

Representación teatral sobre la historia de la alimentación humana

Yudy Cecilia Rátiva Avella¹

Resumen

La Representación teatral sobre la historia de la alimentación humana es una reflexión relacionada con la enseñanza de la alimentación y la nutrición humana que surge con el propósito de hacer que los estudiantes de quinto de primaria interioricen adecuadamente conceptos y conocimientos relacionados con esta temática; esto debido a que en el momento del descanso se observa la prevalencia de malos hábitos alimenticios y el consumo de la comida denominada “chatarra”. Se evidencia la necesidad de crear estrategias pedagógicas de tipo lúdico que involucren a los estudiantes y participen activamente en su aprendizaje, interiorizando ciertos saberes para que de manera reflexiva y autónoma decidan qué alimentos consumir y cuáles son adecuados para incidir positivamente en su salud presente y futura.

Antecedentes

En un primer momento las clases con los estudiantes abordan la temática de la nutrición humana, actividad que inicia con el reconocimiento del proceso de la digestión, el sistema digestivo, sus órganos y funciones, la observación de láminas y videos y el análisis de cuentos que explican y describen este proceso. Todo se refuerza con exposiciones por parte de los estudiantes. En otro momento se trabaja el tema de los alimentos, enfatizando en la sana alimentación y la importancia para el desarrollo físico y mental de los jóvenes que están pasando por una época

1 Colegio San Isidro (SO) IED, estudiante de Maestría en Gestión de Tecnología Educativa, Universidad de Santander UDES. Contacto: yucera@hotmail.com

de cambios por su edad (pre-adolescencia). Se enfatiza en mantener una alimentación balanceada, indispensable para que adquieran buenos hábitos alimenticios que se espera perduren en su vida adulta.

Durante este proceso de enseñanza-aprendizaje, los niños se entusiasman con las actividades propuestas y buscan involucrarse en ellas. Inicialmente se realizan explicaciones para aclarar los conocimientos previos y se identifica que les llama mucho la atención el uso de cuentos, los videos y el desarrollo de trabajos como los frisos. Cuando se les cuestiona sobre los alimentos, la mayoría de las veces tienen claro cuáles son los más saludables y por qué. Además, la actividad se complementa con reflexiones acerca de la importancia de una dieta balanceada por medio de ejemplos reales y experiencias personales o de otros.

Aunque no se evidencian dificultades, durante la enseñanza y el aprendizaje de los estudiantes surgen muchos interrogantes al observar lo que sucede en la cotidianidad; por ejemplo, en los descansos es frecuente observar que los estudiantes consumen comidas poco saludables, como gaseosas, empanadas, paquetes, hamburguesas, perros calientes, dulces, entre otros. Estas conductas llevan a pensar e inferir que existe un aprendizaje momentáneo y memorístico, el cual no se interioriza, ni reflexiona y se refleja en su comportamiento alimentario habitual e inadecuado.

Esta situación llevó a reflexionar sobre la labor docente y cómo aportar desde la práctica al aprendizaje nutricional y alimenticio de los estudiantes, desde una perspectiva significativa que les permita desarrollarse adecuadamente en su vida cotidiana.

Reflexionando sobre la enseñanza de la alimentación y la nutrición humana

Al analizar la práctica pedagógica se consiguió establecer dos situaciones a fortalecer con el fin de mejorar la calidad de la educación nutricional brindada a los estudiantes:

- El aprendizaje de los estudiantes a nivel teórico y conceptual es adecuado, pero su parte actitudinal; es decir, los hábitos alimenticios durante el descanso o a la salida de la institución, no lo es. Es posible que mediante estrategias pedagógicas se logre corregir esta contradicción.
- Hasta ahora se aborda la temática de la nutrición humana desde un punto de vista biológico, pero después de la reflexión realizada, es factible que los estudiantes pueden tener aprendizajes más significativos al abordar la

nutrición humana de forma interdisciplinaria, debido a que es influenciada por factores de índole religioso, económico, geográfico, entre otros.

Para lograr mejores aprendizajes se propuso utilizar una estrategia pedagógica a partir de la lúdica. Se creó una obra de teatro acerca de la historia de la alimentación humana, donde los estudiantes son parte activa de los procesos de enseñanza-aprendizaje, y para que desde la interdisciplinariedad se involucraran en temas pertenecientes al campo de pensamiento histórico (historia de la alimentación, geografía producción de alimentos en ciertos países, la alimentación de los antepasados) y científico. Entre los objetivos se destacan: reflexionar acerca de la alimentación pasada y presente, la importancia de una dieta diversa y balanceada y la contribución de diferentes países del mundo a la alimentación, entre otros.

La representación teatral sobre la historia de la alimentación

Para la escritura del guión de la obra de teatro fue necesario efectuar una revisión bibliográfica, relacionada con aspectos claves en la historia de la alimentación humana y la nutrición y la contribución de la dieta, en la evolución humana. Surgieron, entonces, los primeros interrogantes ¿es apropiado tratar la temática de la evolución con estudiantes de primaria?, ¿qué nivel de profundidad se debe tratar en clase?, ¿cómo relacionar la evolución humana con la alimentación hoy?

La revisión bibliográfica evidencia la importancia de involucrar los conocimientos más elementales de la evolución de la tierra y los seres vivos en la enseñanza de los niños y niñas desde temprana edad, de forma tal que ellos puedan comenzar a construir explicaciones cercanas al conocimiento científico escolar. La importancia de la enseñanza de la evolución, como eje central, obedece a la necesidad de incentivar la comprensión y adecuada conceptualización de la diversidad biológica, estructuras anatómicas y procesos fisiológicos, entre otros.

Como lo advierte Cañal (2009), estas ideas deben construirse progresivamente de forma elemental durante los estudios primarios, para lo cual sugiere preguntas como: ¿cuál es el origen de la vida y de los seres vivos en la Tierra?, ¿han cambiado los seres vivos a lo largo de la historia de la Tierra?, ¿qué son las especies?, ¿cómo se forman, cambian y extinguen las especies?, ¿cómo se ha producido la evolución de los seres vivos en la Tierra? y ¿cómo se ha producido la evolución de los seres humanos? Además, propone que de acuerdo con las edades, una opción didáctica basada en la investigación escolar que tenga en cuenta los intereses de los estudiantes sería la adecuada para desarrollar la temática.

Teniendo en cuenta la bibliografía consultada, los ejes temáticos a tratar en la obra de teatro (con un nivel de profundidad básico que asegure una progresión histórica adecuada de los momentos claves en el desarrollo de la alimentación y nutrición humana y tratar de relacionar la temática desde diferentes campos de pensamiento) serían los siguientes:

Primer eje temático. Relaciones de la evolución con la alimentación humana: Durante la evolución humana la alimentación ha sido un acto de vital importancia enfocado a suplir necesidades básicas de supervivencia y el logro del desarrollo fisiológico. Al respecto, se puede reflexionar acerca del rol que jugó la alimentación:

- Desde el *Australopithecus robustus* al *Australopithecus africanus*, la importancia del bipedismo y cómo permitió el transporte y consecución de los alimentos e influyó en el desarrollo de herramientas para la obtención de alimentos de origen vegetal. Como lo afirma Leonard (2003), “de la locomoción bípeda humana llama la atención su coste energético, muy inferior a la cuadrúpeda” (p.51). Por lo tanto será indispensable el análisis que se realice con los estudiantes sobre la escasez de alimentos, todas las dificultades que se presentaban al conseguirlos y la actividad constante relacionada con el gasto de energía.
- En el *Australopithecus africanus* (grácil), *Homo habilis*, *Homo erectus*, *Homo sapiens*, la reflexión debe ir dirigida a entender la influencia de los alimentos para el desarrollo del tamaño de la caja craneana y la masa cerebral, al igual que la evolución de la anatomía de la mano. Desde el punto de vista evolutivo, el aspecto más importante del desarrollo del cerebro es la cantidad de energía que consume y el aporte de nutrientes de origen animal que se necesitaba para dicho fin. Un aspecto muy importante también fue el uso del fuego con el *Homo erectus* y cómo revolucionaría la alimentación humana al preparar y cocinar los alimentos, que no eran aptos para el consumo en su estado natural. Además, analizar la importancia de la consecución de los alimentos, la caza y la alimentación en el establecimiento de las relaciones sociales.

Segundo eje temático. El sedentarismo, la agricultura y la alimentación: Se debe tener en cuenta que el sedentarismo permitió la domesticación de los animales y el desarrollo de la agricultura, los cereales constituyeron la base de la dieta, entre ellos: el trigo, el arroz, el maíz, la cebada, entre otros; también adquieren gran importancia las leguminosas (frijol, garbanzo, lentejas, etc.) debido al aporte proteico que efectúa en la dieta de los seres humanos. También se utiliza la caza, la pesca y el pastoreo.

La reflexión acerca del aporte a la alimentación por parte de la agricultura de diversos países y el cambio en la cultura alimentaria en la población, se complementaría con lo siguiente:

- La importancia del cultivo del trigo y la cebada en Mesopotamia, en China el arroz, en América el maíz, entre otros, y el análisis sobre cómo se fueron estableciendo las poblaciones en torno a la agricultura y cómo se fue desarrollando el comercio de los alimentos en cada uno de los periodos históricos y la forma como se propagó a través del mundo. Por ejemplo, China aportó a la agricultura y la alimentación mundial: el arroz, el mijo, la canela, las naranjas, los limones, los lichis, entre otros. La India introdujo las berenjenas, los garbanzos y el mango. Indochina aportó el plátano, el pomelo, la pimienta negra, etc.
- Es importante también resaltar los aportes de la agricultura americana a la alimentación en el mundo, por ejemplo: la papa, el tomate, el aguacate, el maíz, la papaya, la piña, el cacao, el girasol, el frijol, el maní y el tabaco, entre otros.

Tercer eje temático. La alimentación hoy. En algunas regiones del mundo se observan procesos de aculturación alimentaria, principalmente debido a la globalización. Cuando la identidad cultural de una población es débil y no existe un conocimiento sobre los alimentos autóctonos, sus virtudes y su importancia, se sustituyen por productos foráneos, lo que puede generar cambios en las economías de las regiones, tipos de cultivos y la salud de los individuos; actualmente, es común encontrar una amplia oferta de diversos productos alimenticios, provenientes de diferentes partes del mundo. Al respecto se puede reflexionar sobre cómo influye el consumo de comidas rápidas en la salud de los individuos. Para lo cual, se pueden desarrollar actividades que permitan asumir una actitud crítica frente a la publicidad alimentaria.

En resumen, es importante realizar el análisis con los estudiantes sobre cómo la dieta de los ancestros era adecuada y permitía aprovechar y maximizar la utilización de la energía de la cual dependía su supervivencia; contrario a lo que ocurre actualmente cuando el sedentarismo y el consumo de alimentos hipercalóricos con altas fuentes de energía está generando problemas de obesidad y sobrepeso. Como lo advierte Leonard (2003): “somos las víctimas de nuestro éxito evolutivo, hemos adquirido una dieta muy calórica, mientras minimizábamos la cantidad de energía que gastamos en nuestra actividad diaria” (p. 57).

Conclusiones

Es necesario reflexionar sobre la práctica pedagógica y establecer acciones para mejorar la calidad de la educación e incidir en el aprendizaje de los estudiantes. La enseñanza de la alimentación y la nutrición humana, teniendo en cuenta la interdisciplinariedad y utilizando estrategias de carácter lúdico en niños de quinto de primaria, ha permitido que sean parte activa en los procesos de aprendizaje; se espera que también influya en su actitud al escoger sus alimentos de forma tal que sea efectuada de forma autónoma y reflexiva.

Referencias

- Cañal, P. (2009). Acerca de la enseñanza sobre la evolución biológica en la escuela infantil y primaria. En: *Alambique. Didáctica de las ciencias experimentales*, No. 062, pp.75-91.
- Leonard, W (2003). Incidencia de la dieta en la hominización. En: *Investigación y Ciencia*, No. 317, pp. 49-57. Recuperado de: http://www3.uah.es/evo_humana_paramayores/pdf/incidencia%20de%20la%20dieta%20en%20la%20hominizacion.pdf