

Original

Consideraciones sobre el tratamiento del contenido sobre la nutrición en la asignatura Ciencias Naturales para el mejoramiento de la cultura alimentaria en los escolares del 6to grado

Considerations on the treatment of the content on nutrition in the subject Natural Sciences for the improvement of food culture in 6th grade students

Téc. Yanet Hernández Fonseca, Universidad de Granma, Bayamo, Cuba ⁽¹⁾

M. Sc. Galia Cedeño Peláez, Universidad de Granma, Bayamo, Cuba ⁽²⁾

Dr. C. Rafael Antonio Hernández Espinosa, Universidad de Granma, Bayamo, Cuba ⁽³⁾

(1) Estudiante de 4to Año de Licenciatura en Educación Primaria. Facultad de Educación Básica. Universidad de Granma, Bayamo, Cuba, yhernandezf99@gmail.com / <https://orcid.org/0000-0001-7429-8506>

(2) Profesor Auxiliar, Máster en Ciencias de la Educación. Profesora Auxiliar. Vicedecana de la Facultad de Agropecuaria, Universidad de Granma, Bayamo, Cuba, gcedenop@udg.co.cu

(3) Doctor en Ciencias Pedagógicas, Profesor Asistente. Miembro del Comité Editorial de la revista 2 de Diciembre de la Universidad de Ciencias Médicas de Granma Celia Sánchez Manduley, Editor ejecutivo e Informático de la Revista Estudiantil de la Universidad de Granma y Árbitro de la editorial Ediciones UDG, Universidad de Granma, Bayamo, Cuba, rhernandeze@udg.co.cu / <https://orcid.org/0000-0002-9439-1983>

Resumen

En el artículo que se presenta se ofrecen algunas consideraciones para el tratamiento del contenido relacionado con la nutrición en la asignatura Ciencias Naturales, en función de mejorar el aprendizaje de estos y, por ende, la elevación de la cultura alimentaria de los escolares del 6to grado de la escuela primaria.

Se aporta una ejemplificación de una tarea extraclase a través de la cual, los escolares profundizan en estos elementos como forma de constatar en la práctica lo impartido en la clase y cuyas actividades los implican como sujetos activos de su alimentación con ayuda de la familia.

Palabras clave: nutrición; alimentación, ciencias naturales, pedagogía, familia, escuela, niños

Abstract:

The article presented offers some considerations for the treatment of content related to nutrition in the subject Natural Sciences, in order to improve the learning of these and, therefore, the elevation of the food culture of schoolchildren of the 6th grade of primary school.

It provides an example of an extraclass task through which schoolchildren delve into these elements as a way to verify in practice what is taught in class and whose activities involve them as active subjects of their diet with the help of the family.

Keywords: nutrition; alimentation; natural sciences; pedagogy; family; school; children

Introducción

Con respecto a la educación alimentaria y nutricional los niños reciben desde su nacimiento y durante toda su vida, la influencia de numerosos y disímiles patrones de conducta, los cuales contribuyen a la formación en ellos de los hábitos alimentarios que los acompañarán hasta su vida adulta. Estos patrones proceden de la familia, en mayor grado, y del espacio geográfico en que viven, de la sociedad (marcados por la idiosincrasia y la cultura) y todas las instituciones a las que concurren en dicha etapa. Estos “refuerzos” pueden ser positivos o negativos y se constituyen en elementos importantes que determinan su salud presente y futura por las decisiones en la elección y formas de consumo de los alimentos a los que tiene acceso.

Por estas razones, formar en ellos hábitos de vida y alimentarios saludables se hace imprescindible para potenciar su desarrollo físico y cognitivo saludable. La escuela como la institución más cercana a la familia y la comunidad debe, entonces, jugar un rol trascendental en la educación y formación en este aspecto de la vida de los escolares, sobre todo en las primeras edades, en las cuales quedan sentadas las bases para el desarrollo y crecimiento de

los infantes.

Por ello las estrategias educativas en la escuela primaria deben orientarse a potenciar o modificar los hábitos alimentarios e involucrar para ello, a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, padres, maestros y directivos. Educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica: descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; y promover una mayor consciencia sobre las múltiples funciones o roles que juega o debe jugar la alimentación en las diversas esferas de la vida, la salud, el aprendizaje, la producción, distribución y consumo de alimentos.

Los trastornos alimentarios, en gran manera la "... malnutrición (desnutrición y obesidad), tiene implicaciones fundamentales en la formación integral del individuo:

- a) incide directamente sobre el crecimiento del sistema nervioso y sobre el funcionamiento cognitivo, y por ende sobre el aprendizaje (Leiva y Col, 2001)
- b) los procesos, neurológicos y cognitivos, requieren para su adecuado desarrollo de nutrientes básicos como energía, hierro, zinc, ácidos grasos esenciales y sus derivados, aminoácidos, vitaminas, entre otros (De Santis y col, 2008; Sridhar, 2008)
- c) el desequilibrio en la ingesta de nutrientes, la persistencia de hábitos dietéticos inadecuados y/o un estilo de vida poco saludable, están asociados con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT), como padecimientos cardiovasculares, diabetes tipo 2, y cáncer (Raquid y Cravioto, 2009)
- d) se ha encontrado evidencia de la relación entre la obesidad infantil en edad preescolar y la conducta de omitir el desayuno (Dubois y col, 2009)
- e) el conocimiento de la alimentación y la nutrición, se convierte en una herramienta o estrategia esencial para el fomento de la autonomía de los individuos, esto requiere un proceso coherente por parte de la educación. (De Oliveira y Sousa 2008)
- f) la educación para una alimentación saludable atañe tanto a maestros como a las familias y

ambos deben colaborar conjuntamente para fomentar en los niños y niñas hábitos de alimentación saludables (Gutiérrez, 2008).

En la Educación Inicial en Cuba los elementos referidos a la nutrición, digestión, salud de los alimentos es tratada desde la asignatura Ciencias Naturales, precursora y antecesora de la Biología y en la cual se requiere potenciar hábitos y actitudes alimentarias adecuadas.

Desarrollo

En diversos cuerpos legales del país aparecen reflejadas necesidades en este sentido y las influencias y posiciones que se exigen adoptar por las familias e instituciones educativas y de salud, así como la comunidad en general, en función de lograr el desarrollo equilibrado y armónico y, por ende, saludable de los niños y jóvenes cubanos.

Desde el Código de la Niñez y la Juventud refrendado por la Asamblea Nacional el 28 de junio de 1978 se establece en su segundo POR CUANTO que: “(...) La vida y el desarrollo, el presente y el porvenir de los niños y jóvenes han sido y son objeto de atención preferente y constante de la Revolución, del Estado socialista y del Partido... (Ley No. 16. Código de la Niñez y la Juventud, República de Cuba, 1978, p. 1) y en su Artículo 13 declara sobre esto: (... a la vez que presta atención especial a su salud). (Ley No. 16. Código de la Niñez y la Juventud, República de Cuba, 1978, p. 4)

En el mantenimiento de un óptimo estado de salud influyen numerosos factores: la nutrición (como necesidad fisiológica para la vida) es uno de ellos. Es conocido y aceptado que mantener una adecuada nutrición, protege la salud del organismo y es potencial defensa ante numerosas enfermedades.

La escuela puede y debe convertirse, y así le está exigido, una de las principales promotoras de salud de sus educandos y de su familia, a partir de acciones dirigidas a la educación nutricional de estos.

“En Cuba la escuela tiene como finalidad lograr el desarrollo integral de la personalidad de

sus estudiantes, al posibilitar que los mismos no solo se adapten al medio sino que incidan de manera activa sobre el mismo. La educación nutricional es una de las vías para fortalecer el desarrollo de una personalidad armónica, expresada en apropiación de correctos hábitos de alimentación que contribuyen al bienestar físico y mental; por tanto, es necesario desplegar un intenso proceso de educación nutricional en la familia y la escuela”. (Cuz Batista, O. y Estrada Sifonte, F., 2007)

En Cuba se ha demostrado por el Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos que numerosas enfermedades que aparecen en la adultez, son el resultado de una inadecuada nutrición, lo que, a su vez, demuestra que la educación nutricional es aún insuficiente y no logra formar los hábitos alimentarios adecuados.

Se ha demostrado que los alimentos pueden ser agentes causales de enfermedades cuando se desconocen los requisitos correctos para su consumo como: elaboración, medidas higiénicas, conocimiento de los nutrientes que contienen los alimentos y cuáles necesita más el organismo, además de lo cual, la irresponsabilidad del individuo que, a pesar de sus conocimientos, no actúan en consecuencia; por todo lo cual se hace necesario educarlos en este sentido. Es por ello que la educación nutricional constituya una preocupación en el ámbito mundial y nacional.

En Cuba, esta preocupación y ocupación de las autoridades del país tiene su concreción en el Programa de Educación para la Salud, el Proyecto de la Educación Nutricional y sus extensiones en todos los niveles del Sistema Nacional de Educación, y particularmente en la primera infancia y la Educación Primaria.

Autores como L. Villalobos y L. Baldilla, (1991) (citados por T. Fernández, en su tesis de maestría); E. Sánchez, (2005); E. Pérez Gentic, (2005) y otros han planteado que el proceso de educación nutricional no se realiza eficazmente; estos autores destacan que los problemas nutricionales de la población tienen un trasfondo eminentemente educativo y que todas las

asignaturas deben tratar el tema y con la participación de todos los factores educativos. Sin embargo, no se encuentran propuestas que evidencien la interacción e interrelación la educación nutricional, el proceso docente-educativo y la familia.

Como ya se ha dicho, la asignatura Ciencias Naturales, es la que da salida a estos contenidos educativos, aunque de forma notablemente corta, pues solo trata la Digestión y Nutrición en una hora/clase (45 min).

En un diagnóstico realizado en tres escuelas primarias del municipio Manzanillo se ha podido constatar, en lo referido a la Educación Nutricional, que:

- No se explotan al máximo las potencialidades de la asignatura Ciencias Naturales, ni sus interrelaciones con el resto de las asignaturas del currículo, para realizar actividades orientadas al desarrollo de la educación nutricional.
- No se aprovecha el vínculo escuela-familia en función de lograr un escenario educativo conjunto que potencie la formación de hábitos alimentarios saludables desde la casa y desde la escuela.
- La mayoría de los padres encuestados no conocen los principales referentes teóricos en materia de nutrición y alimentación y, por lo general, muestran hábitos alimentarios desfavorables, tendientes al alto consumo de carnes y grasa animal y a la poca presencia de alimentos ricos en vitaminas y minerales.
- No siempre los maestros muestran la preparación adecuada para orientar desde la escuela al niño y a la familia, y recibir la influencia recíproca de esta.
- Los escolares muestran muy bajos conocimientos de la temática y evidencian comportamientos inadecuados en relación con ella.

Sobre la base de estas insuficiencias, los autores consideran que el tratamiento de los contenidos sobre la digestión y, particularmente, la nutrición, debe apoyarse con actividades

que le permitan a los escolares constatar, a partir de su propia dieta y las labores que realizan en su casa, relacionadas con su propia alimentación y la de sus familiares, profundizar en dichos contenidos y así mejorar su cultura alimentaria y alcanzar una vida adulta armónica y saludable y una responsabilidad hacia su dieta.

Estas actividades deben estar proyectadas a profundizar en:

- la clasificación de los alimentos según su función, origen, composición, nutrientes... (origen vegetal o animal, frutas, legumbres, cereales, verduras, carnes, huevos, pescados, formadores, reguladores...)
- la composición básica de los alimentos y el aporte de cada alimento a la nutrición de los seres humanos (vitaminas, minerales, proteínas, grasas...)
- el impacto positivo o negativo de los alimentos en la salud de los seres humanos (cuáles de ellos favorecen la salud humana y cuáles son perjudiciales)
- la higiene de los alimentos (formas de preparación de los alimentos, conductas correctas e incorrectas)
- ejemplificación de enfermedades provocadas por una deficiente o insuficiente nutrición
- presencia y abundancia de los alimentos en su comunidad (qué características tiene la alimentación en su casa y la de la comunidad donde vive el escolar)

Al realizar actividades con este perfil los escolares deben constatar la necesidad de una alimentación saludable que los lleve al logro de una vida saludable y en el proceso mejorar también la salud de sus familiares y de la comunidad al implicarlos en sus actividades diarias de vida y en la cumplimentación de las tareas a ellos planteadas.

Al diseñar actividades de acuerdo con lo planteado anteriormente, estas deben:

- profundizar en los contenidos sobre la alimentación y la nutrición
- contener tareas lúdicas

- propiciar la interacción de los escolares con los alimentos
- profundizar en el vínculo escuela-familia-comunidad
- condicionar una postura activa de los escolares hacia su alimentación y a su salud

A continuación, se ejemplifica una actividad extracurricular a desarrollar por los escolares.

Nombre de la actividad: ¡Conozco más mis alimentos!

Objetivo: Conocer el contenido nutricional de los alimentos y cómo influyen en la salud.

Orientación:

Queridos niños, alimentarnos adecuadamente contribuye a un desarrollo saludable tanto físico como mental, por eso los alentamos a que aprendan un poco más de los alimentos. Les invitamos a que les pidan ayuda a sus padres, conversen con ellos, pregúntenles, acompañenlos al mercado y completen estas actividades.

Tareas a realizar:

- 1- El siguiente esquema muestra la clasificación de los alimentos según su función en el organismo. Ejemplifique en tres casos, cada uno de los grupos.

Fig. 1: *Clasificación de los alimentos según su función en el organismo.*



- 2- Construye un pequeño álbum con ilustraciones o fotos de los alimentos que más consumes en tu casa y los que prefieres según tus gustos. Señala en él, cuáles de ellos crees que son más favorables para tu salud y qué nutrientes aportan al organismo.
 - a. En cada imagen, escribe el nombre de cada alimento y cuál es su origen.
 - b. ¿Crees que tus padres te alimentan saludablemente?
 - c. Comparte con tus padres tu opinión y escribe en un pequeño párrafo que piensan tus padres de ello.
- 3- ¿Conoces algunas enfermedades que provocan los alimentos que se consumen en tu casa? Escribe tres de ellas y en un pequeño párrafo dinos cómo podrías cambiarlo.
- 4- Haz un dibujo en el que representes qué normas de higiene siguen tus padres para cocinar los alimentos. ¿Crees que son las correctas? ¿Hay algo más que podrían hacer? Comenta tu opinión a tus padres y ayúdalos en esa tarea.

Evaluación de la tarea extraclase:

La evaluación de la tarea es oral, su propósito fundamental, más que otorgar una calificación a

los escolares, es, a través de un corto debate, profundizar en lo aprendido por ellos durante la realización de esta y dejar establecidos los conceptos fundamentales, tratados en clase y los nuevos elementos asimilados en la investigación realizada, el intercambio con la familia y la comunidad y el apretamiento de las actividades planteadas.

Sugerencias metodológicas:

La clase trata los conceptos y categorías fundamentales asociados a la digestión y la nutrición; es importante que el maestro sienta bases sólidas a través de ellos de modo que los escolares tengan elementos de partida para el cumplimiento de la tarea. El maestro puede exponer ejemplos de la vida práctica, esto es: alimentos más ingeridos, sustancias beneficiosas y perjudiciales en ellos, enfermedades, aunque esto queda muy limitado por el escaso tiempo de que se dispone, por ellos la importancia de profundizar en estos elementos; esto sirve de punto de partida para orientar a los escolares en la dirección que deben seguir en su pesquisa.

La evaluación puede o no establecer una calificación, pero lo prioritario es sentar bases para la formación y desarrollo de hábitos alimentarios adecuados y saludables en los escolares y trabajar de cerca con la familia en este sentido.

Conclusiones

- 1- El desarrollo pleno y saludable de los niños es prioridad para el Estado cubano y ha establecido la necesidad y obligatoriedad de que todas las instituciones de este y la familia se preocupen y ocupen de su atención para el logro de su desarrollo pleno y armónico.
- 2- La escuela y en particular, la asignatura Ciencias Naturales que se imparte en el 6to grado tiene un papel determinante en la formación de hábitos alimentarios adecuados en los escolares de la escuela primaria, no obstante, el proceso de enseñanza-aprendizaje de esta posee limitaciones en el cumplimiento de este objetivo.
- 3- La propuesta que se presenta como ejemplificación de actividades para dicha asignatura revela las posibilidades y potencialidades del contenido digestión y nutrición en la

formación de una cultura alimentaria saludable y, por ende, puede favorecer desde el proceso pedagógico en la escuela primaria, el desarrollo armónico de los escolares y el fortalecimiento de la relación escuela-familia-comunidad para el logro de este y otras metas de la sociedad cubana.

Referencias bibliográficas

Carvajal Rodríguez, C. *et al.* (2000). *Educación para la salud en la escuela*. La Habana, Ed: Pueblo y Educación.

Castro Alegret, P. L. (2005). *Familia y escuela*. La Habana, Ed: Pueblo y Educación.

Colectivo de autores (1981). *Educación alimentaria, nutricional e higiene de los alimentos. Manual de capacitación*. Ed: Pueblo y educación.

Colectivo de autores (2006). *Alimentación económica en la familia: hacia una mejor compra de alimentos*. CENI.

Colectivo de autores (s.a.). *Guía nutrición saludable y prevención de los trastornos alimentarios*. Obtenido de:
<http://www.mec.es/programas/reeps/publicaciones/fondocu/index.htm>. (15 de agosto de 2022)

Colectivo de autores (s.a.). Libro de alimentación. Obtenido de:
<http://www.ceapa.es/textos/publiotras/alimentación.htm>. (15 de agosto de 2022)

República de Cuba, (1978). *Ley No. 16. Código de la niñez y la juventud*. Obtenido de:
http://www.parlamentocubano.cu/index.php?option=com_content&view=article&id=232:ley-no-16-codigo-de-la-ninez-y-la-juventud&catid=46:leyes&Itemid=79 (20 de septiembre de 2022)