

XI CONGRESO IBEROAMERICANO DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

“INTEGRACIÓN EXTENSIÓN, DOCENCIA, INVESTIGACIÓN PARA LA INTEGRACIÓN Y LA COHESIÓN SOCIAL”

Universidad Nacional del Litoral – Santa Fé - Noviembre de 2011

HACIA LA CONSTRUCCIÓN DE NUEVOS ESPACIOS DE APRENDIZAJES: LA HUERTA, EL AULA Y EL COMEDOR ESCOLAR

Ejes temáticos: Integración extensión, docencia e investigación.

Autores:

BORRÁS, Graciela. Docente e investigadora, Lic. en Sociología (Mg.). Directora del proyecto de extensión Universitaria de la UNMdP (2009 y 2011) Participante en el Módulo de Educación Alimentaria y Nutricional del Programa Nacional del Desarrollo de los Territorios (PENTER PI3 INTA).
gborras@balcarce.inta.gov.ar

COBOS, Yanina. Estudiante de la carrera de Psicología de la UNMdP. Becaria de Extensión Facultad de Psicología (2011). Participante del Proyecto de extensión de la UNMdP (2009 y 2011).

GARCÍA, Julián. Lic. en Nutrición. Participante del Proyecto de Extensión Universitaria de la UNMdP (2009 y 2011).

POBLET, Armando. Lic. en Biología. Profesor de la Escuela Secundaria Nro.8 de Balcarce. Secretario de Educación, Cultura y Derechos Humanos (SUTEBA). Participante del proyecto de extensión de la UNMdP (2009 y 2011).

ARCE OWER, Lara. Estudiante de la carrera de Psicología de la UNMdP. Participante del Proyecto de extensión de la UNMdP (2009 y 2011).

Resumen:

Sabemos que no es suficiente asegurar el acceso a un alimento, si el mismo no es considerado “bueno para comer”, más aún cuando se desconocen las formas de utilizarlo o prepararlo ya que nada garantiza que si se mejoran las condiciones de accesibilidad hacia los alimentos, las familias realizarían elecciones que tengan en cuenta la salud y el bienestar. El aumento de las enfermedades y los problemas sociales ligados a la alimentación muestran la importancia de trabajar en la promoción de la salud, haciendo hincapié en los aspectos educativos y comunicacionales.

El proyecto trabajado tiene como objetivo promover en la comunidad educativa, hábitos de alimentación saludables, que contribuyan al desarrollo físico, mental y social a través de la producción agroecológica, la elaboración de platos y el consumo de alimentos sanos. La finalidad está orientada a generar una Política Pública que permita instalar la educación alimentaria y ambiental (EAA), dentro de los espacios curriculares en un doble propósito: por un lado fortaleciendo estos proyectos en cada institución escolar y por otro posibilitando el desarrollo de un campo temático poco explorado en donde se puedan conjugar la docencia, la extensión y la investigación desde una perspectiva integral, incorporando el trabajo interdisciplinar en la resolución de los problemas que afectan a la comunidad. En ese sentido, en la actualidad, se avanza junto con el municipio, el INTA, la Universidad, las instituciones escolares seleccionadas y otros actores, en la realización de la segunda etapa del proyecto, como parte de una experiencia piloto que abarca varias escuelas rurales, periurbanas y urbanas (en los tres niveles educativos), para que pueda ser sistematizada y replicada en otros ámbitos del Partido de Balcarce.

En el marco de la Seguridad (Soberanía) Alimentaria, se define la Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) como el proceso dinámico a través del cual los individuos, las familias y la comunidad, adquieren, reafirman o cambian sus conocimientos, actitudes, habilidades y prácticas frente al hecho alimentario. La defensa del derecho a la alimentación incluye en este contexto el derecho a la educación alimentaria y ambiental. Sin embargo el conocimiento o la información por sí solos no son suficientes para producir modificaciones en las conductas alimentarias. Por eso se hace necesario desarrollar la perspectiva de la educación alimentaria desde la praxis y para trabajar sobre las diferentes dimensiones del hecho alimentario, ligados a la salud, el placer y los aspectos simbólicos, superando el plano biologicista de las ciencias médicas.

Los talleres son los ejes disparadores que posibilitan reflexionar acerca de la alimentación. El grupo de trabajo se plantea un proceso cíclico de reflexión-acción, buscando problematizar la cuestión alimentaria desde las representaciones y prácticas cotidianas. En los primeros talleres, se comienza por conocer los saberes previos y las prácticas alimentarias de los estudiantes, las madres, los docentes y otros actores implicados. Se

prioriza en la elaboración de un plato o una comida saludable como un desayuno completo o un almuerzo donde las diferentes propuestas tienen en cuenta la diversidad dentro de los grupos de alimentos y la variedad. Se trata de realizar verdaderos “talleres del gusto” donde la degustación forma parte de los aspectos a trabajar, resaltando la diversidad de sabores en lo que podemos llamar genéricamente como “las verduras”, sus diferentes colores, sus texturas, sus propiedades y beneficios para la salud. Se pretende a su vez, despertar el interés por la tarea productiva y en el cuidado del medio ambiente, integrando distintas áreas de conocimiento. Podemos decir que esta experiencia posibilita generar un espacio de encuentro en el cual todos participan. A su vez estos encuentros, permiten hacer visibles las distintas instancias involucradas en torno a la preparación de los alimentos con la propuesta de elaboración y consumo de platos preparados entre todos, resaltando a su vez el aspecto lúdico de esta actividad e intentando romper con los estereotipos de género, poniendo en valor la comensalidad colectiva y resignificando el lugar de los “comedores escolares”, ya que estos nuevos espacios se convierten en aulas abiertas a múltiples aprendizajes grupales.

Introducción:

La propuesta de trabajo se pone en marcha en una escuela secundaria en septiembre de 2008 y en una segunda instancia –en junio de 2009-, se incorpora un Jardín. En la segunda parte del proyecto durante el año 2011, se incorporan cuatro escuelas de Balcarce (dos escuelas primarias ubicadas en localidades rurales y dos escuelas secundarias urbanas), mientras que en la ciudad de Mar del Plata se suma un Jardín de Infantes con doble turno y los feriantes de la Feria Verde Agroecológica (con problemas de sobrepeso u obesidad). Durante este tiempo se fue conformando equipo con el aporte de varias disciplinas (psicología, nutrición, sociología, biología, agronomía) conjuntamente con un grupo de profesores y docentes de escuelas de los tres niveles educativos (Inicial, Primario y Secundario). El grupo de trabajo se planteó un proceso cíclico de reflexión-acción frente a la cuestión alimentaria. Esta perspectiva implica entender nuestro accionar como un proceso de construcción colectiva en el cual participan todos los actores involucrados. Desde las áreas de la escuela se desarrolla un proceso de transposición didáctica, cuyo objetivo es construir herramientas que permitan la investigación escolar, desarrollando en los estudiantes un proceso de análisis crítico sobre la alimentación como hecho social. El interés del proyecto es promover el desarrollo de conocimientos, actitudes y prácticas que permitan a los estudiantes, familias y la comunidad reconocer sus problemáticas alimentarias, relacionadas a la búsqueda de un uso adecuado y continuo de alimentos sanos, variados y culturalmente aceptables.

El **objetivo general** del proyecto es doble:

- promover en la comunidad educativa, hábitos de alimentación saludables que contribuyan al desarrollo físico, mental y social y a la prevención de las enfermedades relacionadas con la dieta, a través de la producción agroecológica, la elaboración de platos y el consumo de alimentos sanos.
- Sistematizar esta experiencia y generar marcos teóricos y metodológicos para la implementación de proyectos de Educación Alimentaria, Ambiental y Nutricional en diferentes ámbitos de intervención.

Objetivos Específicos

- Producir sus propios alimentos y valorar la importancia que posee la producción agroecológica para el cuidado de la salud y el medio ambiente
- Realizar “talleres del gusto” y diseñar menús para introducir sabores diferentes y variados, a través de la degustación de platos producidos con las verduras y frutas de estación, combinados con otros grupos de alimentos.
- Adquirir conocimientos de las buenas prácticas en relación con los alimentos.
- Promover la capacidad crítica para poder elegir una alimentación saludable, optimizando los recursos disponibles, a partir del análisis de las propias prácticas y representaciones alimentarias.
- Conocer los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de la escuela secundaria y de las familias del Jardín que participan de los talleres.
- Sistematizar los talleres participativos.

PRIMERA ETAPA PROYECTO: ¿Cómo trabajamos la cuestión alimentaría?

Los talleres:

Los talleres son una herramienta primordial de este tipo de procesos. “El trabajo en taller procede del establecimiento del vínculo y la comunicación a la producción, a la tarea, tanto a nivel concreto como abstracto: en tanto a través del grupo se logra la síntesis del hacer, el sentir y el pensar. El taller puede combinar, perfectamente, el trabajo individual y personalizado y la tarea socializada, grupal o colectiva...Posibilita el aprendizaje más flexible y activo... se trabaja y se recrea mediante el hacer, promoviendo la participación de los integrantes del grupo... Hay una intencionalidad operativa que intenta que la experiencia del taller sea un aporte para la vida cotidiana de los sujetos que participan. Intenta que en

este proceso se movilicen los recursos internos del grupo, permitiendo la posibilidad de: apropiarse del espacio y de la acción, desconstruir y construir escenas y escenarios, descubrir y descubrirse... Permite integrar los saberes previos, revisarlos, integrar nuevos y fundamentalmente elaborar estrategias para modificar las condiciones de vida de los sujetos". (Cavalieri y Sánchez, 2007).

La metodología se adapta a las distintas realidades, de acuerdo con los grupos destinatarios de los mismos. En los primeros talleres, se comienza por conocer los **saberes previos** de los estudiantes, las madres, los docentes y sus prácticas alimentarias. Se prioriza en la **elaboración de un plato o una comida saludable** (como un desayuno completo o un almuerzo) donde las diferentes propuestas tienen en cuenta la diversidad dentro de los grupos de alimentos y la variedad. Se trata de realizar verdaderos **"talleres del gusto"** donde la degustación forma parte de los aspectos a trabajar, resaltando la diversidad de sabores en lo que podemos llamar genéricamente como "las verduras", sus diferentes colores, sus texturas, sus propiedades y beneficios para la salud. En general se seleccionan para la realización de los platos o comidas completas, productos estacionales, con la presencia de las verduras y/o las frutas generalmente combinadas con los otros grupos de alimentos como los cereales, los lácteos, etc. Se trabaja a su vez con aspectos que tienen en cuenta las diferentes formas de cocción y elaboración de alimentos relacionadas a las buenas prácticas (higiene y seguridad, etc.). Las recetas y las preparaciones las realizan los estudiantes, las madres o padres, según el caso, junto con el equipo interdisciplinario y son en general seleccionadas por ser de fácil elaboración y por su bajo costo. Es por eso que en ambas escuelas se idearon los primeros talleres de "desayuno y merienda saludable", debido al conocimiento de que en muchos hogares los chicos no lo realizan, o no toman leche o sus derivados, aun en el caso de familias que no tienen restricciones económicas para comprar y consumir los alimentos recomendados. En la planificación de los talleres se considera no solo el diagnóstico preliminar del equipo interdisciplinario, ya que se hace hincapié en los emergentes que van surgiendo en cada taller, donde intervienen los participantes con sus demandas y necesidades.

Talleres en la Escuela Secundaria

- **La huerta orgánica:** Entre los objetivos del proyecto se pretende despertar en los alumnos el **interés por la tarea productiva y el cuidando del medio ambiente**. Los diferentes cursos asisten a los talleres de huerta semanalmente. En las clases se desarrolla el concepto de agroecología, el conocimiento de los calendarios de siembra, el uso de las diferentes herramientas, la preparación de la tierra, su parcelación teniendo en cuenta las asociaciones benéficas entre las plantas y las

variedades, la preparación de abonos, entre otros y se realizan las actividades prácticas relacionadas con cada una de las temáticas abordadas. Una de las primeras salidas programadas con los chicos -para conocer y visitar una huerta familiar perteneciente a una vecina del barrio-, posibilita salir de la escuela hacia la comunidad y observar la realidad circundante, produciendo aprendizajes más allá de la situación áulica.

- **Compartiendo un “Desayuno saludable”:** Habiendo observado que **los chicos no desayunan o lo hacen de manera deficiente** se realizó este primer taller de elaboración y degustación. En la primera parte los estudiantes completaron un recordatorio de 24hs para registrar y conocer las comidas que habían realizado el día anterior. Luego se les consultó acerca de la importancia del desayuno en la comida diaria y qué alimentos tienen que estar presentes. En base a sus respuestas se trabajó sobre la necesidad de realizar un buen desayuno para comenzar una jornada de estudio o de trabajo y los alimentos que tienen que estar presentes para que sea saludable. Finalmente los participantes de los talleres realizamos un “desayuno saludable” donde se ofrecían lácteos, cereales, frutas, mermeladas e infusiones.

- **... es bueno consumir diariamente leche, yogur o quesos. Es necesario en todas las edades (Guías Alimentarias para la Población Argentina):** Sabemos que **existe una deficiencia de calcio** aportado por los lácteos y que su consumo es insuficiente en todas las edades, siendo aun más crítico en edades tempranas. En este taller se retoma el tema del desayuno y se presenta “la gráfica de la alimentación saludable” para comenzar a trabajar sobre cada grupo de alimentos en forma secuencial (no perdiendo de vista la relación que cada grupo de alimentos posee entre sí y que finalmente constituirán un plato de comida) en donde las verduras y/o frutas estarán siempre presentes. En la segunda parte del taller, la técnica de Pro Huerta explica el procedimiento para elaborar el yogur. Se analiza la importancia de consumir estos alimentos en sus diferentes formas, junto con las maneras de “fabricarlo en forma casera”. Se realizó una demostración práctica y posterior degustación del producto ya elaborado con anterioridad. Este taller despertó en algunos chicos, sobre todo en el caso de los varones, el interés por elaborarlo en sus casas.

- **El agua “que haz de beber”...** Para reflexionar acerca del agua como un recurso y alimento fundamental para la vida, se proyecta el documental llamado “Sed: Invasión

gota a gota”. Se analiza la problemática presentada en la película y ponen en cuestión las realidades locales y cotidianas relacionadas con la misma. Se plantea el interrogante sobre la calidad del agua que tomamos, los diferentes agentes que pueden contaminarla en forma química y biológica y cómo prevenirlos. Se indaga entre los estudiantes sobre sus hábitos de consumo de jugos y gaseosas comerciales o exprimidos. La mayoría aduce consumir los primeros. Es sabido que estas bebidas representan “alimentos regalo” con una fuerte carga simbólica. Como experiencia práctica se preparan y degustan limonadas destacando la importancia de consumir algo fresco y natural como alternativa a las gaseosas y jugos comerciales (generalmente de muy baja calidad y de amplia difusión en el sector popular).

- **Cocinemos y comamos juntos. Elaboración y degustación de ñoquis de colores y salsas con verduras:** El encuentro se realizó en la sociedad de fomento, asistiendo al mismo 45 chicos. Se comenzó con una charla introductoria acerca de los orígenes de este plato tradicional y su evolución a lo largo del tiempo. Luego recordamos dentro de las Guías Alimentarias al grupo de los cereales cuya principal función es la de proveer energía al organismo resaltando la posibilidad de incluir diferentes vegetales en la realización de diferentes platos. El interés era que, tanto las mujeres como los varones, elaboraran ñoquis de diferentes colores (papa, zapallo y espinaca) y salsas con verduras y que a su vez pudieran compartir el almuerzo y finalmente, la limpieza del lugar. Este taller permite hacer visibles las distintas instancias involucradas en torno a la preparación de los alimentos: la importancia de **compartir la elaboración** y el consumo de platos preparados entre todos, poniendo en valor **“la comensalidad colectiva”** y la posibilidad de diversificar comidas tradicionales con diferentes verduras -tanto en los ñoquis como en las salsas-. La **diversificación en el uso de las verduras** en un plato tradicional nos posibilitaba poner a prueba cómo intervienen los hábitos alimentarios en la aceptación o no de un plato. La negación de muchos de los chicos de probar los ñoquis de zapallo (solo porque ellos esperaban “los clásicos ñoquis de papa”), hizo sentir en un momento a los organizadores, que la propuesta “se desvanecía en el aire”, ante semejante negativa. Sin embargo cuando llegaron los ansiados y esperados ñoquis de papa ninguno pudo detectar que estos últimos se “habían mezclados” -como observó una de las estudiantes de psicología-, con los ñoquis de zapallo. Finalmente teníamos una interesante propuesta para trabajar en el próximo taller con los chicos, ya que esta situación nos permitía reflexionar acerca de las preferencias, las aceptaciones o rechazos hacia determinados alimentos o platos preparados de manera diferente a

“nuestro universo culinario” y trabajar sobre nuestros “aprendizajes gustativos” de manera de poder reflexionar acerca de nuestras preferencias alimentarias.



➤ **Reflexionemos acerca de nuestros hábitos y preferencias alimentarias**

Hay estudios que indican que la educación sensorial permite reducir la neofobia (el rechazo a probar alimentos desconocidos), es en ese sentido que las experiencias de los diferentes talleres nos posibilitaban reflexionar acerca de la formación del gusto y analizar la experiencia particular de cada encuentro. Se refuerzan más estos aspectos que llevan a conocer los gustos y las cocinas de cada grupo particular, junto a la dimensión subjetiva, que acercan a cada uno con su experiencia particular con los alimentos. Es por ello que las estudiantes de psicología coordinaron un taller donde los chicos trabajaron en dos grupos con la consigna de pensar por un lado en los alimentos que ellos consideran “sanos” y por otro lado, en los alimentos que se nos presentan como “ricos”. Entre los primeros parecen fundamentalmente platos relacionados con las verduras, las frutas y el pescado, así como panes de harinas integrales, o pastas o guisos sin carne. Algunos expresan que es sano “no comer en exceso”, otros lo relacionan con “comer con menos sal”. En cambio cuando se refieren a las comidas ricas sobresalen las comidas habituales en base a platos preparados con carne de diferentes tipos (como hamburguesas, milanesas, lechón, salamines), las pastas (sorrentinos, canelones, raviolos) y aparecen las cosas dulces (como las masitas, las golosinas, los helados, las tortas, las facturas). La única hortaliza que está presente es la papa (cocinadas fritas o en el puré).

Como síntesis de este taller podemos decir que la reflexión con los chicos nos lleva a pensar que muchas veces relacionamos lo sano como opuesto a lo que consideramos como rico. Como cierre del taller se trabaja sobre la necesidad de consumir variado -donde estén presentes todos los grupos de alimentos-, en relación a la proporción que muestra la Gráfica de la Alimentación Saludable.

Los Talleres en el Jardín de Infantes

- **Compartiendo una “merienda saludable”:** Fueron convocadas las madres del Jardín para ayudar a elaborar y compartir la merienda con sus hijos. Al igual que el desayuno realizado el mismo día en la escuela secundaria, la merienda saludable consistió en ofrecerles leche como infusión (chocolatada o té) junto a otras versiones y alternativas como queso fresco, queso crema, flan o yogur. Se realizaron tostadas para acompañar con dulce y frutas cortadas. Se destacó la importancia de incluir al menos dos de los tres grupos de alimentos ofrecidos en la merienda (lácteos, frutas y

cereales). Los alimentos ausentes fueron las mantecas, margarina y galletitas o facturas, con el propósito de resaltar que la presencia o el exceso de estos alimentos son perjudiciales desde el punto de vista nutricional y de la salud, vinculados a diferentes patologías como la obesidad, sobrepeso, hipercolesterolemia, hipertensión, diabetes, etc. Después de esta experiencia de degustación, como trabajo práctico realizado con las docentes, los chicos realizaron un trabajo práctico donde se les consultó acerca de los alimentos que tenían que estar presentes para poder realizar un “desayuno o merienda saludable”. Con las respuestas de los chicos se completó un afiche que permitió evaluar rápidamente los resultados del taller, ya que pudieron diferenciar los alimentos que tienen que estar presentes y completar los alimentos que forman parte de.

- **Otras alternativas para consumir lácteos: quesos y yogures:** reafirmando lo trabajado anteriormente, se resalta la importancia del consumo de los lácteos en las edades tempranas. En la primera parte se les consulta a las madres acerca de los conocimientos previos y se plantea una pregunta disparadora *¿Creen que es bueno consumir lácteos?*. La mayoría considera que son importantes pero algunas madres comentan la dificultad que tienen con sus hijos para que consuman la leche fluida, cuestiones que se intensifican a medida que los chicos crecen. Se trabaja con las falsas creencias y se resalta la importancia y la necesidad de su consumo en variadas alternativas como las que presentamos ese día en el taller. Se hace hincapié en los requerimientos nutricionales en todas las etapas de la vida. En la segunda parte del taller, se elabora queso y yogur -con leche fresca de ordeño- que los chicos degustaron a la hora de la merienda al día siguiente mismos. Seguidamente, se plantea realizar un próximo taller donde estuvieran presentes los lácteos junto con las verduras y poder ofrecer otras combinaciones posibles, pues es sabido que los chicos tienen dificultades para incorporar una amplia variedad de estos alimentos especialmente si no forman parte de las comidas habituales en sus hogares.
- **Valorización de hortalizas cocidas: Sopas cremas con leche y variadas verduras:** se refuerzan otras alternativas para incorporar los lácteos, quizás menos conocidas, siendo la propuesta poder realizar platos nutritivos que también incluyan a las verduras. Se elabora una receta de sopa de zanahoria que sirve como base para la realización de otras similares intercambiando el componente principal: zapallo, puerro, coliflor, remolacha, etc. Se trabaja sobre la importancia del método de cocción para el mejor aprovechamiento de los alimentos. Como ventaja adicional se hace referencia a la posibilidad de utilizar diferentes vegetales en su preparación,

jugar con los colores como elemento de atracción, la posibilidad de fortificar nutritivamente las sopas con leche y la utilización de las plantas aromáticas para resaltar el sabor, evitando el exceso de sal en las preparaciones.

- **“Siembra directa” en plantineras realizadas en el Jardín:** Si bien la docente venía trabajando en una pequeña huerta demostrativa, ante la falta de espacio se realizó este taller con los chicos y más tarde, con algunas mamás. La idea es que los chicos participen en todo el proceso de crecimiento y cuidado de estas plantitas que serán llevadas a sus hogares cuando finalice el período lectivo. En la primer parte del taller la técnica de Pro Huerta les explicó y mostró a los chicos los diferentes tipos de semillas y la profundidad de siembra que debe tener cada una en función de su tamaño. Luego se llenaron con tierra los vasitos de plástico previamente agujereados y se sembraron las semillas. Como último paso se procedió a regarlas. Los chicos se las llevaron a sus hogares para cuidarlas.

- **Los grupos de alimentos y la importancia de una alimentación variada:** Para complementar y reforzar lo trabajado en el aula respecto de los alimentos y sus funciones se compartió y trabajó con el cuento “El gusanito que quería volar”, donde se relata la historia de un gusanito que, para poder transformarse en mariposa y recorrer mayores distancias debe consumir una serie de alimentos que le recomienda una brujita (que describe los diferentes grupos de alimentos y explica brevemente la función que cumplen en el organismo). Los chicos formados en una ronda sentados en el piso junto con la docente escuchan y repiten las recomendaciones que se dan en el cuento. Al finalizar, los niños deben “ayudar” al gusanito a recordar todas las recomendaciones dadas por la brujita. Para ello se utilizan imágenes de alimentos (coloreadas por los mismos niños como trabajo áulico durante la semana que deben pegar en orden de importancia, según el Óvalo de la Alimentación Saludable, pero a diferencia de éste último, el dibujo indicado tiene la figura del gusano, dividido en segmentos, donde cada parte servirá para agrupar los diferentes alimentos. Cada uno de los chicos debe reconocer y poder pegar y agrupar en la lámina, los diferentes alimentos coloreados por ellos.

- **Valorización de hortalizas y frutas frescas:** Hay muchas vitaminas y minerales que están presentes en las verduras que se pierden cuando las cocinamos, ya que se modifican químicamente y no podemos absorberlas de la misma forma. La propuesta del taller es trabajar especialmente sobre aquellas hortalizas que habitualmente no

son consumidas crudas (como por ejemplo zapallitos, espinaca, remolacha), ya que se desconoce esta manera de prepararlas. Con esto buscamos ampliar las opciones y es en ese sentido, que se pensó realizar este taller para buscar recetas rápidas y fáciles de preparar con verduras frescas de estación. En ronda con las mamás, se plantea nuevamente la problemática de incluir mayor variedad y cantidad de vegetales en las comidas, especialmente con los niños, ya que el consumo de vegetales en edad preescolar es bajo. Generalmente esto se debe a la falta de oferta por parte de los adultos y a las propias prácticas de consumo a nivel familiar. El consumo “por imitación” también es una variable que influye enormemente en los hábitos alimentarios de los niños. En esta etapa de exploración es fundamental ofrecer de manera paciente diversidad de colores, sabores y texturas para ampliar el abanico de posibilidades y de esta manera facilitar su incorporación. Como actividad grupal realizamos diferentes ensaladas incluyendo variedad de colores y frutas como ingredientes. En la cocina entre todos lavamos, pelamos y preparamos en diferentes bols las ensaladas. Muchas probaron por primera vez algunos vegetales y se mostraron sorprendidas ya que fueron de su agrado, especialmente la ensalada con zapallitos crudos y las que incluían frutas como ingredientes. Las invitamos a intentar hacerlas en sus casas y a pensar otras variantes con diferentes vegetales.

- **Evaluando el crecimiento de los niños:** La propuesta de este taller es realizar con las madres una devolución respecto a los resultados de la evaluación antropométrica efectuada en los dos cursos durante el período 2009. En la primera parte del taller se presenta la gráficas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que se utiliza para realizar la evaluación y se le entrega en forma particular a cada mamá, el resultado de la evaluación antropométrica de su hijo. En los casos puntuales detectados de chicos con bajo peso, sobrepeso o baja estatura, se sugiere la consulta pediátrica para poder completar la evaluación y arribar a un diagnóstico más completo. En la segunda parte del taller, estudiantes de psicología coordinan un trabajo grupal con los emergentes utilizando como disparador la temática elegida y los resultados de la evaluación antropométrica, analizando las posibles consecuencias para el desarrollo de los niños, cuando aparecen casos de obesidad infantil o retraso en el crecimiento de los chicos.

SEGUNDA ETAPA EN EL PROYECTO: Hacia la construcción de una política Pública

Fortalezas y debilidades al interior de la institución escolar:

Durante el primer año, un punto de **debilidad** detectado fue la falta de cohesión en el cuerpo docente. Es por eso que durante el segundo año del desarrollo de este proyecto, se priorizó en la realización de un taller con el interés de fortalecer la autogestión de la iniciativa al interior de la escuela. En este sentido se identificaron debilidades y fortalezas de la propuesta implementada, que permitieron reorientar las acciones y posibilitar un mayor compromiso por parte de sus integrantes. . Entre las debilidades que identificamos -que limitan la posibilidad de fortalecer el trabajo pedagógico interno-, encontramos que muchos docentes no tienen una carga horaria completa en el mismo servicio educativo (que los lleva a convertirse en “profesores taxis”, que van de una escuela a otra para el dictado de sus clases), imposibilitando en parte, un trabajo conjunto entre las diferentes áreas.

En los niveles educativos primarios e iniciales, los docentes trabajan en una o en dos escuelas, permitiendo el surgimiento de un trabajo más integrado al interior de las mismas, pudiendo desarrollar un mayor sentido de pertenencia. Sin embargo, esto se dificulta en las escuelas secundarias, por eso es fundamental para poder consolidar esta propuesta, el rol del equipo directivo -junto con el docente que pueda encargarse de la coordinación de estos espacios curriculares-.

Una **fortaleza** institucional de la escuela es la posibilidad de tener referentes sociales por áreas de conocimiento (con los mismos docentes de la escuela). Teniendo en cuenta la función prescrita por el diseño curricular vigente, estos espacios son ámbitos óptimos para poder coordinar propuestas de acción hacia el interior y el exterior de la institución. De igual forma el rol de los referentes sintetiza los saberes socialmente productivos y significativos, vinculando el proyecto de Educación Alimentaria, Ambiental y Nutricional (EAAN), con las diferentes materias que se dictan en la escuela. Es por esto que las planificaciones anuales presentadas por los docentes están articuladas con este proyecto, ya que el mismo es un eje vertebrador del Proyecto Educativo Institucional

La dinámica de taller hacia adentro de la escuela, entendida como espacio de reflexión de los profesores y el equipo de trabajo extra institucional (INTA-UNMDP), permite la puesta en tensión entre los saberes de los docentes y lo que el diseño de cada materia prescribe, con la necesidad de construir una Política Pública que integre y permita la inclusión con calidad de la propuesta.. Estos espacios además de ser adecuados para la coordinación de acciones, permiten construir nuevos saberes compartidos, donde el resto de la comunidad posee un rol preponderante y no puede estar ausente. No obstante es necesario destacar que el motor interno al interior de la escuela es fundamental, para que estos procesos formen parte de un verdadero proyecto institucional, logrando un accionar articulado al interior de la misma, en donde se considere la cuestión alimentaria como “hecho social”, analizada desde múltiples miradas y de esta manera, poder alcanzar un objetivo común, englobando a la totalidad de la institución en un proyecto educativo innovador.

➤ **Desayuno Saludable: la vuelta a la “copa de leche”**

En la escuela secundaria se realizó nuevamente un taller denominado “Desayuno Saludable” con el interés de que los chicos pudieran elaborar, preparar y degustar un desayuno saludable, poniendo en práctica hábitos de higiene -como el lavado de manos previo a la ingesta-, y la limpieza del lugar, una vez finalizada la actividad. En esta ocasión fue expresamente invitado el Intendente Municipal y la Secretaria de Desarrollo Social local, con el interés de mostrar la necesidad de instalar la “copa de leche” en la escuela debido al conocimiento de las gravísimas carencias alimentarias ocasionadas por el deficiente consumo de lácteos en los adolescentes y jóvenes, como asimismo el hecho de que los estudiantes concurren al colegio sin desayunar o haciéndolo de manera deficiente, aun en el caso de los hogares que no tienen restricciones económicas.

Este encuentro con las autoridades locales posibilitó la visualización de dicha problemática alimentaria desde otra perspectiva ya que mostró una dimensión que va más allá de la limitante económica de los hogares en el acceso a los alimentos, y que pone en superficie la dimensión cultural y social en la cuestión alimentaria.

➤ **Presentación de la propuesta: Hacia una Política Pública desde el Desarrollo Local**

De acuerdo al interés manifestado por la gestión municipal, el camino recorrido nos permite pensar en consolidar esta experiencia adquirida en otros ámbitos escolares o de intervención, con el interés de generar una Política Pública que posibilite la inclusión de la Educación Alimentaria, Ambiental y Nutricional no sólo desde los aportes de información y conocimiento sino también a través de la praxis, produciendo aprendizajes en grupos cooperativos a través de los talleres del gusto, junto con el trabajo de los docentes en las aulas.

Se avanzó junto con el municipio, en la elaboración de un Proyecto que fue presentado al Ministerio de Educación y Cultura de la Nación y Desarrollo Social de la Nación, a efectos de conseguir apoyo y financiación para que esta experiencia piloto sea replicada en varias escuelas rurales, periurbanas y urbanas del Partido de Balcarce (en los tres niveles educativos). La continuidad del Proyecto, permitiría fortalecer estas acciones iniciadas con los organismos gubernamentales, con la finalidad de instituir en el mediano plazo, la Educación Alimentaria Ambiental y Nutricional en el orden local.

La debilidad que observamos en ese sentido es no contar con una persona designada para tal efecto, lo que limita las acciones que habría que desarrollar al interior de las escuelas con

los equipos docentes para acordar de qué manera realizar la transposición didáctica con las áreas involucradas.

¡Por qué es necesario sistematizar esta experiencia?

A partir de una reconstrucción de lo sucedido, intentamos comprenderlo críticamente e interpretarlo, a los fines de que nosotros (y también otros) podamos aprender de nuestra práctica. Para transformar y enriquecer nuestras prácticas, se sistematiza la experiencia, que nos posibilita mostrar de qué manera podemos trabajar la cuestión alimentaria en diferentes ámbitos de intervención.

Sistematizar experiencias “es una opción poco común y compleja, que permite mirar las experiencias como procesos históricos complejos en los que intervienen distintos actores en un contexto socioeconómico determinado” (Jara, Oscar, 2006).

Kremenchuzky (2006) plantea que sistematizar una experiencia cobra particular pertinencia debido, a los siguientes factores:

- ❖ Los actores involucrados están expuestos a acciones de intervención social planificadas que pretenden o presuponen la existencia de un proceso de cambio o transformación provocado por dicha intervención.
- ❖ La sistematización permite transformar el aprendizaje de la experiencia en conocimiento, compartirlo y validarlo.
- ❖ la sistematización consiste en reconstruir la historia desde la perspectiva de los actores y en analizar críticamente esta reconstrucción, de manera de generar insumos que posibiliten mejorar la implementación de proyectos.
- ❖ El proceso y los avatares cotidianos por los que atraviesan los proyectos, quedan habitualmente “perdidos” en los resultados obtenidos (ya sean exitosos o de fracaso). La sistematización de las experiencias permite saber dónde se llegó, y, al mismo tiempo, cómo se llegó allí.

La integración de la extensión, con la docencia y la investigación:

Los propósitos principales de la Educación Superior, la formación humana y la construcción de conocimientos, se relacionan estrechamente, debiendo ser direccionados en pro del desarrollo sostenible de la comunidad, sin caer en el error fatal de concebir las relaciones entre la universidad y el entorno social en términos de “donación”, “ayuda unilateral” o asistencia.

Se ha convertido en una necesidad urgente trabajar para lograr una mayor articulación entre las tres funciones básicas de la Universidad: la extensión, la docencia y la investigación. Partimos de la convicción, de que es la extensión un punto estratégico para producir un cambio en cómo la universidad está trabajando en las áreas de investigación y docencia.

Éstas funciones deberían redefinirse creativamente, a los fines de que exista un correlato entre las demandas sociales existentes y la coherencia interna a la que toda Universidad aspira. Si la Universidad reconoce características culturales, fortalezas, debilidades y demandas del medio en el que está inserta, se convertirá en vanguardia de las transformaciones sociales, culturales, científicas, tecnológicas, necesarias para el país.

El proyecto de extensión que desarrollamos aporta una experiencia que atraviesa núcleos problemáticos posibilitando una integración entre los conocimientos teóricos y la realidad social local. Se trabaja con adscripciones de estudiantes de distintas carreras y con becarios de extensión en temáticas que abren nuevos campos de conocimiento, y cuyo estudio teórico-práctico resulta fundamental en el aporte hacia la construcción de una ciudadanía plena. Los mismos estudiantes son quienes multiplican luego con sus pares la experiencia, retroalimentando las aulas con una mirada crítica de los planes de estudio, acercando propuestas a las gestiones de las Unidades Académicas, que pretenden hacer un aporte para repensar las carreras. Desde la dirección del proyecto se supervisan tesis relacionadas con la temática, posibilitando de esta manera un abordaje integral de la cuestión alimentaria desde la promoción y prevención de la salud.

Las reuniones de equipo en las que participan profesionales y estudiantes con distintos recorridos académicos en sus disciplinas, es un espacio común que permite construir abordajes interdisciplinarios. Articular prácticas de docencia con prácticas de extensión e investigación constituye un doble desafío: la experiencia que deben hacer los docentes y la que deben hacer los estudiantes para homogeneizar criterios y paradigmas en pos de los objetivos del proyecto y de la metodología con la que se interviene.

La constitución de un equipo interdisciplinario permite una visión integral de un fenómeno complejo como es la cuestión alimentaria, con una fuerte mirada social y cultural frente a las visiones netamente biologicistas, desarticulando así, los saberes instalados en el marco del modelo médico hegemónico. La participación de estudiantes de psicología en el proyecto, permite incorporar además, la dimensión psicosocial a la mirada del equipo, fundamental a la hora de trabajar en la desnaturalización y cambio de hábitos. Junto al aporte de la sociología y el trabajo social, se sintetiza una metodología de abordaje de los grupos desde la educación popular. Así, se articulan en una actividad común de extensión, los saberes comunitarios con los de las distintas disciplinas, en una acción que se convierte a la vez, en un espacio de capacitación, con miras a investigar una problemática tan actual como poco explorada.

A MODO DE SÍNTESIS

El auge de las ciencias médicas, ponen al descubierto que cuatro de las diez primeras causas de mortalidad hoy en día son enfermedades crónicas, cuya conexión con la dieta está comprobada (cardiopatía coronaria, diabetes, infarto y cáncer)". Según un informe de la ONU, el número de personas que sufren los problemas derivados de la sobrenutrición sobrepasa por primera vez al número de las que sufren los derivados de la infranutrición" (Pollan, 2009).

Los problemas alimentarios que tiene la Argentina, con graves consecuencias sobre la salud de la población, responden no solo a la falta de acceso a los alimentos indispensables sino a la ausencia de una cultura alimentaria diversificada, orientada hacia un mayor consumo de hortalizas y frutas. El aumento de las enfermedades ligadas a la alimentación muestra la importancia de trabajar sobre la prevención, educando e informando a la población. Mejorar la calidad de vida a través de la utilización de la abundante diversidad vegetal como fuente de alimentos, así como la orientación adecuada de los hábitos alimentarios de las personas constituye una política esencial para el desarrollo, donde el Estado no debería estar ausente.

Los niños y adolescentes en edad escolar constituyen un importante vínculo entre la escuela y sus familias y la comunidad, capaces de generar importantes cambios, ya que, si van adquiriendo información y educación alimentaria desde su más temprana infancia -asociados a la producción de huertas escolares, junto con la elaboración y consumo de platos equilibrados que incorporen a las verduras y a las frutas- podrán ir adquiriendo buenos hábitos alimentarios que les posibiliten una mejor calidad de vida. Es en ese sentido que las huertas y granjas escolares junto con los comedores institucionales podrían cumplir un importante papel en la seguridad alimentaria de los hogares (con la participación de todos los actores involucrados: los docentes, los estudiantes, el personal encargado de los comedores, los padres y la comunidad).

El desarrollo de la huerta escolar permite que un nuevo colectivo social, se apropie de un nuevo espacio, desestructurando la concepción de escuela, cuyos límites están dados por "los muros". El desarrollo de la huerta escolar interpela el accionar docente en dos dimensiones: por un lado se recupera saberes transmitidos generacionalmente posicionando en el centro de la escena a los estudiantes.

La huerta como espacio de aprendizaje no debe pensarse como la enseñanza de una técnica, sino por el contrario debe ser un espacio de experimentación, de cuestionamiento de las pautas de consumo. Podemos decir que esta experiencia posibilita generar un **espacio de encuentro** en el cual todos participen. A su vez

estos encuentros, permiten hacer visibles las distintas instancias involucradas en torno a la preparación de los alimentos con la propuesta de elaboración y consumo de **platos preparados entre todos**, resaltando a su vez el **aspecto lúdico de esta actividad** e intentando **romper con los estereotipos de género**, poniendo en valor la **comensalidad colectiva** y resignificando el lugar de los “comedores escolares”, ya que estos nuevos espacios se convierten en **aulas abiertas a múltiples aprendizajes grupales**.

Los problemas alimentarios no solo se relacionan con la producción de alimentos y la expansión de determinado modelo agrícola, sino también con el funcionamiento de toda la economía y el accionar de las instituciones políticas y sociales que pueden influir de manera directa o indirecta en la capacidad o incapacidad de los individuos para adquirir alimentos y acceder a una alimentación saludable. La orientación de las escuelas hacia un modelo de aprendizaje centrado en la participación, posibilita las condiciones para que los estudiantes se apropien de los conocimientos de cada disciplina en un ámbito donde se adquieren habilidades para la vida, el autocuidado, el cuidado mutuo y la defensa de los derechos.

Los que participamos en este proyecto estamos convencidos que los talleres de elaboración y degustación, junto con los comedores y las huertas escolares, son un elemento indispensable para trabajar la cuestión alimentaria. Por eso aspiramos a que las huertas agroecológicas y los “talleres del gusto” se institucionalicen en todas las escuelas de la Argentina y que los comedores escolares o barriales se transformen en nuevos lugares de aprendizajes y dejen de reproducir las desigualdades.

Desde la perspectiva de la universidad y el mundo académico consideramos que encontrarnos con la comunidad, posibilita volver a la lectura desde la práctica, aprender de los otros e intercambiar experiencias, fortalecer nuestras redes, mejorar nuestras intervenciones y desarrollar un trabajo comunitario sin la influencia de modelos y contextos ajenos a nuestra realidad.

Bibliografía:

BORRÁS, G., POBLET, A., GARCÍA, J. (2010): "Aulas abiertas: la educación alimentaria y ambiental. Sus potencialidades y desafíos", en Congreso Iberoamericano de Educación. METAS 2021 - Buenos Aires – Argentina

BORRÁS, G., GARCÍA, J, POBLET, A., MARTUCCI, M., ARCE, L., COBOS, Y., QUINTEROS, A."La huerta y el comedor escolar como espacios de aprendizajes para la promoción de hábitos alimentarios y estilos de vida saludable", en III JORNADAS REGIONALES DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA, UNMDP, 2010.

BORRÁS, G. (2002): Cambio de Hábitos Alimentarios. Análisis de las prácticas y las representaciones. En La cocina como Patrimonio Intangible. Comisión para la Preservación del Patrimonio Histórico Cultural de la Ciudad de Buenos Aires.

CAVALIERI, M. S. y SÁNCHEZ, C (2007): "Modulo de Instrumentos de Intervención Comunitaria". UNLA. Bs. As.

JARA, Oscar (2001): "Dilemas y desafíos de la sistematización de experiencias".

LEMA S., LONGO, E. Y LOPRESTI, A. (2005): Guías alimentarias. Manual de Multiplicadores: Comer variado es bueno para vivir con salud. Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionista Dietista, Gráfica Le Blanc, Buenos Aires.

POLLAN, M. (2009): *El detective en el supermercado*, Ed. Temas de hoy, España.