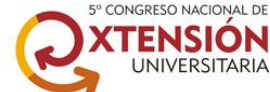




Universidad
Nacional
de Córdoba



Secretaría
de Extensión
Universitaria



APORTES DE LA EXTENSIÓN A LAS POLÍTICAS PÚBLICAS, AL PROYECTO NACIONAL Y LATINOAMERICANO.
"Ponencia"

RESUMEN: Nutrición y revalorización del consumo de las grasas saludables.

STUTZ, G.; RUIZ R, D.; FIOL DE CUNEO, M.H.; SANTILLÁN, M.E.

Cátedra de Fisiología Humana, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Córdoba, Santa Rosa 1085, Córdoba; gstutz42@gmail.com; rruiz52@hotmail.com; mhacuneo@hotmail.com; mesantillan2010@gmail.com

La buena nutrición durante infancia y adolescencia es fundamental porque en estas etapas se desarrollan bases físicas y neurobiológicas sobre las que se llevarán a cabo los procesos de enseñanza-aprendizaje y se perfilarán las potencialidades laborales y de salud del futuro. Conocer la nueva gráfica de la alimentación saludable diseñada especialmente para Argentina, ayuda a generar conciencia desde la infancia, a evitar desórdenes alimentarios y a propiciar una adultez sana. Existe una tendencia a desaprobar el consumo de las grasas; no obstante, algunas no solo son "buenas" sino que son "esenciales" para el correcto desarrollo del individuo. Esto es lo que ocurre con los ácidos grasos esenciales Omega 6 ($n6$) y 3 ($n3$), ya que no pueden ser sintetizados por el organismo y deben por lo tanto ser incluidos en la dieta. Una dieta con relación $n6/n3$ adecuada favorece el crecimiento y desarrollo normal y la buena salud. En la actualidad, existe una deficiencia de $n3$ en las sociedades occidentales, siendo esta una de las causas que afectan la salud en numerosos aspectos. Nos propusimos divulgar estos conocimientos en escuelas de la ciudad de Córdoba y desarrollar instrumentos que permitan una difusión masiva. Se realizaron talleres con niños y educadores de niveles inicial, primario y secundario en los que se completó una encuesta de hábitos alimentarios, seguida de una charla ilustrada en power point y posteriormente se entregaron cartillas con recomendaciones nutricionales diseñadas para cada grupo etáreo. La participación de padres y docentes fue reducida pero muy activa, mostrando sumo interés en los contenidos brindados y escaso conocimiento previo (como pudo constatarse con las encuestas), especialmente en el área de las grasas y de los $n3$. Los niños de nivel inicial se mostraron muy motivados y dispuestos a instrumentar cambios en su alimentación. Tanto en niños de nivel primario como en adolescentes, se corroboró una alimentación rica en $n6$ y trans, deficiente en $n3$ y un desconocimiento general sobre el valor saludable de las grasas. Manifestaron mucho interés en mejorar su alimentación y en colaborar en futuros estudios del grupo que realizó la intervención. Las cartillas reforzaron los contenidos de los talleres y se constituyeron en valiosas herramientas de difusión masiva. Pudimos constatar la importancia que tiene el adecuar los saberes académicos articulando con otros niveles educativos, resignificando el rol de docentes e investigadores universitarios como actores capaces de un diálogo transformador para la actualización y difusión de los conocimientos.