

Bájale profesores.

Una estrategia para prevenir el sobrepeso y la obesidad en jóvenes

En entrevista radiofónica, la Mtra. Nancy López Olmedo habló para el programa Viva Salud sobre “Estrategias para la prevención de sobrepeso y la obesidad en jóvenes”, haciendo énfasis en el programa “Bájale profesores”, explicando sus antecedentes, características y retos.

Esta estrategia (“Bájale profesores”), implementada en octubre de 2011, surge como una segunda etapa del estudio llamado “Bájale y 100TT leve”, ante la necesidad de ofertar cursos en línea en materia de nutrición. De acuerdo a lo expuesto por la entrevistada, durante un estudio realizado por el INSP en 2006 escuelas primarias para lograr cambios en los alimentos que se vendían, en educación alimentaria y en la comunicación, se efectuó una investigación formativa con padres, alumnos y profesores, dando como resultado la necesidad de entablar una mayor comunicación con el instituto y entre ellos mismos, por lo que surge la necesidad de encontrar una manera de solventar este requerimiento, en torno a la promoción de la salud.

De esta manera, la forma de solventar dicha necesidad de comunicación fue a través de la internet. En este contexto es que el programa “Bájale y 100TT leve” comienza a dar cursos en línea, a través de una plataforma, a profesores de educación media superior, sobre nutrición y salud en general. Asimismo, se diseñó una página de internet con información complementaria del curso, foro de discusión, para compartir tips para las clases e ideas entre los mismos maestros y chat en vivo para que los profesores puedan estar en comunicación con el instituto, dar sus opiniones y externar sus dudas.

La Mtra. López Olmedo afirmó que “la ventaja de estos programas consiste en que llega a todos los alumnos por igual, y les otorga herramientas para mejorar sus hábitos de alimentación y salud”. De esta manera, este programa otorga información de primera mano a los profesores para que ellos, a su vez, lo repliquen con los jóvenes, promoviendo estilos de vida más saludables. El trabajo con los académicos no se desarrolla exclusivamente con los profesores involucrados en las áreas de la salud, sino que se trata de integrar a profesores de todas las áreas, ya que entre todos el impacto en promoción de la salud es mayor. “El profesor también tiene que cambiar sus hábitos para transmitir el conocimiento a los alumnos, educar con el ejemplo” aseguró Nancy López.

Reporte de Entrevista No. 1/2012/GAM

Cuernavaca, Morelos, 17 enero de 2012

Aunque las herramientas virtuales para promover la salud son poco utilizadas en México, en países como los europeos son usados con frecuencia, logrando un marcado éxito a través de este tipo de redes. Esta herramienta se comenzó a implementar en octubre de 2011 en CETIS y CONALEP del Distrito Federal, abarcando prácticamente toda la zona sur. Se espera que para el primer trimestre de 2012 se cuente con resultados de la intervención.

Una de las reflexiones más relevantes que plantea este proyecto es saber cómo una plataforma electrónica puede transformar la vida de un adolescente; ya que es un tiempo corto para ver un efecto, el enfoque está centrado en los profesores, a quienes puede medirse en razón de la autoeficacia que manifiestan para manejar el programa y en replicar el uso de la plataforma con los alumnos.

Sobre el tipo de datos que se ofertan en la plataforma, la Mtra. López Olmedo informó que se trata de información básica sobre alimentación, como el plato del bien comer, la jarra del buen beber, las causas de sobrepeso y obesidad, qué es la actividad física y cómo hacerla, entre otras, además de sencillos tips sobre nutrición a través de podcast.

Por otro lado, la experta abundó sobre el plato del bien comer, afirmando que es una forma sencilla de explicar en forma gráfica como comer y combinar los alimentos para tener una dieta saludable. Fue creado por expertos y se basa en los principios que debe tener la alimentación correcta: que sea completa, suficiente, inocua, adecuada, variada y equilibrada. En términos generales, el plato agrupa los alimentos conforme a su contenido tanto de macronutrientes como de micronutrientes. Se divide en tres: granos y tubérculos, frutas y verduras, y productos de origen animal y leguminosas.

Finalmente, la Mtra. Nancy López Olmedo mencionó que en la sección del Centro de Investigación en Nutrición y Salud de la página web del INSP (<http://www.insp.mx/centros/nutricion-y-salud.html>) se encuentra valiosa información sobre el tema, entre la que destacan el plato del bien comer y la jarra del buen beber, y que la población puede utilizar para tomar mejores decisiones que impacten en su salud alimentaria.

***Viva Salud Radio es un programa radiofónico coproducido por el Instituto Nacional de Salud Pública y la Universidad Autónoma del Estado de Morelos, conducido por Susana Ballesteros. Se transmite todos los jueves de 7:00 a 8:00 AM por UFM Alterna. Se puede escuchar también en vivo a través de internet en el sitio: <http://www.ufm.uaem.mx>**