

# **Repensar la alimentación como un fenómeno complejo y significativo para estudiantes de 4° año del ciclo orientado en ciencias naturales. Una secuencia didáctica de Educación para la Salud”**

*María Florencia Chávez<sup>1</sup>, Sharon Cintia Pitsch*

<sup>1</sup> Escuela de Comercio N°8. Misiones, Argentina. <sup>2</sup> Instituto Evangélico Bautista Belén. Misiones, Argentina.

<sup>1</sup> mflorchavez93@gmail.com; <sup>2</sup> sharon.pitsch2021@gmail.com;

## **Resumen**

En este trabajo se presenta el análisis y el desarrollo de una secuencia de enseñanza sobre la alimentación, pensada a partir de un enfoque socio-crítico y multidimensional que involucra aspectos sociales, culturales y económicos de este fenómeno. El propósito de dicha experiencia es superar la disociación entre teoría y práctica en la enseñanza, a partir de actividades que favorezcan la metacognición y la consecuente reestructuración de sus conocimientos. Se espera que, a partir de nuevas formas de pensar la alimentación, los educandos puedan tomar mejores decisiones sobre su salud y mejorar su calidad de vida.

**Palabras clave:** Alimentación; Enfoque socio-crítico; Multidimensional; Reflexión.

## **Introducción**

El cómo enseñamos es un fenómeno complejo dentro del ámbito docente porque requiere una lectura crítica de la realidad del ámbito escolar. En este sentido, el modelo tradicional de enseñanza sigue muy presente en el discurso áulico y nuestro desafío es superar la desarticulación entre teoría y práctica. Para ello, como docentes investigadoras nos propusimos poner al estudiante en contacto directo con el propio proceso del conocimiento (Jaspers, 1946 en Hernández Arteaga, 2009) orientando la formación del espíritu crítico-reflexivo, empeñado en transformar su propia realidad. Para ello, la propuesta de enseñanza y aprendizaje se presenta desde un paradigma socio-crítico, promoviendo el conocimiento hacia la liberación y el empoderamiento social, implicando a los participantes en la adopción de decisiones consensuadas para la transformación desde el interior (Habermas, 1994 en Alvarado y García, 2008)

La problemática surgió al observar a los estudiantes en la elección de sus comidas durante los recreos, que, en su mayoría, no coincidía con los conceptos de nutrición y alimentación saludable que conocían. A partir de allí, se utilizó ese contraste entre teoría y práctica, para proponer actividades que favorezcan la reflexión y el empoderamiento por parte de los educandos, con el fin de repensar la alimentación como un fenómeno complejo, desde una perspectiva multidimensional, que considera no sólo la dimensión biomédica, sino también la socio-cultural y la político-económica (Cordero et al., 2016).

## **Desarrollo y análisis**

Se ha implementado la secuencia de enseñanza de manera bimodal en 3 clases presenciales y 2 virtuales sobre el tema Alimentación que se enmarca en la unidad Nutrición de la Asignatura Educación para la Salud (EpS).

Clase 1: Comer, no comer, qué comer.

Como actividad inicial se les solicitó a los estudiantes que trajeran "algo para comer", quienes con entusiasmo participaron con un festín de dulces, galletitas y chipas. Seguidamente, se les pidió que clasificaran las comidas, según los criterios más convenientes para ellos. Esta actividad tuvo por objetivo identificar características comunes como ingredientes, sabores, gustos, para luego introducir el tema de la diversidad a la hora de alimentarnos. La mayoría optó por diferenciar entre comidas dulces y saladas. Se les planteó ¿Notan similitudes entre las comidas? ¿Qué las diferencian? A través del diálogo los estudiantes concluyeron que "parecía que se pusieron de acuerdo para traer algo dulce y masas".

Clase 2: Alimentarnos, un fenómeno complejo.

La actividad de clasificar alimentos se transformó en la rutina de cada clase, pero en esta ocasión los criterios de clasificación partían no solamente de sus conocimientos previos, sino que debían incluir una categoría a partir del marco teórico que acompañaba a las clases. Algunos estudiantes trajeron frutas, cereales y galletitas de avena, aunque las clasificaciones se mantuvieron dentro de la dimensión biomédica.

Mediante el diálogo, los estudiantes comenzaron a discutir sobre las diferencias entre comer, alimentarse y nutrirse. Es por ello que la docente les solicitó que trajeran a la clase, fotografías de ellos comiendo. Cuando las compartieron, se evidenció la dimensión sociocultural del fenómeno de la alimentación, pues representaban momentos compartidos entre amigos y almuerzos familiares. Se planteó: ¿Qué recuerdos les trae estas escenas? ¿Qué se estaba comiendo? ¿Qué emociones les causa? Si tuvieran que definir en una palabra qué implica alimentarse a partir de lo que vieron ¿cuál sería? A partir de ello, se formó una nube de palabras en la pizarra: cultura, tradición, familia, momentos, compartir. Esta interacción dio lugar a que se comience a pensar la alimentación como un fenómeno complejo con múltiples dimensiones como ser: biológicas, sociales, culturales y económicas.

Clase 3: Por qué comemos lo que comemos

En esta clase, los estudiantes debían identificar desde la teoría y mediante la reflexión, qué otras dimensiones se podrían reconocer en la elección de alimentos. Sin que la docente les dijera, la mayoría de los estudiantes trajeron frutas y comidas caseras. Algunos diferenciaron lo natural de lo procesado, haciendo alusión a la dimensión política-económica y socio-cultural, además de la biomédica. Luego un

estudiante planteó “¿Por qué comemos lo que comemos?”, esa pregunta resultó esencial para trabajar los ingredientes de las comidas, la influencia del mercado e integrarlo con los aspectos anteriores. En esta última clase, no solamente las reflexiones partían de los estudiantes constantemente, sino que ellos decidieron optar por variar sus viandas de recreos por algunas frutas o comidas que ellos cocinaron.

### **Reflexiones finales**

Luego del desarrollo de esta experiencia didáctica, se evidenció cómo los estudiantes, mediante sus reflexiones, actitudes y actividades áulicas, se empoderaron de los conocimientos en torno al fenómeno complejo de la alimentación, pues tomaron decisiones sobre sus alimentos de forma crítica. Al principio, solamente reconocieron la dimensión biomédica al clasificar los alimentos, pero luego de forma progresiva, comenzaron a reconocer otras dimensiones, como la socio-cultural y política-económica de tal modo que se transformaron prácticamente en indivisibles. Un estudiante, reflexionó: “...en la sociedad nos marcaron la idea de que las frutas y verduras son los alimentos buenos y saludables, pero que está mal comer golosinas, dulces y todo lo demás. Sin embargo, aprendí y entendí que la alimentación involucra otras cosas como lo social y cultural...y no está mal consumirlos ya que necesitamos una dieta equilibrada, y muy variada”.

Como señalan Cordero et al. (2016) al finalizar la propuesta didáctica, los estudiantes comprendieron a la alimentación “como una práctica social compleja, comprendida y vivenciada de modos diversos por las personas y comunidades dentro de un entramado simbólico que expresa y recrea sentidos y prácticas elaborados en el seno de una cultura, y que por tanto construyen identidad.”

### **Referencias bibliográficas**

- Alvarado L. y García M. (2008). Características más relevantes del paradigma socio-crítico: su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación del Instituto Pedagógico de Caracas. *Sapiens: Revista Universitaria de Investigación*, 9 (2): 187-202.
- Cordero S., Mengascini A., Menegaz A., Zucchi M. y Dumrauf A. (2016). La alimentación desde una perspectiva multidimensional en la formación de docentes en ejercicio. *Ciência & Educação (Bauru)*, 22(1): 219-236
- Hernández Arteaga, I (2009) El docente investigador como creador de conocimiento. *Revista Tumbaga*, 4: 185-198.