

Evaluación de las experiencias de las prácticas profesionales de alumnos de nutrición para promover estilos de vida saludables en niños con Síndrome de Down: caso cubo 21

Alicia Gisela Silva Rodríguez

Universidad de Guadalajara

gisela.silva@cutonala.udg.mx

Área temática: Evaluación del aprendizaje y del desempeño escolar

Resumen

La evaluación de las prácticas profesionales en los estudiantes universitarios ayudan a culminar con la adquisición de competencias profesionales y lograr el perfil de egreso. Llevar actividades en un escenario real es fundamental para llegar al objetivo.

Por otro lado, la educación en nutrición para poblaciones específicas se vuelve un reto desde el diseño del material didáctico hasta la intervención, en el presente artículo se describe el caso del CUBO:21 adaptado para infancias con condición de Síndrome de Down, en los próximos renglones podrán leer la propuesta que se llevó a cabo por practicantes de la Licenciatura en Nutrición.

Palabras clave: Educación en nutrición, síndrome de down, prácticas universitarias.

Justificación

Las prácticas profesionales en los estudiantes universitarios logran articular los conocimientos adquiridos a lo largo de su trayectoria académica y el escenario real, específicamente para los estudiantes del área de la salud se convierten en la oportunidad para desarrollar sus habilidades blandas, sociales y humanas. Son entonces, experiencias que aproximan a la profesionalización pasando de interactuar desde los conocimientos adquiridos a la transferencia de los saberes teóricos al campo profesional. Como profesionales de la salud, los estudiantes de últimos

semestres de la Licenciatura en Nutrición atienden a diferentes poblaciones, adaptando la educación en nutrición a las necesidades que la población solicita con la finalidad de promover estilos de vida saludables.

Enfoque conceptual

Promover estilos de vida saludables es importante para cualquier etapa de la vida y en cualquier población, sin embargo, hay grupos específicos en los que al promoverlos se fomentan estilos de vida saludables que ayudan al tratamiento de una condición específica, tal es el caso de las personas que presentan la alguna condición. Es el caso de las personas que viven con Síndrome de Down, una de las características en las personas que viven con Síndrome de Down es el exceso de tejido adiposo, siendo este es un factor de alto riesgo a desarrollar enfermedades crónico degenerativa; enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión, cardiopatías congénitas, hipertensión pulmonar, problemas auditivos o visuales, anomalías intestinales, neurológicas, sobrepeso y obesidad (Alvero, 2010).

La importancia de promover hábitos saludables es fundamental para no complicar su diagnóstico y ayudar a su tratamiento, para promover estos estilos de vida saludables la educación en nutrición a través de la creación de materiales didácticos enfocados y adaptados a esta población es una estrategia pertinente para lograr este objetivo.

El Síndrome de Down es considerado como la primera causa genética para desarrollar problemas en el aprendizaje de la comunicación y el lenguaje (Byrne, MacDonald & Buckley, 2022), en la actualidad más de mil millones de personas viven con este Síndrome, es decir, alrededor del 15% de la población mundial. En México 150 mil personas lo padecen (Nadal, 2010).

Se ha investigado mucho sobre las estrategias y metodologías en la enseñanza de las personas con Síndrome de Down, siendo la creación de material didáctico enfocado a sus necesidades, una de las estrategias que mayor impacto tienen, aunque debemos considerar que el aprendizaje es más lento comparado con personas con desarrollo normal. Esta población requiere mayor cantidad de ejemplos, su material didáctico en su mayoría tendrá que ser visual acompañado de texturas (Bautista, 2010).

Así también, las personas que presentan este Síndrome presentan alteraciones con la extensión o intensidad de la memoria, en especial la memoria operativa auditiva verbal, esto se refiere al número de ítems verbales presentados en forma auditiva que una persona puede repetir en el mismo orden que los escuchó. Por ende, se recomienda basar el aprendizaje en herramientas

visuales, con texturas y aumentar el número de repeticiones en la información que se da, así como el tono de la voz.

Otra de las características genéticas relacionadas con el aprendizaje es que se afecta el funcionamiento de la atención, es necesario que las actividades que se implementen en la educación sean: demostración, repetición y lo principal es la fusión entre la parte visual y la modulación de la voz y la animación (Connors et al, 2009).

Estrategia metodológica

El objetivo principal de esta investigación fue fomentar estilos de vida saludables en las personas con Síndrome de Down para mejorar su diagnóstico nutricional y ayudar con su tratamiento, esto a través de material didáctico adaptado.

Se diseñó un material didáctico tomando la técnica de franelógrafo con la variante del cubo 21. La intervención se realizó a través de un taller en tres fases a realizarse una vez por semana de manera consecutiva, cada fase contaba con un objetivo específico que apuntaba a fomentar los estilos de vida saludables en los participantes, para cada fase se pensó una actividad rompe hielo, una actividad central para presentar los contenidos deseados y una actividad de reforzamiento y cierre. El taller buscaba formar de manera directa a los participantes, pero también, buscaba de manera secundaria formar a los cuidadores a cargo de los mismos, para que tanto cuidadores como los jóvenes mejoraran sus estilos de vida.

Franelógrafo / cubo 21.

El Franelógrafo es un objeto pedagógico que consiste en un póster de quita y pon, que puede ser en una superficie de madera o cartón, cubierta con fieltro o franela de algodón, esto permite la adherencia de figuras u objetos poco pesados a los que se coloca velcro en la parte trasera.

Se eligió el “Cubo 21” para la adaptación de la técnica de franelógrafo con el tema de “grupos de alimentos” y “la jarra del buen beber” y por la parte trasera del cubo se utilizó para hacer retroalimentación y el impacto con los órganos del cuerpo y los beneficios de una alimentación adecuada.

La evaluación de la intervención de los practicantes

La intervención se realizó en la “Fundación de Apoyo para Educación Especial A.C.” ubicada en Calle Zaragoza #280 en Zona Centro, Guadalajara, Jalisco; es una asociación civil que lleva trabajando 15 años dedicando atención a niños, jóvenes y adultos con discapacidad intelectual

en conjunto con sus familias y maestros llevando a cabo programas de desarrollo adaptados a sus necesidades para generar su integración familiar y social.

El grupo en el que se llevó a cabo la educación en nutrición fue de 30 personas con Síndrome de Down con edades diversas (niños, jóvenes y adultos), se dividieron en 3 grupos de 10 personas cada uno. Se realizaron tres sesiones con cada grupo con una duración de 40 minutos cada una.

En la primera sesión, se hizo una dinámica de presentación y en lluvia de ideas se identificaron los conocimientos de nutrición que tenían los participantes. Se les pidió que en una hoja diseñada previamente por los practicantes colorearan los alimentos que más les gustaban, esto con la finalidad de conocer los grupos de alimentos con más preferencia de consumo y la frecuencia con la que los consumían, además de explicarles a cada grupo y a sus cuidadores el objetivo de la intervención y las actividades que se desarrollarían.

En la segunda sesión, se llevó a cabo la educación en nutrición con el material didáctico diseñado, se utilizaron estrategias de control de grupo con ayuda de sus maestras, además, de cada información se repetía tres veces en diferente orden de idea y con diferente tono de voz para seguir la recomendación de: demostración y repetición, la hoja de frecuencia de consumo que nos contestaron en la primera sesión nos sirvió para hacer énfasis en los alimentos que no eran nutritivos y que si consumían.

Figura 1. Material didáctico de grupos de alimentos



Cubo 21 de los grupos de alimentos en la técnica de franelógrafo (elaboración propia)

En la tercera sesión, se hizo una lluvia de ideas como retroalimentación de las sesiones pasadas, se utilizó el franelógrafo para la lluvia de ideas como ejemplo y como actividad de reforzamiento, se pasaba a cada participante a colocar los elementos en el lugar que correspondían según la información de las clases previas.

Para finalizar la intervención en la escuela se realizó un taller con el personal que preparaba sus alimentos para recomendar preparaciones más saludables y alimentos que tienen beneficios en esta condición. Para la explicación de ambos temas se tomó como referencia la “NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria”, fundamentando la sustentabilidad de la información.

Construcción del material didáctico por practicantes

Para el tema de grupos de alimentos el cubo 21 se dividió en los apartados de:

1. Frutas y verduras;
2. Cereales;
3. Alimentos de origen animal y leguminosas;
4. La jarra del buen beber.

Dentro de la educación en nutrición, los practicantes explicaban la cantidad recomendada y los que a pesar de estar en nuestra dieta no son tan recomendables por ser considerados “poco saludables”.

Los ejemplos que se eligieron y diseñaron en material fieltro con relleno y contactel en parte trasera del alimento, fueron:

- 1) Frutas: Sandía, plátano, manzana, pera.
- 2) Verduras: Jitomate, berenjena, zanahoria, betabel.
- 3) Origen animal: Pollo, pescado, carne, leche, huevo.
- 4) Leguminosas: Cacahuete, frijol, chicharos.
- 5) Cereales: Elote, bolillo, pan dulce, pan de caja, papa, galletas de chispas de chocolate.

Para explicar la “Jarra del buen beber”, se diseñaron las bebidas que sugiere guía de la jarra para llevar a cabo la educación en nutrición, al igual que los alimentos, se explicaban de cada figura cuántos vasos al día se recomendaban tomar, incluyendo las bebidas consideradas “poco nutritivas”.

1. Nivel 1: Agua natural, 6-8 vasos al día. Este nivel se complementaba con el siguiente tema de beneficios sobre el agua natural.
-

2. Nivel 2: Leche semi y descremada, bebidas de soya sin azúcar adicionada, 0-2 vasos al día, representación de bebida (leche).
3. Nivel 3: Café y té sin azúcar, 0-4 tazas al día, representación de bebida (taza de café).
4. Nivel 4: Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales, 0-2 vasos al día, representación de bebida (agua natural de sabor fresa).
5. Nivel 5: Jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas, 0-1/2 vasos al día, representación de bebida (jugo de naranja y copa de vino tinto).
6. Nivel 6: Refrescos y aguas de sabor, 0 vasos al día, representación de bebida (refresco de cola).

Figura 2. Material didáctico Jarra del buen beber



En la parte trasera del cubo 21 fue diseñada para presentar los beneficios que se obtenían al consumir alimentos nutritivos y en los órganos mayor impacto tenían estos.

Para finalizar la dinámica se preguntó a los participantes ¿Cuántos vasos al día tienes que tomar al día?, ¿Qué cantidad de frutas y verduras debes de consumir al día? ¿Cuántos cereales debes de consumir al día? ¿Cuántos alimentos de origen animal y leguminosas debes de consumir al día? ¿Qué bebidas debes evitar?

Figura 3. Material didáctico Beneficios de alimentarse adecuadamente



Resultados y Conclusiones

Después de la intervención durante las tres sesiones que tuvimos con esta población, sabemos que la educación en nutrición con la adaptación de materiales didácticos y estrategias recomendadas para personas con Síndrome de Down y con referencia de la bibliografía consultada logra buena respuesta en los contenidos de la educación y en las actividades de reforzamiento que evalúan el impacto de los temas dados en sesiones.

El cubo 21, tuvo buena aceptación porque permite que sea utilizado como apoyo para dar el tema y para actividad de reforzamiento, su funcionamiento con el contactel permite que los participantes se involucren más.

Dividir a la población en tres grupos también permitió tener mejor control, así también, concluimos que el repetir por más de una ocasión el contenido permitió que los participantes retuvieran la información y la recordaran en las próximas sesiones.

Así también, con este tipo de prácticas en escenarios reales con los practicantes de 8vo semestre de la Licenciatura en Nutrición, permiten evaluar las competencias profesionales que ellos deben tener al egreso de su trayectoria académica.

Recomendaciones

Algunas recomendaciones que podemos sugerir para próximas aplicaciones con esta población son:

1. Identificar en la primera sesión los conocimientos previos de nutrición que tiene la población, esto permitirá saber de dónde se parte con la educación en nutrición, así como desmentir los mitos o información incorrecta que se tenga sobre algunos alimentos.
 2. Además de diseñar materiales didácticos con texturas y colores recomendaríamos incluir canciones que aborden el tema visto, identificamos que ellos mismo hacían las canciones con lo que aprendían en cada sesión.
 3. El lenguaje utilizado deberá ser muy sencillo y coloquial, evitar terminologías clínicas o palabras muy rebuscadas principalmente en la población más joven.
 4. Identificamos que con la lluvia de ideas además de su participación siempre incluían una historia o un recuerdo de algo relacionado, recomendamos utilizar esta información con ejemplos para lograr que el aprendizaje sea significativo.
-

Referencias

- Alvero, J., Álvarez, E., Fernández, J., Barrera, J., Carrillo, M., y Sardinha, L. (2010). Validez de los Índices de masa corporal y de masa grasa como indicadores de sobrepeso en adolescentes españoles: estudio Esccola. *Medicina Clínica*, 135(1), 8-14. <http://dx.doi.org/10.1016/j.medcli.2010.01.017>
- Bautista, I. (2010). Intervención en alumnos con síndrome de Down. *Revista Digital Education Review*, 64, 4-20.
- Byrne, A., MacDonald, J., y Buckley, S., (2002). Reading, language and memory skills: A comparative longitudinal study of children with Down syndrome and their mainstream peers. *British Journal of Educational Psychology*, 72(4), 513–529. <https://doi.org/10.1348/00070990260377497>
- Connors, F., Rosenquist, C., Arnett, L., Moore, M., & Hume, L. (2008). Entrenar la memoria auditiva: Cómo mejorar la extensión de la memoria en los niños con síndrome de Down. *Revista Síndrome de Down*, 26, 74-79. <https://www.down21.org/revista-virtual/1517-revista-virtual-2008/revista-virtual-diciembre-2008/1585-entrenar-la-memoria-auditiva.html>
-