Organismos Nacionales e Internacionales que velan por el estado de salud de la población han destacado la relevancia del tema, promoviendo investigaciones y programas de educación para la salud dada la repercusión que presenta tanto en el desarrollo psicofísico como en la prevención de ciertas enfermedades.

El Comité de Expertos en Prevención de la Cardiopatía Coronaria de la OMS ya en su Reunión de 30 de noviembre al 8 de diciembre de 1981 describió un Plan para la modificación de comportamientos y formas de vida destacando la importancia del comportamiento alimentario. En el ámbito español también podemos mencionar el programa NAOS, promovido desde 2005 por el Ministerio de Sanidad y Consumo junto con el Ministerio de Educación y Ciencia con la colaboración de las Comunidades Autónomas, acerca de la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad, en el que se recogen acciones educativas y formativas orientadas tanto al profesorado como a los alumnos.

Formas de alimentación y diversidad cultural

Los hábitos dietéticos en general han ido sufriendo, en los últimos años, una serie de modificaciones con respecto al modelo tradicional, debido a los cambios sociales y a una nueva cultura de la salud. Podemos considerar, entre otros, los siguientes factores del cambio:

- a) La necesidad de adaptar la alimentación y los contextos propios a las exigencias de las formas de vida actuales: modificación del papel de la mujer en la familia, horario laboral, etc. Esto ha producido una modificación en el proceso de elaboración de los mismos; en establecimientos comerciales se venden variedad de alimentos y productos nuevos, comidas preparadas, productos nutroceúticos, etc.
- b) El gran interés por los efectos de la dieta en la salud. Los riesgos de determinados alimentos como las grasas y los productos de fabricación industrial han propiciado, de forma indiscriminada, una penalización de los mismos.
- c) La globalización ha favorecido también la diversidad cultural y una gran variedad de dietas, ha importado una serie de productos y establecimientos comerciales que mezclan alimentos procedentes de diferentes culturas, también han proliferado cadenas de restaurantes debido a la explosión de venta de franquicias sobre “comida rápida” (*take-away*).

La alimentación, hoy día, posee una amplia dimensión social, pues se ha puesto en evidencia que las políticas dirigidas a mejorar esas prácticas y hábitos, a través de la difusión de dietas saludables y recomendaciones alimentarias, no funcionan adecuadamente sin apoyarse, además de en sólidos conocimientos científicos sobre dietética y nutrición, en una comprensión sociológica de las condiciones sociales de la alimentación de los grupos humanos (Díaz Méndez, C; Gómez Benito, C, 2008). Algunos estudios realizados en diversas poblaciones sobre el comportamiento alimentario muestran su relación con las *actitudes* y *creencias*, pues

todo el bagaje cultural tiene una gran incidencia a la hora de plantear alternativas (Pelto, G. H. Goodman, and D.L. Dufour 2000). Algunos alimentos son aceptados en unas culturas y rechazados o prohibidos en otras según motivos culturales o religiosos, pero casi siempre con un trasfondo de relación con la salud.

Las formas de alimentación son entendidas como un aspecto relevante mas de la cultura, es un símbolo distintivo de un estilo de vida particular (Fernández de Labastina Medina, 2005), no podemos considerarlas como comportamientos individuales y aislado sino como algo inserto en un entramado social, por tanto, no es fácil cambiar unas formas de alimentación por otras mas saludables.

Como todo proceso educativo es lento ya que requiere por parte de la persona convencimiento y asimilación, cuesta porque es cambiar parte de otros hábitos adquiridos, no solo de alimentación sino planteamientos de la vida en general.

Nuestra identidad tanto individual como grupal proviene cada vez más de nuestro estilo de vida. El gusto en materia de alimentos depende también de la idea que cada ciudadano o clase se hace del cuerpo y de los efectos de la alimentación sobre el mismo, es decir: sobre su fuerza, su salud y su belleza, y de las categorías que emplea para evaluar estos, pudiendo ser escogidos algunos de ellos por una clase social e ignorados por otra y pudiendo establecer unas jerarquías muy distintas entre los diferentes efectos (Bourdieu, 1975 1998).

El consumo habitual de una serie de productos supone, en muchos casos, identificarse con un grupo social concreto, forma parte del sistema cultural de los grupos humanos (Pelto, G. H., A.H. Goodman, and D. L. Dufour 2000).

Un ejemplo en la variedad de consumo de ciertos alimentos se contempla en los seguidores de determinadas dietas, como puede ser, entre otras: la *dieta kosher*, *vegana*, *higienista*, *macrobiótica*, *ayurvédica*, *disociada*, etc. Aunque en los momentos actuales existe una gran preocupación por la salud alimentaria y su regulación desde diversas entidades públicas y privadas, no obstante, el consumidor se encuentra ampliamente desorientado ante el cúmulo de información y recomendaciones así como por la larga y compleja cadena agroalimentaria,

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición alerta acerca de determinadas dietas, fundamentalmente las llamadas “dietas milagro” para adelgazar, muchas de ellas carecen del suficiente rigor científico y suponen un riesgo para la salud. Estudios realizados evidencian que la eliminación indiscriminada de ciertos alimentos pueden producir carencias nutricionales, y el abuso de los mismos traer graves consecuencias para la salud, por lo que las tendencias actuales de cambio, posmodernidad alimentaria, se centra en el *equilibrio nutricional*. La nueva forma de entender una alimentación saludable es, ante todo, *comer equilibradamente*.

Calidad y Seguridad alimentaria

La sociedad actual, en el marco de la globalización, y las múltiples tareas laborales y profesionales “obliga” a la planificación de la dieta, la actual moda del “*fitness*”, la preocupación por la delgadez, la estética, la salud y la tendencia vegetariana está favoreciendo y demandando un nuevo mercado de alimentos nuevos y enriquecidos, que de alguna forma

compensen estas otras potenciales carencias nutricionales. Por otra parte, las grandes empresas y la industria alimentaria se han hecho eco de ello ofertando una serie de productos como complemento de la dieta:

- a) *Los complementos alimentarios*, son fuentes concentradas de alimentos que se consumen para completar los nutrientes de una dieta, estos se comercializan mediante diferentes preparados como pueden ser: cápsulas, comprimidos o líquidos.
- b) *Los alimentos nutracéuticos o funcionales*, aparecen ante las nuevas tendencias en alimentación y nuevas demandas, se definen como aquellos alimentos que proveen beneficio para la salud mas allá de la nutrición básica y que cuentan con cualidades nutritivas para diversas funciones del organismo. Aunque la industria alimentaria ha realizado grandes avances en este campo, el espacio legal para estos alimentos no está totalmente definido y por tanto todavía no está autorizado indicar los posibles efectos sobre la salud.

La complejidad del sistema agroalimentario y la mutabilidad de lo que consideramos “comer sano” dificulta las elecciones que la persona tiene que hacer en la alimentación cotidiana ya que los avances científicos sobre nutrición y dietética están teniendo una gran influencia en el concepto clásico de nutrición; por otra parte la seguridad alimentaria, a veces, es difícilmente controlable. A pesar de la abundante información de la que actualmente se dispone sobre alimentación y salud, nunca el consumidor se ha encontrado tan desorientado ante el cúmulo de recomendaciones y proliferación de dietas, así como también por la dificultad que supone el largo proceso de la cadena agroalimentaria.

La educación alimentaria como parte integrante de la educación para la salud, no solo tiene como función la formación nutricional, la preocupación y consumo de alimentos para la prevención de carencias nutricionales, sino también el conocimiento de todo lo referente a criterios de calidad y seguridad alimentaria.

Definir la calidad de un alimento requiere, por tanto, considerar toda una serie de características de los mismos, tanto nutricionales como de seguridad, por lo que no podemos dar una definición universalmente aceptada.

Las crisis alimentarias producidas en los últimos años, como es por ejemplo la presencia de dioxinas en los pollos y el problema de las “vacas locas”, así como toda la problemática existente sobre los productos modificados genéticamente, está potenciando un mayor interés por la seguridad y calidad de los alimentos que se ingieren y como consecuencia una demanda mayor de productos de cultivo biológico.

La Unión Europea, para garantizar el control de calidad de estos productos ha establecido unas normas para su etiquetado, en las que se deberá indicar lo siguiente “Agricultura ecológica sistema de control de la CEE”.

La seguridad alimentaria es un derecho fundamental del ciudadano y aunque en la actualidad se ha avanzado bastante, no podemos olvidar, según datos aportados por la OMS, que mas de dos millones de niños mueren anualmente por contaminación de alimentos y de las aguas, y se advierte que la seguridad alimentaria es un problema global que afecta tanto a las sociedades desarrolladas como aquellas que están en vía de desarrollo, pues esta organización recibe periódicamente numerosos informes de productos alimentarios en mal estado.

La FAO ha emitido un informe donde pone de manifiesto que las amenazas alimentarias transaccionales no solo se dan en los procesos de transformación de alimentos sino también en las explotaciones agrícolas (Neira González, M^a 2003). Aunque en los países desarrollados con altos estándares de higiene, las enfermedades contraídas por alimentos han disminuido, se estima que de un 5% a un 10% sufre trastornos por transmisión alimentaria, esto nos confirma en la necesidad de asegurar la calidad de la cadena alimentaria desde el principio hasta el final.

Las enfermedades transmitidas por los alimentos siguen constituyendo uno de los problemas de salud pública más importantes por lo que la seguridad alimentaria constituye uno de los principales centros de interés por parte de la sociedad, de los gobiernos y de las organizaciones supranacionales.

La Ley 20/2002, de 5 de julio en España, de seguridad alimentaria, refleja la problemática y complejidad del proceso de producción de alimentos y la necesidad de abordar la seguridad alimentaria con un planteamiento global que comprenda toda la cadena, desde la producción primaria hasta el suministro a los consumidores finales, con un único objetivo: la protección de la salud de la población; también hace referencia a la exigencia por parte de las autoridades responsables para poner en práctica medidas destinadas a reforzar, mejorar y proteger el desarrollo de los sistemas de evaluación y de gestión de los riesgos para la salud vinculados a las materias primas, las prácticas agrícolas y ganaderas, y las actividades de procesamiento y distribución de alimentos.

Los cambios más importantes en materia de protección de la inocuidad de los alimentos en países desarrollados se inició con la pasterización de los productos lácteos y la incorporación de medidas de higiene en la cadena alimentaria; la relevancia del tema exige una serie de esfuerzos conjuntos y la colaboración de un amplio abanico de sectores públicos y privados para la mejora y seguridad de los alimentos.

Por otra parte, los movimientos y organizaciones de protección de los derechos del consumidor han contribuido también a una mayor exigencia en los procesos de información y comunicación. A nivel internacional, el *Codex Alimentarius* recoge toda una serie de normas referidas a la producción, elaboración y circulación de alimentos con la finalidad de garantizar la inocuidad y calidad de los mismos, proteger la salud del consumidor y establecer prácticas equitativas en el comercio internacional constituye el patrón de referencia que tienen los países respecto a las exigencias higiénico-sanitarias, bromatológicas y de comercialización de los productos alimentarios (Carlos Perigo, 2006). El Codex fue creado en 1962 por una Comisión Internacional, constituida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Por otra parte, el Libro Blanco de la Seguridad Alimentaria de la Comisión Europea (2000) constituye un avance importante en materia de seguridad, España se suma a ello mediante la creación de un organismo encargado del control de toda la cadena alimentaria desde la producción primaria hasta el consumidor. La Agencia Española de Seguridad Alimentaria es un organismo autónomo adscrito al Ministerio de Sanidad y Consumo, y encargado de la coordinación de las acciones de la Estrategia de Seguridad Alimentaria 2008-2012.

Orientaciones educativas

La alimentación es un acto formativo que se ubica dentro de la educación para la salud. En este contexto podemos considerarla como una estrategia de formación básica para la vida sana y que encuentra su significación y sentido cuando se orienta hacia su propia finalidad, capacitar a la persona para el consumo responsable de los alimentos que ingiere. Por consiguiente, es necesario que se conozca y se valore desde la infancia la función que desempeñan dichos alimentos, las consecuencias que se derivan de su carencia en la dieta habitual, así como la importancia de la seguridad alimentaria y la influencia de los medios de comunicación en sus campañas publicitarias.

Uno de los problemas mas comunes del desequilibrio nutricional en los países de un alto nivel de desarrollo es la obesidad, y aunque sus causas pueden ser múltiples, en su mayoría se debe a un exceso en la ingesta de alimentos junto con unas formas de vida sedentaria, incluso en la “obesidad familiar” donde cabe pensar en la influencia de los factores genéticos, tampoco se debe descartar los factores ambientales de naturaleza cultural ya que esta obesidad puede responder a la transmisión de hábitos (Domínguez-Vázquez P., Olivares S., Santos JL., 2009).

Una buena alimentación es importante en todas las edades, pero cobra una especial importancia en los primeros años de la vida donde se adquieren las actitudes radicales. Actualmente, se sabe que el periodo de la vida que comprende desde la época fetal hasta los cinco años es decisivo tanto en el crecimiento físico como psíquico, y que el retraso que un niño puede sufrir durante este periodo es difícil de superar.

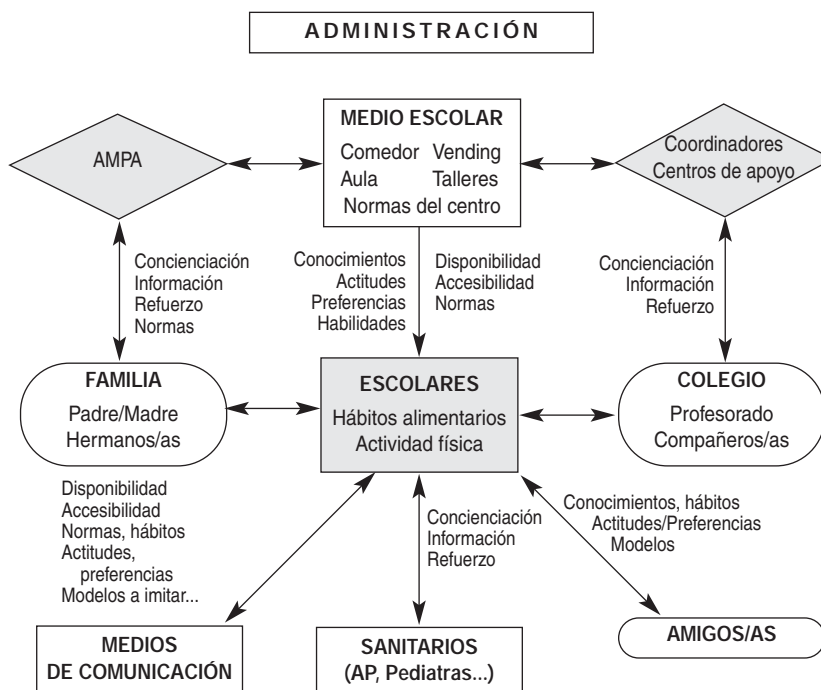
Aunque la naturaleza de la inteligencia humana es algo bastante complejo y no se puede reducir a un problema de maduración bioquímica y a una buena dieta alimenticia, últimamente se confirma, a través de diversos estudios, la influencia que la alimentación ejerce en el desarrollo mental del niño y también se evidencia que los niños mal nutridos responden de forma inadecuada a ciertos estímulos.

Un hecho parece claro, según se constata a través de los estudios epidemiológicos y mediante las encuestas de salud, que los hábitos de alimentación de la población escolar no siempre se ajustan a los patrones establecidos como saludables, encontrándose un desajuste en la dieta actual con respecto a lo que serian los modelos dietéticos ideales (Eldredge, J. D. 2004). Esto nos debe llevar a plantear desde la escuela las estrategias necesarias para una adecuada educación alimenticia.

Los padres como primeros educadores de hijas e hijos tienen una gran responsabilidad en la transmisión de estos hábitos positivos. En algunos estudios se ha identificado que la preferencia hacia determinados alimentos en la edad adulta depende, según hemos indicado, de la experiencia alimenticia en la infancia; una adecuada educación nutricional en el niño dependerá de la cultura alimentaria de los padres y de los hábitos que estos tengan, pues el niño aprende por imitación, y un referente importante en la socialización primaria son los padres. Expertos de la University of Wales (Reino Unido), aseguran que una buena educación nutricional se inicia en los niños a partir de los 18 meses de edad y que no es bueno ni forzarlos, ni premiarlos con los alimentos; lo natural es que el niño tome a los padres como referencia diaria y observando lo que ellos hacen actúen mediante un estilo de alimentación semejante, por tanto, la actitud de los padres y los hábitos de alimentación que estos mantienen tiene gran

importancia en la prevención de la neofobia ya que está relacionada con la manera de criar y alimentar a niñas y niños.

Los centros educativos, aunque de forma subsidiaria, son también responsables de la salud de los escolares a través los menús que ofrecen en los comedores y también por el aprendizaje y desarrollo de hábitos, pues las formas de vida actuales potencian que, cada día, haya más niños que coman en el colegio. Aunque cada día hay una mayor implicación de las autoridades sanitarias en esta cuestión y de hecho hay centros educativos en los que los menús son previamente aprobados por especialistas y dietistas, no obstante, existe una gran mayoría de centros cuyos comedores ofrecen en su dieta alimentos poco adecuados a las necesidades nutritivas de los escolares, dándose un alto porcentaje de alimentos con exceso de grasas y azúcares (salchichas, fritos, carnes empanadas, bollería etc., y por el contrario pocas frutas, verduras y legumbres) siendo este un factor de riesgo que está llevando a un aumento de la obesidad y a las patologías que de ella se derivan. Por otra parte, no existen los suficientes programas de educación alimenticia que capaciten a la persona para que de forma responsable y libre desarrolle unos hábitos adecuados a sus necesidades nutritivas primarias. Los ámbitos de intervención y factores determinantes para la modificación del comportamiento alimentario podemos considerarlos en el siguiente gráfico.



Fuentes: Aranceta *et al.*, Proyecto PERSEO, 2007

GRÁFICO 1:
Ámbitos de intervención y factores determinantes.

En definitiva, para poder desarrollar un comportamiento alimentario sano es necesario que se desarrollen programas de educación alimentaria en los diversos ámbitos sociales (Ross, R., & Adehesad, F 2001), estos programas deben partir de un análisis de la realidad que identifique las condiciones sociales y culturales de la alimentación en los diferentes grupos humanos así como las actitudes y creencias. Por otra parte el Sistema Educativo debe implementar en sus contenidos y objetivos conceptos y procedimientos que ayuden a la persona a saber hacer elecciones saludables en cuanto a nutrición y seguridad alimentaria, actividades curriculares que incorporen el entorno físico y social del colegio, así como a los padres y profesores; debe desarrollarse una metodología activa y participativa que fomente la reflexión.

Referencias Bibliográficas

- Boucher, F (1999). *Los productos nutracéuticos oportunidades para los recursos naturales autóctonos. El papel de la investigación*. Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura, Centro Regional Andino, Fascículo técnico n° 18.
- Bordieu, P (1988). “El habitus y el espacio de los estilos de vida”. En *la distancia; criterios y bases sociales del gusto* pp. 129-223. Madrid. Taurus.
- Brownson, R. C. (2003). *Evidence-based public health*. Oxford: Oxford University Press. Institute of Medicine.
- Beasley, J.D (2001). “Nutritional Counseling: How to Get the Big High”. In *Addiction Recovery Tools: A Practical Handbook*, ed. Robert H. Coombs, pp. 291-305. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Boullata, J I., Vicent, T., Arment I. (2004). *Handbook of Drug-Nutrient Interactions*. Totowa, NJ: Humana Press, RM 302.4.
- Dekker, T (2000). *Nutrition and Recovery: A Professional Resource for Healthy Eating during Recovery from Substance Abuse / Nutrition et rétablissement: guide à l'intention des professionnels pour une alimentation saine au cours de rétablissement d'une toxicomanie*. Toronto: Centre for Addiction and Mental Health.
- Díaz Mendez, C. (2008). *Alimentación consumo y salud*. Madrid. Fundación la Caixa.
- Comisión de las Comunidades Europeas.(2000). *Libro Blanco sobre Seguridad Alimentaria*. Bruselas.
- Domínguez-Vázquez, P., Olivarws S., Santos JL. (2009). “Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil”. Publicación Oficial de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición, *Revista ALAN* . N° 17.
- Eldredge, J. D. (2004). “Search strategies for population and social subjects in a medical school curriculum”. *Med Ref Serv Q*, 23(4), 35-47.
- Perigo, C. (2006). “El control de calidad de los alimentos”. *Revista Agromensaje*. Facultad de Ciencias Agrarias de la Universidad Nacional de Rosario. 4/ 2006 n° 18.
- FAO (1971) *Educación alimentaria en la escuela primaria. Guía para su introducción, (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación)*. Roma.
- Fernández de Labastida Medina, I. (2005). “Imagen corporal, salud y alimentación: confluencias en un estilo de vida ecológico”. En *La imagen corporal, entre la biología y la cultura: antropología de la alimentación, nutrición y salud*. Zainak. Cuadernos de Antropología-Etnografía (27). Eusko Ikaskuntza, Donostia-San Sebastián, pp. 221-238.

- Grant, L. P; Haughton, B; Sachan, D. (2004). "Nutrition education is positively associated with substance abuse treatment program outcomes". *Journal of the American Dietetic Association* 104 (4): 604-610.
- Jeliffe, D.B. *Evaluación del estado nutricional de la comunidad*, OMS: Ginebra No. 53. 1968
- Lara-Castro C y Carvey WT (2004). "Diet, insulin resistance, and obesity: Zoning in on data for Atkins dieters living in South Beach. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* 89(9): 4197-4205
- Ministerio de Sanidad y Consumo. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2005). *La Estrategia por la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad y la Salud* (Estrategia NAOS) .
- Ministerio de Sanidad y Consumo. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (2007). Riesgos para la salud. "Dietas Milagro". Consultado el 6 de abril de 2009 en <http://www.aesan.msc.es/aesa/web/AesaPageServer?idpage=89&idcontent=7239>.
- NEIRA GONZÁLEZ, M. (2007). "En que dirección va la seguridad alimentaria". *Revista Española de Salud Pública* vv 77 n° 3.
- Nutrition Review. *Determinaciones del Índice de Masa Corporal en Pediatría* Vol. 1 No. 3, noviembre. 1996.
- O.M.S. Conferencia Internacional sobre Nutrición . (1992). "Nutrición y Desarrollo: Una evaluación mundial". Roma .
- OPS/OMS. (1986). *Manual de crecimiento y desarrollo del niño*. Serie Paltex, Washington.
- O.P.S.(1991). "Conocimientos actuales sobre Nutrición" Public. científica N° 532. 1991.
- Pelto, G.H., A.H. Goodman, Dufour, D.L. (2000) *Nutritional Anthropology: Biocultural Perspectives on Food and Nutrition*. Mayfield Publishing Company. Mountain View.
- Rook, R., & Adshead, F. (2001). "Postgraduate training in public health medicine: St George's Hospital Medical School Library public health information service". *Health Info Libr J*, 18(1), 38-44.
- Saavedra, S. Obesidad Fundamentos de las recomendaciones FAC 99 en Prevención Cardiovascular) 1ª Congreso virtual de Cardiología. Consultado el 25 de marzo de 2009 en <https://fac.org.ar/viejo/htdocs/cvirtual/cvirtesp/cientesp/epesp/epc0021c/csaaved2/csaaved2.htm>.
- Simopoulos, Artemis P. (2004). "Nutrition and Fitness: Mental Health, Aging, and the Implementation of a Healthy Diet and Physical Activity Lifestyle". *5 Annual Conference on Nutrition and Fitness*. Athens, June 9-12, Basel, SZ: Karger, QP 141 .A1 I67.
- Villar, A. (2004). "La prevención cardiovascular en España. Promoviendo el uso de las recomendaciones". *Revista Española de Salud Pública* vol. 78 n° 4. Madrid
- Young, Simon N .(2002). "The fuzzy boundary between nutrition and psychopharmacology". *Canadian Medical Association Journal*. 166(2): 205-209

Fecha de recepción: 02-02-2010

Fecha de revisión: 20-04-2010

Fecha de aceptación: 07-05-2010

Fecha de finalización del trabajo: 14-01-2010.