

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÒN

Y PSICOPEDAGOGÌA

PROFESORADO UNIVERSITARIO PARA LA EDUCACIÒN

SECUNDARIA Y SUPERIOR

Título del trabajo

“EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL: ABORDAJE EN LA ASIGNATURA BIOLOGÍA EN LA ESCUELA SECUNDARIA”

Título a obtener: Profesor Universitario para el Nivel Secundario y Superior

Alumna: Giometti María Magdalena

Carrera: Lic. En Nutrición

Año 2024

AGRADECIMIENTOS

En el presente trabajo quiero agradecer en primer lugar a Dios, por ser mi guía y acompañarme siempre, brindándome su amor y sabiduría para poder avanzar en mis metas propuestas, sé que sin su ayuda no hubiera podido lograrlo.

Agradecer a mi profesora Lic. Fernanda Mutio quien con su experiencia, conocimiento y motivación me orientó en la investigación.

Por último, quiero agradecer a mi esposo y familia por el apoyo incondicional y por alentarme a seguir formándome.

"Si planificas para un año, siembra trigo. Si planificas para una década planta árboles. Si planificas para una vida, educa personas".

KWAN TZU

RESUMEN

El presente trabajo de investigación se centra en la promoción de la Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) en el proceso formativo de la asignatura de Biología para estudiantes de tercer año en la localidad de Capitán Bermúdez. Utilizando estrategias metodológicas constructivistas, se busca fomentar la adopción de hábitos alimentarios saludables.

El estudio se realizó mediante un diseño descriptivo y un enfoque cuanti-cualitativo. Se utilizó un diseño no experimental y se realizó una exploración a través de encuestas a 20 docentes de escuelas públicas y privadas de las ciudades de Granadero Baigorria y Capitán Bermúdez. La muestra se seleccionó mediante un muestreo estratificado de tipo probabilístico, asegurando la accesibilidad a la población de interés.

La investigación incluyó la lectura y análisis del Proyecto Educativo Institucional (PEI), observación del currículo del área de Biología, y la realización de encuestas a docentes de Biología. Los resultados del trabajo de campo revelan un panorama complejo pero lleno de oportunidades para mejorar la implementación de la EAN en la enseñanza de Biología. Se identificó una tendencia de los docentes a utilizar métodos tradicionales, lo que sugiere la necesidad de cambiar hacia estrategias más innovadoras, participativas y centradas en las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) para mejorar el aprendizaje y la adopción de hábitos saludables.

El proyecto de intervención propone involucrar a los alumnos en la producción de videos de cocina saludable en formato de redes sociales, facilitando la aplicación práctica de los conocimientos teóricos. Este enfoque integrador no solo busca mejorar la calidad de vida de los estudiantes, sino también de toda la comunidad educativa, promoviendo hábitos alimentarios saludables que perduren en el tiempo.

Palabras claves: Educación Alimentaria y Nutricional; Estrategias Metodológicas Constructivistas; Tecnologías de la Información y la Comunicación.

INDICE

INTRODUCCIÓN 4

Problema de investigación 5

JUSTIFICACIÒN 7

OBJETIVOS 8

CAPITULO I 9

Bases de la educación 9

CAPITULO II 17

Situación alimentaria y nutricional en materia de educación 17

CAPITULO III 26

Alimentación en la adolescencia 26

CAPITULO IV 31

Educación alimentaria y nutricional y tecnologías de la información y comunicación 31

CAPITULO V 33

ALIMENTACIÓN, HÁBITOS SALUDABLES Y UN ENFOQUE CONSTRUCTIVISTA 33

CAPITULO VI 38

Marco metodológico 38

Análisis de datos 42

CAPITULO VII 48

Planificación de la intervención 48

Objetivos de la intervención: 49

Destinatarios 56

Factibilidad o viabilidad 56

Impacto 56

Resultados esperados 57

CONCLUSIONES: 58

BIBLIOGRAFIA: 60

ANEXO 64

INDICE DE TABLAS Y CUADROS

Tabla 1 Características del modelo participativo 12
Tabla 2 Principios didácticos en Nutrición 14
Tabla 3 Principios básicos de la educación nutricional 21
Tabla 4 Estrategias propuestas por AHA 23
Tabla 5 Gráfica de alimentación diaria 31
Tabla 6 Estrategias de aprendizaje 41
Tabla 7 50
Tabla 8 52
Tabla 9 53
Tabla 10 54
Tabla 11 57

INTRODUCCIÓN

Problema de investigación

La prevalencia de sobrepeso y obesidad es cada vez mayor en todo el mundo; este problema no escapa a la población argentina, presentándose en los diferentes grupos etáreos. La rapidez con que avanzan estas cifras, excluye causas genéticas (1 cada 200 niños obesos) y tienen como principales causas, las de origen sociológico, cultural y ambiental, que promueven el aumento de consumo de "comidas rápidas", ricas en grasas saturadas y grasas trans; gaseosas y jugos artificiales con alta proporción de hidratos de carbono simples, cuya densidad calórica es alta y su calidad nutricional es muy pobre. (Pèrez, 2008).

Desde la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948), la alimentación es entendida como un derecho. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), los estados tienen la obligación de garantizar la seguridad alimentaria y brindar a la población los conocimientos necesarios para el desarrollo de actitudes, comportamientos y habilidades que promuevan su salud y su bienestar. La escuela cumple un rol fundamental en la educación alimentaria, como también las políticas públicas orientadas a proteger el cumplimiento de este derecho.

Hoy en día, la mayor parte de los países modifican sus políticas, para dirigir el gasto público en salud hacia otros sectores, dando mayor prioridad a las acciones preventivas y de salud colectiva. Los principales instrumentos de prevención primaria son la educación para la salud y la prevención específica.

La educación para la salud tiene un ámbito de competencia muy diverso, abarca aspectos tales como la promoción de una alimentación sana y equilibrada, una vivienda higiénica y funcional, fomento de la actividad física, acceso a fuentes de recreación, práctica del descanso reparador, así como la ampliación de la cultura sobre la salud. (Rivera Barragán, 2007).

La alimentación y, consecuentemente, la educación nutricional son pilares fundamentales de la salud individual y colectiva de la población. Esto está contemplado por la OMS en sus objetivos de salud para el año 2000 y son tomados por los diversos países en sus planes de salud, haciendo hincapié en los hábitos alimentarios como determinantes de la salud.

Una buena educación alimentaria es la base para elegir un plan alimentario nutritivo, para saber cómo preparar alimentos con bajos recursos, manipularlos de forma segura, así como evitar enfermedades de transmisión alimentaria. (Boutrif, 2007).

Actualmente los adolescentes pasan la mayor parte del día en la escuela y, a menudo, se quedan a realizar actividades luego del horario escolar. (Chacho, 2007). La escuela es el lugar ideal para realizar acciones de prevención contra el sobrepeso u obesidad, ya que cuenta con espacios e instrumentos que contribuyen al conocimiento de los alimentos y al establecimiento de comportamientos alimentarios saludables. Tanto el aula, espacio destinado a la adquisición de conocimientos y actitudes, como el comedor y el quiosco de la escuela, son espacios de gran importancia en el proceso de educación nutricional de niños y adolescentes, (Cesni, 2007) sin dejar de lado el rol que cumple la familia en la formación de hábitos.

Como afirma Boutrif, E.:

"Enseñar nutrición en las escuelas puede ayudar a reducir el costoso impacto económico de las enfermedades relacionadas con la alimentación de las futuras generaciones. Los gobiernos deben convertir la educación nutricional en una prioridad." (...)

Cabe destacar que por lo mencionado anteriormente es esencial y primordial el rol del docente y las situaciones didácticas que el mismo utiliza, teniendo presente el periodo de la vida por el que están atravesando los alumnos, siendo la misma una etapa fundamental en el crecimiento y desarrollo del ser humano, por lo cual es de suma importancia recibir una correcta alimentación en calidad, cantidad, adecuación y armonía. (Pérez, 2008). La población escolar del nivel medio está comprendida en el período de la adolescencia, por estas razones, y a raíz de numerosos estudios que comprueban la importancia de realizar educación en nutrición, se considera conveniente conocer cómo se aborda el contenido curricular sobre educación alimentaria y nutricional en la asignatura Biología en el nivel medio, de escuelas públicas y privadas ubicadas en dos localidades que integran el departamento Rosario, en la provincia de Santa Fe, asimismo realizar una propuesta para informar y guiar al profesor, cuyo rol como mencioné anteriormente, es vital para mejorar la calidad de alimentación y con ella la calidad de vida de los alumnos. (Rivera Barragán, La educación en nutrición, hacia una perspectiva social, 2007).

En este sentido, la enseñanza de la Biología en los niveles secundarios constituye hoy en día un desafío, ya que alcanza matices de responsabilidad social.

Asintiendo lo dicho por Rivera Barragán:

> *(…) "Cuando se tenga conciencia de que la buena alimentación de cada día es el mejor seguro para la salud, se habrá adelantado un paso definitivo hacia la derrota de las enfermedades." (…)*

A partir de esto se plantea el siguiente problema de investigación: ¿Cómo abordan los docentes a la educación alimentaria y nutricional en la asignatura Biología, de la escuela secundaria?

JUSTIFICACIÒN

La investigación es de vital importancia debido a la creciente relevancia de la educación alimentaria y nutricional en la sociedad contemporánea. A medida que se enfrentan problemas nutricionales a nivel mundial, es esencial comprender cómo se abordan estos temas en el contexto educativo, específicamente en la asignatura de Biología en la educación secundaria.

En las primeras décadas del siglo XXI, la nutrición se ha convertido en un tema de importancia crítica debido a su impacto en la salud y el bienestar de las personas. La EAN desempeña un papel clave en la promoción de hábitos alimentarios saludables y la prevención de enfermedades relacionadas con la dieta. La escuela es un entorno propicio para influir de manera gradual y sistemática en el conocimiento de los estudiantes sobre alimentación y nutrición. Los contenidos curriculares desempeñan un papel esencial en la transmisión de conocimientos y habilidades en esta área.

En la etapa de la adolescencia, un período marcado por el crecimiento físico y cambios emocionales rápidos, la enseñanza sobre nutrición no solo es una cuestión académica, sino también un factor crucial que puede influir en la autoestima y la imagen corporal de los adolescentes. Durante este tiempo, son vulnerables a las presiones sociales y los estándares de belleza, lo que puede impactar negativamente en sus elecciones alimenticias. Por tanto, en la enseñanza de la biología tiene un papel importante la educación para la salud y, dentro de ella, la educación alimentaria y nutricional, ya que brinda los contenidos esenciales acerca de la vida y su preservación. En este sentido, el docente desempeña un papel fundamental en la formación de los estudiantes, no solo en términos de conocimientos académicos, sino también en la influencia que ejercen sobre

sus actitudes y comportamientos. Su nivel de conocimiento y la forma en que aborda estos temas son determinantes para el aprendizaje de los estudiantes.

Educación alimentaria y nutricional en el aula no solo se trata de proporcionar información sobre grupos de alimentos y nutrientes, sino también proporcionar herramientas para saber qué hacer y cómo actuar para mejorar la nutrición, así como también de fomentar una relación positiva con la comida y el cuerpo. Al abordar esta relación entre adolescencia, nutrición y enseñanza, esta investigación busca tratar una problemática actual y relevante. El docente de debe contribuir a la educación para la salud, y dentro de ella a la educación alimentaria y nutricional de los estudiantes, mediante el proceso de enseñanza-aprendizaje de los contenidos relacionados con la Biología. De esa manera desarrollar estrategias pedagógicas que no solo impartan conocimientos, sino que también promuevan la aceptación del cuerpo y la autoestima, ayudando a los adolescentes a tomar decisiones alimenticias saludables basadas en el respeto propio y el bienestar integral.

Esto permitirá identificar las mejores prácticas y estrategias educativas que pueden adaptarse y personalizarse para llegar a una variedad de estudiantes con diferentes estilos de aprendizaje y necesidades, donde la educación no solo se limita al aula, sino que se convierte en una herramienta práctica y relevante para enfrentar los desafíos del mundo real.

OBJETIVOS

General

- Indagar sobre cómo se aborda la Educación Alimentaria y Nutricional en la asignatura Biología en la escuela secundaria.

Específicos

- Determinar cuáles son las temáticas sobre Alimentación y Nutrición abordadas por los docentes de “Biología” en la escuela secundaria.
- Examinar el tipo de capacitación realizada por los docentes de “Biología”, sobre temas relacionados Alimentación y Nutrición.
- Explorar las estrategias de aprendizaje utilizadas por docentes de “Biología” en la escuela secundaria.

CAPITULO I

Bases de la educación

La educación es un proceso bidireccional, mediante el cual se transmiten conocimientos, valores, costumbres y formas de actuar, por medio de la palabra, así como mediante acciones, sentimientos y actitudes; formando parte del proceso de socialización de los individuos.

Se comparten ideas, cultura, conocimientos, asimilando así, normas de conducta, modos de ser y formas de ver el mundo de generaciones anteriores, creando además otros nuevos. Este proceso no siempre ocurre en la escuela, ya que existen tres diferentes tipos de Educación: la formal, la no formal y la informal; y dependiendo del grado de concienciación, será para toda la vida o por un periodo determinado, pasando a formar parte del recuerdo en el último de los casos (www.bibliotecaesawu.com) En la práctica, y debido a la naturaleza misma del fenómeno educativo, las fronteras entre estas categorías; se pierden fácilmente, sobre todo entre la educación no formal y la informal. Esta distinción tripartita pasó a asociarse además a un nuevo concepto que surgió también por entonces en el ámbito de la política educativa: el del aprendizaje permanente o a lo largo de toda la vida.

El concepto de aprendizaje permanente ha pasado a ocupar hoy día un lugar destacado en el ámbito de la educación, y la Unión Europea le está prestando especial atención. (https://ineditviable.blogspot.com/2012/07/educacion-formal-informal-y-no-formal.html).

El proceso educativo se conforma de etapas claves de acción; el dialogo, que permitirá el conocimiento mutuo de educador y educandos, su lenguaje, estilos de comunicación y la consolidación del grupo; la codificación de la realidad o reflexión, donde se identifica lo más objetivamente posible la realidad, se descubren y comparten intereses, necesidades, problemas, potencialidades; la decodificación de esa realidad, o análisis crítico de la misma, causas de los problemas y búsqueda de caminos compartidos de solución; la acción misma implica el interaprendizaje de conocimientos, habilidades, actitudes y destrezas que lleven a la realización de actividades eficaces para lograr las soluciones buscadas, la evaluación y seguimiento de todo el proceso, para verificar entre todos, los avances en la transformación buscada. Esto permitirá el comienzo de un nuevo proceso educativo enriquecido por la acción y reflexión sobre la realidad orientándose cada vez hacia transformaciones más profundas que respondan a las auténticas necesidades sentidas de la comunidad (Navarro A., 2006).

La instrucción es la base de todos los esfuerzos de cada pueblo para obtener los elementos esenciales de la vida, el alimento, la vivienda, los medios para ganársela y un futuro seguro; generalmente los políticos la toman como un servicio social, pero la mejor forma de entenderla es como una inversión en recursos humanos.6 Además, es un proceso autónomo debido a la actividad libre y creadora del sujeto, aunque también es un proceso heterónomo ya que el individuo está expuesto a las influencias del medio histórico-social, económico, político y cultural del cual forma parte y que modifican, condicionan o determinan su desenvolvimiento natural y espontaneo. El actual proceso de globalización implica grandes modificaciones tecnológicas y económicas que impactan también sobre la salud y la educación (Navarro A., 2006).

La acción docente influye en la formación de conductas individuales y colectivas, en la formación y organización de la comunidad, en la generación del estado de opinión favorable al cambio y en la posibilidad de modificar ciertos hábitos alimentarios negativos (Patiño S., 2008)

La educación nutricional se plantea como disciplina por un lado, dentro de lo que se conoce como Educación para la Salud y por otro, basada en el seguimiento de un modelo biopsicosocial de salud, donde se enlazan diversos estudios desde la epidemiologia o la psicología del aprendizaje hasta la psicología social, la sociología y la antropología, planteando un modelo interdisciplinar que se ocupa del desarrollo y la integración de ciencias biomédicas, sociales y conductuales (Navas López, 2005). Esto contribuye a la solución de la problemática de Salud y Nutrición ya que no da la solución por sí sola, debe ir a las raíces de la problemática y no a la cura de síntomas aislados. Debe considerar todos los elementos que directa o indirectamente se relacionan a fin de alcanzar la concientización del problema, del proceso, de las soluciones, de los deberes y de los derechos de una población (UNESCO/OREALC., 1988).

La formación en nutrición es el "puente" que comunica el ámbito de investigación con el público en general. Es un proceso multidisciplinario que intenta reemplazar los hábitos alimentarios presentes por otros más apropiados, debe por lo tanto iniciarse lo más tempranamente posible, para lograr así un mayor impacto sobre el comportamiento individual.

Los problemas de nutrición hoy en día dependen fundamentalmente de 3 factores: del desarrollo económico y agropecuario del país; de la cantidad y calidad de los alimentos disponibles a precios razonables, así como los hábitos alimentarios y los patrones culturales (www.enplenitud.com).

La educación debe contribuir a ampliar la capacidad de acción y reflexión de cada persona en el mundo en que vive, promover los espacios de acción, en lo procedimental, actitudinal y conceptual, para propiciar la transformación personal y colectiva; por lo tanto, se expresa a través de distintas culturas, generaciones, diferentes épocas históricas y a lo largo de la vida. El proceso educativo no puede ser analizado por fuera del contexto socioeconómico y político del cual forma parte (Navarro A., 2006).

El compromiso social del profesional docente es el del autoperfeccionamiento, el cual debe ser constante, llevarlo a mejorar como ser humano y como profesional, desarrollando capacidad crítica para mejorar el conocimiento de la realidad social, económica, política y nutricional, y contribuir al desarrollo social integral. Se debe conocer la realidad dada, el contexto; saber que la gente dispone de procedimientos empíricos y saber popular, que constituyen la manifestación de su cultura y que no pueden ser mecánicamente reemplazados. El significado político y social de la actuación del educador y de las disciplinas del área de salud y nutrición estriba fundamentalmente, en que debe brindarse el conocimiento de la realidad en que se vive, ayudando a entender la situación de alimentación y salud; a formar un espíritu crítico y a concientizar al individuo de su potencial en la solución de los problemas de salud y en sí, tiene efecto en el desarrollo integral del individuo y de la población, el cual avanza o se paraliza en la medida en que la formación del docente y el enfoque de las disciplinas sea adecuado a la realidad de medio (Navarro A., 2006).

Entre los principales modelos de educación en nutrición se destacan (al, 1995), el CAP -Conocimiento, Actitudes y Practicas-, que supone que tener conocimiento en nutrición, conduce a modificar los hábitos y como consecuencia las practicas alimentarias. Apunta a la necesidad de incentivar a la persona para la acción por medio de mensajes que enseñan cómo debe hacerlo.

Otro de los modelos es el de Motivación y Cambio de Conducta, el cual apunta a lograr cambios de conducta a nivel individual como social o del entorno. Sostiene que la persona se decide a cambiar si tiene la garantía de que con la nueva propuesta obtendrá los resultados esperados. Usa amenazas o beneficios futuros como incentivo, ya que sirven para reforzar la acción.

Los modelos Comunitarios se basan en el fortalecimiento de la comunidad para que ella misma identifique sus necesidades y utilice sus recursos para resolver sus problemas. Dándole así, mayor protagonismo y poder de decisión, promoviendo una conciencia crítica de la situación. La participación comunitaria se da en todas las etapas, en la Identificación de problemas y causas; de soluciones y recursos requeridos; de toma

de decisiones con base en prioridades; de formulación y ejecución de proyectos; y de evaluación continua.

Incluye la resolución de problemas a través de la investigación- acción con ayuda externa desarrollando sentimiento de pertenencia y promoviendo consenso entre la población.

Un ejemplo de este modelo es el denominado "Escuelas Saludables" del INCAP/OPS/OMS, que actualmente se encuentra vigente en varios países.

Tabla 1 Características del modelo participativo

- ✓ *Privilegia el eje educador/profesional – educando/paciente;*
- ✓ *Énfasis en las relaciones pedagógicas (docente-alumno, alumno-alumno, docente-docente);*
- ✓ *Integra teoría y práctica, aula y sociedad;*
- ✓ *La enseñanza y aprendizaje se integran como soportes de la formación;*
- ✓ *Las estrategias pedagógicas deben ser mayormente grupales e innovadoras;*
- ✓ *La formación debe incluir tanto lo intelectual, como lo afectivo, lo consciente y lo inconsciente de la persona;*
- ✓ *La formación individual está constituida por múltiples determinantes familiares, institucionales, generacionales y sociales;*
- ✓ *Promueve el dialogo, la reflexión, la solidaridad, la cooperación y el pensamiento crítico;*
- ✓ *Educando y grupo son sujetos activos;*
- ✓ *El rol del docente es de facilitador y orientador;*
- ✓ *El error se asume como parte del proceso de aprendizaje y a su vez genera mayor motivación en el educando.*

Fuente: Navarro A., Cristaldo P. *Hacia una didáctica de la nutrición.* Ed. Científica Universitaria-Universita libros. Marzo 2006, Córdoba, Argentina.

Existen diferentes teorías que inciden en la práctica educativa, aunque no siempre de forma explícita:

Teorías del Aprendizaje (Navarro A., 2006):

- ✓ Teorías tradicionales

  Considera que el aprendizaje se produce por adquisición receptiva de información oral o escrita.

  El cerebro funciona como archivo donde se va guardando la información

Énfasis: contenidos

Docente: sabio

Educando: el que no sabe con dependencia en el docente/profesional.

Comunicación: unidireccional (solo transmisión de información)

Errores = Fallas

Mensaje = Emisor ➡ Receptor

- ✓ Teorías Conductistas

  Considera el aprendizaje como conexión entre estimulo y respuesta.

  Educación: tecnología para programar refuerzos. Se aplican estímulos para producir una respuesta esperada y observable, utilizando reforzadores positivos (premios) y negativos (castigos).

  Cambios: se deben al medio ambiente

  Educador/profesional: determina objetivos para moldear la conducta del sujeto-objeto.

  Énfasis: efectos

  Comunicación: Emisor como protagonista y Receptor subordinado, dependiente, donde hay una retroalimentación positiva o negativa.

- ✓ Teorías del aprendizaje Social

  Enfoque psicológico-social para tratar factores en que determinan el cambio. La persona pasa por diferentes etapas hasta que se produce el cambio (precontemplacion, contemplación, preparación, acción y mantenimiento).

  Énfasis: aprendizaje como respuesta al medio ambiente.

  Metas: pequeñas, progresivas y factibles, para lograr confianza.

- ✓ Teorías Constructivistas

  Para aprendizajes complejos, modificación en los esquemas referenciales del sujeto.

  Conceptos: construyen teorías.

  Privilegia el eje educando-paciente-saber.

  Énfasis: proceso, aunque no resta importancia a los resultados.

  Educando/paciente: elemento activo del proceso

  Docente: facilitador

  Hay factores que facilitan o retardan el proceso de aprendizaje. Comunicación: bidireccional, horizontal, genera participación constante, facilitando el diálogo.

La didáctica propone una enseñanza que ayude a comprender la sociedad apropiándose de conceptos de diferentes disciplinas. Para quienes tienen la responsabilidad de enseñar nutrición, de mediar entre el paciente o comunidad y el saber científico, se plantea la necesidad ineludible de pensar en la relación entre realidad, nutrición y educación.

Con esto se hace hincapié no solo en la actualización de la producción científica, sino también en la relevancia socio-cultural de los conocimientos, destrezas, valores para los individuos y los grupos que forman parte de la comunidad y en los efectos que pueda tener en la calidad de vida individual y colectiva lo que se enseña.

En el sistema didáctico pueden señalarse el lugar ocupado por el educador/profesor/nutricionista, el del educando-alumno/paciente/comunidad y el ocupado por el saber; cuya relación es dinámica y forma parte de la relación didáctica. Este sistema es abierto, ya que el medio plantea las exigencias y las problemáticas justificando la construcción interior que, luego traducida en acción, tendrá por objetivo la transformación del medio y la resolución del problema.

La tarea de la Didáctica de la Nutrición es encontrar los caminos para llevar a cabo el aprendizaje de comportamientos alimentarios más saludables, de tal manera que repercuta favorablemente sobre el educando.

Tabla 2 Principios didácticos en Nutrición

- ✓ *Identificar con la comunidad/paciente factores causales de la problemática alimentaria-nutricional, intereses, experiencias y preconceptos en relación a salud y nutrición;*
- ✓ *Utilizar metodologías apropiadas para lograr la toma de conciencia;*
- ✓ *Aplicar técnicas variadas, no abusando siempre de la misma;*
- ✓ *Vincular y reestructurar el saber popular con el científico;*
- ✓ *Crear el ambiente adecuado, flexible, que permita el intercambio de opiniones;*
- ✓ *La reflexión sobre las propias practicas alimentarias es el punto de partida para modificar hábitos alimentarios;*
- ✓ *Los conocimientos deben ser accesibles a la población/paciente;*
- ✓ *Los contenidos que se desarrollen deben reflejar intereses, inquietudes, afectos, creencias de la comunidad/paciente;*
- ✓ *Utilizar comunicación no verbal para reforzar el lenguaje verbal y moverse adecuadamente dentro de espacio físico, sin distraer la atención.*

Fuente: Adaptado de Navarro A., Cristaldo P. *Hacia una didáctica de la nutrición.* Ed. Científica Universitaria-Universita libros. Marzo 2006, Córdoba, Argentina. p.56.

La comunicación en la relación pedagógica es un aspecto fundamental del proceso, ya que redefine la relación educador-educando y de los educandos entre sí. Esta relación debiera ser horizontal, recíproca, eliminando la concepción autoritaria o "bancaria" de la educación. El rol del docente implica calificar, legitimar, proponer, y a veces imponer, puntos de vista personales. Lo cual no significa que se ejerza en todos los casos una postura de superioridad y autoritarismo porque también puede ser capaz de generar los espacios para la reflexión y análisis crítico para que los educandos puedan construir sus propios conocimientos, habilidades, destrezas y sentimientos. Tanto los educadores como los educandos reciben la interacción de sentimientos y reaccionan a los mismos desde sus historias personales, las cuales refuerzan el vínculo positivo o negativo entre ellos.20 De esto se infiere que el proceso educativo está basado tanto en el saber cómo en los afectos que circulan entre educador y educando; emociones, sentimientos, preocupaciones, preferencias y rechazos, condicionan y a veces determinan, los logros y dificultades de dicho proceso.

"La relación pedagógica es ante todo una relación de comunicación" (Navarro A., 2006)

Según Carls Rogers (Rogers C., 1983.), el principal objetivo de la Educación es la facilitación del aprendizaje, lo cual se refiere a la actividad que puede formular respuestas constructivas, cambiantes y flexibles a algunos de los problemas que se enfrentan los hombres. Entre enseñar y aprender no existe una relación directa de causalidad; para definir las condiciones adecuadas para facilitar el aprendizaje se deberá considerar desde que modelo se hace el análisis. La facilitación de un aprendizaje significativo depende de ciertas actitudes; como la autenticidad, cuando la persona es ella misma, se comporta como un ser humano y no con frialdad. Otra actitud a tener en cuenta es el aprecio, aceptación y confianza, es preocuparse por el otro, aceptarlo como un ser imperfecto, para crear confianza. Y por último, y no menos importante, la comprensión empática, que se refiere a la capacidad de comprender las reacciones del educando, teniendo una percepción sensible de cómo se presenta el proceso de aprendizaje, cuando ponerse en el lugar del otro, y ver el mundo desde el punto de vista del paciente-educando (Navarro A., 2006).

Para concluir, la evaluación es el resultado del proceso de enseñanza/aprendizaje que contribuye a su mejora. Desde este punto de vista, la evaluación nunca termina, ya que debemos evaluar cada actividad que se realiza.

La evaluación busca indagar el aprendizaje significativo que se adquiere ante la exposición de un conjunto de objetivos previamente planeados, para los cuales institucionalmente es importante observar que los conocimientos demuestren que el

proceso de enseñanza y aprendizaje tuvo lugar en el individuo que ha sido expuesto a esos objetivos. Esto se refiere a la evaluación académica, en donde lo que importa es verificar y/u observar a través de diversos instrumentos cualitativos o cuantitativos, que la persona ha adquirido nuevas habilidades, destrezas, capacidades, métodos y técnicas, así como también la "calidad educativa" de su instrucción, que le permitan tener un buen desempeño para el bien de su comunidad, beneficio personal y desempeño laboral.

Según el momento en que se presentan se realizará; evaluación inicial que tiene como objetivo indagar en un alumno el tipo de formación que posee para ingresar a un nivel educativo superior al cual se encuentra; evaluación formativa es la que tiene como propósito verificar que el proceso de enseñanza-aprendizaje tuvo lugar, antes de que se presente la evaluación sumativa; la evaluación sumativa es la que se aplica al concluir un cierto periodo de tiempo o al terminar algún tipo de unidad temática, tiene la característica de ser medible, dado que se le asigna a cada persona que muestra este tipo de evaluación un número en una determinada escala, el cual refleja el aprendizaje que se ha adquirido, sin embargo, este número asignado no deja de ser subjetivo, ya que no se demuestra si en realidad el conocimiento aprendido puede vincularse con el ámbito social.

La evaluación es un proceso que procura determinar, de manera más sistemática y objetiva posible, la pertinencia, eficacia, eficiencia e impacto de actividades a la luz de los objetivos específicos. Constituye una herramienta administrativa de aprendizaje y un proceso organizativo orientado a la acción para mejorar tanto las actividades en marcha, como la planificación, programación y toma de decisiones futuras. No significa categorizar, ya que la categorización del conocimiento impide reconocer de manera efectiva el avance en el proceso de enseñanza-aprendizaje, es como enmarcar por episodios, la capacidad intelectual del aprendiz. Tampoco es generalizar, así como todo conocimiento es diferente, todo proceso que conlleva a él también es diferente de persona a persona, es decir, todos aprendemos de manera diferente, no podemos generalizar, aunque sí establecer criterios. Tampoco es calificar, asignar a un número no significa conocimiento, entonces, evaluar no es calificar. La misma nos ayuda a medir los conocimientos adquiridos, como así también, proporciona información de los avances logrados, con la finalidad de conocer si se están cumpliendo o no los objetivos propuestos, como aporte a la Evaluación Educativa.

Hoy en día, la enseñanza está al servicio de la educación, y por ende, deja de ser un objetivo central de los programas educativos la simple transmisión de información y conocimientos. Existiendo una necesidad, en donde la capacitación del alumnado está centrada en el autoaprendizaje, como proceso de desarrollo personal. Cada persona es un

ser único, lo que muestra un elemento clave dentro del proceso de la evaluación: no evaluar nada más por evaluar, sino para mejorar el aprendizaje, la organización de las tareas entre otros aspectos metodológicos. Bajo la perspectiva educativa, la evaluación debe adquirir una nueva dimensión, y de esa manera darle un sentido de pertenencia a la enseñanza-aprendizaje.

La Evaluación puede conceptualizarse como un proceso dinámico, continuo y sistemático, enfocado hacia los cambios de las conductas y rendimientos, mediante el cual verificamos los logros adquiridos en función de los objetivos propuestos. Siendo éste para el docente el perfeccionamiento de su razón de ser (www.bibliotecaesawu.com, 2008).

CAPITULO II

Situación alimentaria y nutricional en materia de educación

Comúnmente en Argentina, se ha dejado de lado la prevención y promoción de la salud y nutrición adecuada y ello se evidencia en la situación alimentaria-nutricional del país (Navarro A., 2006).

Los recursos básicos para la salud son ingreso, vivienda y alimentación. La nutrición es la ciencia de los alimentos, nutrimentos y otras sustancias relacionadas con ello, su acción, interacción y balance en relación a la salud y la enfermedad, y a los procesos por los cuales el organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y excreta sustancias alimenticias. Pero el concepto también implica, el estudio de los hábitos alimentarios desde la producción, comercialización, selección, preparación, conservación, distribución y consumo de alimentos, asimismo sus efectos sobre la salud de los individuos y la comunidad, pero no hay que olvidar que además está interrelacionada con variables sociales, económicas, culturales y psicológicas de los alimentos y de la alimentación del ser humano considerada la perspectiva individual y social. Por lo tanto, sectores como, Educación, Salud, Agropecuario, Comercio e Industria, y Economía y Administración, constituyen áreas de desarrollo y aplicación de la Ciencia de la Nutrición (Navarro A., 2006).

La nutrición no es solo una parte esencial del bienestar de las poblaciones, sino que es un derecho humano básico (Carta de los Derechos Humanos sobre Derechos Económicos, Sociales y Culturales., 1999). Se encuentra en el centro de toda actividad y salud humanas, debido a la necesidad universal de la persona de contar con alimentos que le proporcionen energía, mantener la salud y sustentar la vida (Navarro A., 2006).

La prevalencia de obesidad infantil está aumentando día a día de manera exagerada, tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo (Organization.,

2000.) y esto se debe a que aumentan las conductas obesogénicas por el cambio en los patrones de alimentación y estilos de vida en la edad pediátrica (Rubinstein A., 2006).

Al aumentar la prosperidad y urbanización, la alimentación tiende a ser por término medio, más rica en energía y grasas, especialmente saturadas; y a tener u contenido menor de fibras y carbohidratos complejos y a su vez un contenido mayor de alcohol, carbohidratos refinados y sal. En los medios urbanos disminuyen con frecuencia el ejercicio físico y el gasto de energía, mientras que tienden a aumentar el consumo de tabaco y el estrés (Navarro A., 2006).

En América Latina los problemas nutricionales más comunes son, el déficit en la talla que existe paralelamente con sobrepeso y obesidad, cuyas tasas están en aumento (Onis M, 2000).

Kovalskys, Irina, et al. han realizado uno de los pocos estudios epidemiológicos representativos de la población adolescente de los diferentes países de América Latina, incluida Argentina. Los resultados del primer estudio de prevalencia de obesidad en la población adolescente de 10 a 19 años que asiste a la consulta pública y privada en la Argentina son: 20,8 % de los sujetos presentaban sobrepeso y un 5,4 % obesidad. Un 18,8 % de las mujeres y un 24,1 % de los varones tenían sobrepeso y presentaban obesidad el 3,4 % de las mujeres y el 7,9 % de los varones (Kovalskys, 2005).

La obesidad es un problema de salud pública mundial y su importancia durante la niñez y adolescencia está fundamentada en su compromiso biopsicosocial. La misma es un factor de riesgo importante de enfermedades crónicas no transmisibles, como hiperlipidemia, enfermedad cardiovascular isquémica, hipertensión arterial, diabetes tipo 2 y osteoartritis, aunque en la niñez, y especialmente en la juventud, la consecuencia más notoria es de orden psicosocial (Dietz, 1998) La segregación de los pares afecta la autoestima y promueve disconformidad con el propio cuerpo y hay evidencias de que esto sería un factor de riesgo para el desarrollo de trastornos alimentarios (Gl., 1980). A su vez, el ser obeso en la infancia y adolescencia aumenta la probabilidad de ser obeso en la vida adulta (Guo, 1994;). La probabilidad de la Obesidad infantil de persistir en la adultez es 20% a los 4 años de edad y 80 % en la adolescencia (Pèrez, 2008). El riesgo de padecer enfermedades crónicas asociadas se duplica en los que tuvieron exceso de peso en la niñez y es aún mayor si este se mantuvo en la adolescencia (A., 1996). La prevención de la obesidad debería ser de alta prioridad en salud pública. El énfasis particular debería estar puesto en hábitos de vida saludables en todos los grupos de edad y especialmente, en niños y adolescentes. El adecuado tratamiento de la obesidad en la etapa pediátrica constituye la prevención de la obesidad del adulto (Kovalskys, 2005), ya que contribuye

a evitar o disminuir la incidencia de patologías agudas o crónicas, alcanzar el desarrollo potencial físico y mental y aportar reservas para las circunstancias de esfuerzo (Pérez, 2008), disminuyendo los costos sociales y de atención de salud (Navarro A., 2006).

El proceso de ateroesclerosis comienza en la infancia, culminando como un factor de riesgo relacionado con el desarrollo de la placa vascular en la tercera y cuarta década de la vida. Una buena nutrición, actividad física y ausencia de consumo de tabaco, contribuyen a disminuir el riesgo de prevalencia e incluso retrasar o prevenir la aparición de enfermedad cardiaca (Association, 2006).

Otra de las problemáticas que se presenta en los adolescentes hoy en día, son los trastornos de la conducta alimentaria, siendo la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa los más comunes, o detectados con mayor frecuencia. Además, existen otros trastornos de la conducta alimentaria, como la compulsión, la comilona, la bulimia sin acto compensatorio y la anorexia como síntoma de otra enfermedad (Torresani, 2015).

Pero a estos debemos agregar nuevos trastornos como son la ortorexia 20, vigorexia, alcohorexia y diabulimia que comienzan a escucharse cada vez más en ámbitos de adolescentes como una "moda".

En relación a los jóvenes, uno de los aspectos que preocupa a los adultos gira en torno a la prevención. El consumo de alcohol en los adolescentes representa un problema importante y creciente en Salud Pública, en varios países del mundo, incluyendo la Argentina. La edad de iniciación de consumo ha descendido progresivamente hasta ubicarse entre los 11 y 12 años (Torresani, 2015).

Si asociamos adolescente-alcohol, sin llegar a relacionarlo con un componente patológico, el incremento del consumo de alcohol debería ser visto como un indicador clínico a nivel social de nuevas problemáticas y nuevas modalidades de relación, que esta población encuentra en las actuales modificaciones de la cultura y la vida social.

En una encuesta realizada en adolescentes de una localidad de Buenos Aires, con el objetivo de determinar el grado de adicción a bebidas alcohólicas de los mismos, con una edad de entre 14 y mayores de 18 años se detectó que un 50% de los adolescentes menores consumen bebidas alcohólicas, y que este porcentaje aumenta con la edad. Los valores son considerablemente mayores en el sexo masculino. Se sabe que, ante ingestas de altas concentraciones de alcohol, se producen alteraciones en componentes de los diferentes metabolismos, encontrándose alterados la ingestión, absorción, metabolización y depósitos orgánicos de muchos principios nutritivos. Por otro lado, es preocupante observar que el 41% de los adolescentes entre 14 y 16 años considera que el alcohol es "necesario para divertirse".

El investigador Kandel sugirió que el consumo de drogas en la adolescencia mantiene una secuencia acumulativa de desarrollo, comenzando con bebidas alcohólicas, para continuar con tabaco, marihuana y por último el resto de las drogas ilícitas.

En nuestro país se estima que el 37.4% de los hombres y el 30.3% de las mujeres son adictos a la nicotina. Según datos de la OMS, más del 80% de los fumadores comienzan con el vicio antes de los 18 años. Solo la prevención será posible cuando la familia, la escuela, los grupos de pertenencia y los profesionales de la salud, se entrecrucen para constituir la trama que sostenga al joven en la búsqueda de su identidad. Se debe realizar una lectura interdisciplinaria y buscar redes de acción a través de procesos grupales, para abrirse a la reflexión y entender mejor a los jóvenes, pudiendo establecer líneas de acción para actuar con verdadero significado preventivo (Torresani, 2015).

La OMS establece la recomendación sobre cantidades de energía y nutrientes diarios, de acuerdo a los diversos grupos de edad, sexo y actividad física. Ahora bien, la educación para una correcta alimentación es algo más que la consecución del equilibrio nutritivo y, por tanto, la educación nutricional ha de contemplar también los aspectos sociales y culturales que forman parte de ella.

El objetivo general de la educación nutricional es buscar actitudes y hábitos que resulten en una selección inteligente de alimentos y en el consumo de una dieta nutritiva para todas las edades. Para lograr estos objetivos es necesario el conocimiento de los principios básicos de la educación nutricional y también el estudio profundo del hombre, en todas sus manifestaciones que guardan relación con la alimentación.

Tabla 3 Principios básicos de la educación nutricional

- ✓ *El hombre necesita aprender a comer, en la especie humana el instinto no es una guía segura para obtener una dieta adecuada. Se debe educar el paladar del niño e introducir gradualmente en su alimentación distintos alimentos para que su dieta llegue a ser apropiada.*
- ✓ *Los hábitos alimentarios son acumulativos, al introducir en una familia un nuevo hábito alimentario, este se trasmite a las siguientes generaciones. Así vemos familias que guardan recetas y recomendaciones dietéticas a través del tiempo, donde algunas fueron adquiridas por familiares, amigos o personas ajenas.*
- ✓ *Los hábitos alimentarios no son estáticos, pueden cambiar con nuevos enfoques y significados que adquiere el alimento, especialmente con las nuevas técnicas de elaboración que facilitan la labor culinaria.*
- ✓ *La educación puede modificar los hábitos alimentarios, cada individuo adquiere sus hábitos gracias a la enseñanza paciente y sistemática de los adultos que lo educaron, y también por medio de las personas ajenas al hogar, con quienes se relacionó (Cormillot., 2009).*
- ✓ *Esta educación alimentaria debe cumplir una función social, una sociedad mal nutrida no puede bastarse a sí misma. Es más propensa a enfermedades y su rendimiento mental también se afecta.*

Fuente: Adaptado de Rivera Barragán, María del Rosario. La educación en nutrición, hacia una perspectiva social en México. *Revista Cubana Salud Pública,* ene.-mar. 2007, vol.33, no.1, p.0-0. ISSN 0864-3466.

Como resultado del alejamiento progresivo de sus condiciones naturales y de su intrincado carácter biopsicosocial, la alimentación del ser humano se torna cada día más compleja, más sujeta a determinantes no biológicos y más vulnerable a información incorrecta que pueden desviarla cualitativa y cuantitativamente de lo deseable, ya que los mecanismos exclusivamente biológicos para regularla resultan hoy insuficientes (Rivera Barragán, La educación en nutrición, hacia una perspectiva social., 2007).

Los comportamientos y los estilos de vida nos son asuntos únicamente individuales e íntimos, no se reducen a decisiones individuales, sino que dependen de los límites impuestos por el entorno físico, socio-cultural y están influenciados directamente por sus medios económicos. Partiendo de esta base, convendría tenerse en cuenta que la educación nutricional deberá intervenir en los distintos contextos en los que interactúan

niños y jóvenes, sobre todo en el seno de la familia y en el colegio o institutos (Navas López, 2005).

Las escuelas representan entornos vitalmente importantes a través de los cuales se puede promover la buena nutrición e implementar iniciativas que conduzcan a ella. De hecho, ofrecen oportunidades más efectivas, eficaces e igualitarias, que cualquier otro espacio, para promover una salud y alimentación saludables, ya que se ofrecen a los jóvenes en una etapa crítica de desarrollo, precisamente cuando se consolidan los estilos de vida y los hábitos alimenticios. Asimismo, las escuelas tienen un gran potencial en términos de poder llegar fácilmente al personal escolar, a los maestros, a los padres y a los demás integrantes de la comunidad.

Las intervenciones escolares relacionadas con la nutrición, estarían orientadas a prevenir comportamientos negativos como, por ejemplo, los malos hábitos de alimentación. Un diseño curricular sobre salud escolar rigurosamente planificado e implementado; del mismo modo, la evaluación de aquellos programas escolares de alimentación que mejoran la disponibilidad de alimentos y que, junto con educar, proporcionan apoyo nutricional; puede facilitar un avance en cuanto a calidad de la alimentación, así como un mejoramiento en los niveles de asistencia y logros académicos de los niños participantes.

Los establecimientos educativos pueden ofrecer intervenciones relacionadas con la nutrición a un costo muy razonable, ya que, si se compara con otras iniciativas de salud pública, los programas de salud escolar que proporcionan servicios seguros y de bajo costo, representan una de las inversiones más costo-eficientes que un país puede adoptar hacia el mejoramiento de la salud (www.portal.unesco.org/education).

La AHA, American Heart Association provee algunas estrategias que actualmente están siendo implementadas en muchas instituciones, estas son:

Tabla 4 Estrategias propuestas por AHA

- ✓ *Establecer un equipo multidisciplinario, incluyendo representantes estudiantiles, para evaluar todos los aspectos del medio ambiente escolar utilizando Índice de Salud Escolar (Centros para la prevención y Control de enfermedad) o evaluaciones similares.*
- ✓ *Identificar programas nutricionales a nivel local, regional y nacional y seleccionar aquellos que han sido probados como efectivos.*
- ✓ *Desarrollar políticas que promuevan la salud escolar e identificar los problemas nutricionales de la escuela.*
- ✓ *Trabajar en la promoción de alimentos saludables disponibles en la escuela y restringir la disponibilidad de alimentos nutricionalmente pobres.*
- ✓ *Maximizar las oportunidades para los programas de actividad física y utilizar a los maestros y entrenadores como modelos a seguir.*
- ✓ *Presionar para lograr cambios regulatorios que mejoren la capacidad de la escuela de servir u ofrecer alimentos nutritivos.*
- ✓ *Prohibir la publicidad de alimentos en las escuelas.*

Fuente: Adaptado de American Heart Association. Recomendaciones Nutricionales para niños y adolescentes: Guía para el profesional. *Pediatrics* 2006; 117:544-559

En la Argentina se llevan a cabo actualmente, diferentes proyectos aplicados en el ámbito escolar, algunos ejemplos son: "Enseñar a comer" aplicado en una escuela de la localidad de Lomas de Zamora.

Un ejemplo de intervención en materia alimentaria en la escuela, es el de la "Guía para comer sano en la escuela" publicada en abril de 2007, por el IOM –Insitute of Medicine de los Estados Unidos. Debido a que todos los alimentos y bebidas disponibles en la escuela representan un significativo ingreso calórico, según la propuesta del IOM, deberían ser seleccionados sólo aquellos que alcancen determinados estándares nutricionales. La guía organiza los alimentos en 2 niveles; un nivel para alimentos y bebidas para todos los estudiantes y el segundo nivel para alimentos y bebidas para estudiantes de educación superior luego del horario escolar; además da algunas consideraciones especiales y sugiere la limitación del marketing de alimentos y bebidas en las escuelas (Chacho, 2007).

La nutrición saludable contribuye a reducir los riesgos asociados con los principales problemas de salud que afectan al mundo moderno (www.portal.unesco.org/education). La educación y una alimentación adecuada

fortalecen la economía. Las personas instruidas que además han recibido una buena nutrición son más productivas y, en consecuencia, mejoran sus propios ingresos y contribuyen en mayor medida a la economía nacional

La educación es un medio para el mejoramiento de la salud, y por lo tanto debe comprometerse con el análisis, la valoración y la transformación de la realidad para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida. Debe capacitar para el cambio, la creación y la difusión de innovaciones.

Los proyectos en mejoras de salud deben basarse en: proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar y ejercer un mayor control sobre la misma. Un individuo o un grupo para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social, debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de modificar o adaptarse a su ambiente. Debe tender también a lograr equidad entre sus beneficiarios. Su acción debe dirigirse a reducir las diferencias y asegurar la igualdad de oportunidades y recursos que faciliten a toda la población los medios para desarrollar al máximo su potencial de salud.

El proceso educativo, en todas sus manifestaciones, debe ser un instrumento para el crecimiento y la potencialización personalizada de cada sujeto en la realidad que le toca vivir. Esto implica una formación integral, que atiende a sus intereses y necesidades y a los de su comunidad y, además, al desarrollo de una conciencia crítica que le permita ser capaz de reflexionar sobre su realidad, priorizar sus problemas y buscar caminos compartidos de solución. Para ello se propone una educación basada en aprender a pensar en un mundo de complejidad creciente; en la propia realidad, los problemas son también sistémicos y multicausales, un ejemplo son los problemas alimentario - nutricionales; y aprender a vivir en comunión con la naturaleza. Asumir la responsabilidad de generar acciones que contribuyan a mantener la ecología del planeta (Navarro A., 2006).

Una de las principales directrices en materia de política alimentaria es el compromiso de promover el bienestar nutricional: Cada país debe asumir el firme compromiso social, económico y político de alcanzar el objetivo de promover el bienestar nutricional de toda su población como parte integrante de sus políticas, planes y programas de desarrollo a plazos corto y largo. Al mismo tiempo, los sectores y los ministerios que se ocupan de la agricultura, la salud, la enseñanza, el bienestar social y todos los demás aspectos pertinentes deben tener presente objetivos de nutrición, y cuando sea apropiado incorporarlo a sus planes, programas y proyectos (FAO/OMS., 1992).

Los gobiernos deberían evaluar la ingestión dietética y el estado de nutrición de la población; evaluar las pruebas de que existe una relación entre alimentación y enfermedad y a su vez determinar qué objetivos alimentarios son apropiados en el contexto de la prevalencia de carencias y enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación; además deberían elaborar políticas detalladas para mejorar el suministro de alimentos, adaptadas a las condiciones de cada país, asesorar al público sobre la base de recomendaciones de energía y nutrientes, mediante medios de comunicación masivos; como así también deberían ejecutar y apoyar el diseño de programas adecuados de enseñanza en materia de nutrición basados en la comunidad. Otro de los deberes del gobierno es estimular a que los programas de intervención e información sobre nutrición para el consumidor tengan en cuenta las diferentes condiciones socioeconómicas, barreras lingüísticas, creencias y actitudes culturales en lo que respecta a los alimentos, la salud y la enfermedad, igualmente promover desde edades tempranas, el conocimiento sobre cuestiones de alimentación y nutrición, inocuidad de los alimentos, preparación de los mismos, alimentación y modo de vida sanos, a través de los planes de estudio de escolares, maestros, profesionales sanitarios, así como la capacitación del personal de extensión agraria. Los gobiernos deberían estimular a los servicios de comedores y alimentación colectiva para que suministren y promuevan una alimentación saludable; tomar medidas adecuadas para disuadir de fumar, del uso de drogas y del consumo excesivo de alcohol; patrocinar y promover programas de ejercicio físico para todos con la participación de organizaciones comunitarias y ofrecer instalaciones recreativas y deportivas. Y, por último, pero no menos importante, apoyar la realización de actividades especiales de enseñanza sobre nutrición y educación del consumidor, intervención nutricional y actividades de asistencia complementaria para los grupos de inmigrantes que puedan necesitar atención especial (Navarro A., 2006).

Las áreas de educación y capacitación en alimentación y nutrición de la FAO han desarrollado a lo largo de la historia numerosas actividades tendientes a la capacitación de profesionales y técnicos en nutrición, agronomía, mejoramiento del hogar, etc.; además de la educación en nutrición para grupos específicos o público en general.

La situación de la educación en nutrición en el mundo, según un estudio realizado por la FAO en 1998 que abarco 55 países de América Latina, el Caribe, África, Asia y el Cercano Oriente, determina que, de 15 países latinoamericanos, solo el 53% tiene una política oficial de educación en nutrición. En los países que cuentan con dicha política, esta es apoyada por el Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud. Los responsables de la enseñanza de la nutrición son principalmente, los docentes de la enseñanza básica o

primaria (90%), también enseñan profesores de disciplinas específicas como biología y otros profesionales de la salud. El 85% utiliza métodos tradicionales para la educación en nutrición. Las principales limitaciones para la educación en nutrición son: carencia de formación en nutrición de los docentes, carencia de materiales educativos apropiados para profesores y alumnos, carencia de apoyo político para incorporar la enseñanza de la nutrición en la educación primaria y secundaria, carencia de financiamiento. El 70% de las opiniones sobre la calidad de la educación en nutrición impartida en América Latina, la califico como insuficiente o muy insuficiente; constituyendo nuestra región la que presenta el mayor porcentaje de baja calidad. En los países donde se realiza educación en nutrición, como parte de la política oficial, ocupa entre 3 y 32 horas anuales en la enseñanza obligatoria (FAO.) (Olivares S., 1998).

Realmente el aprendizaje en el área de salud y nutrición no debe tender hacia la transformación del medio, puesto que se pierde la verdadera función de la escuela, la de brindar la instrumentalización cognoscitiva, afectiva y psicomotora de los estudiantes y no solamente realizar acciones ante las necesidades que van surgiendo en el medio. Ante esto debe haber una integración de conocimientos y de experiencias de aprendizaje, así como entre los programas y las acciones de salud y nutrición desarrolladas por la escuela. La situación alimentaria-nutricional tiene una raíz multicausal y debido a eso el corregir la presente situación rebasa al sector educación; por lo tanto, para que se produzcan éxitos permanentes, el sector educación debe realizar acciones coordinadas y concertadas con otros sectores. Conforme a esto, los contenidos de nutrición y salud deben presentarse como elementos integrados al contexto político y social especifico, que el docente ejerce un papel político relevante en el desarrollo de ellos; la función que cumple en la formación de escolar. Finalmente, de lo anterior se deduce que es una solución importante la formación de un docente que sea capaz de conocer la realidad, de estar consciente de ella y además de formar individuos adaptando a ellos el conocimiento (Navarro A., 2006).

CAPITULO III

Alimentación en la adolescencia

En la adolescencia se producen importantes cambios a nivel físico y psicosocial que condicionan los hábitos alimentarios. se trata de un periodo evolutivo en el que se adquiere autonomía y las opiniones de familiares pasan a un segundo plano, destacando la importancia de la influencia entre iguales. Estos factores influirán en la elección de alimentos, patrones y estilos de vida asociados, los cuales se harán extensibles a la vida adulta. Es el momento clave en el que se pueden instaurar las bases de la alimentación

futura y de hábitos saludables (13–15). El comportamiento alimentario de los adolescentes está determinado por dos tipos de factores:

- Externos: Entorno familiar, amistades, valores sociales y culturales, medios de comunicación, conocimientos, experiencias o creencias personales, entre otros (13).
- Internos: Características y necesidades fisiológicas, imagen corporal, preferencias y aversiones, desarrollo psicosocial, salud…etc. (13).

Así pues, las conductas alimentarias nacen en la familia, pueden reforzarse en la escuela y a menudo se contrastan en la comunidad en el contacto entre iguales y con la sociedad (15). La elección de los alimentos depende del sabor, familiaridad, hábitos saludables, hacer dieta y de la saciedad (13). En este período, las necesidades y demandas metabólicas aumentan y la alimentación debe proporcionar nutrientes imprescindibles para el suministro de energía y formación de estructuras. Éstos, interactúan con hormonas responsables del crecimiento y maduración, como la del crecimiento y las gonadotropinas. Una aportación insuficiente puede inhibir la secreción de éstas, impidiendo o retrasando 7 la aparición del desarrollo puberal, condicionando incluso una menor ganancia de altura. También son necesarios aquellos nutrientes implicados en acreción tisular como nitrógeno, hierro y calcio. Las ingestas recomendadas de energía son iguales en ambos sexos hasta la pubertad, momento en el cual se establecen diferencias según los cambios en la composición corporal y en los patrones de actividad física. Aproximadamente, los varones necesitan entre 1.800 y 3.200 kcal/día, mientras que las mujeres de esta edad requieren entre 1.600 y 2.400 kcal/día (13,14). La alimentación en el adolescente tiene que basarse en la dieta mediterránea y ser, por consiguiente, saludable y equilibrada para garantizar un equilibrio entre el consumo y gasto de energía (no hay que olvidar la importancia de realizar ejercicio físico de manera habitual). Los principales objetivos de una dieta saludable son: proporcionar variedad de alimentos, aportación de nutrientes en cantidad adecuada y de energía para mantener una masa corporal ideal (16,17).

Las “Guías Alimentarias para la Población Argentina” (GAPA) constituyen una herramienta fundamental para favorecer la aprehensión de conocimientos que contribuyan a generar comportamientos alimentarios y nutricionales más equitativos y saludables por parte de la población de usuarios directos e indirectos. Las GAPA representan un insumo importante en la estrategia educativo - nutricional destinada a la población general. Las mismas conjugan los conocimientos y avances científicos (sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos) con estrategias educativas, a fin de facilitar, la selección de un perfil de alimentación más saludable en la población.

Del mismo modo sirven de herramienta de planificación para sectores como: salud, educación, producción, industria, comercio, y todos los que trabajen la temática de alimentación. Son de carácter nacional y para su diseño se contempló la situación alimentario - nutricional y epidemiológica de todo el país. Las guías traducen las metas nutricionales establecidas para la población en mensajes prácticos para usuarios y destinatarios, redactados en un lenguaje sencillo, coloquial y comprensible, proporcionando herramientas que puedan conjugar las costumbres locales con estilos de vida más saludables.

El sentido primario de las guías alimentarias es favorecer la promoción de estilos de vida más saludables y la prevención de problemas de salud relacionados con la dieta de la población desde un enfoque basado en alimentos.

Estimulan la educación alimentaria tanto en la prevención de problemas de salud nutricionales originados por déficit de consumo de energía y nutrientes, por ejemplo: anemia e hipovitaminosis; o, así como la prevención de enfermedades crónicas no trasmisibles (ECNT), tales como: las enfermedades vasculares (incluyendo cerebro, cardiovasculares y renales), la diabetes, el cáncer y las enfermedades respiratorias crónicas. Este último grupo de enfermedades, cuya prevalencia viene en franco aumento en nuestro país y en el mundo, se encuentran íntimamente relacionadas al estilo de vida de la población; siendo la alimentación uno de los aspectos más importantes.

Recomendaciones nutricionales elaboradas por las GAPA:

Mensaje N·1

Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.

1. Realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites.
2. Realizar actividad física moderada continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa.
3. Comer tranquilo, en lo posible acompañado y moderar el tamaño de las porciones.
4. Elegir alimentos preparados en casa en lugar de procesados.
5. Mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable previene enfermedades.

Mensaje N· 2

Tomar a diario 8 vasos de agua segura.

1. A lo largo del día beber al menos 2 litros de líquidos, sin azúcar, preferentemente agua.
2. No esperar a tener sed para hidratarse.
3. Para lavar los alimentos y cocinar, el agua debe ser segura.

Mensaje N· 3

Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

1. Consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día.
2. Lavar las frutas y verduras con agua segura.
3. Las frutas y verduras de estación son más accesibles y de mejor calidad.
4. El consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares.

Mensaje N· 4

Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.

1. Cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa.
2. Para reemplazar la sal utilizar condimentos de todo tipo (pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano, etc.).
3. Los fiambres, embutidos y otros alimentos procesados (como caldos, sopas y conservas) contienen elevada cantidad de sodio, al elegirlos en la compra leer las etiquetas.
4. Disminuir el consumo de sal previene la hipertensión, enfermedades vasculares y renales, entre otras.

Mensaje N·5

Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.

1. Limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín (como palitos salados, papas fritas de paquete, etc.).
2. Limitar el consumo de bebidas azucaradas y la cantidad de azúcar agregada a infusiones.
3. Limitar el consumo de manteca, margarina, grasa animal y crema de leche.
4. Si se consumen, elegir porciones pequeñas y/o individuales. El consumo en exceso de estos alimentos predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

Mensaje N·6

Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.

1. Incluir 3 porciones al día de leche, yogur o queso.

2. Al comprar mirar la fecha de vencimiento y elegirlos al final de la compra para mantener la cadena de frío.

3. Elegir quesos blandos antes que duros y aquellos que tengan menor contenido de grasas y sal.

4. Los alimentos de este grupo son fuente de calcio y necesarios en todas las edades.

Mensaje N·7

Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.

1. La porción diaria de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano.

2. Incorporar carnes con las siguientes frecuencias: pescado 2 o más veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana.

3. Incluir hasta un huevo por día especialmente si no se consume la cantidad necesaria de carne.

4. Cocinar las carnes hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior previene las enfermedades transmitidas por alimentos

Mensaje N·8

Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.

1. Combinar legumbres y cereales es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas.

2. Entre las legumbres puede elegir arvejas, lentejas, soja, porotos y garbanzos y entre los cereales arroz integral, avena, maíz, trigo burgol, cebada y centeno, entre otros.

3. Al consumir papa o batata lavarlas adecuadamente antes de la cocción y cocinarlas con cáscara.

Mensaje N·9

Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.

1. Utilizar dos cucharadas soperas al día de aceite crudo.

2. Optar por otras formas de cocción antes que la fritura.

3. En lo posible alternar aceites (como girasol, maíz, soja, girasol alto oleico, oliva y canola).

4. Utilizar al menos una vez por semana un puñado de frutas secas sin salar (maní, nueces, almendras, avellanas, castañas, etc.) o semillas sin salar (chía, girasol, sésamo, lino, etc.).

5. El aceite crudo, las frutas secas y semillas aportan nutrientes esenciales.

Mensaje N·10

El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

1. Un consumo responsable en adultos es como máximo al día, dos medidas en el hombre y una en la mujer.
2. El consumo no responsable de alcohol genera daños graves y riesgos para la salud.

Tabla 5 Gráfica de alimentación diaria



Fuente: https://www.argentina.gob.ar/salud/alimentacion-saludable/grafico

CAPITULO IV

Educación alimentaria y nutricional y tecnologías de la información y comunicación

En la sociedad actual se ha producido una transformación en los estilos de vida reflejados en la manera como accedemos, utilizamos y producimos la información, el volumen disponible de la cual ha aumentado en los últimos tiempos debido al gran impacto de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) (2,3,10,12). La evolución de éstas, ha facilitado un acceso rápido y mayoritario a Internet, siendo el medio más utilizado para buscar información en ámbitos académicos o escolares hasta actividades científicas, profesionales, comerciales, transacciones económicas, actividades de ocio o en las propias relaciones interpersonales. Se ha llevado a cabo mediante nuevos objetos tecnológicos como ordenadores personales, teléfonos

inteligentes “smartphones” y tablets, disponiéndose de multitud de aplicaciones y herramientas gratuitas y masivas que posibilitan la creación y distribución de contenido. La comunicación mediante estos dispositivos provoca una sustitución y complementariedad de otros canales tradicionales de manera que un mismo individuo a la vez es el productor y consumidor de información. Surge así lo que se denomina web 2.0 que recoge los contenidos creados por los usuarios, las redes sociales, las aplicaciones en línea y las herramientas de colaboración (2,3,10,12). El uso de las TIC en los hogares ha crecido en los últimos años de manera exponencial. En el cuarto trimestre de 2020, se registró que el 63,8% de los hogares urbanos tiene acceso a computadora y el 90%, a internet. Además, los datos muestran que, en la Argentina, 88 de cada 100 personas emplean teléfono celular y 85 de cada 100 utilizan internet. Se registra el mayor uso de internet en los grupos comprendidos entre los 13 y los 29 años, más de 94 de cada 100 personas de esas edades lo utilizan (entre el 93,9% y 95,3% de la población). El teléfono móvil resulta ser la tecnología de uso más extendida para la población joven y adulta. Utilizan celular entre el 96% y el 96,6% de las personas de 18 a 64 años y el 71% de la población de más de 64 años. En la mayoría de los grupos de edad (18 años y más) se utiliza más el teléfono móvil que la computadora e internet.

Los adolescentes y jóvenes son el grupo de edad que probablemente mejor se ha adaptado a los avances tecnológicos y los han incorporado más rápidamente en su forma de entender la vida y de formar parte del mundo (3). Los han agregado en su día a día de manera imprescindible, en sus comunicaciones y vínculos personales (2,12,33).

Cabe destacar el rol que actualmente desempeña la tecnología en el proceso de aprendizaje, en donde los esquemas cambian, con lo cual debería transformarse la metodología de enseñanza. El proceso de enseñanza se ha transformado en tres aspectos: 1) su naturaleza; 2) el lugar y la forma donde se realiza; 3) el papel a desempeñar por los estudiantes y los profesores en tal proceso.18 Con respecto a los estudiantes, diversos autores proponen una “revolución pedagógica” en la cual el uso de Internet y las nuevas tecnologías son el denominador común, dejando de lado un modelo de enseñanza basado en clases magistrales del docente, en la toma de apuntes por los alumnos y en la lectura de la bibliografía previa a un examen. Dicha revolución se basa en el modelo constructivista en el cual la persona es generadora de su propio aprendizaje, es un sujeto activo, con capacidad decisional sobre su proceso de aprendizaje, siendo éste flexible y abierto.

Desde esta perspectiva, los procesos educativos deberían acercarse aún más a las tecnologías de la información y las comunicaciones, dado que en esta sociedad del

conocimiento se constituyen en una herramienta que facilita el acceso a la información, contribuyendo en algunos casos al desarrollo humano. Por tal motivo, los docentes se deben involucrar en este proceso, puesto que los estudiantes se enfrentan a nuevas necesidades, hábitos, motivaciones, formas de comunicación y otras. Esto implica la búsqueda de los docentes hacia otras alternativas que contribuyan a la construcción conceptual y actitudinal de los estudiantes.

Una manera de implantar el uso de las TIC en la educación nutricional en los centros educativos sería mediante la creación y el uso de campus virtuales o grupos específicos en Internet, aparte de utilizar redes sociales, aplicaciones y plataformas. Todo un conjunto de herramientas y dispositivos, cada uno de los cuales tiene unas características y posibilidades de formación específicas que conviene tener en cuenta a la hora de crear los contenidos educativos y de programar las actividades formativas.

CAPITULO V

Alimentación, hábitos saludables y un enfoque constructivista

La alimentación es un proceso social y cultural que tiene relación directa con el estado de salud de las personas. Los hábitos alimenticios se adquieren en la niñez y se consolidan en la adolescencia. Por ello, educar hacia una alimentación saludable implica ofrecer conocimientos, actitudes y habilidades para que ante variedad de opciones puedan tomarse decisiones responsables.
(http://www.rosario.gov.ar/sitio/salud/alimentacion_saludable.jsp)

Pérez-López, Tercedor y Delgado-Fernández (2015) apuntan que, si bien los jóvenes muestran actitudes favorables hacia conductas saludables, por razones e influencias externas no adquieren estos hábitos. Por esta razón, se considera que las instituciones educativas tienen un papel fundamental a la hora de promover hábitos saludables. La revisión de los autores muestra que los programas educativos y propuestas de intervención relacionadas con la alimentación logran mejoras en los hábitos y conductas de los jóvenes. Sin embargo, señalan que los profesores encuentran diversos obstáculos para iniciar proyectos sobre esta temática, pero que proyectos de duración corta (entre 3 y 6 meses) pueden dar resultados positivos y crear hábitos saludables en el alumnado (Pérez-López, Tercedor y Delgado-Fernández, 2015). Las revisiones de diferentes proyectos llevados a cabo en este ámbito, muestran que las metodologías basadas en actividades diferentes a la explicación tradicional, como el uso de las TIC y juegos, captan la atención de los alumnos, generando motivación y promoviendo la adquisición de hábitos saludables (Pérez-López, Tercedor y Delgado-Fernández, 2015).

El desarrollo social mundial impone nuevos desafíos día a día, esto demanda una mayor atención en lo que respecta a políticas educativas. En la Séptima Reunión del Comité Intergubernamental del Proyecto Principal de Educación (PROMELAC VII) (Fonseca Pérez), se realiza la siguiente recomendación:

> "La necesidad que ante los nuevos sentidos de la educación en un mundo globalizado y en permanente cambio, la reflexión y adecuación del currículo ha de ser un elemento central en la práctica de los docentes, el cual debe enriquecerse en función de las necesidades de los estudiantes y de su contexto, si se desea que se logren aprendizajes eficientes y los niveles de calidad educativa planteados en los objetivos."

La posibilidad de que esto se cumpla depende de que los docentes aumenten y perfeccionen su nivel de profesionalización, es decir, que tengan en cuenta factores como: el análisis científico en su práctica, la investigación en su aula y el perfeccionamiento permanente, como herramientas ineludibles para la superación cultural integral (Gonzalez, 1999).

La escuela secundaria en nuestro país ha comenzado a recorrer el camino de la renovación a partir de la promulgación de la Ley de Educación Nacional. En la provincia de Santa Fe, la Educación Secundaria Orientada, conforma un proyecto curricular jurisdiccional, que se configura en el marco jurídico dado por la Ley nacional N.º 26206 de Educación Nacional, las resoluciones del CFE como la 84/09 que estableció los Lineamientos políticos y estrategias de la Educación Secundaria Obligatoria, y la 93/09 que instituyó las Orientaciones para la organización pedagógica e institucional de la Educación Obligatoria. Este conjunto normativo pedagógico comprende también Resoluciones de CFE, a través de las cuales se aprueban Marcos de Referencia de la Educación Secundaria Orientada, además de las resoluciones provinciales sancionadas a los mismos efectos (santafe.gov.ar, 2013).

El actual Diseño Curricular es el resultado de un proceso de construcción colaborativa provincial para la Educación Secundaria Orientada y se presenta en sus tres dimensiones: como instrumento de la política educativa, como proyecto colectivo para la educación santafesina y como herramienta conceptual de acompañamiento al trabajo diario de los docentes. Se trata de un documento que tiene por objeto proveer herramientas que posibiliten garantizar el acceso a, la permanencia en y el egreso de una educación que

promueva la creación y la recreación de la cultura, la continuidad de los estudios desde la centralidad del mejoramiento de las trayectorias escolares, la iniciación en la formación para el trabajo y la participación ciudadana con criterio de equidad. (Educacion., 2014).

La Estructura Curricular Básica para la Educación Secundaria Orientada de todo el país tiene una duración de cinco años.

En la provincia de Santa Fe, la Educación Secundaria constituye una unidad académica y organizativa, de carácter obligatorio, y se estructura en dos ciclos: un Ciclo Básico / Primer Ciclo, de dos (2) años de duración y un Ciclo Orientado de tres (3) años de duración en las escuelas secundarias orientadas y un Segundo Ciclo de cuatro (4) años en las escuelas secundarias de la modalidad Técnico Profesional.

Ambas etapas se asumen como unidades de significación, y se componen de un conjunto de espacios curriculares organizados en bloques anuales que están enmarcados en el campo de la formación general en el Ciclo Básico/Primer Ciclo y en el campo de la formación específica en el Ciclo Orientado/ Segundo Ciclo.

Las orientaciones adoptadas por la Santa Fe son: Agro y Ambiente, Arte (Artes Visuales, Música, Teatro), Ciencias Naturales, Ciencias Sociales y Humanidades, Comunicación, Economía y Administración, Educación, Educación Física, Informática, Lenguas, Literatura, Matemática y Física, Turismo.

El Ciclo Orientado prepara a los estudiantes para continuar estudios superiores, y enfatiza el desarrollo de habilidades que resultan hoy imprescindibles para la incorporación al mundo laboral, tales como el aprendizaje autónomo, la resolución de problemas, la competencia para la selección, procesamiento y comunicación de la información, el manejo de la incertidumbre y la adaptación al cambio.

Los espacios curriculares de todas las modalidades tienen como función garantizar una formación integral que supone experiencias formativas en todos los campos del conocimiento, definidos por los Contenidos Básicos: Lengua y Literatura; Lenguas extranjeras; Matemática; Formación Ética y Ciudadana; Educación Física o Corporal; Ciencias Naturales; Humanidades y Ciencias Sociales; Tecnología; Artes y Comunicación.

El espacio curricular de “Biología” pertenece a 1er y 2do año del ciclo básico y 3ro, 4to y 5to del ciclo orientado en Cs. Naturales (Educacion., 2014).

“Biología” se inicia con la concepción de alumnos adolescentes, como actores sociales, y el sistema educativo, como una instancia donde se debe garantizar el acceso a la información y al conocimiento para la promoción y protección de su salud, la de sus familias y la de su comunidad.

La Educación Alimentaria Nutricional debe ser transformadora y promover la participación activa de los individuos.

Implica un proceso de reflexión entre las necesidades nutricionales reales de los individuos y sus necesidades sentidas, condicionadas por factores culturales, sociales y económicos.

El educador facilita el proceso de enseñanza- aprendizaje, guía y brinda las herramientas al educando para su autogestión y construcción personal de aprendizajes significativos. (Tamagnone, 2009)

Driver (1986: citado en Campos Fernández) afirma que el aprendizaje constructivista subraya "el papel esencialmente activo de quien aprende". Este papel activo está basado en las siguientes características de la visión constructivista:

a) La importancia de los conocimientos previos, de las creencias y de las motivaciones de los alumnos.

b) El establecimiento de relaciones entre los conocimientos para la construcción de mapas conceptuales y la ordenación semántica de los contenidos de memoria (construcción de redes de significado – Aprendizaje Significativo).

c) La capacidad de construir significados a base de reestructurar los conocimientos que se adquieren de acuerdo con las concepciones básicas previas del sujeto.

d) Los alumnos auto-aprenden dirigiendo sus capacidades a ciertos contenidos y construyendo ellos mismos el significado de esos contenidos que han de procesar.

El aprendizaje constructivista ha sido definido como un producto natural de las experiencias encontradas en los contextos o ambientes de aprendizaje en los cuales el conocimiento que ha de ser aprendido es clasificado y ordenado de una manera natural. El aprendizaje constructivo se produce en las aulas a partir de tres supuestos: la experiencia física, a partir de la cual construye los conceptos inductivamente; la experiencia afectiva, que ante la realidad previa impulsa el aprendizaje; los conceptos, que condicionan un planteamiento deductivo del aprendizaje. (Porlán, 1993)

El Constructivismo ve el aprendizaje como un proceso en el cual el estudiante construye activamente nuevas ideas o conceptos basados en conocimientos presentes y pasados. En otras palabras, "el aprendizaje se forma construyendo nuestros propios conocimientos desde nuestras propias experiencias". (Ormrod, 2003)

Aprender, por tanto, es un esfuerzo muy personal por el que los conceptos interiorizados, las reglas y los principios generales puedan consecuentemente ser aplicados en un contexto de mundo real y práctico.

De acuerdo con Jerome Bruner (1972) y otros constructivistas, el profesor actúa como facilitador que anima a los estudiantes a descubrir principios por sí mismo y a construir el conocimiento trabajando en la resolución de problemas reales o simulaciones, normalmente en colaboración con otros alumnos. Esta colaboración también se conoce como proceso social de construcción del conocimiento. Algunos de los beneficios de este proceso social son:

1) Los estudiantes pueden trabajar para clarificar y para ordenar sus ideas y también pueden contar sus conclusiones a otros estudiantes.

2) Eso les da oportunidades de elaborar lo que aprendieron.

3) Lo que aprenden puede someterse a la crítica de los otros alumnos

4) Lo que les permite descubrir defectos e inconsistencias. (Campos Fernández, et al, 2008)

El propósito de la Educación Alimentaria y Nutricional es lograr que los niños, adolescentes y jóvenes desarrollen una capacidad crítica para poder optar por una alimentación saludable en un mundo que cambia rápidamente y en el cual se observa una continua diversificación de alimentos procesados y una pérdida de estilos de alimentación familiar. (FAO/OMS, 1998; en Olivares, Snel, McGrann y Glasauer, 1998. Citados en: Sabadini, 2013)

Queda claro que el trabajo del docente no puede ser el mismo que hace 5 o 10 años atrás, sino que debe actualizarse, capacitarse, utilizando fuentes diversas, para tener así un dominio pleno de los contenidos que ofrece y de los principios pedagógicos, epistemológicos, psicológicos, filosóficos, sociológicos, sepa aplicar la ciencia y que ésta le permita diseñar estrategias didácticas y educativas y lograr que todos los estudiantes aprendan; lo que reafirmó el Ministro de Educación Luis Ignacio Gómez Gutiérrez en la celebración del XL Aniversario de la creación de los centros de educación el 29 de noviembre del 2000 (Gómez Gutiérrez, 2000).

En este extenso recorrido que abarca la importancia de la educación alimentaria y nutricional en la adolescencia, emerge un panorama integral que destaca la relevancia de formar a los jóvenes en la toma de decisiones saludables sobre su alimentación. La adolescencia, con sus procesos de desarrollo físico y psicológico, constituye una etapa crítica en la que la nutrición desempeña un papel fundamental.

La educación alimentaria y nutricional, como parte esencial del proceso educativo, no solo debe proporcionar conocimientos sobre las necesidades nutricionales, sino también fomentar habilidades críticas y la capacidad de tomar decisiones responsables. La adolescencia, al ser un periodo en el que se establecen hábitos de vida duraderos, se convierte en una ventana de oportunidad para inculcar prácticas alimentarias saludables.

El sistema educativo, desde un enfoque constructivista, reconoce la importancia de la participación activa de los estudiantes en la construcción de su propio conocimiento. Este modelo no solo se ajusta a las necesidades cambiantes de los alumnos, sino que también encuentra aplicación en la educación alimentaria. La interacción entre docentes y estudiantes, la consideración de conocimientos previos y la colaboración entre compañeros son elementos clave en este proceso.

En conclusión, la educación alimentaria y nutricional en la adolescencia, respaldada por un enfoque constructivista en el sistema educativo, se presenta como un componente crucial para el desarrollo integral de los jóvenes. Este enfoque no solo impulsa el conocimiento sobre la nutrición, sino que también promueve la autonomía, el pensamiento crítico y la toma de decisiones informadas, sentando las bases para hábitos saludables a lo largo de la vida.

CAPITULO VI

Marco metodológico

Tipo de investigación:

El estudio es de carácter cuanti-cualitativo. Cuantitativo porque cuantifica o traduce a cantidad los datos, es decir utiliza la recolección y análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente y cualitativo porque algunos de los mismos son transcripciones de encuestas.

El estudio es descriptivo, de campo ya que describe la situación actual en relación a la información dada en las escuelas sobre nutrición, las temáticas seleccionadas por lo docentes, su capacitación, las estrategias de aprendizaje utilizadas y las representaciones que tienen los mismos sobre diferentes conceptos relacionados con la Alimentación y Nutrición, de tipo observacional, ya que se evalúan las respuestas de los encuestados, y transversal, ya que las variables se estudian conjuntamente en un momento determinado y por única vez.

Dado que el objetivo del estudio es indagar sobre cómo se aborda la Educación Alimentaria y Nutricional en la asignatura Biología en la escuela secundaria, se utilizará un diseño no experimental, ya que se realizará una exploración a través de encuestas.

La población encuestada coincide con la muestra, y la misma está conformada por docentes del Nivel Medio de escuelas públicas y privadas, de las ciudades de Granadero Baigorria y Capitán Bermúdez.

Para la realización de las encuestas se tomará una muestra de 20 docentes de escuelas, tanto públicas como privadas de las ciudades de Granadero Baigorria y Capitán Bermúdez.

La investigación se hace sobre la muestra para que los resultados se puedan generalizar a la población, es decir, se pueden hacer inferencias sobre la muestra para la población.

Tipo de muestreo: Por estratos o estratificado de tipo probabilístico. Se utilizará este muestreo debido a la accesibilidad.

Para llevar a cabo el trabajo de campo se pidió autorización a los directivos de cada Institución Escolar. Se indagó sobre el abordaje de EAN mediante encuestas semiestructuradas a informantes claves: docentes de la asignatura Biología. Además, se realizó un análisis documental de los contenidos curriculares presentes en la asignatura Biología, las planificaciones y el Proyecto de Educación Institucional (PEI) perteneciente a uno de los colegios.

Todos los encuestados fueron informados de que los resultados serían utilizados como datos para un trabajo de tesis que se estaba realizando, y que de ningún modo comprometerían su privacidad.

Variables:

Las variables incluidas en este estudio son:

<u>Tipo de gestión de la institución:</u>

- Definición conceptual: Actividades coordinadas para dirigir y controla una organización, o institución.2
- Definición operacional: Actividades coordinadas para dirigir y controla una institución educativa del Nivel Medio. Los datos se obtienen mediante una encuesta dirigida a los profesores de la institución. La mismas pueden desempeñarse en 2 ámbitos:
  - ✓ Público
  - ✓ Privado

<u>Título habilitante:</u>

- Definición conceptual: Formación profesional que posee el docente que le permite y lo autoriza para estar a cargo de una cátedra.
- Definición operacional: Formación profesional que posee el docente de "Biología" que le permite y lo autoriza para estar a cargo de la misma. Se obtiene mediante una encuesta dirigida a los docentes.
  Se clasifican en:
    - ✓ Lic. en Biología con capacitación docente.
    - ✓ Lic. en Nutrición con capacitación docente.
    - ✓ Profesor/a de Biología.
    - ✓ Profesor/a de Ciencias Naturales

Temáticas de alimentación y nutrición incluidos en la formación profesional:

- Definición conceptual: Conjunto de temas relacionados a la Alimentación y Nutrición, que integran el diseño curricular de una o más cátedra durante la formación profesional del docente.
- Definición operacional: Conjunto de temas relacionados a la Alimentación y Nutrición, que integran el diseño curricular de una o más cátedras durante la formación profesional del docente que dicta la materia "Biología" en escuelas de nivel Medio de las ciudades de Gro. Baigorria y Capitán Bermúdez. El mismo es obtenido mediante una encuesta dirigida a los docentes.

Tipo de capacitación:

- Definición conceptual: Acciones y efectos realizados por el docente independientemente de su formación profesional, que lo habilitan o hacen apto para dictar una cátedra.
- Definición operacional: Acciones y efectos realizados por el docente independientemente de su formación profesional, que lo habilitan o hacen apto para dictar la materia "Biología". El mismo es obtenido mediante una encuesta dirigida a los docentes.

Implementación de proyecto:

- Definición conceptual: Disposición detallada por escrito, de acciones que se llevan, llevaron o llevaran a cabo por una escuela.
- Definición operacional: Disposición detallada por escrito, de accione que se llevan, llevaron o llevaran a cabo por una escuela de nivel Medio de las ciudades de Gro. Baigorria y Capitán Bermúdez. El mismo es obtenido mediante una encuesta dirigida a los docentes.

Tipo del proyecto:

- Definición conceptual: Cualidades distintivas de un proyecto.
- Definición operacional: Cualidades distintivas de un proyecto implementado en un establecimiento de nivel Medio, obtenido mediante una encuesta dirigida a los docentes que dictan la materia "Biología".

Temáticas sobre alimentación y nutrición:

- Definición conceptual: Conjunto de temas relacionados a la Alimentación y Nutrición, que seleccionan e incluyen los docentes de una cátedra.
- Definición operacional: Conjunto de temas relacionados a la Alimentación y Nutrición, que seleccionan e incluyen los docentes de la cátedra de "Biología" de nivel Medio de escuelas de las ciudades de Gro. Baigorria y Capitán Bermúdez; obtenido mediante una encuesta dirigida a los docentes.

Estrategias de aprendizaje:

- Definición conceptual: Sistema de técnicas aplicadas, consciente e intencionalmente, por los docentes de una cátedra, que consiste en seleccionar los conocimientos, conceptuales, procedimentales actitudinales, necesarios para cumplir un determinado objetivo, en función de las condiciones de la situación educativa en que se produce la acción.
- Definición operacional: Sistema de técnicas aplicadas, consciente e intencionalmente, por los docentes de la materia "Biología" que consiste en seleccionar los conocimientos conceptuales procedimentales y actitudinales, necesarios para cumplir un determinad objetivo, en función de las condiciones de la situación educativa en que se produce la acción; obtenido mediante una encuesta dirigida a los docentes. Las mismas se clasifican en:

Tabla 6 Estrategias de aprendizaje

Talleres;
Exposiciones;
Dramatizaciones;
Torbellino o lluvia de ideas orales o con tarjetas;
Juegos de roles;
Pequeños grupos de discusión;
Cuestionarios;
Redes conceptuales;
Juegos;
Lección magistral;
Crucigramas;
Sopas de letras;
Proyectos
Elaboración de folletos
Charla con profesionales
Entrevista del alumno a un profesional
Clases especiales
Nuevas Tecnologías: Power Point; Camva; Prezi; Classroom

Tipo de fuente utilizada por el docente:

- Definición conceptual: Bibliografía de referencia y/o consulta que seleccionan los docentes para su planificación anual.
- Definición operacional: Bibliografía de referencia y/o consulta que seleccionan los docentes que dictan la materia "Biología" de nivel Medio de las ciudades de Gro. Baigorria y Capitán Bermúdez para su planificación anual; obtenido mediante una encuesta dirigida a los docentes.

Recursos utilizados por el docente:

- Definición conceptual: Medios especiales de referencia y/o consulta que seleccionan los docentes para preparar una clase.
- Definición operacional: Medios especiales de referencia y/o consulta que seleccionan los docentes que dictan la materia "Biología" para preparar una clase; obtenido mediante una encuesta dirigida a los docentes.

Conocimiento sobre alimentación y nutrición por parte del docente:

- Definición Conceptual: Comprensión teórica y práctica que un educador posee acerca de los principios, conceptos y prácticas relacionadas con la alimentación saludable, la nutrición, y su impacto en la salud de los estudiantes.
- Definición Operacional: Comprensión teórica y práctica que un educador posee acerca de los principios, conceptos y prácticas relacionadas con la alimentación saludable, la nutrición, y su impacto en la salud de los estudiantes.; obtenido mediante una encuesta dirigida a los docentes.

Análisis de datos

Trabajo de Campo

El trabajo de campo llevado a cabo consistió en realizar un análisis del PEI (proyecto educativo Institucional) de uno de los colegios con el cual se trabajó, realizando una lectura del mismo, sabiendo que es éste el que permite conocer a la Institución en profundidad. Luego se realizó un abordaje del área en la que se realiza esta investigación: Biología. Se solicitó las planificaciones que los docentes están desarrollando en el dictado de clases con sus alumnos. Luego para concretar la investigación se efectuaron encuestas a los mismos docentes, quienes aportaron sus puntos de vista con respeto al tema planteado: Abordaje de la EAN en la asignatura Biología a los estudiantes de nivel medio las localidades de Gro. Baigorria y Cap. Bermúdez, Santa Fe.

Técnicas de recolección de datos.

- Lectura y análisis del PEI Institucional.
- Observación del curriculum- área Biología.
- Encuestas a profesores de Biología.

Análisis de las técnicas mencionadas.

Del PEI (proyecto educativo Institucional), mencionado anteriormente, el cual es la carta de presentación de toda Institución escolar, se pudo acceder a los siguientes datos brindándonos un encuadre de la realidad escolar que vivencian los alumnos.

Diagnóstico Institucional: datos relevantes del PEI.

- Población escolar: heterogénea y geográficamente disperso. Atiende ambos sexos. Todos los niveles dependen de la dirección de la enseñanza privada. Procura una formación integral: humana y cristiana.
- Objetivos de la Institución: entre los objetivos que la institución se plantea podemos mencionar que la institución pretende:
    - Fortalecer a la comunidad educativa en la búsqueda permanente de la verdad.
    - Ayudar a progresar en fe.
    - Promover habilidades físicas, intelectuales, desarrollando la actitud crítica y creativa que permitan optar con madurez.
    - Estimular los proyectos educativos, sociales, culturales y de espiritualidad, brindando los recursos humanos especializados.
- Estilo enseñanza – aprendizaje: procuramos que nuestros alumnos logren un saber hacer, con saber y con conciencia. Brindando aprendizaje de contenidos significativos que le permitan al alumno apropiarse de saberes que favorezcan la construcción y restructuración de esquemas de conocimientos para el desarrollo de capacidades en relación al pensamiento, a la acción y a la valoración, aplicando los diferentes contenidos en la resolución de distintas situaciones según sus necesidades y las de su ambiente.
- Perfil del egresado: será teniendo en cuenta las competencias que éste viene proponiendo dentro del marco sociocultural, sin negar los procesos históricos y sociales que configuran al sujeto. Estas competencias hacen referencia al desarrollo de las potencialidades cognitivas, socio afectiva, expresiva, motriz y

éticas, construidas a partir de las necesidades específicas de cada etapa evolutiva. La educación brindará una formación para:

- Decidir y avanzar en solido proyecto personal.
- Realizar trabajos en forma autónoma y creativa, con libertad interior, confianza en las propias fuerzas y responsabilidad.
- Participar en la vida democrática.
- Poder desempeñarse en el mundo del trabajo.
- Poder desempeñarse en el mundo del trabajo.
- Un significado del sentido de la vida.

Análisis de las planificaciones.

En primer lugar, además de lo expuesto anteriormente en la lectura del PEI se analizó el curriculum y/o también conocidos como programas de clases de la asignatura Biología, sabiendo que son de importancia para ratificar las variables investigadas, pudiendo finalmente responder a la pregunta central de investigación. Cabe aclarar que la mirada se centró en el curriculum y los contenidos volcados en éste, sabiendo que el contenido es lo comunicado. El contenido a enseñar es aquello que las autoridades reconocidas como legitimas determinan que debe ser presentado a los alumnos en las escuelas. Es lo que efectivamente los docentes transmiten a los estudiantes.

El contenido a enseñar es un proceso de selección cultural. Las culturas son las productoras del lenguaje, costumbres, creencia e ideas que se transmiten en las escuelas. A partir de ellas se extraen y se definen los contenidos a enseñar.

El docente requiere un conocimiento psicopedagógico tal que le permita trabajar con las concepciones de los estudiantes, proveniente tanto de sus experiencias escolares, como extraescolares. Al respecto, es necesario aclarar que no es tan fácil que el alumno por sí solo identifique sus ideas arraigadas que pueden estar constituyendo obstáculos en el aprendizaje. Para ello, el profesor debe aportar en la exploración de esas ideas y ayudar a hacer explícito lo que está implícito. Los contenidos están plasmados dentro de una planificación.

Alguno de los temas que se les enseña a los alumnos de la secundaria son: principalmente algo de biología celular, fisiología humana dentro de este tema trata sobre nutrición, atendiendo principalmente a los hábitos alimentarios de los individuos, también se les enseñas los sistemas: circulatorio, excretor, digestivo, respiratorio. Higiene, aparato reproductor masculino y femenino, etc.

Es importante que estos temas se expliquen de forma clara utilizando diferentes

ejemplos ya que son partes de nuestra existencia y principalmente de nuestra vida, para esto el docente debe lograr motivar a los alumnos para poder captar su interés, obtener su participación en las clases, para luego conocer la importancia de su cuerpo y el medio que los rodea. De acuerdo a lo mencionado anteriormente y teniendo presente las planificaciones de esta asignatura, se observó que la EAN en la asignatura Biología no se aborda de la mejor manera.

Encuestas

Para finalizar el trabajo de campo, se realizaron encuestas a los profesores del área de Biología, quienes actualmente están a cargo del dictado de las clases y son quienes además elaboran las planificaciones antes analizadas. Si bien desde la provincia se trabaja con Lineamientos Curriculares, y al nivel medio los temas a desarrollar vienen plasmados en resoluciones, es el docente quien realiza el recorte de aquellos temas que considera importante brindar a sus alumnos.

Se encuestaron 20 docentes de 6 escuelas públicas y 3 privadas de las ciudades de Gro. Baigorria y Cap. Bermúdez.

Al realizar el análisis de la información se observa que el 66,7% de los docentes son profesores de Biología. El 33,4% restante se encuentra dividido entre Lic. en Nutrición y profesores de Cs. Naturales.

La mayor parte de la población, el 70.73%, refirió haber tenido incluidos en el diseño curricular de su formación profesional, temas relacionados a la Alimentación y Nutrición.

Los temas más incluidos fueron grupos de alimentos, composición química de los alimentos, sistema digestivo, metabolismo de nutrientes.

Con respecto a la capacitación realizada, el 34.14% del total de la población realizó algún tipo de capacitación.

Los tipos de capacitación en realizados son en su mayoría, cursos presenciales, cursos a distancia y/o charlas. Menos de un 10% concurrió a diferentes talleres, poco más de un 2% a congresos y un 5% realizó otro tipo de capacitación como seminarios. Nadie asistió a ateneos o simposios.

Del total de escuelas, el 16,7% (2) posee un proyecto en relación a la Alimentación y Nutrición.

Uno de los proyectos es en relación al quiosco escolar con medidas para incorporar mayor variedad de alimentos en el mismo, y el otro consiste en la realización de una expo salud.

El 100% de los encuestados incluye temas sobre Alimentación y Nutrición en su planificación anual.

Al indagar acerca de los temas que prefieren o deciden incluir, se observa que la mayoría incluye tanto micro como macronutrientes, no habiendo una diferencia significativa entre los mismos.

La mayoría de los docentes deciden incluir en su planificación temas sobre alimentación y nutrición porque, además de que constituye uno de los ejes del diseño curricular la nutrición es la base para un correcto funcionamiento de todo el organismo, sobre todo teniendo en cuenta que los educandos están en una etapa de crecimiento y desarrollo.

Al sondear las estrategias utilizadas por los docentes para preparar sus clases, se observa que las más utilizadas son las exposiciones con un 66,7%, luego los talleres en un 33,3%.

Con respecto a las nuevas tecnologías utilizadas, la más utilizada es Power point, con un porcentaje mayor al 25%.

Los libros más utilizados son los libros específicos para Salud y Adolescencia de las diferentes editoriales, Tinta Fresca, Santillana, Aique, Estrada, López y Suarez.
El 85.36% utiliza además otro tipo de material bibliográfico, los más utilizados son páginas de internet variadas 40%, videos 40%, proyecciones el 20%.

A continuación, se presentan algunos datos obtenidos por una pregunta abierta incluida en la encuesta realizada a los 20 docentes:

¿Por qué cree importante incluir temas de Alimentación y Nutrición en la planificación anual?

- La nutrición es la base para un correcto funcionamiento de todo el organismo.
- Porque están en una etapa de crecimiento y desarrollo.
- Es importante conocer sobre una correcta nutrición para poder cuidar correctamente el cuerpo.
- Para mejorar la calidad de vida, alimentación saludable, evitar enfermedades asociadas.
- Además de que constituye uno de los ejes del diseño curricular, se observan muchos casos de diabetes y sedentarismo en el estudiantado.
- Porque noto muchos adolescentes con sobrepeso o trastornos en su alimentación.

- Porque hoy en día es un tema que está muy en auge y que es importante a considerarlo e informarlo desde tempranas edades.

La mayoría de los docentes encuestados considera importante incluir temas sobre Alimentación y Nutrición por falta de conocimiento o información de los mismos o porque es importante para la salud y/o el desarrollo; un porcentaje importante consideró que es necesario para cambiar hábitos alimentarios o que los adolescentes tengan una alimentación equilibrada.

Algunos observaron casos de sobrepeso, obesidad, bulimia y/o anorexia y por esa razón deciden incluir los temas. La minoría los incluye como una forma de mejorar la calidad de vida; porque lo consideran un problema social en relación a la imagen. Por último, un encuestado consideró incluir los temas en la planificación anual porque le agrada.

¿Qué considera usted que significa "alimentación saludable"?

La gran mayoría de los entrevistados define la alimentación saludable como una alimentación equilibrada, pero sólo algunos explican las características de la misma.

Más de la mitad caracteriza la "alimentación saludable" como adecuada a diferentes características personales y el resto la identifica sólo con la incorporación de alimentos/comida/grupos de alimentos o con la incorporación de nutrientes; sin hacer diferencias, en ninguno de los dos casos a la edad, sexo o actividad de un individuo.

La diversificación de estrategias de enseñanza y una definición más detallada de "alimentación saludable" podrían mejorar la efectividad del abordaje de la EAN.

¿Qué son las guías GAPA?

Un solo docente supo responder esta pregunta correctamente.

Reflexión sobre los resultados del trabajo de campo

Los resultados del trabajo de campo revelan un panorama complejo pero lleno de oportunidades para mejorar la implementación de la Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) en la enseñanza de Biología en las escuelas secundarias de Gro. Baigorria y Cap. Bermúdez, Santa Fe.

Se hace evidente que los docentes tienden a utilizar métodos más tradicionales para impartir educación alimentaria y nutricional en el aula. Este enfoque, aunque puede haber sido efectivo en el pasado, puede no ser tan relevante ni motivador para los estudiantes en la era digital actual. Por lo tanto, es crucial cambiar la estrategia de enseñanza para mejorar el aprendizaje de los alumnos y promover hábitos saludables de manera más efectiva.

Una de las razones por las cuales los métodos tradicionales pueden no ser tan efectivos es porque no están aprovechando el potencial de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). En lugar de limitarse a conferencias magistrales y lecturas de libros de texto, los docentes pueden incorporar herramientas digitales como aplicaciones móviles, videos educativos, simulaciones interactivas y redes sociales en sus prácticas pedagógicas. Estas herramientas no solo hacen que el aprendizaje sea más interactivo y atractivo, sino que también permiten a los estudiantes acceder a información actualizada y relevante sobre alimentación y nutrición de manera fácil y accesible.

Además, cambiar la estrategia de enseñanza hacia enfoques más participativos y prácticos puede mejorar significativamente el aprendizaje de los estudiantes. Por ejemplo, en lugar de simplemente transmitir información, los docentes pueden organizar actividades prácticas como la preparación de recetas saludables, la visita a mercados locales o la creación de huertas escolares. Estas experiencias no solo ayudan a los estudiantes a comprender mejor los conceptos relacionados con la alimentación y la nutrición, sino que también los motivan a adoptar hábitos saludables en sus propias vidas.

Asimismo, es importante fomentar el aprendizaje colaborativo y el intercambio de ideas entre los estudiantes. Esto se puede lograr mediante el trabajo en equipo, la discusión de casos prácticos y la realización de proyectos grupales relacionados con la alimentación y la nutrición. Al permitir que los estudiantes participen activamente en su proceso de aprendizaje y compartan sus experiencias y conocimientos con sus compañeros, se crea un ambiente de aprendizaje más dinámico y enriquecedor.

En resumen, cambiar la estrategia de enseñanza hacia métodos más innovadores, participativos y centrados en las TIC es fundamental para mejorar el aprendizaje de los alumnos en educación alimentaria y nutricional. Al aprovechar el potencial de las herramientas digitales y promover un enfoque más práctico y colaborativo, podemos preparar a los estudiantes para tomar decisiones informadas y responsables sobre su alimentación y su salud en el mundo moderno.

CAPITULO VII

Planificación de la intervención

La alimentación adecuada durante la edad escolar es crucial para el crecimiento saludable de los niños y la prevención de enfermedades. La Educación Alimentaria Nutricional (EAN) se erige como una herramienta vital para la promoción de hábitos y

prácticas saludables entre los adolescentes. En este contexto, las instituciones educativas se posicionan como lugares estratégicos para implementar acciones efectivas en educación nutricional.

El derecho a la salud y a una alimentación adecuada son fundamentales para alcanzar un nivel de vida digno y están estrechamente relacionados. Como seres sociales, nuestros hábitos alimenticios a menudo reflejan los de nuestro grupo social, lo que subraya la importancia de la educación nutricional escolar en el desarrollo de estos hábitos y en el entendimiento de su valor. Una vez adquiridos, estos hábitos son difíciles de modificar, ya que las preferencias alimentarias formadas a través de una educación teórica y práctica bien fundamentada se incorporan al código de conducta de los individuos.

Para lograr estos objetivos, es esencial que la educación escolar no solo incluya contenidos teóricos sobre nutrición, sino que también ofrezca oportunidades para aplicar estos conocimientos de manera práctica. La utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en la educación nutricional facilita el acceso a una amplia gama de recursos digitales, fomenta el análisis crítico de la información y permite la creación de contenidos que reflejen la comprensión de los temas tratados.

Integrar las TIC en la EAN en el entorno escolar contribuye a la formación de hábitos alimentarios saludables, asegurando que los estudiantes puedan aplicar estos conocimientos en su vida diaria y futura. Este enfoque promueve una mejora en la calidad de vida de toda la comunidad educativa, desarrollando una base sólida para hábitos alimenticios saludables que perduren.

Objetivos de la intervención:

General:

- Promover EAN en el proceso formativo de la materia de biología de los estudiantes de 3er año de la localidad de Capitán Bermúdez mediante la utilización de estrategias metodológicas constructivistas para la adopción de hábitos alimentarios saludables.

Específicos:

- Involucrar a los alumnos de 3er año de Biología a través del uso de las TICs como una herramienta para hacer EAN en donde participen tantos los alumnos como padres y docentes.
- Fomentar el trabajo colaborativo entre los alumnos de 3er año.

- Promover hábitos alimentarios saludables en toda la comunidad educativa.

Acciones a Realizar

La propuesta consiste en involucrar a los alumnos en la producción de una serie de videos de cocina saludable en formato redes sociales.

Se establecerán reglas de trabajo. Para ello, se hablará con los docentes implicados para desarrollar un plan de trabajo en el segundo cuatrimestre del 2024, estableciendo el uso de las herramientas TIC, en las etapas que correspondan al momento de enseñar contenidos.

Realizado este acuerdo, se establecerá un plan de cuatro clases, dentro de las cuáles una será teórica – práctica y el resto principalmente de carácter prácticas que incluyan el abordaje de temas como: alimentación, nutrición y salud, identificación y funciones de los nutrientes presentes en las distintas preparaciones, sustitución de alimentos y adaptación de recetas.

Para desarrollar la propuesta, se tendrá en cuenta la importancia que tiene la comunicación con los directivos y docentes, con el fin de conocer sus necesidades.

Guiar los aprendizajes a través de la experimentación es una de las formas más eficaces de facilitar la significancia de contenidos. Con la experimentación el alumnado utiliza y transfiere habilidades, conocimientos, estrategias y actitudes, al tiempo que desarrolla la actitud creadora, la capacidad de comunicar públicamente los conocimientos adquiridos y potencia el recibir y compartir. Las estrategias constructivistas de la educación alimentaria tienen como pauta de enseñanza la práctica reflexiva-social. Busca generar interés común y colaborativo. Permiten dialogar y participar colectivamente.

Como mencioné anteriormente, se plantea la utilidad de clases y videos de cocina en formato redes sociales, puesto que se considera que los alumnos adquieren hábitos a partir de un proceso de inducción, que parte de una exposición teórica y continúa combinando esta teoría con la práctica y el “aprender haciendo”; que combina el auto aprendizaje, con interaprendizaje y con los saberes previo que trae cada alumno.

Contenidos a trabajar en los 4 encuentros:

PRIMER ENCUENTRO

Tabla 7

CONTENIDO	Nutrición, alimentación y salud.
PROPÓSITO	Educar a los alumnos y toda la comunidad educativa sobre sobre los fundamentos de la nutrición y la

	importancia de una alimentación saludable.
ACTIVIDAD	Primer módulo: Se trabajarán contenidos teóricos presentes en las guías GAPA, mediante la plataforma Zoom. El docente desarrollará los siguientes temas: • ¿Qué es la alimentación saludable? • Explicación de la gráfica de alimentación saludable y grupos de alimentos. • Distribución de los alimentos a lo largo de un día (desayuno-almuerzo-merienda-cena). • Descripción de nutrientes
	Segundo módulo: En grupos realizaran un trabajo de búsqueda de información.
TAREAS	Estudiantes y resto de la comunidad se dividirán en equipos de no más de 5 integrantes. Primero, los grupos se reúnen y se asignan una definición a tratar: nutrición, alimentación o salud. Se busca información al respecto utilizando biografía y recursos ofrecidos por el docente, como también investigaciones publicadas en plataformas seguras.
	Cada equipo presentará los conceptos trabajados al resto de la comunidad en el formato que deseen.
PLAZO	1 día. Se realizará este primer encuentro en 2 módulos de 80’ con un break intermedio.
RECURSOS	Humanos: alumnos, docente del área de biología a cargo del proyecto de intervención, resto de la comunidad educativa. Materiales: TICs: modelos visuales relacionados a la alimentación, presentaciones online, videos, conexión a internet y bibliografía.
RESPONSABLE	Docente
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	Desarrollar los diferentes conceptos mediante el aprendizaje cooperativo. Comprender los principios de una alimentación saludable y su impacto en la salud y el bienestar general.

Fuente: elaboración propia

SEGUNDO ENCUENTRO

Tabla 8

CONTENIDO	Nutrientes, alimentos y Ley de etiquetado frontal.
PROPÓSITO	Concientizar respecto a las elecciones alimentarias.
ACTIVIDAD	Primer módulo: Se trabajarán contenidos teóricos referentes a la Ley de etiquetado frontal. • Introducción al rotulado en alimentos. • Etiquetado Frontal. • Alimentos sin procesar, procesados y ultraprocesados.
	Segundo Módulo: Se propondrá un juego denominado "compra inteligente", en el que cada alumno junto con sus familias y demás participantes tenga una "canasta imaginaria" y realicen una compra de alimentos saludables que se pondrá a disposición en pdf. En base a la compra inteligente deberán elaborar 4 recetas de manera escrita. Dichas recetas deberán cubrir la alimentación de un día tipo, es decir, desayuno, almuerzo, merienda y cena. Para la elaboración, como guía podrán ver videos de recetas elaboradas por nutricionistas en plataformas como Instagram, YouTube y TikTok.
TAREAS	Confeccionar un menú que contenga las cuatro comidas diarias que luego serán analizadas junto con el docente a fin de evaluar la calidad nutricional del mismo.
	Seleccionar ingredientes y escribir las recetas paso a paso.
PLAZO	1 día. Se realizará este segundo encuentro en 2 módulos de 80' con un break intermedio.

RECURSOS	Humanos: alumnos, docente del área de biología a cargo del proyecto de intervención, resto de la comunidad educativa. Materiales: TICs: modelos visuales relacionados a la alimentación, presentaciones online, videos, conexión a internet y bibliografía.
RESPONSABLE	Alumnos y resto de la comunidad educativa
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	Identificar y seleccionar información nutricional relevante para la elaboración de recetas saludables.

Fuente: elaboración propia

TERCER ENCUENTRO

Tabla 9

CONTENIDO	Dieta equilibrada.
PROPÓSITO	Fomentar el pensamiento crítico, que los estudiantes, padres, docentes y demás participantes identifiquen los nutrientes presentes en las recetas elaboradas y sus funciones.
ACTIVIDAD	Primer módulo: Se trabajarán contenidos teóricos referentes a; • Características de una dieta equilibrada según la OMS. • Importancia de una correcta hidratación y realización de actividad física. • Diferencias entre dieta equilibrada vs dieta saludable. • Métodos de cocción saludable
	Segundo Módulo: Los alumnos y resto de la comunidad educativa deberán seleccionar y llevar a cabo dos de las recetas más saludables que hayan elaborado en el segundo encuentro y las deberán registrar visualmente. Cada grupo subirá las recetas a un perfil de rrss explicando los beneficios nutricionales de la misma.
TAREAS	Los estudiantes y demás participantes se deberán organizar en grupos para hacer recetas saludables, considerando los

	principios de la nutrición y cocina saludable.
	Cada grupo deberá seleccionar ingredientes que sean nutritivos y utilizar técnicas de preparación saludables.
PLAZO	1 día. Se realizará este segundo encuentro en 2 módulos de 80’ con un break intermedio.
RECURSOS	Humanos: alumnos, docente del área de biología a cargo del proyecto de intervención, resto de la comunidad educativa. Materiales: Ingredientes para las recetas. Utensilios de cocina como cuchillos, tablas de cortar, sartenes, ollas, etc. Equipos de cocina como hornos, batidoras, licuadoras, etc. Espacio adecuado para cocinar y presentar las recetas, videos, conexión a internet y bibliografía.
RESPONSABLE	Alumnos y resto de la comunidad educativa
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	Trabajar en equipo de manera colaborativa para la planificación, grabación y edición de videos educativos. Aplicar conocimientos sobre nutrición en la práctica culinaria.

Fuente: elaboración propia

CUARTO ENCUENTRO

Tabla 10

CONTENIDO	Reemplazos de alimentos.
PROPÓSITO	Estimular la creatividad y el trabajo colaborativo a través de la producción de videos con recetas que ellos deberán seleccionar, utilizando la sustitución de alimentos.
ACTIVIDAD	Primer módulo: Se trabajarán contenidos teóricos referentes a; • Definición de sustitución de alimentos. • Ejemplos claros de cómo realizar reemplazos nutricionalmente adecuados y equivalentes.
	Segundo módulo: Creación de Videos Educativos sobre Alimentación Saludable. Difusión de los Videos en Redes Sociales

TAREAS	Los estudiantes graban y editan videos educativos sobre preparación de recetas saludables con sustitución de alimentos, utilizando tecnología audiovisual. Seleccionan y organizan la información nutricional relevante para cada receta.
	Los videos son compartidos en redes sociales escolares y páginas web del colegio. Se invita a los padres y a la comunidad educativa a ver los videos y proporcionar comentarios y sugerencias.
PLAZO	1 día. Se realizará este segundo encuentro en 2 módulos de 80’ con un break intermedio.
RECURSOS	Humanos: alumnos, docente del área de biología a cargo del proyecto de intervención, resto de la comunidad educativa. Materiales: Ingredientes para las recetas. Utensilios de cocina como cuchillos, tablas de cortar, sartenes, ollas, etc. Equipos de cocina como hornos, batidoras, licuadoras, etc. Espacio adecuado para cocinar y presentar las recetas, videos, conexión a internet y bibliografía.
RESPONSABLE	Alumnos y resto de la comunidad educativa
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	Utilizar las TICs de manera eficaz para la creación de contenido educativo y EAN en redes.

Fuente: elaboración propia

Destinatarios

Abarca diferentes niveles de la comunidad educativa. A continuación, se detallan:

- Estudiantes de 3er año de Biología de la localidad de Capitán Bermúdez: Son los principales destinatarios del proyecto, ya que participarán directamente en las actividades teóricas y prácticas.
- Padres y Familiares de los Estudiantes: Se espera que los padres y familiares se involucren en las actividades, especialmente en aquellas que requieren su participación activa, como la "compra inteligente" y la elaboración de recetas. Este involucramiento es crucial para reforzar los hábitos alimentarios saludables en el hogar.
- Docentes del Área de Biología y Otros Docentes Implicados.
- Directivos de la Institución Educativa: Los directivos jugarán un rol clave en la aprobación y facilitación del proyecto. Su apoyo es vital para la implementación de las estrategias metodológicas y el uso de las TIC en el aula.
- Resto de la Comunidad Educativa: La comunidad educativa en general, incluidos otros estudiantes y personal de la escuela, se beneficiarán de las actividades y los recursos creados. Los videos y otros materiales educativos serán accesibles para todos, promoviendo una cultura de alimentación saludable en toda la institución.

Factibilidad o viabilidad

La implementación del uso de las TICs como una herramienta para hacer EAN en la materia Biología, dependerá de la aprobación de su implementación por parte del cuerpo directivo de la institución. El proyecto no requiere de financiamiento, sin embargo, para su realización efectiva se necesita que todos los alumnos y resto de la comunidad educativa tengan en sus hogares acceso a internet y cuenten con los dispositivos necesarios como ser computadoras o tablets.

Impacto

Con la implementación de esta propuesta, se busca generar un impacto positivo en el abordaje de la educación alimentaria y nutricional (EAN) en los estudiantes de 3er año de la asignatura de Biología de la localidad de Capitán Bermúdez. No obstante, como participarán también los docentes y comunidad educativa, este proyecto va a tener 3 impactos.

- Impacto Primario

En los Alumnos: A través de los encuentros virtuales y la utilización de las TIC como estrategias constructivistas de enseñanza, se espera que un 90% de los estudiantes adquieran un conocimiento sólido sobre los principios de una alimentación saludable, la identificación de nutrientes y la lectura de etiquetas nutricionales. Que el 80% adopten hábitos alimentarios más saludables:

- Impacto Secundario

En los Docentes: Se espera que los docentes aborden la EAN en la asignatura de Biología de manera más dinámica e interactiva, adoptando nuevas metodologías pedagógicas basadas en estrategias constructivistas y el uso de TIC.

- Impacto Terciario

En la Comunidad Educativa: Se busca fomentar una mayor conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable entre todos los miembros de la comunidad educativa, incluyendo estudiantes, padres y otros docentes. Además, se busca mediante las actividades colaborativas, como la producción de videos y la elaboración de recetas en grupo, fortalecer las habilidades de trabajo en equipo y cooperación en toda la comunidad educativa.

La creación y difusión de videos educativos en redes sociales permitirá compartir conocimientos y prácticas saludables con un público más amplio.

Resultados esperados

Tabla 11

Primer encuentro	**Resultados esperados**	**Indicadores de logro**
Nutrición, alimentación y salud	Participación activa en la investigación y presentación de conceptos trabajados.	Conocimiento de los conceptos de alimentación y nutrición y la importancia de una dieta saludable.
Nutrientes, alimentos y Ley de etiquetado frontal	Selección de ingredientes saludables para el menú.	Cantidad de ingredientes/alimentos saludables seleccionados para la elaboración de recetas que cubran el menú diario.
Dieta equilibrada	Elaboración de recetas saludables.	Conocimiento de las características que debe tener una dieta equilibrada y saludable según las recomendaciones de la OMS.

Reemplazo de alimentos	Preparación de recetas saludables con sustitución de alimentos. Utilización de las TICs para la producción y difusión de contenido educativo.	Capacidad de elaborar recetas mediante el reemplazo de alimentos Número de videos educativos sobre recetas saludables con sustitución de alimentos creados y difundidos en rrss.

Fuente: elaboración propia

CONCLUSIONES:

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo general indagar sobre cómo se aborda la Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) en la asignatura de Biología en la escuela secundaria. A partir de este objetivo general, se derivaron varios objetivos específicos: determinar cuáles son las temáticas sobre alimentación y nutrición abordadas por los docentes, examinar el tipo de capacitación realizada por los docentes en temas relacionados con la alimentación y nutrición, y explorar las estrategias de aprendizaje utilizadas en el aula.

En cuanto a los resultados obtenidos, se observó que el 100% de los docentes encuestados incluye temas sobre alimentación y nutrición en su planificación anual. Las temáticas preferidas abarcan tanto micronutrientes como macronutrientes, sin diferencias significativas en la preferencia por uno u otro grupo. Sin embargo, al examinar la capacitación realizada por los docentes, solo el 34.14% del total de la población encuestada ha participado en algún tipo de capacitación sobre estos temas. Los tipos de capacitación realizados incluyen principalmente cursos presenciales y a distancia, así como charlas. Menos de un 10% de los docentes ha asistido a talleres, y menos del 5% ha participado en congresos, seminarios u otros eventos formativos.

En cuanto a las estrategias de aprendizaje, la investigación reveló que casi el 70% de los docentes utilizan métodos convencionales, como exposiciones magistrales, mientras que solo un 33.3% implementa talleres. Estos resultados indican una predominancia de métodos tradicionales, lo cual subraya la necesidad de diversificar las estrategias pedagógicas empleadas.

En conclusión, la implementación efectiva de la EAN en las escuelas secundarias requiere no solo de la inclusión de temáticas relevantes en las planificaciones docentes, sino también de una capacitación continua y específica en temas de alimentación y nutrición. Es crucial incentivar a los docentes para que se capaciten en estos temas, lo que permitirá una enseñanza más profunda y actualizada. Además, integrar las TIC como una estrategia complementaria podría modernizar la enseñanza y facilitar una comprensión

más participativa y crítica de los conceptos de nutrición. Fortalecer la capacitación docente y diversificar las estrategias pedagógicas contribuirá a formar estudiantes más informados y conscientes de sus hábitos alimentarios, promoviendo así una EAN más integral y efectiva, en donde los alumnos sean activos constructores de su propio conocimiento.

BIBLIOGRAFIA:

Adriel, L. L. (2021). La Eduicaciò Alimentaria y Nutricional: necesidad actual en la formaciòn del docente de Bogotà. Food and Nutrition Education: current meet in biology teacher training. *Revista de gestiòn del conocimiento y el Desarrollo Local, ISSN-e: 2707_8973, VOL. 8º.2* , (pp. 1-17).

Bruch, V., Malezia, N. R., & Sorgentoni, I. S. (2021.). *Educaciòn Alimentaria Nutricional como contenido transversal en perspectiva de pulìtica pùblica en instituciones de nivel Inicial y Primario.* 107 - 117. ISSN 2362-3349 (en lìnea).: Revista de la Ecuela de Cs. de la Educaciòn. Año 17, Nro. 16, Vol. 1.

John Delgado, D. (2016). Propuesta Didàctica para la enseñanza de la nutriciòn en Bàsica Secundaria para jòvenes y adultos en condiciòn de vulneravilidad educativa en contectosurbano. *Universidad Distrita Francisco Josè De Caldos. Facultad de Ciencias de la Educaciòn. Proyecto Curricular de Licenciatura.* Bogotà.

Lima, A. L. (2021). La Educacion Alimentaria y Nutricional: Un estudio descriptivo en la formaciòn del docente de Biologìa. *Revista Mèdica Electrònica. vol.43 no.2.*, ISSN: 1684-1824.

Lizeth, A. A. (2015). *Profesor novel de biologìa. Tensiones, retos y potencialidades en su pràctica. Analisi del conocimiento didàctico del contenido de la nutriciòn en dos Licenciados.* Bogotà D.C: Universidad Pedagògica Nacional. Facultad de Ciencia y Tecnologìa. Departamento de Biologìa.

Morales, M. d. (2022). *Guìa para la Educaciòn alimentaria en Adolescentes. Escuela Secundaria Belisario Dominguez Palencia, Ocozocoautla, Chiapas.* Tuxtla Gutierrez, Chiapas.: Facultad de Cs. de la Nutriciòn y Alimentos.

Ms, R. G. (2019.). *Programa de Educaciòn Nutricional, con abordaje multidisciplinario, para desarrollar la cultura alimentarian en estudiantes de educaciòn secundaria. Humacucho-2017.* Trujillo- Perù.

Paoloni, S. (2019.). *Educaciòn Alimentaria y Nutricional: Anàlisis Curricular del Programa de Educaciòn Alimentaria y Nutricional (FAO-ME TCP/ARG/3101).* Buenos Aires.: Universidad de San Andrès. Escuela de Educaciòn. Lic. en Ciencias de la educaciòn.

Perez, L. C. (2007). Alimentaciòn y Educaciòn Nutricional en la Adolescencia. *Trastornos de la Conducta Alimentaria*, 600 - 634.

Posio, J. (2009). *Educaciòn Alimentaria en Escuelas de nivel Polimodal.* Rosario, Santa Fe: Universidad Fasta.

Sànchez, E. E. (2020. Venezuela). Referentes Conceptuales para el abordaje de la Salud y la Educaciòn Alimentaria Nutricional en la Escuela. *Revista de Comunicaciòn y Salud. Vol. 10, nº 1*, pp. 1-17.

A., M. (1996). morbidity and mortality associated with elevated body weight in children and adolescents. *Am. J Clin Nutr*, 63: S445-S447.

al, C. e. (1995). The effectiveness of nutrition education and implication for nutrition education policy, programs and research. *A Review of research. Journal of Nutrition Education.*, 284-380.

Association, A. H. (2006). Dietary Recommendations for Children and Adolescents: A Guide for Practitioners. *Pediatrics 2006;*, 117: 544-559.

Boutrif, E. (2007). Buenos hábitos alimentarios contra la malnutrición y las enfermedades. *FAO*.

Bruch, V., Malezia, N. R., & Sorgentoni, I. S. (2021.). *Educaciòn Alimentaria Nutricional como contenido transversal en perspectiva de pulìtica pùblica en instituciones de nivel Inicial y Primario.* 107 - 117. ISSN 2362-3349 (en lìnea).: Revista de la Ecuela de Cs. de la Educaciòn. Año 17, Nro. 16, Vol. 1.

Carta de los Derechos Humanos sobre Derechos Económicos, Sociales y Culturales. (1999).

Cesni. (2007). Regulación de la oferta de alimentos en las escuelas. *www.cesni.org.ar*.

Chacho, C. (2007). Estándares nutricionales para los alimentos en la escuela. *www.cesni.org.ar*.

Cormillot. (2009). *Neuroplasticidad.Simposio: Cambios conceptuales en el enfoque y tratamiento de la obesidad.* Mar del Plata.

Dietz, w. (1998). Health consequences of obesity in youth: childhood predictors of adult disease. *Pediatrics.*, 101:518-525.

Educacion., M. d. (2014). Diseño Curricular. Educaciòn Secundaria Orientada Santa Fe.

FAO. (s.f.). *Educación en nutrición en las escuelas primarias.*

FAO/OMS. (1992). *Conforme Internacional sobre Nutriciòn.*

Fonseca Pérez, J. (s.f.). El diseño curricular flexible y abierto: Un vía de profesionalización del docente. *Revista Digital de Educación y Nuevas Tecnologías.*

Gl., E. (1980). The clinical application of the biopsychosocial model. *Am J Psych.*, 137: 535-544.

Gómez Gutiérrez, L. I. (2000). Intervención del Ministro de Educación en el XL aniversario de la creación de los Centros de Documentación e Información Pedagógica y las Bibliotecas Escolares.

Gonzalez, M. (1999). Escobar.

Guo. (1994;). The predictive value of childhood body mass index values for overweight at age 35. *Am J Clin Nutr.*, 59: 810-819.

http://www.rosario.gov.ar/sitio/salud/alimentacion_saludable.jsp. (s.f.).

https://ineditviable.blogspot.com/2012/07/educacion-formal-informal-y-no-formal.html. (s.f.).

https://www.santafe.gov.ar/index.php/educacion/content/download/218364/1135170/file/Anexo%20III%20Resol%202630-14.pdf. (s.f.). *Espacio Curricular de Adolescencia y salud.*

John Delgado, D. (2016). Propuesta Didàctica para la enseñanza de la nutriciòn en Bàsica Secundaria para jòvenes y adultos en condiciòn de vulneravilidad educativa en contectosurbano. *Universidad Distrita Francisco Josè De Caldos. Facultad de Ciencias de la Educaciòn. Proyecto Curricular de Licenciatura.* Bogotà.

Kovalskys, I. B. (2005). Prevalencia de obesidad en una población de 10 a 19 años en la consulta pediátrica. *Rev. chil. pediatr*, p.324-325. ISSN 0370-4106.

Lima, A. L. (2021). La Educacion Alimentaria y Nutricional: Un estudio descriptivo en la formaciòn del docente de Biologìa. *Revista Mèdica Electrònica. vol.43 no.2.*, ISSN: 1684-1824.

Lizeth, A. A. (2015). *Profesor novel de biologìa. Tensiones, retos y potencialidades en su pràctica. Analisi del conocimiento didàctico del contenido de la nutriciòn en dos Licenciados.* Bogotà D.C: Universidad Pedagògica Nacional. Facultad de Ciencia y Tecnologìa. Departamento de Biologìa.

Morales, M. d. (2022). *Guìa para la Educaciòn alimentaria en Adolescentes. Escuela Secundaria Belisario Dominguez Palencia, Ocozocoautla, Chiapas.* Tuxtla Gutierrez, Chiapas.: Facultad de Cs. de la Nutriciòn y Alimentos.

Ms, R. G. (2019.). *Programa de Educaciòn Nutricional, con abordaje multidisciplinario, para desarrollar la cultura alimentarian en estudiantes de educaciòn secundaria. Humacucho-2017.* Trujillo- Perù.

Navarro A., C. P. (2006). *Hacia una didáctica de la nutrición.* Còrdoba: Ed. Científica Universitaria-Universita libros.

Navas López, J. (2005). La educación nutricional: una herramienta imprescindible. *www.educaweb.com*.

Olivares S. (1998). Alimentaciòn, Nutricion y Agricultura. 22:57-60.

Onis M, B. M. (2000). Prevalence and trends of overweight among preschool children in developing countries. *Am J clin Nutr*, 1032-1039.

Organization., W. H. (2000.). Obesity: Preventing and managing the global epidemic: Report of a WHO consultation on obesity. *WHO technical report series 894. Ginebra WHO;*.

Paoloni, S. (2019.). *Educaciòn Alimentaria y Nutricional: Anàlisis Curricular del Programa de Educaciòn Alimentaria y Nutricional (FAO-ME TCP/ARG/3101).* Buenos Aires.: Universidad de San Andrès. Escuela de Educaciòn. Lic. en Ciencias de la educaciòn.

Patiño S., E. (2008). Educación nutricional y participación; claves del éxito en la nutrición. *www.scielo.org.ve*.

Pèrez, E. C. (2008). Epidemiologia del sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes. *Revista de Posgrado de la Cátedra de Medicina.*, 189 -198.

Perez, L. C. (2007). Alimentaciòn y Educaciòn Nutricional en la Adolescencia. *Trastornos de la Conducta Alimentaria*, 600 - 634.

Posio, J. (2009). *Educaciòn Alimentaria en Escuelas de nivel Polimodal.* Rosario, Santa Fe: Universidad Fasta.

Rivera Barragán, M. d. (2007). La educación en nutrición, hacia una perspectiva social. *Revista Cubana de Salud Pública.*

Rogers C. (1983.).

Rubinstein A., T. S. (2006). *Medicina familiar y práctica ambulatoria.* Buenos Aires.: Medica Panamericana.

Sànchez, E. E. (2020. Venezuela). Referentes Conceptuales para el abordaje de la Salud y la Educaciòn Alimentaria Nutricional en la Escuela. *Revista de Comunicaciòn y Salud. Vol. 10, nº 1*, pp. 1-17.

santafe.gov.ar. (2013). *Edcucaciòn Secundaria. Ciclo Orientado. Orientaciones Curriculares.* Santa Fe.

Torresani, M. E. (2015). *Cuidado nutricional pediátrico.* Eudeba.

UNESCO/OREALC. (1988). Seminario Taller Subregional de Educación en Materia de Nutrición y Salud.

VII:, P. (s.f.). El diseño curricular flexible y abierto: Un vía de profesionalización del docente. *Revista Digital de Educación y Nuevas Tecnologías.*

www.bibliotecaesawu.com. (2008).

www.enplenitud.com. (s.f.). Educación nutricional: para una alimentación saludable.

www.portal.unesco.org/education. (s.f.).

ANEXO

"Educación Alimentaria y Nutricional: Abordaje en la asignatura Biología en la escuela secundaria"

Encuesta para docentes de la asignatura "Biología"

Titulo habilitante

- ◯ Lic. en Biología con capacitación docente.
- ◯ Lic. en Nutrición con capacitación docente.
- ◯ Profesor/a de Biología.
- ◯ Profesor/a de Ciencias Naturales

¿Estaban incluidos temas sobre Alimentación y Nutrición durante su formación profesional?

- ◯ Si
- ◯ No

¿Realizó algún tipo de capacitación al respecto?

- ◯ Si
- ◯ No

¿Qué tipo de capacitación?

- ◯ Cursos presenciales;
- ◯ Cursos a distancia;
- ◯ Simposios;
- ◯ Congresos;
- ◯ Talleres;
- ◯ Charlas;
- ◯ Ateneos;
- ◯ Otros,

¿Actualmente la escuela tiene un proyecto en relación a temas de nutrición?

- ◯ Sí
- ◯ No

Si la respuesta anterior es SI, ¿cuál?

Texto de respuesta corta

¿Incluye temas sobre Alimentación y Nutrición en la planificación anual?

- ◯ Sí
- ◯ No

Si la respuesta es NO, ¿¿Por qué no los incluye?

- ◯ No le interesa;
- ◯ No alcanza el tiempo durante el ciclo lectivo;
- ◯ Piensa incluirlos en otra oportunidad;
- ◯ Otra...

Si la respuesta es SI, ¿Por qué cree importante incluir dichos temas?

Texto de respuesta corta

¿Qué temas incluye? Marque con una cruz.

- ◯ Tipos de nutrientes
- ◯ Grupos de alimentos
- ◯ Necesidades nutricionales para diferentes etapas biológicas: niñez, adolescencia, adultez, embarazo, vej...
- ◯ GAPA
- ◯ Patologías: bulimia, anorexia, otros trastornos alimentarios, desnutrición, obesidad y sobrepeso, no trans...
- ◯ Manipulación de alimentos: Higiene de los alimentos; Cocción de los alimentos, temperaturas de segurid...
- ◯ Enfermedades de transmisión alimentaria:
- ◯ Todas las anteriores
- ◯ Otra...

¿De qué forma los incluye?

- ◯ Talleres;
- ◯ Exposiciones;
- ◯ Dramatizaciones;
- ◯ Torbellino o lluvia de ideas orales o con tarjetas;
- ◯ Juegos de roles;
- ◯ Pequeños grupos de discusión;
- ◯ Cuestionarios;
- ◯ Lección magistral;
- ◯ Juegos;
- ◯ Crucigramas;
- ◯ Sopas de letras;
- ◯ Proyectos
- ◯ Elaboración de folletos
- ◯ Charla con profesionales
- ◯ Clases especiales

¿Qué bibliografía utiliza para los mismos? Nombre 2 libros que emplee.

Texto de respuesta corta

¿Utiliza además otro material?

- ◯ Sí
- ◯ No

Si la respuesta anterior es SI, ¿cuál?

- ◯ Internet;
- ◯ Revistas;
- ◯ Diarios;
- ◯ Proyecciones;
- ◯ Videos;
- ◯ Otra...

Realizar educación alimentaria y nutricional en la escuela secundaria es fundamental porque:

- ◯ Los estudiantes pueden aprender sobre estos temas de manera autodidacta a través de recursos en líne...
- ◯ Como proceso educativo tiene como objetivo proporcionar conocimientos, habilidades y conciencia sobr...
- ◯ La nutrición juega un papel crítico en el desarrollo del adolescente y el consumo de una dieta inadecuad...
- ◯ 2 y 3 son correctas.
- ◯ Otra...

Un plato saludable es aquel que:

- ◯ Un plato saludable según las Guías GAPA incorpora una variedad equilibrada de alimentos, incluyendo p...
- ◯ Un plato saludable según las Guías GAPA podría consistir principalmente en alimentos bajos en grasas y...
- ◯ Un plato saludable es aquel que sigue principios de equilibrio, variedad y moderación en el consumo de l...
- ◯ Todas son correctas
- ◯ Otra...

¿Qué son las guías GAPA?

- ◯ Son las "Guías Alimentarias para la Población Adolescente". Estas guías son herramientas elaboradas p...
- ◯ Desarrolladas por el Ministerio de Salud de la Nación Argentina, proporcionan recomendaciones nutricio...
- ◯ Las "Guías Alimentarias para la Población Argentina" (GAPA) constituyen una herramienta fundamental ...
- ◯ El sentido primario de las guías alimentarias es favorecer la promoción de estilos de vida más saludable...
- ◯ Todas son correctas
- ◯ Otra...