

PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL DIRIGIDO AL ALUMNADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA WILAYA DE AUSERD (TINDOUF)

NUTRITIONAL EDUCATION PROGRAMME DIRECTED AT STUDENTS OF
SECONDARY EDUCATION OF THE WILAYA OF AUSERD (TINDOUF)

Leticia Alvarado Olmedo

Universidad de Granada, España

Proceso editorial

Recibido: 21/04/2020

Aceptado: 15/10/2020

Publicado: 14/01/2021

Contacto

Leticia Alvarado Olmedo

alvarado@ugr.es

CÓMO CITAR ESTE TRABAJO | HOW TO CITE THIS PAPER

Alvarado Olmedo, L. (2020). Programa de Educación Nutricional dirigido al alumnado de Educación Secundaria de la Wilaya de Auserd (Tindouf). *Revista de Educación de la Universidad de Granada*, 27: 269-287.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL DIRIGIDO AL ALUMNADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA WILAYA DE AUSERD (TINDOUF)

Resumen

Introducción: El sobrepeso y la obesidad constituyen un problema de salud en la población del Sáhara. Al contrario que en países Occidentales, donde la presión social se dirige a conseguir un cuerpo delgado, el modelo de belleza femenina en el Sahara se asocia a una figura obesa.

Objetivos: Diseñar un Programa de Educación Nutricional dirigido al alumnado de Educación Secundaria de la Wilaya de Auserd (Tindouf, Argelia). Implicar al alumnado en su propia formación.

Material y método: Se diseña un programa en 3 fases: Fase diagnóstica: en estudios anteriores se analizó la prevalencia de sobrepeso y obesidad y se determinaron las causas sobre las que es posible actuar. Fase de diseño e implantación del programa, para que pueda ser replicado por el alumnado durante el curso escolar. Fase de evaluación: finalizado el curso escolar, para comprobar el número total de participantes y la consecución de los objetivos.

Resultados: Las preferencias estéticas señalan que las mujeres gordas resultan más atractivas. Esta preferencia no se observa sobre el cuerpo de los hombres. Presentamos un programa integrado por 6 sesiones, de 2 horas aproximadas de duración cada una.

Conclusiones: Un programa de Educación Nutricional debe modificar la dieta y minimizar y visibilizar el impacto sobre la salud de los cánones de belleza locales, incorporando para ello a los jóvenes de ambos sexos en su propia formación.

Palabras clave: Obesidad; educación para la salud; cultura africana; Educación secundaria; rol de género.

NUTRITIONAL EDUCATION PROGRAMME DIRECTED AT STUDENTS OF SECONDARY EDUCATION OF THE WILAYA OF AUSERD (TINDOUF)

Abstract

Introduction: Being overweight and obesity are a health problem in the Sahara population. In contrast to Western countries, where social pressure is directed towards a slim body, the model of female beauty in the Sahara is associated with an obese figure.

Objectives: To design a Nutritional Education Programme directed at students of Secondary Education of the Wilaya of Auserd (Tindouf). To involve students in their own education.

Material and method: A programme is designed in 3 phases: Diagnostic phase: in previous studies the prevalence of being overweight and obesity was analysed and the causes on which it is possible to act were determined. Design and implementation phase of the programme, so that it can be replicated by the students during the school year. Evaluation phase: at the end of the school year, check the total number of participants and the achievement of objectives.

Results: Aesthetic preferences indicate that fat women are more attractive. This preference is not observed over men's bodies. We present a programme made up of 6 sessions, each lasting approximately 2 hours.

Conclusions: A nutritional education programme should modify the diet and minimise and make visible the impact on health of local beauty ideals, incorporating young people of both genders into their own education.

Keywords: Obesity; health education; African culture; Secondary education; gender role.

INTRODUCCIÓN

La educación en los campamentos de refugiados saharauis se desarrolla gracias a la ayuda internacional si bien es la República Árabe Saharaui Independiente (RASD) quien gestiona estos recursos. En 1974 la tasa de analfabetismo era de casi el 73% de la población, pasando en poco más de 10 años a una tasa de escolarización completa de los 3 a los 16 años (Jiménez, 2015).

Lo mismo ocurre con los víveres, el Programa Mundial de Alimentos (PMA), la Comisión Europea de Ayuda Humanitaria y Protección Civil (ECHO), la Agencia Española de Cooperación Internacional al Desarrollo (AECID), y el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR), son las principales instituciones que prestan la asistencia alimentaria (ACNUR, 2013).

Según la encuesta de nutrición 2013 (ACNUR, 2013), el patrón diario de consumo lo constituyen los cereales, productos azucarados, aceites y grasas. La mayoría de los hogares consume tubérculos menos de 4 días a la semana y alubias, guisantes o nueces más de 4. La mayoría no incluyen ni frutas ni verduras, pero informan del consumo de productos de origen animal menos de tres días a la semana. Estos datos fueron recogidos en el período después de Ramadán, lo que podría explicar potencialmente una tasa más alta de lo esperado del consumo de productos de origen animal; ya que en esta fiesta se realizan donaciones de productos animales.

La alimentación actual se caracteriza por un mayor consumo de dietas ricas en azúcares refinados y grasas saturadas, contribuyendo a la creciente prevalencia del sobrepeso y la obesidad (Claude, Assah, Saji, & Atanga., 2014).

En muchas partes de África, el sobrepeso o la obesidad se asocia como un ideal de belleza en lugar de un problema de salud. En el estudio de Susan Rasmussen en los Tuareg (Rasmussen, 2010) se analiza como la construcción de la belleza y el prestigio social se relacionan con la figura de la mujer gorda.

Más recientemente, en 2018, un estudio transversal realizado sobre una muestra de 180 mujeres y 175 hombres saharauis, detectó una tasa del 42% de sobrepeso y 48% de obesidad. Significativamente más mujeres (60%) presentaban sobrepeso y obesidad en comparación con los hombres (25%). En total, se detectó solo un 10% de bajo peso (Naigaga, Jahanlu, Claudius, Gjerlaug, Barikmo, & Henjum, 2018).

Desde hace años en los campamentos de refugiados de Tindouf se llevan a cabo programas de Educación Nutricional dirigidos especialmente a la población infantil y mujeres embarazadas. Sin embargo, es escasa la intervención nutricional en otros grupos de edades a pesar de ser también vulnerables por lo que es fundamental reforzar programas de Educación Nutricional que puedan desarrollarse en diferentes ámbitos.

Un estudio llevado a cabo en Álava (España), tenía como finalidad conocer los hábitos dietéticos en los campamentos de refugiados saharauis para diseñar un programa de educación alimentaria. Para ello, primero se revisaron los programas nutricionales llevados a cabo en los campamentos saharauis durante los últimos 5 años. A continuación, mediante entrevistas se evaluaron los hábitos dietéticos de 10 mujeres emigrantes saharauis residentes en Vitoria-Gasteiz (Álava, España), para posteriormente diseñar un programa de Educación Nutricional. Todas las mujeres presentaron una alta tasa de sobrepeso y obesidad confirmando que la dieta que seguían en los campamentos se caracterizaba por un alto consumo de hidratos de carbono y por un bajo consumo de energía (Arroyo, Andía, & Demon, 2016).

Por todo ello, creemos necesario desarrollar un programa de Educación Nutricional que además de incluir los contenidos clásicos sobre aspectos dietéticos y nutricionales, también contribuya a sensibilizar acerca de las consecuencias para la salud de la obesidad y visibilicen el impacto que tiene sobre la salud la persistencia de determinadas tradiciones culturales relacionadas con el modelo de belleza. Los estereotipos culturales relacionados con el cuerpo ideal afectan especialmente a la etapa de la adolescencia por lo que consideramos que este grupo de edad es más vulnerable (ACNUR, 2013). Los objetivos de esta investigación son diseñar un programa de Educación Nutricional dirigido a los y las estudiantes de educación secundaria de la Wilaya de Auserd, implicar al alumnado en su propia formación y en la distribución de los contenidos al resto de la comunidad educativa y visibilizar las consecuencias de la presión social como favorecedoras de las altas tasas de obesidad femenina.

MÉTODO

Muestra

La selección muestral se hizo con criterios no aleatorios, incorporando en la muestra a las mujeres mayores de 14 años que acudían a los dispensarios de salud, a las farmacias locales o a las asociaciones de mujeres de la Wilaya de Auserd (Campamento de refugiados de Tindouf, Argelia) durante el período de recogida de datos (octubre y noviembre de 2018). La muestra final de mujeres que participaron en el estudio fue de 210, que se desglosan en los siguientes grupos de edad:

Grupo edad	N	% sobre total muestra
De 14 a 20 a.	25	11,9
De 21 a 30 a.	86	41
De 31 a 40 a.	37	17,6
De 41 a 50 a.	41	19,5
Mas de 50	21	10

Instrumentos

Todas las mujeres incluidas en la muestra fueron pesadas y talladas para obtener el Índice de Masa Corporal (IMC). Posteriormente se les solicitó que cumplimentaran un Test de Siluetas para analizar varios ítems relacionados con la imagen corporal (Maganto y Cruz, 2008).

De entre las mujeres incluidas en la muestra se organizó un grupo de discusión de 10 mujeres y posteriormente se realizaron entrevistas focalizadas individuales a cada una de ellas para analizar los hábitos relacionados con el primer, segundo y tercer nivel de las recomendaciones alimentarias de la sociedad española de nutrición (Aranceta, Arijia, Maíz, Martínez de Victoria & Ortega, 2016).

Los datos recogidos constituyen la fase diagnóstica del estudio, previa a la implantación del proyecto.

Procedimiento

Se diseñó un programa de Educación Nutricional para cubrir las necesidades observadas en la fase anterior.

Fase de implantación del programa de Educación Nutricional:

Lugar y fecha de realización:

Campamentos de Refugiados saharauis de Tindouf, en los institutos de educación secundaria de la Wilaya de Auserd, durante el curso escolar 2019/2020.

Población:

El programa se dirige a jóvenes de 13 a 17 años de edad que estudian en el Centro de secundaria del Mártir Sein Aram y el Centro de secundaria del Mártir Suelim Ahmed Brahim de la Wilaya de Auserd.

Este programa está diseñado para grupos con un mínimo de 15 y un máximo de 20 alumnos/as. El primer grupo se selecciona entre voluntarios y voluntarias a los cuales se les forma para replicar cada una de las sesiones entre sus compañeros durante el curso escolar.

Este programa consta de 6 sesiones, cada día se impartirá una sesión y se hará de forma continuada.

Criterios de inclusión para la primera intervención:

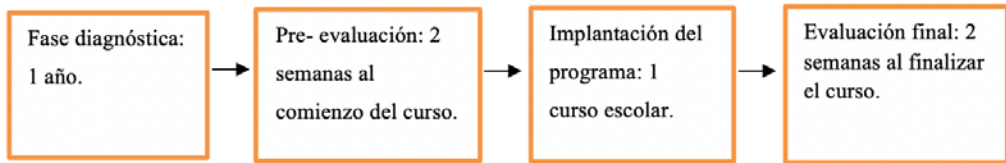
- Jóvenes de ambos sexos.
- Que hablen español.
- Residentes en el campamento de refugiados de Auserd.
- Edad entre 13 y 17 años.

Fase de evaluación:

- Pre- evaluación: En la primera semana del comienzo del curso escolar se realiza una evaluación previa para comprobar el grado de conocimientos y habilidades (Anexo 1) de los alumnos de educación secundaria de la Wilaya de Auserd.
- Evaluación final: Comprobamos los conocimientos que ha adquirido el alumnado a largo del programa. Para ello, la evaluación será doble, primero se evalúa el nivel de adquisición de los conocimientos y habilidades desarrolladas durante el curso (Anexo 1) y segundo, el grado de satisfacción de los alumnos/as acerca de la formación recibida y del profesorado, que se evalúa a través de un cuestionario

de satisfacción con respuestas tipo escala Likert, siendo 1 puntuación muy baja y 4 puntuación muy alta (Anexo 2).

Cronograma:



RESULTADOS

Fase diagnóstica:

Datos antropométricos: Un 60,47% de las mujeres de la muestra presentaban un IMC superior a 25. Del total de la muestra el 38,57% tiene sobrepeso, el 21,9% obesidad y el 39,52% presentan normopeso. A través del Test de Siluetas uno de los ítems analizados muestra que el ideal de belleza de las mujeres respecto al cuerpo femenino no coincide con el masculino, prefiriéndose a las mujeres más gordas que a los hombres.

Gráfico 1. Porcentaje de mujeres en cada categoría de IMC.

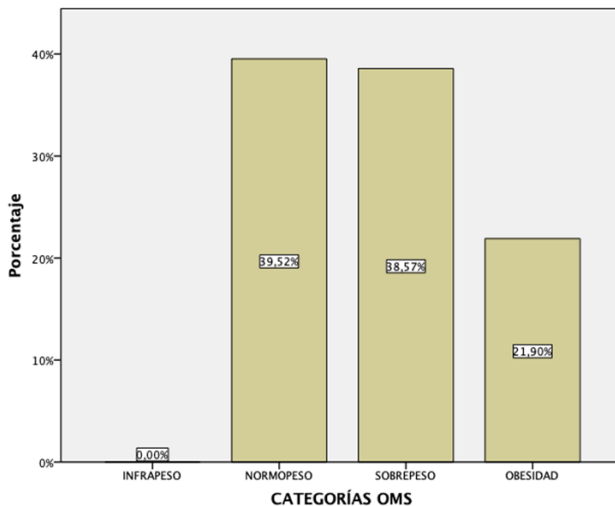
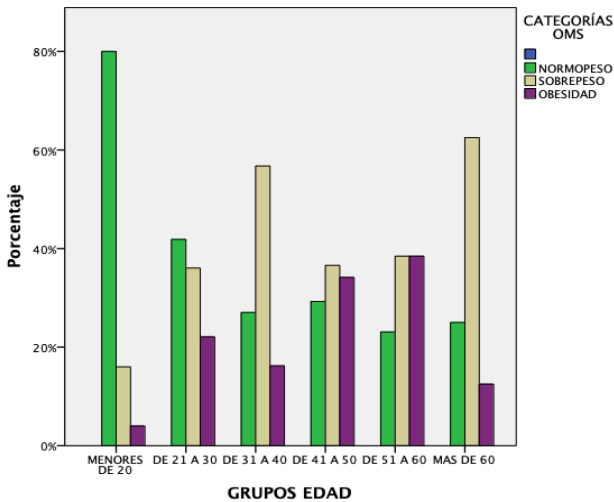


Gráfico 2. Distribución del IMC según la edad de las mujeres de la muestra.



Las entrevistas realizadas sobre los hábitos dietéticos resaltan un consumo excesivo de azúcares (té y dulces), escasez de fruta, verduras y productos frescos, dieta basada en cereales de grano, legumbres y aporte de proteínas a través de huevos, leche y carne animal. Las mujeres entrevistadas mencionaron el consumo de fármacos para engordar (corticoides), rituales tradicionales para aumentar de peso (*leblouh*) y también manifestaron que: “*los hombres tienen la culpa de que estemos gordas, ellos las prefieren gordas*”.

Diseño del Programa de Educación Nutricional:

Sesión 1: “Para conocernos”.

- Duración aproximada 1 hora.
- Objetivos de la sesión:
 - Facilitar las relaciones sociales entre el grupo de alumnos/as y el profesorado.
 - Presentar el programa.
- Presentación con el alumnado y del programa.
- Dinámicas.
 - Actividad 1: *La telaraña*.

Descripción	Nos ponemos en círculo. El/ la estudiante que empieza tiene un ovillo de lana en sus manos, dice su nombre y lo que más le gusta hacer en su tiempo libre. Posteriormente pasa el ovillo a cualquier persona del círculo, pero quedándose con el extremo del ovillo cogido. La siguiente persona hace lo mismo. Finalmente se forma una telaraña de lana.
Objetivos	Ayudar a conocernos.
Población diana	Estudiantes de educación secundaria de la Wilaya de Auserd.
Duración aproximada	20 minutos
Materiales necesarios	Ovillo de lana.

- *Actividad 2: Compartir.*

Descripción	<p>Cada alumno/a tiene una frase incompleta, de las que aparecen a continuación, tendrán que completarla y compartir su respuesta con el resto del grupo.</p> <p>"Yo sería feliz si..."</p> <p>"Dentro de 5 años me gustaría..."</p> <p>"Me gustaría ser como..."</p> <p>"En este momento me siento..."</p> <p>"Nunca me gustaría ser..."</p> <p>"Una cosa que me hace sonreír..."</p> <p>"Quiero/Necesito saber..."</p> <p>"Mi objetivo en la vida es..."</p>
Objetivos	Ayudar a conocernos.
Población diana	Estudiantes de educación secundaria de la Wilaya de Auserd.
Duración aproximada	20 minutos
Materiales necesarios	Papel y lápiz.

Sesión 2: "Vida y salud".

- Duración aproximada 2 horas.
- Objetivos de la sesión:
 - Proporcionar los conocimientos para la incorporación de alimentos saludables en su dieta diaria.
 - Promocionar un estilo de vida saludable.
- Presentación e introducción del tema a tratar. Contenidos:
 - Alimentación saludable.
 - Los mitos de las dietas.
 - Estilo de vida saludable.
- Dinámicas:
 - Actividad 1: *Tríptico saludable*.

Descripción	Los alumnos elaboran un tríptico divulgativo sobre la alimentación saludable que posteriormente tras una revisión conjunta podrá ser impreso y repartido entre todo el alumnado y familiares.
Objetivos	
Población diana	Estudiantes de educación secundaria de la Wilaya de Auserd.
Duración aproximada	1 hora
Materiales necesarios	Folios y lápices.

- Actividad 2: *Zumba*.

Descripción	A través del baile los/as alumnos/as realizan ejercicios aeróbicos.
Objetivos	Resaltar la importancia del ejercicio físico como base de hábitos saludables. Proporcionar alternativas de ejercicio físico evitando los riesgos de realizarlo en el exterior los días de altas temperaturas.
Población diana	Estudiantes de educación secundaria de la Wilaya de Auserd.
Duración aproximada	20 minutos.
Materiales necesarios	Música.

Sesión 3: "Come sano".

- Duración aproximada 2 horas.
- Objetivos de la sesión:
 - Configurar y diseñar una alimentación suficiente, equilibrada y segura.
- Presentación e introducción del tema a tratar. Contenidos:
 - Pirámide de la Alimentación y plato del buen comer.
- Dinámicas:
 - Actividad 1: *Plato saludable*.

Descripción	Los alumnos/as forman grupos de 5 personas. Cada grupo dibuja un plato saludable según la materia impartida anteriormente. Posteriormente explican al resto de compañeros/as en que consiste su plato.
Objetivos	Poner en práctica los conocimientos sobre el plato del buen comer visto anteriormente.
Población diana	Estudiantes de educación secundaria de la Wilaya de Auserd.
Duración aproximada	45 minutos
Materiales necesarios	Un folio y un lápiz por grupo.

- Actividad 2: *Brochetas de frutas*.

Descripción	Cada alumno y alumna prepara brochetas de frutas para ellos y para sus compañeros.
Objetivos	Acercar la cocina al alumnado.
Población diana	Estudiantes de educación secundaria de la Wilaya de Auserd.
Duración aproximada	30 minutos.
Materiales necesarios	Frutas (manzana, naranja, plátano) y brocheta de madera.

Sesión 4: "¿Belleza o salud?"

- Duración aproximada 2 horas.
- Objetivos de la sesión:

- Aportar las pautas y herramientas necesarias para crear un modelo de belleza propio.
- Desmontar los mitos establecidos con respecto a la belleza.
- Mostrar que la belleza es una construcción socio-cultural.
- Presentación e introducción del tema a tratar. Contenidos:
 - ¿Qué es la belleza?
 - Ideales de belleza en diferentes zonas del mundo.
 - Problemas de salud relacionados con los ideales de belleza.
 - Presión social para ajustarnos a un ideal de belleza.
- Dinámicas:
 - Actividad 1: *Belleza en el mundo*.

Descripción	Se le asigna una foto a cada alumno/a de una persona que representa el ideal de belleza de diferentes zonas geográficas. Cada participante del grupo debe dar su opinión sobre la foto mientras uno/a va anotando dichas expresiones. Pasado el turno de todos los miembros del grupo, se hace un resumen sobre las impresiones recogidas y se pone en común con el resto de la clase.
Objetivos	Analizar los distintos modelos de belleza. Contrastar los modelos de belleza con las ideas previas que tuvieran.
Población diana	Estudiantes de educación secundaria de la Wilaya de Auserd.
Duración aproximada	20 minutos
Materiales necesarios	Fotos

Sesión 5: "Potencia tu autoestima".

- Duración aproximada 2 horas.
- Objetivos de la sesión:
 - Conocer que es la autoestima y porqué es importante para tener un equilibrio emocional.
 - Acercarnos al ideal de persona que cada uno desea ser.
 - Poner en práctica nuevas conductas que llevarán a mayor satisfacción personal.
- Presentación e introducción del tema a tratar. Contenidos:
 - Autoestima.

- Autoconocimiento.
 - Las falsas creencias y las etiquetas.
 - Las emociones positivas y negativas.
 - Pensamientos tóxicos.
- Dinámicas:
 - Actividad 1: *El círculo*.

Descripción	Los y las estudiantes se ponen en un círculo y posteriormente dibujan a la persona que tengan a su izquierda. Luego enseñan el dibujo y dicen 3 cualidades positivas (rasgos físicos que les agrade, capacidades...) del compañero o compañera que haya dibujado al resto del grupo.
Objetivos	Ampliar el conocimiento de sí mismos/as. Practicar el lenguaje de los sentimientos positivos. Desarrollar el sentimiento de ser una persona digna de ser querida y respetada por las demás personas.
Población diana	Estudiantes de educación secundaria de la Wilaya de Auserd.
Duración aproximada	25 minutos
Materiales necesarios	Un papel y un lápiz para cada alumno y alumna.

- Actividad 2: *Yo soy...*

Descripción	Se reparte a cada estudiante un folio con las siguientes cuestiones que tienen que completar: <ul style="list-style-type: none"> - 3 cosas que te gustan de tu imagen física. - 3 cosas que te gustan de tu forma de ser. - Hoy me he sentido bien conmigo misma por.... - Me gusta cuando... - Tengo la virtud de...
Objetivos	Reforzar las cualidades positivas de cada estudiante. Practicar el lenguaje de los sentimientos positivos. Aumentar la conciencia de las características personales.

Población diana	Estudiantes de educación secundaria de la Wilaya de Auserd.
Duración aproximada	15 minutos
Materiales necesarios	Un papel y un lápiz para cada alumno y alumna.

- Actividad 3: *Lluvia de estrellas*.

Descripción	Se reparten papeles en formas de estrellas y cada estudiante apunta su nombre y en cada esquina de la estrella las cualidades que han anotado de la actividad anterior, cuando todos/as han terminado de anotar se recoge se mezcla y se vuelve a repartir cada estrella de forma aleatoria, cada uno/a va leyendo la estrella que le ha tocado, la persona que haya escrito esa estrella tiene que decir cuál es la suya.
Objetivos	Desarrollar un sentimiento de identidad propia. Desarrollar una actitud de aceptación y valoración de sí mismos/as.
Población diana	Estudiantes de educación secundaria de la Wilaya de Auserd.
Duración aproximada	20 minutos
Materiales necesarios	Un papel y un lápiz para cada alumno y alumna.

Sesión 6: "¡Hasta la próxima!"

- Duración aproximada 2 horas.
- Objetivos de la sesión:
 - Fomentar la convivencia con el grupo y clausura del programa.
 - Comprometer a los y las participantes en agentes de formación de sus compañeros durante el curso escolar, mediante la replicación de lo aprendido.
- Despedida con un desayuno saludable compuesto (por cada estudiante) de 1 pieza de fruta, vaso de leche y pan con tomate natural y aceite de oliva.

DISCUSIÓN

Los resultados de la fase diagnóstica pusieron en manifiesto que el sobrepeso y la obesidad constituyen un problema de salud de alta prevalencia en las mujeres de los campamentos de refugiados saharauis. Nuestros datos indican que el 60,47% de las mujeres de la muestra analizada presentaban un IMC superior a 25, coincidiendo

con los resultados de trabajos anteriores realizados en el mismo entorno (Naigaga et al., 2018 y Grijalva, Wells, Cortina, & Salse Ubach, 2012). Las causas de esta obesidad más que a factores nutricionales se relacionan con otras de tipo socio-cultural. La presión por ajustarse al canon estético de un cuerpo con exceso de peso incide sobre todo en las mujeres.

Las mujeres entrevistadas durante la fase diagnóstica de nuestro trabajo revelaron un consumo excesivo de azúcares refinados (té y dulces), escasez de fruta, verduras y productos frescos, así como la queja generalizada por las variaciones que ha sufrido la cesta básica de alimentos. En la actualidad, la sociedad Saharaui está en una fase de transición dietética. La dieta en los campamentos de refugiados saharauis está limitada por los productos procedentes de la ayuda internacional, pero la paulatina mejora en la diversidad de los productos disponibles hace que se estén incorporando hábitos y elementos propios de la dieta Occidental, a costa del progresivo abandono de la dieta tradicional Saharaui (ACNUR, 2013).

La tasa conjunta de obesidad y sobrepeso en las mujeres de la muestra es del 60,4%. Hay una relación proporcionalmente directa entre la edad y el exceso de peso (ver gráfico 2), por lo que entre las mujeres más jóvenes se observa una mayor tendencia al normopeso, sin embargo en las mayores de 31 años, la proporción de mujeres con exceso de peso es casi del 80%.

La ausencia de hombres en la muestra impide generalizar los resultados a toda la población. No obstante, consideramos interesante realizar futuros estudios centrados en los hombres para contrastar sus respuestas con las representaciones mentales expresadas por las mujeres en nuestro trabajo.

El diseño del programa de Educación Nutricional debía por tanto cubrir dos aspectos fundamentales detectados en la fase anterior:

- Introducir cambios dietéticos, dirigidos a los aspectos nutricionales más relacionados con el aumento de peso, y cuya modificación sea aceptada por la población.
- Contribuir a visibilizar el impacto sobre la salud de los cánones de belleza locales y de "cuerpo ideal" incorporando para ello a jóvenes de ambos sexos, ya que, como pusimos de manifiesto, el atractivo físico que prefiere a las mujeres "grandes", ya sea con sobrepeso o con obesidad, es uno de los factores que contribuye a la prevalencia de la obesidad femenina en el Sáhara.

El programa de Educación Nutricional que hemos presentado se ha diseñado para cubrir estas necesidades y se dirige al segmento de la población donde el impacto de una Educación Sanitaria puede ser más eficaz: el alumnado de educación secundaria que comprende el grupo de edad entre los 13 y los 17 años. En este sentido,

diversos trabajos y proyectos de cooperación al desarrollo (Pérez de Armiño, 2000) confirman que la Educación Sanitaria escolar y en Institutos, contribuye a estimular la autonomía y el empoderamiento de niños y niñas ayudándoles en tomar decisiones favorables a la salud y mantener hábitos saludables el resto de su vida.

En nuestro programa, el alumnado, lejos de ser un agente pasivo al que hay que transmitir conocimientos, se convierte en un elemento fundamental para la difusión de los contenidos comportándose como agente de formación de los propios jóvenes. Las primeras intervenciones se dirigen a grupos de alumnos/as voluntarios que serán los responsables durante el resto del curso escolar de replicar las actividades aprendidas hacia el resto de sus compañeros. OXFAM recomienda este sistema como uno de los métodos básicos que debe tener todo proyecto de Educación Sanitaria para tener éxito en su difusión: involucrar a la misma población a la que se dirige como responsable de su propia formación (Eade y Williams, 1995). Transformar la Escuela en "Escuela promotora de la salud", exige superar la simple adquisición de conocimientos básicos sobre la salud, hasta lograr la plena participación del alumnado, profesorado, padres y madres en la mejora de los problemas de salud de su comunidad.

El ejercicio físico es uno de los aspectos que más influencia tienen en la obesidad. En el contexto de nuestro trabajo hemos encontrado un gran obstáculo para la práctica de una actividad física saludable: las propias condiciones climatológicas y geográficas que dificultan la práctica habitual de ejercicio físico. Las altas temperaturas durante gran parte del año unidas a un ambiente seco y cargado de polvo no son buenos estimulantes para la práctica del deporte. La inclusión en nuestro programa de alternativas lúdicas como el baile, o la Zumba, a las actividades deportivas tradicionales puede ayudar a que las estudiantes incorporen el ejercicio físico en su rutina semanal.

CONCLUSIONES

1. El diseño del programa de Educación Nutricional debe cubrir dos aspectos fundamentales:
 - Introducir cambios dietéticos, dirigidos a los aspectos nutricionales más relacionados con el aumento de peso, y cuya modificación sea aceptada por la población.
 - Minimizar el impacto sobre la salud de los cánones de belleza locales y de "cuerpo ideal" incorporando para ello a jóvenes de ambos sexos, ya que, como pusimos de manifiesto, el atractivo físico que prefiere a las mujeres "grandes",

- ya sea con sobrepeso o con obesidad, es uno de los factores que contribuye a la prevalencia de la obesidad en el Sáhara.
2. Para que el resultado del programa de Educación Nutricional sea óptimo es necesaria la implicación del alumnado en su propia formación. El diseño del programa en módulos que puedan ser replicados durante el curso escolar por los propios alumnos y alumnas a otros compañeros/as, profesorado, padres y madres permite transformar su centro en una escuela promotora de la salud.
 3. Se hace necesaria la desnaturalización de las figuras de las mujeres gordas como ideal de belleza debido a las implicaciones que estas tienen sobre la salud al ser una de las causas de las altas tasas de obesidad femenina detectadas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ACNUR. (2013). *Encuesta de Nutrición Campamentos de refugiados del Sahara Occidental, Tinduf, Argelia*. Recuperado en 2019 de <https://docplayer.es/10427186-Encuesta-de-nutricion-campamentos-de-refugiados-del-sahara-occidental-tinduf-argelia.html>
- Aranceta, J., Arijá, V., Maíz, E., Martínez de Victoria, E., Ortega, R., Pérez, C., Quiles, J., Rodríguez, A., Román, B., Salvador, G., Tur, J., Varela, G., & Serra, L. (2016). *Guías alimentarias para la población Española*. Madrid: Nutrición Hospitalaria, 33 (8), 1- 48.
- Arroyo, M., Andía, V., & Demon, G. (2016). *Diseño de un programa de Educación Nutricional destinado a mujeres saharauis residentes en los campamentos de Tinduf (Argelia)*. Madrid: Nutrición Hospitalaria, 33 (1), 91- 97. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.25>
- Claude Mbanya, J., K. Assah, F., Saji, J., & N. Atanga, E. (2014). *Obesity and Type 2 Diabetes in Sub-Saharan Africa*. *Obesity*, 14 (7): 501.
- Eade, D., & Williams, S. (1995). *The Oxfam Handbook of development and relief, vol. 2*. Oxford.
- Grijalva Eternod, C., Wells, J., Cortina Borja, M., & Salse Ubach, N. (2012). *The Double Burden of Obesity and Malnutrition in a protracted emergency setting: A Cross-Sectional Study of Western Sahara Refugees*. *PLOS Medicine*, 9 (10): e1001320.
- Jiménez, A. (2015). *El español en los campamentos de refugiados saharauis de Tinduf: práctica docente*. (Tesis inédita de maestría o doctorado). Universidad de Granada.
- Maganto, C., & Cruz, M. (2008). *Test de Siluetas para adolescentes*. Madrid: TEA Ediciones.

- Naigaga, D., Jahanlu, D., Claudius, H., Gjerlaug, A., Barikmo, I., & Henjum, S. (2018). *Body size perceptions and preferences favor overweight in adult Saharawi refugees*. *Nutrition Journal*, 17 (1): 17.
- Pérez de Armiño, K.(2000). *Diccionario de Acción Humanitaria y Cooperación al Desarrollo*. HEGOA. Universidad del País Vasco.
- Rasmussen, S. (2010). Debating beauties: Contested and changed female bodily aesthetics of fatness among the Tuareg. En A. Fischer, & I. Kohl, *Tuareg society within a globalized world: Saharian life in transition*. London: Tauris.

ANEXOS

Anexo 1: Instrumento de evaluación.

Nombre:

Centro:

Lugar:

Fecha:

Di si las siguientes frases son verdaderas (V) o falsas (F):

- a. El pan engorda.
- b. Una alimentación saludable tiene que ser variada (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes, pescados, etc.).
- c. Saltarse comidas adelgaza.
- d. Se recomienda comer 5 veces al día.
- e. La carne cruda contiene microorganismos que pueden producir infecciones.
- f. Es conveniente tener media hora diaria de actividad física.
- g. Se debe comer una ración de fruta al día.
- h. No estornudar o toser sobre los alimentos.
- i. Se recomienda beber 2 litros de agua al día.
- j. No lavarnos las manos antes de comer.
- k. Las mujeres gordas son más guapas que las delgadas.
- l. Los comentarios de mi familia deben influir en mis decisiones.
- m. Blanquearse la piel no es dañino para la salud.
- n. La obesidad favorece a la aparición de otras enfermedades.
- o. La autoestima es lo que yo siento y pienso sobre mí.
- p. Las etiquetas sociales nos limitan.
- q. Triunfo cuando recibo la aprobación de los demás.
- r. Todas las desgracias me ocurren a mí.

- s. Las emociones positivas mejoran nuestra calidad de vida.
- t. Para quererme necesito conocerme.

Anexo 2: Cuestionario de Satisfacción de la actividad formativa (Adaptado de la encuesta de satisfacción del Ministerio de Industria, Energía y Turismo, Gobierno de España).

Lugar:

Centro:

Fecha:

Señala su valoración del Programa de Educación Nutricional en una escala de 1 a 4, donde 1 indica la puntuación más baja y 4 la más alta.

Organización:

- 1. Horario del curso..... 1 2 3 4
- 2. Duración del curso..... 1 2 3 4
- 3. Organización del curso..... 1 2 3 4

Actividad formativa:

- 1. Conocimientos adquiridos..... 1 2 3 4
- 2. Actividades y ejercicios realizados..... 1 2 3 4

Profesorado:

- 1. Conocimientos en la materia impartida. 1 2 3 4
- 2. Interés que despierta en clase..... 1 2 3 4
- 3. Fomenta la participación de los alumnos. 1 2 3 4
- 4. Evaluación global..... 1 2 3 4

Opinión global del programa..... 1 2 3 4