

La Extensión Universitaria, una práctica integradora para promover la salud

Autores: Aizaga, María T.; García Elida A., Santos, María E., Raffart, Melisa; Lencina, Sabrina; Zanetti, Diego.

Esta presentación busca compartir la experiencia de un proyecto de Voluntariado en curso. Se trabaja en el mismo desde el año 2009, en la Escuela de Horticultura N° 89 “Dr.Héctor Grané”, el diagnóstico refleja en los niños una realidad social y de salud alimentario nutricional preocupante, en la cual es posible actuar, y es clave el compromiso universitario. Con la concepción de que lo complejo es el conocimiento, y de que se aprende en situación, los docentes confiamos en la capacidad de estudiantes voluntarios para abordar las problemáticas que surgen del diagnóstico previo: malnutrición, obesidad, monotonía en la dieta, etc., las que atraviesan la currícula de la Licenciatura en Nutrición. A partir de conocer la situación problema, luego de brindar educación alimentaria formal a docentes y alumnos, e informal a cocineras se adecuaron preparaciones mas nutritivas a un mismo costo. Las recetas fueron elaboradas, en la cocina del comedor escolar, por los niños guiados por maestros, cocineros y voluntarios. Sentimos la necesidad de continuar , en una segunda etapa, con tareas concretas y significativas para los niños más allá del ámbito escolar. Se trabajó en un taller de cocina en el laboratorio de la Facultad. Participaron del mismo niños de 6to grado, maestros y cocineros de la escuela; docentes y estudiantes voluntarios de la Facultad. **El objetivo** del taller fue brindar capacitación en cocina para que los niños aprendan técnicas básicas sobre: -recetas seleccionadas en base a su disponibilidad de alimentos, donde incorporen vegetales en diferentes preparaciones para mejorar su alimentación carente y monótona y a su vez puedan replicar estos aprendizajes en su escuela y familias. A su vez, estimular el interés por la comida sana, desarrollar procesos lógicos y cognoscitivos, promover el aseo y el trabajo en equipo, despertando el interés en aprender y desarrollar un oficio relacionado o continuar sus estudios, para mejorar su calidad de vida. **Metodología:** Talleres de cocina, con selección de recetas, elección, cálculos y pesos de ingredientes, elaboración de preparaciones dulces, saladas y frutales. **Resultados:** En los talleres se realizaron variadas preparaciones. pizza, empanadas con diversos rellenos, pan, bollos, tartas y tortillas de verduras, pastas caseras, uso de harina de maíz, vegetales rellenos, en milanesa , tortas con frutas, masitas, licuados y ensalada de frutas. Al final del taller se degustaron las preparaciones en un espacio de diálogo e intercambio de vivencias.

Se confeccionó un almanaque didáctico, y actualmente se encuentra en diseño el recetario de la escuela de horticultura, producto de una construcción conjunta.

Conclusiones: Esta práctica ha permitido: una formación integral en los voluntarios, revisar marcos conceptuales, intentar explicar problemas de salud alimentario nutricional; reconociendo que en el proceso salud/enfermedad/ (alimentación-cuidados) atención, interviene lo biológico y lo social. Acercamiento a su rol profesional, a su vez, reconocer saberes diferentes, inter-actuar con el conocimiento como función social, desarrollar destrezas y actitudes positivas en la solución de problemas. Creemos haber contribuído a facilitar en los niños la adquisición de autonomía y pensamiento crítico ante elecciones alimentarias y elementos que le permitan analizar mensajes orientadores del consumo de alimentos con sus recursos. Particularmente nos llena de satisfacción al comprobar que el camino al cambio se gesta a partir de la educación en la niñez. Es un proceso que se construye entre los actores de modo intersectorial. Los hábitos que se graban en la infancia permanecen en la memoria, dejando huellas imborrables en su vida. La enseñanza de cocina resulta un medio poderoso para iniciar su independencia a través experiencias creativas y divertidas. Merecen un reconocimiento especial los estudiantes voluntarios: Hild, Patricia; Reverdito, Natalia; Cuadra, María E.; Vaiarini, Merina; Barzola, Verónica; Bernay, Juliana; Carraza, Andrea; Veleiro, Nicolás; Oblitas, Jhovana; Aguirre, Jésica. Licenciatura en Nutrición. Facultad de Bromatología. UNER