

Aprendamos con los alimentos

Sergio Argüello Ángel¹

Resumen

Este proyecto inició en el año 2010 en el Colegio Nicolás Buenaventura IED, Sede Chorrillos. Surgió ante la necesidad de implementar sanas prácticas alimenticias en niños y niñas, de forma tal que incidieran positivamente en su salud y en el desarrollo de diferentes habilidades cognitivas, haciendo uso de los espacios institucionales, entre otros, del comedor escolar. Para su implementación se desarrollaron diferentes estrategias pedagógicas, como la creación de dos cartillas, además de actividades con los padres de familia, el uso de TIC y el manejo del cuaderno llamado *Salud con los alimentos*.

Los resultados alcanzados han permitido realizar un trabajo interdisciplinar entre los docentes alrededor de la alimentación. En los estudiantes se observa un cambio de actitud en el comedor escolar, con mayor disposición hacia la sana alimentación y el desarrollo de competencias que inciden positivamente en su desarrollo personal.

Antecedentes

Cuando en 2010 se implementó en la institución Nicolás Buenaventura el comedor escolar, surgió la idea de crear un proyecto que lo vinculara con las prácticas pedagógicas. Esta iniciativa empezó a tomar forma a partir de preguntas como:

1 Gestor y promotor del proyecto en el Colegio Nicolás Buenaventura, IED. Licenciado en Educación Básica Primaria de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Especialista en Enseñanza de la Historia de la Pontificia Universidad Javeriana. Contacto: sergey0227@hotmail.es

¿cuál sería la forma de involucrarlo?, ¿qué incluir en él? ¿Con qué material se podría desarrollar?

La intención general fue integrar el comedor escolar que recién llegaba con los campos de pensamiento, e inicialmente para el segundo ciclo (tercero, cuarto y quinto). Los primeros cuestionamientos surgieron a partir de la observación de hábitos en los estudiantes: no consumo de alimentos sanos, rechazo a los vegetales y desconocimiento de normas de convivencia en la mesa. Estas necesidades se convirtieron en los ejes fundamentales para la elaboración y el desarrollo del proyecto. El objetivo central propuesto fue mejorar los hábitos alimenticios en la comunidad educativa, promocionando una cultura de la sana alimentación como eje para el desarrollo de competencias cognitivas y convivenciales.

Experiencia Ciclo Uno

Para desarrollar el proyecto con el Ciclo Uno se elaboró la cartilla “*Aprendamos con los alimentos. El tren de los alimentos*”, la cual está dividida en siete unidades, cada una acompañada con una canción que corresponde al tema a desarrollar.

En la primera unidad, se trata el tema el tren de los alimentos. En cada vagón se encuentran los grupos alimenticios distribuidos así: en el primero, los cereales, las raíces, los tubérculos y los plátanos; en el segundo, las hortalizas, las verduras y leguminosas verdes; en el tercero, las frutas; en el cuarto, las carnes, los huevos, las leguminosas secas y mezclas de vegetales; en el quinto, los lácteos; en el sexto, las grasas; y en el séptimo, los dulces y azúcares. En este contexto se desarrollan diferentes actividades: comprensión de lectura a partir del cuento del tren de los alimentos; reconocimiento de instrumentos musicales y baile a través de la canción; actividades de relación y recorte entre los alimentos y los grupos establecidos en los vagones, entre otras. Con ello, se pretende que los estudiantes desarrollen habilidades como: almacenar, retener, recordar, evocar y desarrollo motriz.

La segunda unidad está relacionada con el tema de los cereales. Con el fin de darle continuidad al desarrollo de las habilidades propuestas en la unidad anterior, se formulan actividades, como: cantar y bailar alrededor de la canción propuesta; adivinanzas; sopas de letras; representaciones donde los estudiantes deben disfrazarse de algunos cereales; acciones de corte, coloreado y relación.

Los plátanos, las raíces y los tubérculos son estudiados en la tercera unidad, a través de la canción correspondiente y actividades relacionadas que permiten colorear, recortar, imaginar y asociar mediante la retahíla con los alimentos y el campo matemático, el juego del dominó, y las adivinanzas. Por último, los estudiantes se disfrazan para representar alimentos correspondientes a este grupo.

La cuarta unidad está dedicada al tema de las hortalizas y las verduras. En ella también se utiliza la canción correspondiente; las habilidades se desarrollan en los niños a través de la realización de actividades orales, consistentes en hablar de las propiedades de las verduras y hortalizas; de igual manera, se propone la implementación de actividades con los padres de familia, cuyo propósito es desarrollar conocimientos relacionados con los campos de pensamiento: científico, matemático y comunicativo.

Las actividades relacionadas con las frutas hacen parte de la quinta unidad. En esta los estudiantes realizan una coreografía que permita adquirir habilidades motrices. Además, se proponen actividades como adivinanzas, juegos, sopa de letras entre otras, a través de las cuales se interrelacionan campos de pensamiento relacionados con acciones comunicativas en español e inglés, el pensamiento matemático y científico, entre otros.

La sexta unidad está dedicada a la comprensión de los animales y las proteínas. En este caso, la canción correspondiente está en español e inglés. Las actividades propuestas son: recortar, pegar, colorear, formar parejas, efectuar recitaciones, entre otras. En esta unidad se hace énfasis en el campo comunicativo, específicamente con variadas actividades en inglés, además se trabaja el campo matemático y científico.

La última unidad corresponde a las leguminosas secas. En la canción se relacionan con las proteínas y su importancia en la nutrición; las actividades propuestas tienen que ver con la creación de historietas y el juego A, B, C de los alimentos. Por último se habla de los dulces, su importancia y los efectos nocivos que ocasiona su consumo exagerado.

El contenido de las unidades anteriores, además de hacer parte de la cartilla, también las pueden encontrar en YouTube (búsqueda: Sergio Argüello Ángel). De esta forma, las actividades realizadas en clase trascienden los muros de la institución y están disponibles para el público en general. Con las diferentes actividades propuestas en cada unidad y el uso de la Web, se pretende concientizar a los niños, los padres de familia y la sociedad en general, sobre las bondades de una sana alimentación. En lo que respecta a los estudiantes, se pretende que puedan construir saberes concretos de acuerdo con su edad; desarrollar habilidades comunicativas; potencializar las dimensiones del ser humano en su integralidad; así como desarrollar y fortalecer habilidades y aptitudes artísticas (Argüello, 2013).

Experiencia Ciclo Dos

Los procesos de aprendizaje relacionados con la alimentación y la nutrición humana, tienen continuidad en el Ciclo Dos. Para este fin el uso de la cartilla “*Aprendamos con los alimentos*” también es primordial. Esta herramienta pedagógica está estructurada en cinco módulos. El primero es una guía que consta de seis unidades temáticas con actividades pedagógicas, asociadas al conocimiento de los alimentos y a diferentes campos de pensamiento; éstos se distinguen, uno del otro, por un color específico relacionado con cada campo. Los cuatro módulos restantes contienen actividades exclusivamente relacionadas con los alimentos y están estructurados así:

- *Módulo de comunicación, de color rojo.* Contiene actividades concernientes al español y al inglés.
- *Módulo científico, de color anaranjado.* Desarrolla actividades de ciencias y tecnología.
- *Módulo histórico, de color azul.* Propone actividades de ciencias sociales, como historia, geografía y ética.
- *Módulo matemático, de color verde.* Plantea actividades de pensamiento matemático y geométrico.

A través de las actividades inscritas en los módulos, se fortalecen saberes pedagógicos útiles para los involucrados en estos procesos educativos, especialmente, estudiantes entre 8 y 11 años de edad. En síntesis, estos módulos contienen actividades que permiten establecer interacciones entre padres, hijos y maestros con la pretensión de cambiar o transformar hábitos alimenticios en las familias. Para la implementación de estas acciones se integran espacios educativos como el comedor escolar, el cual posibilita no sólo que los educandos interactúen con los alimentos, sino que también desarrollen hábitos, actitudes y comportamientos indispensables para lograr una sana convivencia.

Resultados

- Por medio del proyecto *Aprendamos con los Alimentos* se han desarrollado y afianzado en la comunidad educativa, hábitos, actitudes, comportamientos y saberes, así como habilidades mentales relacionadas con las temáticas.

- La experiencia ha logrado mejorar sus hábitos alimenticios, con lo que se espera en un futuro contribuir a evitar y controlar enfermedades crónicas generadas por la malnutrición, tales como: la obesidad, hipertensión, gastritis, síndrome de colon irritable, diabetes, cáncer, enfermedades cardiovasculares, del aparato locomotor y aquellas generadas por malos hábitos de higiene, entre otras.
- En el menú diario, la comunidad educativa ha incorporado alimentos saludables, que para ellos eran desconocidos o simplemente ignorados y descartados por su apariencia, color o forma.
- Mediante los talleres de padres se han compartido con la comunidad educativa, diferentes recetas de preparación de alimentos, permitiendo consolidar el proyecto en el entorno familiar y compartir conocimientos al respecto.
- Los educandos afianzan saberes pedagógicos acordes a su ciclo y edad mientras van aprendiendo acerca de y con los alimentos.
- La cartilla desarrolla en todos los involucrados en los procesos de aprendizaje: la creatividad, el pensamiento, la imaginación, así como diferentes saberes y habilidades, aportando de esta forma a la cualificación de la calidad educativa.
- Las familias y la comunidad educativa en general, se han beneficiado de los encuentros programados, gracias a los cuales han aprendido a reemplazar alimentos costosos por otros más económicos que ofrecen los mismos nutrientes. Por ejemplo, cuando no hay dinero, reemplazar las carnes por leguminosas secas como el frijol, la lenteja o el garbanzo.
- Mediante la inclusión del comedor escolar y los diferentes espacios del colegio con la alimentación y la nutrición humana en las actividades pedagógicas relacionadas con ello, se ha fortalecido el aprendizaje de los educandos.
- Una adecuada alimentación permite un mejor desempeño en el ámbito escolar. Los educandos que mejoran sus hábitos alimenticios se vuelven más receptivos y atentos. Estos estudiantes presentan más energía, mayor disponibilidad para trabajar y cumplen con las actividades que se deben desarrollar en la Institución.

Los docentes de la institución también se han visto beneficiados por el proyecto, pues fortalecen los conocimientos, facilitando el trabajo en equipo, la interdisciplinariedad, y la retroalimentación del conocimiento que hace parte de cada ciclo.

Es oportuno destacar el liderazgo y apoyo con que cuenta este proyecto por parte de la dirección y directivas del centro educativo, especialmente de la rectora, Nubia Rocío Torres, quien está convencida de los beneficios y aportes a la comunidad educativa y a la calidad de la educación.

Referencias

- Argüello, S. (2011). *Aprendamos con los alimentos*. Bogotá: Arte Gráfico.
- Argüello, S. (2012). Aprendamos con los alimentos. En: Sánchez, J. y López, R. (Ed.), *Red Iberoamericana de Promoción de Salud Escolar (RIPSE)*. (pp. 287-295). Sevilla: Ripse Editorial.
- Argüello, S. (2013). *Aprendamos con los alimentos, el tren de los alimentos*. Bogotá: Arte Gráfico.