

Alimentación saludable dentro del ámbito escolar: construcción extensionista entre Escuela y Universidad

Autores: Ana Claudia Moos, María Georgina Oberto
Romina Soledad Biondini, Romina Destéfani
Universidad Nacional de Córdoba, Argentina

Para citación de este artículo: Moos, A.; Oberto M.; Biondini, R. y Desréfani, R. (2019). Alimentación saludable dentro del ámbito escolar: construcción entre escuela y universidad. En Revista Masquedós N° 5, Año 5. Secretaria de Extensión UNICEN. Tandil, Argentina.

Recepción: 26/08/2019 Aceptación final: 03/12/2019

Palabras clave: Salud escolar, Alimentación, Higiene, Recreo saludable, Derechos humanos
Keywords: School health, Food, Hygiene, Healthy recreation, Human rights

Resumen

En 2016, surge una demanda del Colegio Primario Sagrada Familia de la ciudad de Córdoba hacia la Escuela de Nutrición, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Córdoba. A partir de la pertinencia y las actividades desarrolladas tres asignaturas de la Licenciatura en Nutrición se articulan con el Colegio para planificar la propuesta de trabajo y dar respuesta a la solicitud. Acciones integradas de cuidado entre salud y educación permiten, a los escolares, construir respuestas activas, dando impulso a la promoción de la salud y prevención de enfermedades en el marco de derechos. En 2018, el objetivo fue fortalecer el rol de los alumnos de 5to grado como agentes multiplicadores en educación alimentaria nutricional y de la escuela en general como ambiente adecuado para el ejercicio al derecho a la alimentación. Se abordaron tres ejes interrelacionados: alimentación saludable, derecho a la alimentación e higiene de manos, realizándose encuentros de trabajo y talleres. Se construyeron conceptos de la temática a través de técnicas grupales lúdicas que fueron implementadas en actos y jornadas escolares, posibilitando su rol de multiplicadores hacia la comunidad escolar y las familias. La interacción entre pares

resultó eficaz en los momentos de motivar la participación activa del alumnado en las diferentes propuestas lúdicas de enseñanza y aprendizaje. Escolares, maestras y equipo extensionista realizaron la evaluación del trabajo, la cual fue satisfactoria, definiéndose continuar las acciones conjuntas en 2019.

Abstract

In 2016, Sagrada Familia Primary School, in the city of Córdoba, submitted a request to the School of Nutrition, Medical Sciences College, National University of Córdoba with regard to healthy eating. Three subjects of the Bachelor of Science Degree in Nutrition and the School itself worked in coordination in order to plan a project and respond to the request. Integrated health care and educational actions allow schoolchildren to build active responses, giving impetus to health promotion and disease prevention in the framework of Human Rights. In 2018, the objective was to strengthen the role of 5th grade students as multiplier agents with regard to nutrition and food education at school as the proper environment for exercising the right to food. Three interrelated objectives were addressed: healthy eating, right to food and hand hygiene. Meetings and workshops were carried out. Concepts were constructed through playful group techniques, which were implemented at school events and conferences, enabling students' roles as multipliers for the school community and families. Peer interaction was effective when it comes to motivating the active participation of students in the different playful teaching and learning activities. School children, teachers and the extension team carried out the evaluation of the project, which was satisfactory, and they were determined to continue the joint actions in 2019.

Extensión universitaria

La Extensión pretende ser la función específica a través de la cual se da la relación de la Universidad pública con la sociedad y, por consiguiente, se integran sus restantes funciones –docencia e investigación– a la tarea de responder a las demandas de la comunidad y elaborar propuestas que permitan su desarrollo. Así, se recupera el término extensión desde la idea de poner en tensión lo propio con el afuera, pues sólo en la medida en que el conocimiento universitario se involucre en estas tensiones podrá estar a la altura de las circunstancias y aportar al desarrollo de sociedades más justas, democráticas y equitativas (Pacheco et al, 2004). De esta manera, la extensión concebida como el conjunto de actividades de colaboración entre actores universitarios y no universitarios, donde todos aportan sus respectivos saberes y aprenden en la interacción, necesita de un permanente intercambio (Arocena, 2010). Así, el diálogo de saberes es uno de los atributos que definen epistemológicamente la praxis extensionista, que supera al concepto que identifica extensión con transferencia ya que refiere a un movimiento en un solo sentido. La idea de diálogo nos ubica en un posicionamiento bi y/o multidimensional, en el reconocimiento y valorización tanto de la igualdad como de la diferencia de saberes (científico-humanístico y popular-social) necesarios para refundar la relación Universidad y sociedad. Mientras la Universidad debería poner a disposición de la sociedad todo su patrimonio cultural, la sociedad debería orientar a la Universidad sobre los nuevos problemas a estudiar en un proceso de aprendizaje recíproco (Peralta, Barrientos y Cóppola, 2010). Entendida de

esta forma, la labor extensionista se convierte en un espacio de construcción conjunta, en donde se concibe el conocimiento como bien social y público, sobre los cimientos de un compromiso ético y social entre la Universidad pública y el seno social. Dicha labor ha de realizarse en el marco de reconocimiento de los Derechos Humanos como sustrato de la responsabilidad profesional, ética y social en todos los campos del ejercicio profesional (Universidad Nacional de Córdoba, 2009).

Instituciones educativas

Las instituciones educativas ofrecen un gran potencial para conseguir cambios en los estilos de vida y entornos, buscando crear una nueva cultura de salud. Allí se adquieren conocimientos, habilidades, actitudes y responsabilidades de los niños y sus familias respecto al cuidado de la salud y posibilitan instaurar un ambiente físico y psicosocial seguro, que promueva entornos y estilos de vida saludables (Salinas, 2018).

Las escuelas son un ambiente ideal para contribuir a la nutrición y al desarrollo infanto-juvenil saludable. Los niños llegan a las escuelas en una edad en la cual están creando sus hábitos alimentarios y de salud. Así, la educación alimentaria nutricional en las comunidades escolares surge como una intervención que permite desarrollar en los alumnos y sus familias prácticas alimentarias saludables (López Espinosa y Martínez Moreno, 2016).

Programas de promoción de salud escolar

La Organización Mundial de la Salud (OMS) impulsa desde hace más de 20 años programas de promoción y educación en salud en el ámbito escolar, basados en los contenidos de la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud del año 1986 y subsiguientes acuerdos internacionales. En el año 1995, se lanza la Iniciativa de Escuelas Promotoras de Salud, renovando el vínculo salud-educación. A nivel nacional y local existen documentos y reglamentaciones con lineamientos para trabajar recreo sano y cantinas saludables (Guía de Entornos Escolares Saludables 2018 y Ordenanza Municipal Córdoba N°12256, Resolución Ministerio de Salud de Córdoba N°5590), que fueron tenidas en cuenta. Paralelo a la promoción de la salud, podemos describir actualmente la transición epidemiológica hacia enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) que atraviesa la población mundial, afectando a personas de diferentes edades y etnias. La promoción de la salud juega un rol trascendental para frenar el avance de las ECNT, desde etapas tempranas de la vida. Dentro de los determinantes del estado nutricional infantil, la presencia de un entorno obesogénico puede favorecer el aumento de peso y la obesidad. Uno de los principales factores asociados a esta patología son los hábitos alimentarios inadecuados en los cuales se observa un desequilibrio energético como consecuencia de los cambios en el tipo de alimentos, disponibilidad, asequibilidad y comercialización, y por otro, en el descenso en la actividad física, debido al incremento en el tiempo dedicado a actividades de recreo sedentarias (Follonier et al, 2014; OMS, 2018). En Argentina, los hábitos alimentarios han ido cambiando hacia una alimentación con alto consumo de alimentos procesados, golosinas y snack, y un bajo consumo de frutas y verduras frescas, además de un reemplazo progresivo de la leche por bebidas azucaradas, jugos artificiales y gaseosas (Ministerio de Salud de la Nación Argentina, 2012).

En la lucha contra la obesidad infantil los centros educativos y recreativos deben disponer de quioscos y cantinas que ofrezcan alimentos sanos y equilibrados. En el marco de la promoción de la salud y ciudades saludables, cabe destacar que en la 9ª Conferencia Mundial de Promoción de la Salud (2016), se reconoce que “la salud se forja en el ámbito local, en los entornos de la vida cotidiana, en los barrios y comunidades en los que personas de todas las edades viven, aman, trabajan, estudian y juegan” (párr. 2).

Derecho a la alimentación

La Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948, art. 25) enuncia el derecho humano a la alimentación en el marco del derecho a un nivel de vida adecuado. La Declaración fue desarrollada a través de pactos cuyos efectos son vinculantes para los Estados que los han ratificado. Allí, las personas aparecen como los titulares de los derechos y los estados aparecen como los titulares de las obligaciones (FAO, 2013).

El derecho humano a la alimentación (PIDESC) implica el derecho fundamental a estar protegido contra el hambre y el derecho a una alimentación adecuada. Al ser la alimentación una realidad multidimensional, existen estrechas relaciones entre el derecho a la alimentación y otros derechos humanos. En ese sentido, Abajo et al. (2010), señalan que las personas tienen derecho a que se les proporcione la información que les permita tomar decisiones respecto de su alimentación -respetando pautas culturales, contexto social, aprovechamiento de los recursos naturales, formas de acceso y consumo de alimentos- para que reflexionen acerca de sus propias prácticas y decidan en consecuencia. El derecho a la alimentación saludable atraviesa la totalidad de los derechos humanos. Trabajar en este sentido permite trascender la mirada y entender los diferentes aspectos que conforman la salud de las personas y comunidades.

Metodología de trabajo

El proyecto de extensión surge en el año 2016 a partir del contacto con la Escuela de Nutrición, FCM-UNC de una docente del Colegio Sagrada Familia de la ciudad de Córdoba, quien a partir del trabajo que realiza desde la asignatura Ciencias Naturales y en el marco de los contenidos curriculares previstos para el quinto grado solicita docentes Licenciados en Nutrición que puedan brindar talleres de alimentación saludable. De este modo se da inicio a la vinculación y al trabajo articulado entre Universidad e institución escolar, que continúa hasta la actualidad. En función de la demanda concreta, la pertinencia y el trabajo de las asignaturas en este sentido, se incorporan las cátedras Educación Alimentaria Nutricional, Microbiología y Parasitología y Filosofía y Ética Profesional. Dicha articulación, que se materializa en la realización compartida de diagnósticos y los acuerdos en función de las expectativas, dio origen a la propuesta de abordar el tema solicitado desde tres ejes integrales e integrados: derecho a la alimentación, alimentación saludable y lavado de manos.

Estos ejes se fueron trabajando en las diferentes acciones en los años 2016-2019, consolidándose a partir de la implementación de diferentes estrategias.

Desde el primer contacto de la escuela en 2016 y hasta el momento se elaboraron, evaluaron, acreditaron y ejecutaron tres proyectos de extensión, implementándose

actualmente uno de ellos. La vinculación de las tres asignaturas de la carrera antes mencionadas responde a los contenidos que son parte de los programas académicos, a la experiencia en trabajo extensionista y al posicionamiento teórico que sustenta la actividad académica universitaria.

La articulación entre Universidad y escuela se ha sostenido en el tiempo a partir de la continua reflexión sobre las prácticas, contenidos y estrategias metodológicas propuestas para los escolares en un diálogo permanente con ellos y sus docentes (Massa, 2019). En ese sentido, el desarrollo del proyecto extensionista va integrando los contenidos previstos en el diseño curricular escolar, las demandas específicas en virtud de necesidades manifestadas por docentes y las propias sugerencias de los profesores de las tres asignaturas. Los destinatarios directos son los escolares de quinto grado, a quienes se suman en determinadas actividades los alumnos de los otros grados, otras docentes (Plástica, Informática, Música, Lengua y Ciencias Sociales), directivos y responsables del quiosco escolar.

Los objetivos generales que guían el trabajo extensionista corresponden a: dar respuesta desde la Universidad a una demanda de trabajo conjunto con la institución escolar de referencia con la finalidad de promover una alimentación saludable, variada y segura para la comunidad escolar, y fortalecer el rol de los escolares de quinto grado como agentes multiplicadores en educación alimentaria nutricional y de la escuela, en general, como ambiente adecuado para el ejercicio al derecho a la alimentación.

Cada año comienza con una etapa diagnóstica que luego da origen a la planificación anual. A continuación se presentan los resultados de las actividades realizadas.

Actividades del trabajo en 2016-2017

Se llevaron a cabo reuniones de coordinación y de evaluación al finalizar cada año calendario. Las actividades se diagramaron respetando los aspectos pedagógicos y acuerdos realizados con el Colegio en la planificación. Los destinatarios fueron 56 escolares y 2 maestras de 5to grado A y B. En una primera instancia, los objetivos fueron construir conjuntamente con los niños y docentes un concepto de alimentación saludable y los modos para lograrla, y reconocer que el derecho a la alimentación comprende diferentes aspectos que han de garantizarse de manera sostenida vinculados al goce de otros derechos como el derecho a la salud.

Se inició con una actividad grupal formando frases disparadoras, presentadas posteriormente en un plenario. Se pudo observar que manejaban conceptos de cuidado del planeta, reciclado y uso responsable de los recursos naturales, también surgieron ideas de opciones vegetarianas para evitar el sufrimiento de los animales. En relación a los derechos humanos, lograron identificar el derecho a la alimentación y expresarlo como de máxima importancia, aunque también se mencionó el derecho a la identidad, a la educación, a la salud y a la vivienda.

En la actividad individual, cada niño registró sus preparaciones preferidas en cuestiones de alimentos y bebidas. Se trabajaron conceptos de alimentos naturales o materias primas y su diferencia con alimentos industrializados, el uso frecuente y desaconsejado de gaseosas como única bebida para hidratarse, la importancia de elaborar preparaciones caseras y las diversas formas de cocción.

Como estrategia pedagógica de aprendizaje, los escolares, si lo consideraban necesario, realizaron modificaciones en sus menús y bebidas, para hacerlos más saludables. En general se observó que modificaron las opciones de frituras, consumo de gaseosas y postres en sus versiones más saludables, como frutas. Algunos optaron por dejar sus preparaciones, pero aclaraban que sólo serían de consumo festivo u ocasional.

Como cierre, cada grupo elaboró una frase que evidenció los conceptos o ideas más importantes que rescataron de la jornada, las que quedaron plasmadas en el aula.

En una segunda instancia, el objetivo fue fortalecer los conocimientos sobre la higiene de manos tendientes a preservar la salud en los escolares. En tal sentido, se tomaron las propuestas y estrategias de la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica y del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia y se generó un espacio de intercambio de información, conocimientos y experiencias habituales en relación a la higiene de manos a partir del material informativo e ilustrativo de la Campaña Lavado de Manos 2015. Asimismo, se proyectó un video infantil sobre los microorganismos patógenos y los pasos para un adecuado lavado de manos. Los alumnos se higienizaron las manos en los sanitarios, acompañados por docentes y estudiantes del equipo extensionista, que observó y realizó las adecuaciones necesarias para la práctica correcta; de esta manera, todos tuvieron la experiencia de lavarse las manos como parte del proceso que vincula experiencia-reflexión-acción.

Posteriormente, en el aula, se realizaron juegos grupales para afianzar lo aprendido, generando un espacio de reflexión y retroalimentación. Se buscó, a través de actividades integradoras, favorecer la construcción de aprendizajes significativos y al ser el educando el eje central de las actividades se lo valorizó como sujeto de derecho. Al finalizar, los escolares y docentes completaron un cuestionario autoadministrado, individual y anónimo con una escala de valoración del 1 al 5 (1: totalmente en desacuerdo y 5: totalmente de acuerdo), a fin de analizar la experiencia y generar nuevas alternativas de abordaje para los años posteriores.

Evaluación por parte de los escolares y docentes

La experiencia fue exitosa, ya que la mayoría de los niños como las maestras se mostraron interesados en la temática y estuvieron totalmente de acuerdo con la idea de seguir trabajando para mejorar los hábitos alimentarios propios, de sus pares y del entorno familiar. Las maestras estuvieron totalmente de acuerdo con que el recurso audiovisual y los mensajes educativos fueron acordes a los destinatarios, destacando que a partir de la propuesta ellas pueden, en el aula, abordar temas relacionados como la salud y el cuidado del cuerpo; lo que dio lugar a una propuesta extensiva hacia toda la institución desarrollada en los próximos ciclos lectivos.

Actividades del trabajo en 2018-2019

El punto de partida fue el alumno en su rol multiplicador de mensajes saludables. Para esta instancia el tema central fue el recreo saludable como un primer acercamiento a la promoción del consumo de alimentos saludables y la toma de decisiones de las familias a la hora de seleccionarlos. El objetivo fue fortalecer los contenidos previamente abordados

sobre alimentación saludable, con especial atención al momento de los recreos para acompañar a los estudiantes de 5to grado en su rol activo de multiplicadores en la iniciativa recreo saludable. Para dar cumplimiento al mismo, se desarrollaron encuentros educativos con los 52 alumnos de 5to grado, quienes generaron dos instancias de multiplicación de mensajes saludables. Una de ellas fue la Jornada de Juegos destinada a 320 estudiantes, de 1er a 6to grado, y 22 docentes. Las consignas de cada juego fueron pensadas y elaboradas por los propios escolares, en función de los contenidos aprendidos sobre alimentación saludable. Se dispusieron como premios diferentes frutas de estación y ensalada de frutas, de modo de invitar e incentivar su consumo en lugar de productos no saludables.

La segunda estrategia en su rol de multiplicadores fue la presentación de todo lo trabajado en la Feria de Ciencias, que se realiza todos los años en la institución escolar, lo que permitió llegar a las familias de los escolares.

En el año 2019, se acordó continuar trabajando en aspectos del recreo saludable y en la presentación a la convocatoria Fruteá tu escuela, cuyo objetivo está relacionado a las acciones que se vienen desarrollando con los escolares en el rol de multiplicadores. Fruteá tu escuela es un concurso de alimentación saludable destinado a todas las escuelas públicas y privadas de Argentina. El objetivo es que la fruta sea la elegida en el aula y en los recreos. En función de esto, se abordaron contenidos vinculados a las frutas, aspectos de comunicación y diseño de mensajes. Se acompañó en la presentación a la convocatoria, teniendo presente que los protagonistas son los propios escolares.

Se trabajaron algunas ideas para incorporar a los actos escolares, referidas a la comida en la historia argentina, de modo de recuperar el significado simbólico, las costumbres y prácticas alimentarias centrales en nuestra historia.

Para el segundo semestre de 2019 se acordó trabajar y profundizar sobre los tres ejes definidos: derecho a la alimentación, alimentación saludable y lavado de manos con actividades: Libro viajero, Kermés y Feria de Ciencias.

Asimismo, se incorporarán al proyecto estudiantes universitarios en el marco del Programa de Compromiso Social Universitario (Ordenanza HCS 4/16, RR N°2551/16). Se busca con ello promover la participación activa, análisis e intervención en problemáticas de interés social que puedan recibir respuestas de escala, formándose como estudiantes críticos, solidarios, transformadores y comprometidos con la realidad.

Conclusión

El vínculo Universidad y sociedad remite a experiencias coconstruidas en función de un mismo objetivo y acuerdos para intervenciones participativas, territorializadas, historizantes, transformadoras, democráticas y sostenibles, lo cual implica praxis con pensamiento crítico y dialógica. En nuestra experiencia, para que esto ocurra y se sostenga en el tiempo demanda actores movilizados y comprometidos, requiere un proceso de conocimiento, definición de prioridades, establecimientos de acuerdos, planificación estratégica participativa y de una evaluación continua de las experiencias.

Con las diferentes acciones llevadas a cabo se cumplieron los objetivos planificados, extendiéndose más allá de las aulas, teniendo repercusiones significativas en los hogares de cada niño. Los escolares incorporaron diversos conceptos en relación al derecho a la alimentación, a las propiedades nutricionales de las frutas y formas de incluirlas en el

recreo, la importancia de la higiene de manos, de una alimentación saludable y del consumo ocasional de alimentos procesados y ultra-procesados como parte del recreo escolar.

Se logró la construcción de un concepto de agente multiplicador en el entorno escolar y el hogar, valorizando el impacto que provoca. Con el objetivo de compartir sus construcciones, los alumnos crearon una jornada de juegos titulada “La Kermes Saludable”. Las evaluaciones por parte de los escolares, docentes y directivos, fueron muy satisfactorias.

Referencias bibliográficas

Abajo, V., Figueroa, E., Paiva, M. y Oharriz E. (2010). Derecho a la Alimentación. *Diaeta*, 28 (131),20-26.

Arocena, R. (2010). Curricularización de la extensión: ¿por qué, cuál, cómo? En Arocena, R., Tommasino, H., Rodríguez, N., Sutz, J., Álvarez Pedrosian, E. y Romano, A. *Integralidad: tensiones y perspectivas*. Cuadernos de Extensión N° 1. Uruguay: Cuadernos.

Follonier, M., Martinelli, M., Bonelli, E., Berta, E., Fugas, V. y Walz, F. (2014). Educación Alimentaria: Impacto en la elección de productos saludables en kioscos escolares. *Actualización en Nutrición*, 15, 33-39.

López-Espinoza A. y Martínez Moreno AG. (2016). *La Educación en Alimentación y Nutrición*. España: Mc Graw Hill Education.

Massa, P. (2019). Articular la articulación educativa... ¿Pleonasmo o utopía? *Revista Masquedós*, 4 (4), 39-45.

Ministerio de Salud de la Nación Argentina (2012). *Alimentos Consumidos en Argentina*. Resultados de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud-ENNyS 2004/5. Recuperado de: <http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000259cnt-a10-alimentos-consumidos-en-argentina.pdf>

9ª Conferencia Mundial de Promoción de la Salud, Shanghai (2016). *Consenso de Shanghai sobre Ciudades Saludables*. Recuperado de: <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/mayors-consensus-ES.pdf?ua=1>

Organización Mundial de la Salud [OMS] (2018). Informe de la Comisión Independiente de alto Nivel de la OMS sobre Enfermedades no Transmisibles: “Es hora de actuar”. Recuperado de: <https://www.who.int/ncds/management/time-to-deliver/es/>

Organización de las Naciones Unidas para Alimentación y la Agricultura [FAO] (2018). *Alimentación y nutrición escolar*. Recuperado de: <http://www.fao.org/school-food/es/>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO] (2013). *Cuadernos de trabajo sobre el derecho a la alimentación*. Recuperado de: <http://www.fao.org/3/a-i3448s.pdf>

Pacheco, M., Plaza, S., Siragusa, C., Rotondi, G., Paulín, H. y Buffa, A. (2004). Foro de Extensión: repensando el compromiso de la universidad pública: una propuesta de cogestión institucional. Ponencia presentada en UBA y publicada en *Revista ConCiencia Social*,4 (5):2

Peralta, MI., Barrientos, M. y Coppola, P. (2010). *Política de Extensión de la SEU, Gestión 2007-2010*. Universidad Nacional de Córdoba.

Universidad Nacional de Córdoba (2009). Resolución del Honorable Consejo Superior [RHCS] N°292/2009.

Salinas Judith. El cubo de la Promoción de la Salud. Un enfoque integrado para el diseño de intervenciones educativas. (2018). *Rev Chil Nutr*,45 (1): 71-79.