

opinión

EDITORIAL

Educación en la infancia

El último boletín del Instituto de Opinión Pública (IOP-PUCP) trae data importante sobre los estilos de crianza que se practican en el país. Un dato sorprendente mostró que, en el Perú, el 86% de las personas considera que es mejor promover en los niños y niñas la obediencia en contraposición con la responsabilidad por las propias acciones. En esta edición de *PuntoEdu* (págs. 2,3 y 4), invitamos a especialistas PUCP, desde la Psicología y la Educación, para analizar estos resultados y comenten cómo repercuten estos estilos de crianza en la formación de los ciudadanos.

Por otro lado, en la sección Aportes (ver págs. 8 y 9), también recogimos una experiencia de trabajo interdisciplinario en nuestra Universidad que se enfoca en la aplicación de las TIC para el desarrollo de contenidos educativos dirigido a niños de primaria en localidades de amplia diversidad cultural.

Asimismo, queremos felicitar a los integrantes de nuestro equipo de natación, quienes alcanzaron el tercer lugar en el Campeonato Nacional Universitario, organizado recientemente por la Fedup (ver suplemento Q, págs. 12 y 13). Ellos son un claro ejemplo del esfuerzo que, a lo largo del año, realizan los deportistas de nuestra Universidad para realizar sus respectivos entrenamientos en medio de sus actividades académicas regulares.

RETOS QUE ASUMIR

Por
MG. RICARDO BOHL PAZOS
Coordinador de la
Especialidad de
Geografía y Medio
Ambiente



30 años de la Especialidad de Geografía y Medio Ambiente

Antes de crear la Especialidad de Geografía y Medio Ambiente en la PUCP, Nicole Bernex e Hildegardo Córdova ya daban clases en nuestra casa de estudios y habían fundado el Centro de Investigación en Geografía Aplicada (CIGA). Visto su entusiasmo y capacidad, la Universidad les encargó la creación de una nueva especialidad que respondiera a las necesidades de conocer el país, estudiar desigualdades espaciales, y realizar una propuesta para un país equilibrado y sostenible. Fue así que se embarcaron en un viaje que ya lleva 30 años.

Como alumno de Bernex en Estudios Generales Letras, fui testigo del inicio de este proyecto de desarrollo mientras escuchaba hablar de recursos poco conocidos por nosotros y menos aprovechados por la industria, mi interés iba incrementando. Fue así que me propuse como voluntario y, gracias a la generosidad de ambos, pude interactuar con profesionales de diferentes especialidades, como antropólogos, ingenieros forestales y de minas, educadores, bibliotecólogos, historiadores y, por supuesto, geógrafos. Todos buscando entender un espacio, sus problemas y posibilidades

con el fin de hacer propuestas que mejoren la calidad de vida de la población y aseguren un medioambiente sano.

En esas experiencias no solo aprendí de geografía, cartografía, métodos de investigación, la importancia del trabajo de campo y equipo, y el respeto que se debía al poblador que nos recibía con generosidad y de quien tanto dependíamos, sino que aprendí también a observar, intuir procesos, descubrir mi país, y hacer míos los espacios que practicaba y vivía. Había descubierto una carrera que me sorprendería todos los días y disfrutaría con cada reto, trabajo e investigación.

Durante estos años, he visto a mis profesores y ahora colegas producir libros, atlas, planes de desarrollo, informes ambientales, propuestas territoriales y asistir a entidades del Estado. Todo esto mientras atienden alumnos, dan clases, investigan y asumen responsabilidades administrativas. Son múltiples las investigaciones y proyectos que se han desarrollado.

Geógrafos y profesionales de ciencias afines hemos sido convocados para la formación de una disciplina que se define como interdisciplinaria, pues, para estudiar las relacio-

nes que establecemos como sociedad con nuestro entorno, debemos antes comprender el medio natural y también el humano.

Los alumnos continúan formándose en el trabajo de campo; realizan análisis cualitativos y cuantitativos del territorio; utilizan tecnología de punta, como los sistemas de información geográfica e imágenes de sensores remotos y sofisticados instrumentos de medición. Nuestros egresados laboran en entidades del Estado, ONG, consultoras, instituciones educativas o tienen sus propias empresas de servicios geográficos ambientales.

Al cumplir 30 años, sentimos que queda mucho por hacer y nuevos retos que asumir, pero también queremos celebrar todo lo avanzado. En un mundo globalizado, cambiante y en crisis, creemos que los estudios territoriales y ambientales son indispensables en la formación de cualquier profesional que asuma el reto de entender, de manera holística, la realidad que vivimos y elaborar propuestas sostenibles. Hoy, más que nunca, estamos convencidos de que, desde la geografía y los estudios ambientales, tenemos mucho que decir, estudiar y aportar. ■

EDUCACIÓN NUTRICIONAL

Por
LIC. SONNIA CÁCERES SARMIENTO
Coordinadora de
Nutrición de la DAF



La leche, un alimento nutritivo castigado por falsos mitos

La leche es un producto de alto valor nutricional para la alimentación en todas las edades, pues proporciona calcio, zinc y proteínas con un *score* mayor del 90% de disponibilidad, es decir, se usan eficientemente, no solo para el crecimiento sino también para el mantenimiento del sistema inmunológico. Es el principal alimento que aporta con facilidad el calcio para cubrir nuestro requerimiento, el mismo que varía de acuerdo con la edad, sexo y el estado fisiológico (800 – 1,000 mg en promedio, y 1,000 – 1,500 mg en mujeres gestantes).

Una taza (240 cc) de leche entera proporciona 7.4 gr de proteínas, 254.4 mg de calcio, contiene lactosa que favorece su absorción y no contie-

ne elementos anticalcio, como los fitatos u oxalatos que afectan considerablemente su absorción.

La leche no es la única fuente de calcio, pero es la más simple y efectiva porque con solo beber una taza estamos cubriendo el 25% de nuestro requerimiento. Disponemos de varias fuentes de calcio de origen vegetal que no contienen lactosa-cuya disponibilidad proteica es menor del 90%, lo que significa que no se absorben eficientemente y que, además, contienen elementos anticalcio que afectan su absorción.

Para cubrir el aporte de calcio (254 mg) que nos proporciona una taza de leche, con alimentos de origen vegetal, tendríamos que consumir 118 gr de almendras, 259

gr de nueces, 454 gr de quinoa, 118 gr de soya o 273 gr de brócoli.

No es difícil calcular lo que significa reemplazar la leche de nuestra alimentación por alimentos vegetales, además de la dificultad que implica consumir tales volúmenes de alimentos para cubrir parte de los requerimientos. Un adulto tiene mayor capacidad gástrica, para un niño es más difícil, lo recomendable es tener una alimentación equilibrada.

Existe una gran controversia respecto a la necesidad y utilidad de la leche, incluso se menciona que esta propicia el cáncer. Sobre este tema no hay conclusiones científicas sólidas. Esta afirmación debería tomarse con cuidado, puesto que se han hallado co-

rrrelaciones, pero no causalidades; es decir, no es seguro que lo que produzca un aumento o disminución de los tumores sea la leche, puede haber otros factores de confusión.

A nivel gubernamental, deberían definirse políticas claras respecto del control de la calidad de los alimentos que consumimos los peruanos (un mayor control y transparencia del etiquetado exigido, incluir las alertas que se deben colocar para que el consumidor esté informado y decida sobre su alimentación); mayor control de las industrias y de la producción; y supervisión y control de los centros de consumo.

Es importante para la vida y salud de las personas tener acceso a la educación nutri-

cional en la escuela, desde los primeros años de vida, que es cuando se desarrollan los hábitos alimentarios que nos acompañan y que pasan por generaciones. ■

