

## **CULTIVANDO HÁBITOS SALUDABLES: UNA ACCIÓN PRESENTE Y FUTURA**

*Attie, Nadia\**; *Di Marzo, Erica\**; *Mateos, María Fernanda\*\**; *Sisu, María Guadalupe\*\**; *Bertozi, Marianella\*\*\**; *Cáceres, Macarena Florencia\*\*\**; *Falasco Luyden, Sandra \*\*\**; *Huaracallo Chiri, Romina\*\*\**; *Martínez, Silvina Rosana\*\*\*\**; *Passarelli, María Laura\*\*\*\**.

\*Área de alimentación. Hospital Noel H. Sbarra.

\*\* Consultorio de Nutrición. Hospital Noel H. Sbarra.

\*\*\* Sala de Servicio Social. Hospital Noel H. Sbarra.

\*\*\*\* Programa de Acompañamiento a la Crianza. Hospital Noel H. Sbarra.

### **RESUMEN**

En el siguiente escrito se abordará la temática de la alimentación saludable a partir de las diversas propuestas e intervenciones que se realizan como equipo de salud dentro del Hospital Dr. Noel H. Sbarra, en la ciudad de La Plata.

Se inicia el relato con una actividad realizada en la Institución como parte de la conmemoración del Día Mundial de la Alimentación promovido por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), con el objetivo de disminuir el hambre en el mundo, propósito que también busca la Agenda 2030 con su meta de “Hambre cero”. Este año el lema es “Cultivar, nutrir, preservar. Juntos” a través del cual se hace un llamado a la solidaridad, a nivel mundial, para conseguir que los alimentos saludables lleguen a todos los rincones del planeta y continuar con la sistematización de los procesos, hábitos y problemáticas referidas a la alimentación de los/as niños/as, adolescentes y personas adultas, de forma estructural y en las particularidades devenidas a partir del COVID-19.

En conmemoración del Día Mundial de la Alimentación 2020, y en relación al lema mencionado anteriormente, se realizaron en nuestra institución diferentes actividades; entre ellas, publicación en la página web del Hospital de videos de niños que tienen una experiencia previa con huertas, recetarios con verduras de estación (los cuales también fueron impresos y distribuidos en forma física), armado de un banner ilustrativo relacionado con alimentación saludable y actividad física,

entrega de semillas/plantines a familias que concurren al Consultorio de Nutrición del “Programa de Acompañamiento a la Crianza” que tenían interés en el armado de huertas en sus domicilios; también se les dio una capacitación y acompañamiento para la correcta implementación de la huerta.

De los movimientos y encuentros expresados en el escrito, deviene el proyecto de la creación de una huerta intra-hospitalaria para beneficio de los niños internados en nuestro Hospital y quizás otros beneficiarios externos, como ser pacientes que vienen a controles de salud en diferentes áreas. En nuestro país la alimentación de niños/as y adolescentes, se caracteriza por el bajo consumo de verduras y frutas, la falta del desayuno y el alto consumo de bebidas azucaradas, alimentos industrializados y golosinas lo que hace que se caracterice por ser monótona, hipercalórica, con bajo contenido de micronutrientes. Los malos hábitos alimentarios y la falta de actividad física han contribuido a que los factores de riesgo cardiovascular como dislipemias, sobrepeso, obesidad, hipertensión y la diabetes 2 hayan aumentado en niñas/os y adolescentes y adultos. Desde allí la apuesta de trabajar estrategias de salud integral, desde la prevención y promoción, en la particularidad de las huertas familiares con la población que se acerca al Hospital para la atención y el cuidado de su salud, así como el trabajo en equipo para realizar proyectos y propuestas que atiendan a dichas temáticas.

De los fundamentos conceptuales de la soberanía alimentaria y la sustentabilidad, se desprende la importancia del intercambio de semillas, la producción de alimentos, el cuidado de la tierra y el impacto objetivo y subjetivo en la salud de las personas.

Estas instancias se constituyen en oportunidades de pensar y efectivizar otras formas en la intervención del proceso salud-enfermedad-atención-cuidado, apostando a un abordaje integral, interdisciplinario e intersectorial.

## **PALABRAS CLAVES**

Alimentación Saludable, Huerta Familiar, Huerta Intrahospitalaria, Proceso Salud-Enfermedad-Atención-Cuidado, Equipo de Salud, Hospital Noel H. Sbarra, Promoción de la Salud.

## **DESCRIPTORES**

CONDUCTA ALIMENTARIA – SERVICIO DE ALIMENTACION EN HOSPITAL – SOCORRO ALIMENTARIO – NUTRICION DEL NIÑO – DIETA SALUDABLE – VERDURAS – FRUTAS – PROMOCION DE ALIMENTOS – AGRICULTURA URBANA

Cómo citar: Attie, Nadia; Di Marzo, Erica; Mateos, María Fernanda; Sisu, María Guadalupe; Bertozzi, Marianella; Cáceres, Macarena Florencia; Falasco Luyden, Sandra; Huaracallo Chiri, Romina; Martínez, Silvina Rosana; Passarelli, María Laura. Cultivando hábitos saludables: una acción presente y futura. *Sbarra Científica* 2020; 2 (Supl.). Disponible en: <http://www.hospitalsbarra.com.ar/cientifica/index.html>. [Citado: fecha].

## **INTRODUCCION:**

Cada 16 de octubre se conmemora, desde el año 1979, el Día Mundial de la Alimentación promovido por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo, propósito que también busca la Agenda 2030 con su meta de “Hambre cero”. Este año el lema es “Cultivar, nutrir, preservar. Juntos” a través del cual se hace un llamado a la solidaridad a nivel mundial para conseguir que los alimentos saludables lleguen a todos los rincones del planeta, especialmente a los lugares más desfavorecidos y que han resultado más dañados por la crisis del COVID-19<sup>1</sup>.

Considerando la situación del estado nutricional de niños/as y adolescentes en Argentina, según datos de la 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS 2)<sup>2</sup> realizada en 2018-2019, el 41,1% de niño/as y adolescentes entre 5 y 17 años tienen sobrepeso y/o obesidad, en una proporción de 20,7 % y 20,4 % respectivamente, sin diferencias por nivel socioeconómico. En relación a la población adulta, el 61,6% de los argentinos tiene exceso de peso, en una proporción de 36,2% de personas con sobrepeso y 25,4% con obesidad, según datos de la 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR)<sup>3</sup> realizada por la Secretaría de Gobierno de Salud y el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC). La Encuesta demostró también, que casi el 65% de las personas mantiene una baja actividad física y sólo el 6% de la población consume al menos 5 porciones de frutas y verduras por día tal como recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS). Estos datos confirman, al día de la fecha, el avance del sobrepeso y obesidad, tanto en la población infantojuvenil como adulta.

A pesar de estas cifras, no tenemos que dejar de abordar posibles alteraciones nutricionales emergentes y en aumento progresivo como consecuencia del COVID 19, ya sea desnutrición aguda y/o crónica.

En la actualidad, la alimentación infantojuvenil en nuestro país, se caracteriza por el bajo consumo de verduras y frutas, la falta del desayuno y el alto consumo de bebidas azucaradas, alimentos

industrializados y golosinas lo que hace que se caracterice por ser monótona, hipercalórica, con bajo contenido de micronutrientes, alto contenido de hidratos de carbono simples, grasas saturadas, grasas trans, colesterol, triglicéridos y sodio. Al mismo tiempo, no solo durante esta época de pandemia, sino con los avances tecnológicos, cambios sociales, económicos y culturales, han llevado a una disminución en la práctica de actividad física y a un mayor tiempo de exposición a medios audiovisuales como televisión, computadora y videojuegos. Los cambios en los hábitos alimentarios y falta de actividad física han contribuido a que los factores de riesgo cardiovascular como dislipemias, sobrepeso, obesidad, hipertensión y la diabetes 2 hayan aumentado en niñas/os y adolescentes y adultos.<sup>4</sup>

Las costumbres familiares también influyen tempranamente en los estilos de vida infanto juvenil, tanto en los hábitos alimentarios como en la actividad física entre otros.

Teniendo en cuenta dichas alteraciones nutricionales y hábitos alimentarios, consideramos que es necesario abordar estas temáticas de una manera integral, accesible y que perdure en el tiempo.

Por ello consideramos que el lema propuesto durante el año 2020, a través de la promoción de la HUERTA FAMILIAR, es una estrategia fundamental para poder revertir estas situaciones y prevenir sus complicaciones a corto y largo plazo.

La producción agroecológica de frutas, verduras y plantas aromáticas ayuda a mejorar la calidad y accesibilidad de los alimentos que se consumen y además es un sistema de producción sostenible que promueve el cuidado ambiental<sup>4</sup>.

Cuando los niños y niñas comprenden el proceso de la producción de un alimento a través del cultivo de semillas o plantines aprenden a valorar y cuidar la tierra. También aprenden la importancia que tiene en el cuidado de su salud y la de sus familias. Involucrar a los niños y niñas en la práctica del cultivo sirve para que, de forma divertida y a través de su propia experiencia, adquieran valores y conocimientos, disfruten del contacto con la naturaleza y realicen una actividad en familia alejándose de las pantallas y generando un respeto por el medio ambiente y la importancia de una alimentación variada y saludable. En muchos casos la aceptación de frutas y verduras mejora cuando niños, niñas y adultos formamos parte del proceso productivo: por ejemplo, a través de una huerta propia y al tomar un rol protagónico en la producción de nuestros propios alimentos<sup>5,6,7,8</sup>.

**La soberanía alimentaria** es el derecho de los pueblos a adquirir alimentos nutritivos, culturalmente adecuados, accesibles, producidos de forma sustentable y ecológica, es decir poder decidir su propio sistema alimentario y productivo.

**La sustentabilidad** implica utilizar los recursos naturales en forma responsable para que no se agoten y se puedan seguir aprovechando en el futuro. La tierra y el agua son algunos ejemplos de recursos que podrían acabarse por lo cual es muy importante enseñar a los niños y niñas desde pequeños a cuidarlos.

Mediante la implementación de este proyecto consideramos que las familias podrán incorporar una herramienta que les permitirá mayor participación y organización tanto familiar como comunitaria en relación a sus hábitos alimentarios saludables, promoverá el cuidado del medio ambiente y contribuirá a una mejor calidad de vida<sup>1,7</sup>.

## **OBJETIVO GENERAL**

Favorecer una alimentación más variada, inocua, equilibrada y accesible mediante la autoproducción de alimentos frescos (huerta) entre las familias que integran el Programa de Acompañamiento a la Crianza (PAC) y el Consultorio de Nutrición.

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Sensibilizar a los niños/as y sus familias sobre la importancia de la autoproducción y consumo de alimentos frescos e inocuos para su salud.
- Concientizar a las familias sobre la huerta en el hogar para mejorar la economía familiar.
- Capacitar a los niños, niñas y sus familias en el armado y mantenimiento de la huerta familiar.
- Generar espacios de intercambio de saberes entre las familias y el equipo de salud.

## **METODOLOGÍA**

A partir del Día mundial de la Alimentación celebrado el 16 de octubre se encuentra en marcha el proyecto “Cultivando Hábitos Saludables: una acción presente y futura”. El mismo cuenta con dos grandes componentes: el componente educativo y el componente de huerta familiar; ambos se implementan en diferentes etapas:

### **Etapas 1: Difusión y Sensibilización**

Profesionales de Servicio Social e integrantes del PAC contactaron a las familias vía telefónica y mediante el contacto directo con las personas que concurrieron al control de salud de sus niños/as, a

fin de promover su participación en las huertas familiares, sensibilizar y difundir la propuesta. La selección de las primeras familias contactadas se realizó considerando su vulnerabilidad social, alteraciones nutricionales, número de integrantes de la familia, embarazadas con bajo peso, madres adolescentes, padres desocupados, disponibilidad de espacio e interés por tener una huerta entre otras.

Hasta el momento se han entregado semillas a 20 familias.

El Área de Alimentación se contactó con el referente del programa Pro Huerta La Plata a fin de recibir las semillas necesarias para la sostenibilidad del proyecto.

Además, en esta etapa, niños y niñas que ya contaban con huertas familiares, compartieron sus valiosas experiencias a través de un video publicado en las redes sociales del Hospital.

## **Etapa 2: Capacitación**

La huerta es una herramienta que se utiliza como recurso pedagógico para la educación alimentaria, ambiental y generación de habilidades productivas entre otras.

En este sentido y basado en un modelo de aprendizaje participativo, la capacitación a las familias interesadas se adaptó a la situación de pandemia mediante la divulgación de diferentes recursos didácticos como videos institucionales y diferentes materiales educativos (recetario saludable y folletos) realizados por los profesionales del Área de Alimentación, Programa de Acompañamiento a la Crianza, Consultorio de Nutrición y Sala de Docencia e Investigación del Hospital.

También se utilizan videos educativos desarrollados por el Pro Huerta que permiten afianzar conceptos básicos que orientan el trabajo de organización y realización de la huerta familiar.<sup>5</sup>

## **Etapa 3: Provisión de Insumos**

La entrega de insumos (semillas) a las familias interesadas se realiza al concurrir al turno programado para el control de salud de los niños/as del PAC y del Consultorio de Nutrición.

Se aprovecha además este momento para entregar el recetario elaborado con vegetales que se encuentran en el “kit de semillas”.

## **Etapa 4: Acompañamiento y Evaluación**

Acompañamiento y monitoreo de las actividades realizadas a través del trabajo conjunto entre el PAC, Área de Alimentación y consultorio de nutrición.

## CONCLUSIONES

A modo de reflexiones finales, podríamos enunciar que a partir de dicha jornada de promoción y prevención en salud desde la materialización de ciertos preceptos y prácticas saludables de alimentación, se apostó a la construcción y el encuentro con la población que asiste a nuestro hospital y a la comunidad. Planteando actividades no sólo en las consultas pautadas sino también con cartelera en la vereda de la institución.

La planificación de este tipo de actividades tiene como sustento el encuentro y el trabajo interdisciplinario como equipo de salud, poder pensar de forma conjunta ampliando y compartiendo miradas, lecturas y propuestas de intervención sobre las problemáticas que se presentan como demandas en las consultas que cotidianamente abordamos.

Desde aquí resaltamos la *procesualidad* de dicha propuesta de trabajo, el abordaje en las consultas posteriores con entrega de semillas del programa ProHuerta y plantines de diferentes alimentos a las familias, la promoción y el asesoramiento de las huertas domésticas; los debates al interior de los servicios y entre diferentes servicios, instancias que resultan sumamente enriquecedoras.

De dichos movimientos y encuentros deviene el proyecto de creación de una huerta intra-hospitalaria, el cual se desprende del intercambio que como equipo de trabajo vamos construyendo en torno a la intervención en salud para trabajar desde la prevención y promoción de la alimentación saludable (entre otras dimensiones y estrategias de intervención pensadas en torno al dispositivo).

Consideramos que el hecho de crear y cuidar una huerta dentro de nuestro hospital es parte de la procesualidad en el trabajo que se mencionaba anteriormente en torno a la alimentación saludable, como una arista de las intervenciones realizadas como equipo de salud, las que se concretaron y también las que se imaginan, crean y re-crearán futuramente en nuestra institución. El trabajo en la huerta recortado a la cuestión de la alimentación saludable posibilitará la concreción de consumo variado de alimentos, ya que que los productos de una huerta brindan a la alimentación: vitaminas, minerales, fibras, hidratos de carbono y agua.

Asimismo consideramos al Dispositivo de la Huerta como una instancia de construcción y afianzamiento del lazo, entre la institución y la comunidad, construyendo vínculos con las familias y ciudadanos que se acercan buscando respuestas a problemas o demandas de salud integral. Y dando también forma, con el tiempo, a una institución que interrelaciona: servicios, profesiones, saberes científicos y populares; y promueve una práctica institucional más cercana, con participación activa de toda la comunidad en general.

Nos parece importante resaltar además, que cotidianamente, cuando se habla de una institución de salud, paradójicamente se piensa sólo en la enfermedad. En este sentido, consideramos que la

apuesta a un dispositivo de huerta intrahospitalaria, implica la posibilidad de crear otras instancias de encuentro entre profesionales y la comunidad, ampliando el concepto salud-enfermedad. La propuesta de la huerta viene acompañada además del interrogante de qué lugar ocupan los/as niños/as más allá de sus situaciones de salud complejas. A la vez que toma como antecedentes, experiencias de actividades lúdico recreativas en torno a los alimentos con los niños y niñas internados en el hospital. De este modo, esta apuesta engloba la posibilidad de fomentar los lazos, la creatividad, la libertad, la participación y la solidaridad entre pares.

Consideramos que estas instancias se constituyen en oportunidades de pensar y efectivizar otras formas en la intervención del proceso salud-enfermedad-atención-cuidado, apostando a un abordaje integral, interdisciplinario e intersectorial. Entendemos la misma como una apuesta que demanda el pensar de forma constante, generando así bases sólidas para darle viabilidad y sustentabilidad en el tiempo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- 1.- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Kit de herramientas y manual de comunicación Día Mundial de la Alimentación 2020. [internet] [Citado: 8 de noviembre de 2020]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/cb0427es/CB0427ES.pdf>
- 2.- Argentina Ministerio de Salud y Desarrollo Social. 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. [internet] Buenos Aires: Secretaría de Gobierno de Salud; 2018. [Citado: 8 de noviembre de 2020]. Disponible en: [http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001444cnt-2019-04\\_4ta-encuesta-nacional-factores-riesgo.pdf](http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001444cnt-2019-04_4ta-encuesta-nacional-factores-riesgo.pdf)
- 3.- Argentina Secretaría de Gobierno de Salud. 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud, Argentina 2019. [internet] [Citado: 8 de noviembre de 2020]. Disponible en: [http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001565cnt-ennys2\\_resumen-ejecutivo-2019.pdf](http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001565cnt-ennys2_resumen-ejecutivo-2019.pdf)
- 4.- Argentina Ministerio de Salud y Desarrollo Social. Sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes según datos del primer nivel de atención en la Argentina. [internet] Buenos Aires: Secretaría de Salud; 2019. [Citado: 8 de noviembre de 2020]. Disponible en: [http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001387cnt-2019-01\\_sobrepeso-y-obesidad.pdf](http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001387cnt-2019-01_sobrepeso-y-obesidad.pdf)
- 5.- Díaz D, Galli A. La huerta orgánica familiar. Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria - Programa PRO-HUERTA. [internet]. 2020. [Citado: 8 de noviembre de 2020]. Disponible en: [https://inta.gob.ar/sites/default/files/inta\\_la\\_huerta\\_organica\\_familiar.pdf](https://inta.gob.ar/sites/default/files/inta_la_huerta_organica_familiar.pdf)
- 6.- Argentina Ministerio de Salud y Desarrollo Social. Guía de entornos saludables: recomendaciones para la implementación de políticas de prevención de sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes en

---

instituciones educativas. [internet] Buenos Aires: Secretaría de salud; 2019. [Citado: 15 de octubre de 2020]. Disponible en: [http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001439cnt-2019-06\\_entornos-escolares-saludables.pdf](http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001439cnt-2019-06_entornos-escolares-saludables.pdf)

- 7.- Aguirre P. Aspectos socioantropológicos de la obesidad en la pobreza. En: Peña M, Bacallao J, ed. *La obesidad en la pobreza, un nuevo reto para la salud pública*. [internet] Washington DC: Organización Panamericana para la Salud; 2000. Pp. 13-25. [Citado: 15 de octubre de 2020]. Disponible en: [https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com\\_docman&view=download&category\\_slug=documentos-2013&alias=439-la-obesidad-en-la-pobreza-esp&Itemid=599](https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=documentos-2013&alias=439-la-obesidad-en-la-pobreza-esp&Itemid=599)
- 8.- Castagnari V. Obesidad: una cuestión de derechos de niños, niñas y adolescentes; recomendaciones de políticas para su salud. [internet] Buenos Aires: UNICEF; 2019. Disponible en: <https://www.unicef.org/argentina/media/4996/file/Obesidad,%20una%20cuesti%C3%B3n%20de%20derechos.pdf> [Citado: 22 de octubre de 2020].