



## EL PAPEL DE LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA EN LA DIABETES Y SU RELACIÓN CON LOS SISTEMAS AGROALIMENTARIOS TRADICIONALES, UN ESTUDIO DE CASO

**Guadalupe López Jiménez**

lupitalopezjimenez85@gmail.com

**Área temática:** Procesos de Aprendizaje y Educación

**Línea temática:** Educación para la salud

**Porcentaje de avance:** 40%

**a)** Trabajo de investigación educativa asociada a tesis de grado

**Programa de posgrado:** Doctorado en Pedagogía. Quinto semestre.

**Institución donde realiza los estudios de posgrado:** Universidad Nacional Autónoma de México



### Resumen

Esta investigación está enfocada en conocer detalles de la manera en la que se obtienen aprendizajes relacionados con los cuidados en la alimentación de las personas que han sido diagnosticadas con diabetes tipo II en un lugar con basta presencia de productos provenientes de sistemas agroalimentarios tradicionales. Para ello se llevó a cabo una investigación etnográfica que da cuenta de procesos sociales y culturales que muestran detalladamente el entramado de significados simbólicos de la realidad de la vida cotidiana. Para ello fue necesaria una metodología etnográfica que mediante el uso de la entrevista logró obtener una narrativa densa, compleja, que da cuenta del entramado simbólico de la vida de las personas, de su contexto particular, lo cual permitió acceder a cuestiones de educación alimentaria formal y no formal de los cuidados en la diabetes y que dan cuenta de los cambios de prácticas como la incorporación de nuevos platillos, ingredientes y sabores que su consumo aporta a la economía local y a la producción agroalimentaria sostenible.

**Palabras clave:** Educación para la salud, Diabetes, educación no formal, educación formal, educación y cultura.

## Introducción

La educación alimentaria es un tema de importancia relevante de la vida cotidiana de todos los seres humanos, es una formación para la vida, que requiere del trabajo pedagógico para el desarrollo de capacidades críticas que formen individuos autónomos en su primera necesidad humana, la alimentación (De Oliveira y Souza, 2008 citados por De la Cruz, 2015).

Desafortunadamente en el mundo hay enfermedades relacionadas con la ingesta de alimentos poco saludables un ejemplo de ello es la diabetes, en 1980 había en el mundo 108 millones personas que la padecían y en 2014 aumentó a 422 millones, notándose un mayor incremento en países de ingresos medianos y bajos (OMS, 2021).

En México la diabetes mellitus (tipo II) aqueja a personas de todas las edades, hábitos poco saludables como el sedentarismo y la alimentación inadecuada aunado a factores genéticos provocan esta enfermedad que es la primera causa de muerte en mujeres adultas y la segunda en hombres adultos desde el 2020 (INSP, 2020).

En este contexto, surge el interés por la educación alimentaria ya que uno de los factores determinantes de que una persona desarrolle la enfermedad es la alimentación y una vez que ya se tiene un diagnóstico de diabetes, los cuidados prescritos por instituciones médicas es tener una alimentación específica que contribuirá a tener controlados los niveles de glucosa en sangre. En este sentido, las preguntas a las que se quiere dar respuesta son: ¿Cómo es la educación alimentaria de una persona con cuidados diabéticos en una demarcación de la Ciudad de México en la cual hay una basta producción agroecológica tradicional, donde además la primera causa de muerte en mujeres adultas y la segunda en hombres es consecuencia de la diabetes tipo II? ¿Cuál es su contexto, conceptos y prácticas al respecto?

Quizás la respuesta se encuentre relacionada a que a un mayor acercamiento con la cultura local, el aprendizaje de procesos agroecológicos de donde se abastece a la familia aunado a aprendizajes relacionadas al cuidado de la salud provenientes de instituciones de salud y educación habrán mejores prácticas de cuidados alimentarios que desencadenen un mayor estado de bienestar de las personas que viven con diabetes.

## Desarrollo

Mediante el desarrollo de esta investigación se pretende conocer el papel de la educación alimentaria en la vida de una persona diagnosticada con diabetes y la influencia de su contexto, familiar, social y cultural, se trata de indagar también sobre la influencia de haber nacido y radicar en un lugar donde hay una basta presencia de alimentos provenientes de sistemas agroalimentarios tradicionales.

Es en este sentido que se pretende acceder al contexto, prácticas y significados de las personas diagnosticadas con diabetes, saber cómo ejercen sus conocimientos en relación a la

alimentación, los accesos a la comida, sus creencias, su vida cotidiana, su cultura, la influencia de la agricultura y la educación formal y no formal que reciben a lo largo de su vida, todo el cúmulo de simbolismos que intervienen en la toma de decisiones que implica una condición de salud.

Por lo anterior es preciso enunciar explícitamente que se llevó a cabo una investigación en educación rigurosa lo cual implica procesos de implicación y distanciamiento, para conocer las prácticas educativas y su complejidad que vendrán sostenidas mediante los datos obtenidos, lo cual no compete únicamente a las ciencias de la educación sino a las ciencias del hombre y la educación (Adoino, 1988).

Para lo cual la decisión de emplear una determinada metodología es fundamental, porque hay la necesidad de armar y desarmar constantemente el entramado que representa el mundo hipercomplejo el cual merece ser estudiado con métodos distintos a la cientificidad, es por ello que se usará la entrevista para atender en primera instancia a lo dicho mediante el lenguaje (Ardoino, 1988) reconstruyendo la historia oral de cada entrevistada respecto a la alimentación.

Entendiendo como lenguaje al “sistema de signos vocales más importante de la sociedad humana”, porque el lenguaje se origina en una interlocución oral entre personas, en una conversación cara a cara<sup>1</sup>. “Las objetivaciones de la vida cotidiana se sustentan por la significación lingüística” (Berger y Luckman, 2003. p. 53) “La vida cotidiana por, sobre todo, es la vida con el lenguaje que comparto con mis semejantes” íbidem. “La comprensión del lenguaje es esencial para cualquier comprensión de la realidad de la vida cotidiana” íbidem.

Mediante las entrevistas, en una experiencia cara a cara con las participantes, se accede la realidad mediante el lenguaje hablado y también mediante el no explícito mediante las palabras, es decir, atendiendo a las pausas, a los suspiros, a lo explícito en gestos y movimientos en una reacción espejo, implicándome en la conversación lo cual funciona como una fuente de objetividad (Camarena, 2022 interpretación de Berger y Luckman, 2003).

Es así como se abordó la entrevista teniendo en cuenta propiciar narraciones largas que dieran cuenta de los contextos, en general y las prácticas y significados en particular, es decir que las entrevistas se ven como un acceso a descubrir su mundo, su realidad, la realidad de la vida cotidiana<sup>2</sup> en un lugar que forma parte de la Ciudad de México pero que tiene particularidades

---

<sup>1</sup> “En la situación cara a cara el lenguaje posee una cualidad inherente de reciprocidad que lo distingue de cualquier otro sistema de signos. La continua producción de signos vocales en la conversación puede sincronizarse continuamente con las continuas intenciones subjetivas de los que conversan. Hablo en medida que pienso, lo mismo que mi interlocutor en la conversación. Cada uno oye lo que dice el otro virtualmente en el mismo momento en el que lo dice, y esto posibilita el acceso continuo, sincronizado y recíproco a nuestras dos subjetividades en la cercanía intersubjetiva de la situación cara a cara” (Berger y Luckman, 2003) pp. 54

<sup>2</sup> La vida cotidiana se presenta como una realidad interpretada por los hombres y que para ellos tiene el significado subjetivo de un mundo coherente” Berger y Luckman p. 34 y “Entre las múltiples realidades existe una que se presenta como la realidad por excelencia. Es la realidad de la vida cotidiana. Su ubicación privilegiada le da derecho a que se le llame suprema realidad” (Ibid. p.37)

específicas como la agricultura ancestral, el cuidado del medio ambiente todo ello inmiscuido en un fuerte entramado prácticas culturales y religiosos, la Alcaldía Milpa Alta.

La Alcaldía Milpa Alta, es un territorio que cuenta con grandes extensiones de terreno para la agricultura, no sólo para abastecer sus necesidades alimentarias, sino que hay una fuerte comercialización de vegetales, principalmente de nopal que no solo provee a la Alcaldía misma, sino también a la Ciudad de México y a otros Estados de la República Mexicana.

Es preciso resaltar que además de la producción agroalimentaria hay una fuerte influencia de la cultura, se conservan actividades rituales que rigen los ciclos y prácticas agrícolas, mismos que representan un simbolismo para las personas que viven en este lugar, la comida es un ejemplo de las representaciones culturales que implican las decisiones alimentarias, el conflicto es cuando es diagnosticada una persona con diabetes porque tendrá que modificar su dieta, su vida cotidiana y tal vez la de su familia.

Todo lo que acontece que tiene una razón de ser en la realidad de una persona tiene significados profundos que no se llegan a comprender si no se tiene la apertura suficiente para visualizar las situaciones tal como abrir una toma fotográfica y no solo eso procurar tomar una imagen de 360° ello no solo nos permitirá ver el problema de diabetes por excesos y falta de cuidado en la salud algo que ya está documentado, más bien hay que procurar ver todo lo que enmarca la realidad de un problema de salud que atañe a toda una sociedad, rescato de Foucault que hay que voltear a ver todo lo que rodea a nuestro objeto de estudio “a la correlación dentro de una cultura, entre campos de saber, tipos de normatividad y formas de subjetividad” (Foucault, 1984).

### Consideraciones finales

- La educación formal y no formal, han sido indispensables para llevar a cabo cuidados que han tenido implicaciones directas en la buena salud de una persona con diabetes, aumentando la calidad de vida y el bienestar no sólo del paciente, sino de algunos de los integrantes de la familia nuclear mismos que no padecen diabetes pero que a partir del aprendizaje de cuidados específicos a partir del diagnóstico de la enfermedad en un integrante de la familia han cambiado gustos y preferencias por comidas saludables e incluso han descubierto nuevos sabores e ingredientes locales a partir de sus prácticas promoviendo la agricultura local y sostenible.
- La tradición culinaria en Milpa Alta está relacionada a la producción local, misma que no se separa de los productos agroalimentarios ancestrales como, el maíz, el haba, la calabaza, los quelites, los hongos y demás productos que son parte de la dieta de las personas, sin embargo, niños y adultos suelen consumir más calorías provenientes de la industria de comida ultra procesada que es alta en azúcares, calorías y grasas, siendo la causa de la obesidad y enfermedades como la diabetes.

- Entre las causas de la diabetes en la comunidad milpaltense se reconoce mediante la entrevista que los excesos en el consumo de refresco, comidas con grasas y carbohidratos aunado al desinterés de las familias por nutrirse: “Los padres de los niños no se quieren molestar en hacer una comida nutritiva”, de buen sabor y con identidad cultural, lo que está al alcance de la tienda como leches saborizadas y galletas constituyen el desayuno de los infantes que asisten a recibir educación básica. Asimismo, se sabe que la enfermedad tiene un componente genético, sin embargo, se tiene la total certeza de que problemas emocionales son otra causa del padecimiento de la enfermedad.
- La educación formal de cuidados en la alimentación se ha dado por diversos actores como los son instituciones de gobierno, médicos particulares y profesionales en cuidados alimentarios, todos ellos aportando de forma particular al bienestar del enfermo diabético ya sea con medicina alópata o tradicional, teniendo más aceptación la segunda que la primera.
- La nueva generación de padres con hijos en educación básica crecieron en un ambiente en el que las “tienditas” que venden productos de comida procesada como embutidos, pan, pastelitos, refrescos, frijoles enlatados, tortillas de harina, etc. es más accesible para satisfacer el hambre en cualquier momento del día que la comida tradicional<sup>3</sup> proveniente de la milpa o sistemas agroalimentarios ancestrales llena de nutrientes para el buen funcionamiento del cuerpo humano, pero que se debe preparar en casa con ingredientes naturales, lo cual llevará más tiempo y conocimientos de preparación. Esta generación es la que educa en la alimentación a sus hijos y por lo tanto quienes enseñan hábitos de consumo de comida chatarra. Ello un tanto preocupante por la desaparición de la cultura culinaria, agroalimentaria y la cultura en general. En este sentido habrá que impulsar la educación cultural porque es fundamental forma parte esencial de la realidad y la condición humana<sup>4</sup>.

## Referencias

- Almaguer A, García J, Padilla M, y González M.** La dieta de la milpa: modelo de alimentación mesoamericana biocompatible. Ciudad de México: Secretaría de Salud, s.f. Disponible en: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/98453/La\\_Dieta\\_de\\_la\\_Milpa.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/98453/La_Dieta_de_la_Milpa.pdf)
- Ardoino J.** 1988. Las ciencias de la educación y la epistemología de las ciencias del hombre y la sociedad. México. (mimeo).

<sup>3</sup> La dieta de la milpa es una alimentación con un balance de macronutrientes: proteínas, carbohidratos, grasas, fibra vegetal y con la optimización de micronutrientes: vitaminas, minerales y fitoquímicos (Almaguer *et al.*, S/A).

<sup>4</sup> “Al ofrecerle al niño la cultura, el educador le abre el camino que le conducirá hacia sí mismo” (Bellamy, 2018) sin olvidarse claramente de poner límites, normas y reglas que resultan fundamentales en la educación, porque forman parte esencial de la realidad y la condición humana y no un mal inevitable que se ha planeado y trasminado las formas de la educación moderna y postmoderna. Las reglas además de ordenar una actividad ordenan internamente en el ser humano desde su raíz provocando acciones expresión de la racionalidad (Reyero y Cantero, 2019 p.214).

- Bellamy F.** 2018. Los desheredados. Por qué es urgente transmitir la cultura. Ediciones Encuentro SA; Madrid.
- Berger P y Luckmann T.** 2003. Los fundamentos del conocimiento en la vida cotidiana. En La Construcción de Social de la Realidad. Décimo octava reimpresión Amorrortu Editores.
- Camarena E.** 2022. Clase presencial. Entrevista. Reconstruyendo la oralidad I. Posgrado en Pedagogía. UNAM. Ciudad Universitaria.
- De la Cruz E.** 2015. La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. Paradigma, Vol XXXVI. No1. Junio. 162-183.
- Foucault M.** 1984. Historia de la sexualidad. Vol. II. Siglo XXI, México. pp. 7-33.
- Instituto Nacional de Salud Pública.** 2020. Diabetes en México. Disponible en: <https://www.insp.mx/avisos/3652-diabetes-en-mexico.html#:~:text=La%20diabetes%20mellitus%20es%20una,familiares%20y%20algunos%20factores%20gen%C3%A9ticos>
- Organización Mundial de la Salud.** 2021. Diabetes. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
- Reyero D y Cantero G.** 2019. La educación que limita es la que libera. Revista española de pedagogía. Año 77 No 273.pp 213-228