

Reflexión docente a partir de la enseñanza de la nutrición humana en niños y adolescentes

Zolangie González Molina¹

“Quien se atreve a enseñar, nunca debe dejar de aprender”

John Cotton Dana

Resumen

A partir del análisis de las necesidades educativas del contexto en el que se aborda esta experiencia, surge el interés por trabajar el concepto de *nutrición humana*, con veras a describir las experiencias educativas que subyacen a su enseñanza en los estudiantes del grado 611 del Colegio INEM Santiago Pérez, J.T. y con el fin de reflexionar sobre las practicas pedagógicas. Dicho ejercicio se da a partir de las respuestas efectuadas al cuestionario semiestructurado de Representaciones de Contenido ReCo, el cual aporta al mejoramiento de la práctica docente por medio del análisis de las preguntas y las respuestas relacionadas con la enseñanza de esta temática en el sexto grado.

La labor docente

En el aula es posible percibir experiencias que llevan consigo aprendizajes, habilidades, aptitudes, actitudes y comportamientos que configuran al maestro y al estudiante como seres humanos que comparten vivencias en común en dicho espacio. El aprendizaje en el aula inicia desde el primer contacto que se tiene con

¹ Licenciada en Biología, Universidad Pedagógica Nacional. Docente de Ciencias Naturales y Educación Ambiental, Colegio INEM Santiago Pérez, IED. Contacto: zolec14@hotmail.com

ella y a cada momento crea y configura una historia personal estructurada a partir de la experiencia. Desde la formación docente como licenciado, prontamente la academia exige acercamientos al aula que marcan su historia y la configuran. Además, mediante la pedagogía se fortalece la formación académica mediante herramientas enfocadas a iniciarse en el amplio mundo de la práctica docente. La pedagogía, “no sólo es un objeto de saber de las ciencias de la educación sino que es también una actividad que moviliza diversos saberes que pueden llamarse pedagógicos” (Tardif, 2004, p. 29).

Históricamente las investigaciones educativas se han convertido en motivo de análisis por parte de maestros y maestras que deciden ahondar en los problemas que se presentan en el aula, las dificultades en el proceso enseñanza-aprendizaje de un tema específico, innovaciones de tipo pedagógico, entre otros, con el fin de mejorar la calidad educativa e incidir positivamente en la vida de los estudiantes. Las maestras y maestros comprometidos con la educación no solo enseñan en el aula de clases, sino también cuando divulgan las experiencias que adquieren en ella o con sus propias investigaciones. Tener la capacidad de analizar su quehacer docente los convierte en seres humanos críticos, propositivos que ven en esta estrategia un medio para el mejoramiento de las prácticas pedagógicas. Producir un conocimiento es sacar algo a la luz, algo no previsto ni dilucidado, válido también para los demás.

Desarrollo de la experiencia

El interés de realizar esta experiencia surge al observar que en la Institución Educativa los estudiantes poseen un comedor escolar, donde pueden almorzar antes de comenzar sus clases, pero que algunos de ellos no hacen uso de este servicio – llegan a veces a clase sin haber almorzado o habiendo consumido tan solo alimentos de poco beneficio para su salud, tales como paquetes, gaseosas, entre otros. En los descansos el consumo de “comida chatarra” también era notable.

Teniendo en cuenta lo anterior, se tomó la decisión de analizar, caracterizar y sistematizar la práctica pedagógica relacionada con la nutrición humana. El propósito consiste en cualificar y mejorar la práctica docente e incidir en la construcción de aprendizajes significativos en los estudiantes de forma tal que puedan cambiar algunos hábitos alimenticios que desafortunadamente se han convertido en conductas rutinarias. A veces pareciera que los estudiantes construyen una “etiqueta” de lo que significa “ser joven”, cuestión ya no solamente asociada a cierto tipo de vestuario, música, o comportamientos, sino también a la comida que se ingiere y a los hábitos de consumo.

Caracterizando la enseñanza de la nutrición humana

Para caracterizar la enseñanza de esta temática, se empleó el cuestionario semiestructurado de Representaciones de Contenido (ReCo)², mediante el cual se reflexiona sobre la práctica pedagógica mientras se enseña. Este instrumento permite analizar los propósitos de la enseñanza, el conocimiento que el docente posee de los estudiantes, las estrategias que utiliza al enseñar, la evaluación de la temática, así como la temática que se enseña, entre otros aspectos.

Relacionado con los propósitos de la enseñanza, en primera medida, se tomó en cuenta el desarrollo cognitivo de los estudiantes advirtiendo que para un correcto funcionamiento de las actividades curriculares, se debe tener una ingesta de calorías y nutrientes mínima. Es primordial que los estudiantes se concienticen de que el consumo de alimentos contribuye al éxito en sus actividades académicas. De acuerdo con el proyecto de alimentación escolar de Bogotá (Equipo PAE, 2011): “una alimentación saludable es indispensable para el buen desempeño escolar ya que aporta al desarrollo intelectual y a la capacidad de aprendizaje, mejorando además los niveles de asistencia, logros académicos y aumento de los niveles de tolerancia y convivencia”. Los estudiantes también deben comprender que una adecuada nutrición es necesaria para realizar actividades extracurriculares. Para que esto sea posible, es necesaria la enseñanza relacionada con los grupos de alimentos. Ello les permitirá clasificar lo que están ingiriendo, reconocer su lugar en la pirámide alimenticia y comprender las cantidades de deben consumir de cada alimento, además de desarrollar la capacidad de tomar conciencia y analizar la manera en que se alimentan.

Al reflexionar acerca de las dificultades y limitaciones de la práctica, se evidencia que la problemática más grande se refiere a la situación económica de los estudiantes. Ellos pueden aprender y entender lo que se les explica, pero su situación familiar o social, no permite que apliquen lo aprendido.

Una ventaja que vale la pena destacar, es que el colegio posee restaurante, el cual fue galardonado como uno de los mejores programas nutricionales del Distrito en el 2010, por ofrecer una nutrición adecuada. Todos los estudiantes tienen la posibilidad de acceder para lograr una nutrición más apropiada para su desempeño escolar. Es preciso mencionar que algunos tienen ruta y con ella, la posibilidad de llegar a almorzar al colegio. Los que viven lejos o no tienen su respectivo transporte, llegan tarde y su posibilidad de acceder a este servicio se ve disminuida.

2 Instrumento adaptado y validado por Dueñas, A.M. y Valbuena, É. (2015), a partir de Loughran, J., Milroy, P., Gunstone, R. y Mulhall, P. (2001). Documenting Science Teachers' Pedagogical Content Knowledge Trough PaP-eRs. *Research in Science Education*. 31: 289-307.

Se identifican, entonces, aspectos difíciles de manejar, relacionados con situaciones sociales y económicas, que el maestro no puede resolver. Al respecto, Olivares (2003) afirma:

...unas buenas condiciones sociales y económicas en la niñez tienen importancia en esta etapa de la vida, y para la vida futura y en las aptitudes para llegar a ser adulto. Un ambiente familiar adecuado y buenas condiciones alimentarias contribuyen a la salud, al estado nutricional, al desempeño mental y físico y pueden minimizar las condiciones adversas de la violencia doméstica y social.

La situación que se viva en los hogares afecta el desempeño académico y convivencial en el aula. En cuanto a los conocimientos previos de los estudiantes, es evidente que ellos llegan al aula de clases con conocimientos de años pasados. Además, tienen conocimientos o saberes previos de tipo cotidiano desarrollados en el hogar y en el seno de su cultura. También es oportuno destacar la gran influencia que desempeñan los medios de comunicación en las decisiones alimenticias de los estudiantes.

Es importante entender que el estudiante posee un saber previo tan válido como el conocimiento que se aporta en el aula y le ofrecen al joven la oportunidad de complementar, construir y reconstruir su conocimiento. En este sentido, el docente implementa estrategias que permiten construir aprendizajes significativos. Respondiendo a dicho enfoque, se establece un plan de trabajo que incluye exposiciones, mapas conceptuales, clases magistrales y trabajos en grupo, entre otros.

En la evaluación, se tiene en cuenta la comprensión de la temática por parte de los estudiantes. No se evalúa un aprendizaje de tipo memorístico. El interés es que ellos hagan, construyan y obtengan sus propias conclusiones. También se tiene en cuenta la participación activa en clase, sus cuestionamientos y el compromiso que muestran en las actividades de la jornada. Se califica las actividades con una firma y se asume una evaluación cualitativa que refleja el compromiso del estudiante con el cambio de conductas y hábitos dañinos, así como en la realización de las actividades. La evaluación se establece no desde el castigo, sino desde el compromiso con la clase. Cuando ellos la ven de esta manera, el compromiso es mucho mayor.

Las dificultades que presentan los estudiantes para entender esta temática se evidencian con respecto a la pirámide de los alimentos. Varias veces fue necesario explicar que la cúspide no respondía necesariamente a lo más importante para su consumo y que los estudiantes relacionan con lo que se debe consumir en mayor cantidad, sino que por el contrario, abarcaba una cantidad mínima a incorporar en la dieta reflejada en el área reducida de la pirámide.

La historia y la epistemología en la enseñanza de la nutrición humana no son tenidas en cuenta debido al desconocimiento por parte del docente, por lo que se hace necesaria una documentación que redunde en su práctica profesional y en el aprendizaje que se brinda a los estudiantes.

Conclusiones

Al caracterizar la práctica pedagógica se puede afirmar que planificar estrategias de acuerdo al contexto y a las características de los estudiantes ha permitido contribuir a mejorar la calidad de la educación. Es necesario conocer las dificultades de aprendizaje de los estudiantes y tenerlas en cuenta al momento de realizar la enseñanza de esta temática. Esto es evidente al enseñar la pirámide de los alimentos, donde es posible anticiparse a las preguntas, hacer hincapié en las explicaciones y utilizar estrategias adecuadas para lograr aprendizajes adecuados.

Es oportuno revisar aspectos históricos y epistemológicos de la nutrición humana, de forma tal que se pueda cualificar la práctica docente y así redundar en la calidad de la educación que se brinda a los estudiantes.

Referencias

- Equipo PAE, Secretaría de Educación de Bogotá (2011). Proyecto de alimentación escolar. Bogotá D.C. – Colombia.
- Olivares, S. y Yañez, R. (2003). Publicidad de alimentos y conductas alimentarias en escolares de 5° a 8° grado básico. En: *Revista Chilena de Nutrición*, Vol. 30, No. 1, pp. 36-42.
- Tardif, M. (2004). *Los saberes del docente y su desarrollo profesional*. Madrid: Narcea.

