

Educación nutricional, un desafío en la actualidad venezolana

María Rocchina Garófalo¹,  Yaritza Sifontes^{1,2},  Mike Contreras³,  Amanda Cuenca¹ .

Resumen: La educación nutricional es una herramienta que promueve la creación de hábitos alimentarios saludables para toda la vida. Le permite al individuo recibir un conocimiento sólido para seleccionar, preparar y conservar alimentos de alto valor nutritivo, experimentar con productos alimenticios emergentes y comparar sus experiencias con familiares y otros miembros de la comunidad. La educación nutricional es indispensable para adoptar un estilo de vida saludable y reducir el riesgo tanto de enfermedades crónicas como de aquellas transmitidas por alimentos contaminados. Las redes sociales y la web han representado el vehículo idóneo para multiplicar intervenciones nutricionales de calidad. Con la aparición de la pandemia por la COVID-19 y las medidas de confinamiento reglamentadas, los espacios tradicionalmente utilizados para enseñar e impartir educación nutricional se han inhabilitado, ya que son propicios para la transmisión del agente viral. En Venezuela, la educación nutricional no estaba preparada para migrar repentinamente hacia la modalidad virtual por múltiples razones, entre ellas la conexión a internet, las interrupciones del servicio eléctrico, la disponibilidad de equipos electrónicos y la capacitación digital y tecnológica del profesional del área. En la actualidad la telemedicina ha promovido la transmisión de conocimientos desde la virtualidad para mantener el distanciamiento social, debido a ello la explotación de los espacios institucionales para la información y comunicación de conocimientos en nutrición emerge como una necesidad. Es por esto, que el siguiente artículo pretende examinar algunos elementos y desafíos relacionados con la práctica de la educación nutricional en entornos virtuales. *An Venez Nutr 2020; 33(2): 161-168.*

Palabras clave: Educación nutricional, hábitos alimentarios e información nutricional.

Nutritional education, a challenge in Venezuela today

Abstract: Nutrition education is a tool that promotes the creation of healthy eating habits for life. It allows the individual to receive a solid knowledge to select, prepare and preserve foods of high nutritional value, to experiment with emerging food products and to compare their experiences with family and other community members. Nutrition education is essential for adopting a healthy lifestyle and reducing the risk of both chronic diseases and those transmitted by contaminated food. Social networks and the web have been the ideal vehicle to multiply quality nutritional interventions. With the emergence of the COVID-19 pandemic and regulated containment measures, the spaces traditionally used to teach and provide nutritional education have been disabled, as they are conducive to the transmission of the viral agent. In Venezuela, nutritional education was not prepared for a sudden migration to the virtual mode for multiple reasons, including Internet connection, interruptions in electrical service, availability of electronic equipment, and digital and technological training of the professional in the area. Currently, telemedicine has promoted the transmission of knowledge from the virtual mode to maintain social distance, due to which the exploitation of institutional spaces for information and communication of knowledge in nutrition emerges as a necessity. Therefore, the purpose of the following article is to examine some elements and challenges related to the practice of nutritional education in virtual environments. *An Venez Nutr 2020; 33(2): 161-168.*

Key words: Nutrition education, eating habits and nutritional information.

Introducción

La pandemia de la COVID-19, que inició a comienzos del 2020, ha impactado la vida nacional y mundial, para prevenir la propagación del agente viral, los países optaron por confinamiento voluntario u obligatorio. Sin embargo, esta medida epidemiológica trajo consigo

cambios profundos en las prácticas y rutinas diarias, alterando algunos aspectos del ser humano como la salud, los hábitos psicosociales y las actividades económicas (1) La población infanto-juvenil y los adultos están siendo víctimas de los efectos secundarios y resultados negativos producto del resguardo en cuarentena. Una de las principales dimensiones afectadas en todos los grupos etarios es la alimentación (2).

La disminución de ingresos, la inseguridad laboral y el desempleo junto con la necesidad de hacer teletrabajo, desencadena un elevado nivel de estrés en la población.

¹Escuela de Nutrición y Dietética. UCV. ²Fundación Bengoa. ³Escuela de Medicina. ULA. Correspondencia: María Rocchina Garófalo, mariagarofalo22@hotmail.com

Si a este panorama se le suma el cuidado de los hijos a tiempo completo, la responsabilidad de la tarea escolar en la casa y las actividades domésticas, se puede agudizar la situación. Es lógico que la suma de todos estos factores pueda provocar alteraciones en el estado nutricional, psicoemocional y de salud a un corto, mediano y largo plazo, que favorezca el incremento en la prevalencia de la malnutrición. Aquella que ocurre por exceso debido al mayor consumo de productos hipercalóricos que son elegidos por ser menos perecederos y/o por una errada percepción de gratificación emocional, unida a una disminución de la actividad física ocasionada por el confinamiento y el miedo a socializar. Y aquella que se origina por el déficit, al estar asociada a situaciones de pobreza extrema, soledad, depresión y precariedad social (3, 4).

Se deben fundamentar buenos hábitos alimentarios para evitar alteraciones nutricionales que evolucionen a otras comorbilidades cardiometabólicas a nivel individual y colectivo, producto de los desequilibrios alimentarios (5).

Es importante fortalecer la sensibilización y educación nutricional frente a la compra, selección y preparación de los alimentos, la cantidad y calidad nutricional. Un apropiado consumo de los alimentos, evitará la aparición de enfermedades crónicas degenerativas no transmisibles. Es por esto que uno de los objetivos de la educación nutricional en este contexto de pandemia sería estimular en todos los niveles la toma de acertadas decisiones sobre alimentación y nutrición, acompañado de estrategias educativas en el reconocimiento del beneficio para la salud sobre todo en aquellos alimentos con índices desmedidos de azúcares, grasa y sodio (6).

Entendida la educación en nutrición como la combinación de experiencias de aprendizaje diseñadas para la adopción voluntaria de conductas nutricionales adecuadas que conduzcan a la salud y el bienestar, ésta es un elemento esencial para contribuir a la prevención y control de problemas relacionados con la alimentación a nivel mundial (7).

Venezuela, como otros países se enfrenta a la pandemia, pero también a la peor crisis social, económica y humanitaria. El quiebre de la economía y la productividad determinan la calidad de la alimentación del venezolano promedio. Como en décadas pasadas, la desnutrición ahora es prevalente junto a otras enfermedades carenciales, que por falta de notificación clínica es de prevalencia desconocida (8). De tal manera que evaluar la posibilidad de realizar la práctica de la educación nutricional vía virtual resultaría beneficioso en aquellos espacios donde se necesite reducir el riesgo de contagio.

Es por esto, que el siguiente artículo pretende examinar algunos elementos y desafíos relacionados con la práctica de la educación nutricional en entornos virtuales.

Desigualdades de la realidad virtual en Latinoamérica

La educación nutricional en la actualidad se apoya en las tecnologías de la información y la comunicación (TICs); estas herramientas ayudan a transmitir y construir conocimiento, producir contenidos destinados a informar y educar en diferentes disciplinas y ámbitos. Se asimilan con rapidez y eficiencia en un mayor número de personas, siempre y cuando la conectividad, el manejo de las herramientas y los dispositivos electrónicos estén disponibles (9).

El acceso y uso de las TICs y la velocidad de conexión, son desiguales en América Latina y el Caribe, donde el 60 % de los hogares y un 67% de los 650 millones de habitantes de América Latina usan internet, el tercio restante posee un acceso limitado o no tiene. Esta brecha de conectividad se refleja igualmente en cada nación entre la zona urbana y la rural. Sin embargo, tener acceso a internet, no es sinónimo de calidad y equidad. Esta desigualdad en el acceso, la asequibilidad y la velocidad de las redes profundizan la vulnerabilidad de la población de la región (10).

Si la virtualidad es considerada la gran solución a la necesidad de quedarse en casa para reducir el número de contagios, es clave el papel de las tecnologías digitales en la pandemia provocada por el coronavirus. Durante el confinamiento se han manifestado las brechas en el acceso a Internet y los recursos tecnológicos, exigiendo como nunca flexibilidad por parte de las instituciones educativas, del docente (11) y del profesional de la salud.

En Venezuela, la nutrición y salud física de los estudiantes se verá comprometida. A pesar de que la COVID-19 no afecta a los niños y jóvenes tanto como a los adultos, a medida que los programas de alimentación escolar vayan cerrando, los niños que dependen de ellos podrían pasar hambre y verse afectados por problemas de desnutrición (12, 13).

En Venezuela la democratización de la Internet y su grado de penetración, están condicionados por las operadoras de telecomunicaciones privadas con planes y tarifas que imposibilitan la incorporación ciudadana a los servicios en red, así mismo, los costos de los equipos que se requieren para conectarse a la Internet, los contenidos en idiomas diferentes al castellano, la carencia de una cultura informática, el desarraigo social y cultural de la población son algunas de las barreras que impiden

la masificación del acceso a Internet. Aunado a esto las interrupciones del servicio eléctrico, las cuales se agravan hacia el interior del país (14).

La educación nutricional en tiempos de pandemia: oportunidades y amenazas

La promoción de una alimentación saludable a través de la educación nutricional precisa de acciones multidisciplinarias e intersectoriales con participación de las poblaciones a las que va dirigida como mecanismo válido y eficaz para su implementación (15). Con el inicio de la pandemia originada por COVID-19 este enfoque ha tenido que adaptarse a nuevas estrategias para llegar a los diferentes grupos objetivos (16).

Dentro de las acciones de la promoción de estilos de vida saludable la educación nutricional es la herramienta clave para la promoción de conductas dietéticas más inocuas. La OMS y la FAO recomiendan desarrollar políticas sanitarias que mejoren los conocimientos y motivaciones hacia conductas positivas saludables y ejecutar programas de salud que promuevan la salud individual y comunitaria a través de la dieta y la actividad física, con el fin de reducir los riesgos y la incidencia de enfermedades no transmisibles. En este contexto, la Educación Alimentaria Nutricional (EAN) consiste en una variedad de estrategias educativas, implementadas en distintos niveles, que tienen como objetivo ayudar a las personas a lograr mejoras sostenibles en sus prácticas alimentarias (15, 17).

Se debe dar prioridad a la educación alimentaria y nutricional en las políticas públicas existentes y en las nuevas; también a la promoción de proyectos pedagógicos que se centren en los alimentos, la educación alimentaria y nutricional, la formación docente y de especialistas en el área, y en los cuales resalte la responsabilidad del Estado en la regulación de la publicidad de los productos alimenticios destinados a los niños, así como proponer planes y programas sobre la promoción de la educación alimentaria a todos los niveles y modalidades del sistema educativo, con mayor prioridad en la población infantil (18).

El componente educativo, que debe caracterizar a la alimentación y nutrición, ha de concebirse como una estrategia de formación, lo que requiere desagregar la teoría de la nutrición, en estrategias didácticas que consideren la salud desde una visión integral y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles desde su enfoque nutricional, ya que a través de

ella se puede prevenir en salud, a la vez que se forma en valores y en identidad, que permitan mejorar la calidad de vida de sus ciudadanos (18).

La educación nutricional ha evolucionado conforme avanzan otras ciencias, que le han conferido diversos enfoques, desde una pedagogía vertical descendente, en la cual todo el conocimiento lo poseía el que enseñaba o el especialista en salud, hasta una pedagogía ascendente y horizontal, donde es la población objetivo quien expresa sus necesidades sentidas y participa de forma activa en el proceso de enseñanza aprendizaje, empodera a las personas para que tomen el control de su propia alimentación y salud; considera el contexto y el aprendizaje entre compañeros, familia, vecinos, medios. Busca llevar a cabo actividades educativas, participativas y realistas, incluye a todos los sectores relevantes y mejora sus capacidades (19).

En la actualidad se busca integrar la EAN al sistema de comunicación existente en la comunidad, región o país a través de estrategias novedosas y efectivas, como el mercadeo en salud, los etiquetados nutricionales, los recursos digitales para internet, las redes sociales o medios de comunicación útiles para la educación a distancia. La actual pandemia ha obligado a impulsar sistemas digitales de enseñanza y aprendizaje, o lo que es lo mismo transitar desde la educación remota hasta la educación a distancia, a lo que no escapa la EAN.

En Venezuela, aspectos como la electricidad y la calidad del internet exigen la aplicación de actividades asincrónicas o sincrónicas o una combinación de ambas. Adicionalmente se debe considerar la adaptación a las demandas de la tecnología actual y a las características de los grupos objetivos, se trate de millennials o centennials, por mencionar solo dos de los grupos nativos digitales y cuya conexión ocupa gran parte de su día (19).

Dentro de las herramientas digitales para la educación nutricional virtual, los Webinar son el equivalente a dar una conferencia, seminario o taller, en formato de video sobre un tema especializado, se realizan a través de internet y típicamente se comparten en tiempo real, sin embargo, también pueden ser grabados con anticipación, previniendo de esta forma las fallas de internet o de electricidad que se presentan en el país. Este recurso permite la participación de la audiencia, ya sea para hacer preguntas, comentarios o colaborar con el presentador. Se pueden desarrollar diversos temas de alimentación, nutrición, actividad física u otros con un buen logro de los objetivos (20).

Ebner y Gegennfurtner (2019) (21) mostraron que los webinars eran más efectivos para promover el conoci-

miento que la instrucción asincrónica en línea y la instrucción presencial (22).

Es importante resaltar que al realizar actividades de educación nutricional virtual se debe tener presente la formalidad y el contenido, que ha de ser además de científico, entretenido, dinámico y visual. Instagram live es otra herramienta digital muy utilizada en la actualidad por la población en general y los nutricionistas la utilizan para impartir educación nutricional de forma individualizada o a grupos. Otros medios sociales de utilidad son: *Facebook, WhatsApp, Telegram, Twitter, Periscope*, tienen la fortaleza de la cantidad de personas que las utilizan y un público potencial (23-26).

Actualmente el profesional de la salud además de brindar atención nutricional en línea por ejemplo, debe también contar con herramientas que le permitan producir contenidos de calidad ya no solo para su consulta sino también extensiva a diferentes audiencias a las que puede llegar vía los diversos canales y medios sociales. La Tabla 1 ilustra una propuesta de atención nutricional en línea en la que la dimensión educativa se realiza con la modalidad sincrónica o asincrónica.

Las nuevas tecnologías para educar en materia nutricional no deben dejar de lado los modelos de comunicación para el área de educación nutricional y concientización al consumidor, propuestos desde la Red de Información, Comunicación y Educación en Alimentación y Nutrición para América Latina y el Caribe (ICEAN) (27) integrada por profesionales de distintas disciplinas interesados en la promoción de patrones alimentarios saludables.

Para que un programa educativo observe las “Buenas Prácticas en ICEAN (BP-ICEAN)” debe cumplir los siguientes criterios:

1. Formularse luego de una investigación profunda, en la que se han determinado las percepciones, creencias, actitudes, conocimientos, barreras y motivaciones que permiten comprender las prácticas alimentarias de la población objetivo, sus necesidades y prioridades, para abordar apropiadamente los problemas nutricionales que la afectan.
2. Considerar las necesidades nutricionales del grupo objetivo.
3. Promover conductas muy específicas, que invitan a la acción y no sólo transmiten conocimientos.
4. Establecer objetivos que priorizan el cambio de conductas o prácticas alimentarias.
5. Las conductas que promueven están basadas en las preferencias del grupo objetivo.
6. Utilizar enfoques metodológicos orientados al logro del aprendizaje a partir de las experiencias y la solución de problemas sentidos por la población.
7. El proceso de cambio es dejado en manos de los actores, con especial atención a las habilidades para la vida.
8. Considerar el contexto social y físico en el que las personas deciden y actúan, por lo que operan, tanto como es posible, en todas las dimensiones del ambiente de la persona.
9. Utilizar una combinación de canales interpersonales y masivos, lo que provee exposición frecuente y directa a los mensajes
10. Reconocer las dificultades del cambio de comportamiento y el tiempo que toma cambiar, por lo que se comprometen a esfuerzos de largo plazo para lograr un cambio de conducta sostenido.

Tabla 1. Consulta en línea del profesional de la nutrición. Noviembre, 2020.

		Modalidad	
		ON LINE	OFF LINE
Sincronicidad	Sincrónico	A nivel individual: Se programa la asesoría vía videollamada (<i>Zoom, meet</i>). Envío del plan de alimentación y Recomendaciones. Tiempo estimado mayor a 60 minutos. A nivel Grupal:	A nivel individual: Visita al especialista. Coordinar una consulta presencial (<i>face to face</i>). Tiempo estimado 30 a 60 min de duración A nivel Grupal o general: Charlas o conferencias
	Asincrónico	Atención general o individualizada con Acompañamiento y consejos nutricionales (<i>whatsapp</i>) vía email o (<i>webinar</i>) <i>Podcast</i> o videos cortos	Atención Individual entrega de Plan de alimentación, menú ejemplo y/o recomendaciones nutricionales que se entregan en forma impresa

Fuente: Elaboración propia basado en modelo presentado por Ebner y Gegenfurtner (2019) (21)

11. Trabajar en forma coordinada con los líderes comunitarios y las redes sociales para promover soluciones a los problemas nutricionales.
12. Capacitar a los agentes de cambio en habilidades de consulta y de comunicación para:
 - Discutir qué es lo que las personas realmente están haciendo
 - Explorar las causas y dificultades
 - Discutir cómo hacer cambios fáciles y atractivos y construir sobre las prácticas existentes
 - Dar buenas explicaciones, ejemplos y realizar demostraciones prácticas
 - Impulsar iniciativas para la acción
 - Dar seguimiento a las acciones que se realizan
 - Discutir formas simples de autoevaluación
 - Generar el apoyo mutuo entre los miembros de la comunidad y lograr el apoyo comunitario
 - Estimular a los actores a transmitir conocimientos, habilidades y experiencias

Para impartir educación nutricional a la población, de forma masiva, los tradicionales programas o proyectos educativos deben transformarse y adaptarse a la educación a distancia. Un ejemplo es la experiencia del Proyecto Nueva vida a través de la Alimentación”, desarrollado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, destinado a mejorar la alimentación y la práctica habitual de actividad física (28). En este proyecto se observa la evolución de la EAN hacia las actividades virtuales; en cada objetivo se desarrollaron acciones como: recomendaciones nutricionales escritas vía online, eventos online y presenciales, infografías de apoyo, materiales audiovisuales, notas de prensa y presencia en todos los medios de comunicación en sus diversos formatos.

Información de calidad vs desinfodemia

En la actualidad, comunicar una idea no solo es generar información para presentarlas sin ningún sentido, el uso de la tecnología y que se pueda acceder a ella con tan solo un *click*, exige mostrar responsabilidad al momento de difundir información que no necesariamente es conocimiento.

El contenido educativo debe tener determinadas características para que pueda ser valedero. La fuente,

la coherencia, quien la emite y cómo la desarrolla tiene un importante papel para acreditar cualquier información que se está recibiendo (29). La utilización de gamificaciones mediante Tecnologías de la Información y la Comunicación, pueden favorecer el aprendizaje significativo (30).

La utilización de las TICs promueve el aprendizaje y el desarrollo de las habilidades necesarias para desenvolverse en la nueva era digital. Cuando esto ocurra el participante tendrá un rol mucho más protagónico, al punto de convertirse en el propio artífice de su proceso de aprendizaje, debido a la libertad que tendrá para administrar su tiempo, asistir a las actividades educativas (31) y utilizar cualquier dispositivo electrónico para interactuar.

La infodemia, término usado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para describir la viralización de la desinformación, se ha potenciado durante la pandemia, ya que muchos personajes o influencers se han adueñado de las redes sociales promocionando contenidos sin aval científico o de un profesional calificado. Hay que destacar que es responsabilidad del nutricionista mantenerse actualizado, participar y crear espacios virtuales donde la comunicación se realice de forma responsable y ética con relación a los temas de ciencia y salud (32).

El mayor acceso en el mundo a los teléfonos móviles con conexión a internet y a las redes sociales ha dado lugar a la producción exponencial de información y de las posibles modalidades para obtenerla, creando una epidemia de información o infodemia. En otras palabras, estamos ante una situación en la que se produce e intercambia mucha información en todos los rincones del mundo, la cual llega a miles de millones de personas. Pero, ¿cuánta de esa información es correcta? Solo parte de ella (33).

La desinfodemia en nutrición circula en los medios sociales a modo de consejos y recomendaciones no siempre fácil de identificarlos, incluso entre profesionales de la salud, y aunque muchos sin duda están bien intencionados, pueden resultar perjudiciales para la población, ya que no consideran las características individuales. En el marco de la ética como expresa Cuenca (34), es importante reflexionar y comprender que frenar la desinformación es tarea de todos, desde los comunicadores, los profesionales y hasta los ciudadanos para lo cual se requiere una “revolución: científico-técnica-informativo-comunicacional”.

Medios y recursos para educar en entornos virtuales

Las estrategias de Educación Nutricional están enfocadas en el desarrollo de las habilidades de los sujetos para tomar decisiones adecuadas en cuanto a su alimentación y la promoción de un ambiente alimentario propicio. Las acciones de educación nutricional se desarrollan en los ámbitos individual, comunitario y político (31).

El modelo ecológico social es una estrategia de intervención que ha validado la FAO en todos los países donde tiene presencia y se han generado cambios significativos en los hábitos alimentarios de los participantes, tiene como base las buenas prácticas en el campo así como la educación nutricional (35).

La comunicación, información y los mensajes no son suficientes por sí mismos. También son esenciales la práctica, experiencia, apoyo, discusión y un ambiente favorable para que se adopten los nuevos hábitos. Por lo tanto, algunas de las actividades pedagógicas más importantes en estrategias de educación nutricional son: prácticas realistas de la acción que se promueve (cocina, selección, huertos escolares etc.); y su intervención a través de observaciones y discusiones acerca de lo que se considera es una alimentación saludable y cómo lograrla. También existe una gran variedad de actividades de aprendizaje de las cuales se puede sacar provecho, como las dramatizaciones, historias o evaluaciones participativas (35).

El modelo ecológico social permite entender, desde una perspectiva de educación nutricional cómo abordar todos los factores y niveles que inciden en las decisiones de consumo de alimentos o en la adopción de estilos de vida, esquematiza diferentes esferas, entendidas como dimensiones determinantes de las conductas relacionadas con la dieta, tales como: el nivel personal (determinado por aspectos psicosociales y motivaciones), el nivel interpersonal (ligado a factores sociales y normas), el nivel institucional-comunitario (ámbitos; vinculado a la disponibilidad, el acceso, los obstáculos y las oportunidades) y el nivel de sistemas-ambiente (influenciado por las políticas, la reglamentación, la legislación, los medios de comunicación y el sistema alimentario) (31).

Durante la actual pandemia ante el obligado cambio brusco en las formas de enseñar, de aprender y de evaluar, que no podían seguir siendo presenciales, una educación a distancia, tuvo que implementarse de urgencia, de forma masiva y con grandes limitaciones pedagógicas en tiempos de COVID-19, y se pretende entonces aprovechar y mantener los formatos híbridos, combinados o de *blended* en épocas posteriores (36).

Conclusión

El desafío es insertar la educación nutricional dentro del contexto actual, una videollamada, posibilita el cara a cara de la presencialidad sin sustituirla, adicionalmente la promoción de buenas prácticas en estos tiempos, a la luz de los cambios que se avecinan post pandemia exige el manejo de la tecnología, explorar novedosos recursos para transmitir e interactuar ética y responsablemente con los interlocutores, brindar contenidos educativos de calidad en alimentación y nutrición y considerar las limitaciones de amplios sectores de la población con escaso o nulo acceso a los medios sociales, cuya vulnerabilidad se ha incrementado en este tiempo.

Referencias

1. Garrido G, González, G. ¿La pandemia de COVID-19 y las medidas de confinamiento aumentan el riesgo de violencia hacia niños/as y adolescentes? Arch de Pe-diatr Urug. 2020; 91:194-195. doi:10.31134/AP.91.4.1
2. Abufhele M, Jeanneret V. Puertas Adentro: La otra cara de la pandemia. Rev Chil Pediatr. 2020; 91(3): 319-321. doi:10.32641/rchped.v91i3.2487.
3. Remón Ruiz P, García-Luna PP. La infección por coronavirus SARS-CoV-2 y su relación con el estado nutricional. Nutr Hosp. 2020;37:411-413.
4. Flórez G, LG. Pandemia Covid-19: ¿Qué más puedo hacer? Rev. Fac Med Hum. 2020;20(2):175-177. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v20i2.2941>
5. Rodríguez Osias L. Evitemos la inseguridad alimentaria en tiempos de COVID-19 en Chile. Rev chil nutr. 2020;47:347-349. Doi: 10.4067/S0717-75182020000300347
6. FAO. [Internet]. Fomento de acciones en la alimentación saludable y sostenible en las familias colombianas frente a la COVID-19. Serie reflexiones alimentación y lucha contra el hambre: COVID-19. 2020 [citada 12 jul 2020] [Disponible en: <https://nacionesunidas.org.co/Publicaciones-FAO/Recomendaciones%20FAO%20covid-19/Consumidores%20de%20alimentos%20-%20Fomento%20de%20acciones%20en%20la%20alimentaci%C3%B3n%20saludable%20y%20sostenible%20en%20las%20familias%20colombiana%20frente%20al%20COVID-19.pdf>]
7. Landaeta-Jiménez M. Educación en nutrición, salud y bienestar. An Venez Nutr [Internet] 2011;24(2):51. Disponible en: <http://ve.scielo.org/pdf/avn/v24n2/art01.pdf>
8. UNICEF. [Internet]. Venezuela: aumenta la prevalencia de la desnutrición infantil en medio de una crisis económica cada vez más profunda. 2018. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/venezuela-aumenta-la-prevalencia-desnutri>

- ci%-C3%B3n-infantil-crisis-economica-profunda
9. NU- CEPAL. [Internet]. Universalizar el acceso a las tecnologías digitales para enfrentar los efectos del COVID-19. 2020 [citada 10 sep 2020]. Disponible en: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45938/4/S2000550_es.pdf
10. NU- CEPAL-CAF. [Internet]. Las oportunidades de la digitalización en América Latina frente al COVID-19. 2020 [citada 26 sept 2020]. Disponible en: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45360/4/OportDigitalizaCovid-19_es.pdf
11. Murgas O. Docencia en medio de la pandemia, un análisis de la educación en ciencias de la salud. *Crea Ciencia Revista Científica*. 2020;12(2): 6-8. <https://doi.org/10.5377/creaciencia.v12i2.10164>
12. Observatorio Educativo de Venezuela. [Internet]. ¿2 semanas garantizando, con éxito el derecho a la educación en Venezuela? 2020 [citada 2 oct 2020]. <https://observatorioeducativo.org/tag/educacion-a-distancia/>
13. Murillo, F. Javier, & Duk, Cynthia. El Covid-19 y las Brechas Educativas. *Rev latinoam educ inclusiva*. 2020;14(1): 11-13. Doi: 10.4067/S0718-73782020000100011
14. OVSP. Nota de Prensa: 33% de los encuestados por el OVSP indicó haber perdido el servicio de internet en el hogar. 4 de septiembre de 2020. [Internet] [citada 12 sep 2020]. Disponible en www.observatorioovsp.org
15. FAO. La importancia de la Educación Nutricional. [Internet]. [citada 15 oct 2020] Disponible en: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-02a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf>
16. WHO. Coronavirus disease (COVID-2019) situation report—11. 2020. [Internet]. [citada 25 de noviembre de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>
17. FAO. Educación alimentaria y nutricional para promover dietas saludables. 2016. [Internet]. [citada 2 nov 2020]. Disponible en: <http://www.fao.org/resources/infographics/infographics-details/es/c/425632/>
18. De La Cruz Sánchez EE. La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. *Paradigma*. 2015; XXXVI(1):161–183. Disponible en: <http://ve.scielo.org/pdf/pdg/v36n1/art09.pdf>
19. Popescu D, Popa DM, Cotet BG. Preparando a los estudiantes para la Generación Z: consideraciones sobre el currículo de impresión 3D. *Propósitos y Representaciones*. 2019; 7:240-268. Doi: 10.20511/pyr2019.v7n2.280
20. Wang, S.K. The Effect of the Implementation of Webinar Learning from Student-Trainers' Perspective. In C. Bonk, M. Lee & T. Reynolds (Eds.), *Proceedings of E-Learn 2008-World Conference on E-Learning in Corporate, Government, Healthcare, and Higher Education* (pp. 1359-1364). Las Vegas, Nevada, USA: Association for the Advancement of Computing in Education (AACE). Disponible en: <https://www.learntechlib.org/primary/p/29820/>
21. Ebner, C., & Gegenfurtner, A. Learning and satisfaction in webinar, online, and face-to-face instruction: a meta-analysis. 2019. *Front in Educ*;4:92. doi: 10.3389/feduc.2019.00092
22. Roig-Vila R, Urrea-Solano M, Merma-Molina G. La comunicación en el aula universitaria en el contexto del COVID-19 a partir de la videoconferencia con Google Meet. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*. 2020;[S.l.]24(1):197-220. doi:<https://doi.org/10.5944/ried.24.1.27519>.
23. Eroglu, E I, & Buyuktuncer Z. What images and content do professional dietitians share via Instagram? *Nutrition & Food Science*. 2018;48(6):940-948. <https://doi.org/10.1108/NFS-03-2018-0087>
24. Camacho-Miñano MJ, MacIsaac S, & Rich E. Post-feminist biopedagogies of Instagram: young women learning about bodies, health and fitness. *Sport, Education and Society*. 2019; 24(6): 651–664. doi:10.1080/13573322.2019.1613975)
25. Marín-Díaz V, y Cabero-Almenara J. Las redes sociales en educación: desde la innovación a la investigación educativa? *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*. 2019;22 (2):25-33. doi:<http://dx.doi.org/10.5944/ried.22.2.24248>
26. Vilches Vilela MJ, y Reche Urbano E. Limitaciones de WhatsApp para la realización de actividades colaborativas en la universidad. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*. 2019; 22 (2):57-77. doi: <http://dx.doi.org/10.5944/ried.22.2.23741>
27. FAO. Buenas Prácticas en Programas de Información, Comunicación y Educación en Alimentación y Nutrición (ICEAN). Informes sobre las características de los programas de ICEAN en Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Colombia, Paraguay, Perú, Uruguay y Venezuela. 2013 [Internet]. [citada 8 ago 2020]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/as503s/as503s.pdf>
28. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. SENC. Proyecto Nueva Vida Alimentaria. 2020. [Internet]. [citada 8 ago 2020]. Disponible en: <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/nue-va-vida>
29. Sánchez P. La simulación clínica virtual en el aula de dietoterapia como trabajo fin de ciclo de grado superior en dietética y nutrición 2020. [Trabajo Especial de Grado]. Disponible en: http://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/4402/S%C3%A1nchez_S%C3%A1nchez_Pilar_Maria.pdf?sequen-ce=1&isAllowed=y
30. Garrido A. Contribución de la neurociencia a la salud física y mental. *Metodologías activas en ciencias del deporte* 2019; 2:145-147.
31. Ruiz J, Arregui A, Salgado C, Roque L, Peralta M, & Olivero I V. REA, PEAs, TIC-las nuevas tecnologías contribuyen para la implementación de un asistente virtual que acompaña en el Plan Nutricional hacia una alimentación saludable. *Docentes Conectados*. 2020; 3 (5):109-22. [Internet] [citada 18 oct 2020] Disponible en: <https://doi.org/10.5944/ried.22.2.24248>

- nible en; <https://www.evir-tual.unsl.edu.ar/revistas/index.php/dc/article/view/99>
32. Bunker, D. (2020). Who do you trust? The digital destruction of shared situational awareness and the COVID-19 infodemic. *Int J Inf Manage.* 2020 Dec; 55:102201. doi:10.1016/j.ijinfomgt.2020.102201
33. OPS. Entender la infodemia y la desinformación en la lucha contra la COVID-19. [Internet]. [citada 8 ago 2020]. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52053/Factsheet-Info-demic_spa.pdf?sequence=14&isAllowed=y
34. Cuenca, G. Ética y Nutrición Virtuales: Desafíos éticos en la Venezuela de hoy. *An Venez Nutr.* 2019;32,(2). [Internet] [citada 18 oct 2020] Disponible en: <https://www.analesdenutricion.org.ve/ediciones/2019/2/art-5/>
35. FAO. Simposio Científico Internacional Biodiversidad y Dietas Sostenibles Unidos Contra el Hambre. Informe Final 2010. [Internet] [citada 29 nov 2020]. Disponible en: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/28509-0e85170814dd369b-bb502e1128028978d.pdf>
36. García Aretio L. COVID-19 y educación a distancia digital: preconfinamiento, confinamiento y posconfinamiento. *RIED Revista Iberoamericana de Educación a Distancia.* 2020;24(1). DOI: <http://dx.doi.org/10.5944/ried.24.1.28080>

Recibido: 04-12-2020

Aceptado: 03-01-2021