

Nutriendo el conocimiento a través de una participación activa y dinámica: un enfoque integral en educación alimentaria

Carolina Berrondo¹, Leopoldo Morales¹, Nahuel Rodríguez² y Heredia Braian¹

¹Instituto de Educación Superior Simón Bolívar. ²Centro Educativo de Nivel Medio para Adultos N° 107. Argentina, Córdoba, Córdoba Capital.

caroberrondo@gmail.com

La salud es uno de los tesoros más preciados de los seres humanos, cuando hablamos de salud, no solo hacemos referencia a la ausencia de enfermedad, sino a un completo bienestar físico, mental y social (OMS, 1946). Hoy nos enfrentamos a muchos factores que pueden alterar este equilibrio en el estudiantado, generando confusiones sobre lo que debería ser una alimentación saludable.

Para que desarrollen conciencia sobre su propia alimentación, utilizamos estrategias que les permitieron participar y fundamentar sus decisiones con respecto al tema abordado, y así lograr un pensamiento creativo y crítico, la función del educador fue ayudar a desarrollar este proceso. (Matos-Pasek, 2008). Para ello se adoptó un enfoque integral con el que se pudieron incluir diversos aspectos de la educación.

Para lograrlo se desarrollaron actividades como, por ejemplo, una visita a un virtual "Restaurante Diente Libre Áulico" en el cual pudieron servirse la cantidad y calidad de alimentos y bebidas que quisieron, el plato elegido, luego fue analizado. Esta actividad permitió que luego del desarrollo del contenido de la clase, el estudiantado pudiera reelaborar y reconstruir sus saberes previos, elaborando un plato más saludable con las nuevas herramientas adquiridas.

Se concluye que la interacción de los conocimientos adquiridos en el aula, deben permitir la construcción del conocimiento a través de situaciones problemáticas y su resolución utilizando diferentes metodologías para ello, relacionando los contenidos trabajados con la realidad cotidiana del estudiantado.

Palabras Clave: Pensamiento crítico, Construcción de conocimiento, Realidad cotidiana.

Referencias Bibliográficas:

- Matos, Y. & Pasek, E. (2008). La observación, discusión y demostración: Técnicas de investigación en el aula. *Revista de medicina Laurus*. Universidad Pedagógica Experimental Libertador Caracas, Venezuela.
- Organización Mundial de la Salud. (1946). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Ginebra.