Profesorado Universitario para la Educación Secundaria y Superior

Materia: Taller de trabajo final

Título del trabajo final: Promoción de hábitos alimentarios saludables en la materia Biología de 4° año del nivel secundario en escuelas de la provincia de Buenos Aires.

Docente: Jorge Sánchez

Estudiante: Ricardo Cardozo

Profesión: Lic. En Nutrición

Año: 2024

Resumen

El presente trabajo tuvo como objeto identificar y evaluar la promoción de hábitos alimentarios saludables por parte de los docentes de la materia biología de 4°año de las escuelas de la provincia de Buenos Aires.

Se buscará analizar el plan de estudio de dicha materia, se verificará cuál es la importancia que le dan los docentes a la promoción de hábitos alimentarios saludables, identificar que estrategias utilizan los docentes para enseñar los hábitos alimentarios en las escuelas y se describirá que actitudes tienen los estudiantes respecto a los contenidos relacionados con los hábitos alimentarios saludables.

Para llevarlo adelante, se realizó un trabajo de campo a través de tres encuestas con preguntas abiertas realizadas a tres profesores de biología que trabajan en escuelas de la provincia de Buenos Aires dictando la materia de Biología de 4° año.

El estudio tiene un enfoque cualitativo, con un diseño descriptivo y exploratorio, en donde se evalúan las características de la población de estudio a través de entrevistas a docentes, a través de una recolección de información provenientes de estudios y artículos científicos, se observó cuál es la magnitud de problemas, su incidencia, proporción, y factores asociados al problema, como el entorno social, educativo y familiar.

Palabras claves

Educación – Salud – Alimentación - Escuela

Índice

Resumen 2

Introducción 4

Planteo del problema: 5

Objetivos de la investigación 5

Objetivos generales: 5

Objetivos específicos: 5

Situación problemática 6

Marco teórico 7

Capítulo 1 8

1.1 Hábitos alimentarios saludables 8

1.1.1 Definición 8

1.1.2 Hábitos alimentarios en etapa infanto-juvenil 9

1.1.3 Consecuencias de malos hábitos alimentarios 11

Capítulo 2 13

2.1 Biología 13

2.2 Biología y su enseñanza en el ciclo superior de la escuela secundaria 17

Capítulo 3 22

3.1 Enseñanza 22

3.2 El aprendizaje y la memoria 26

3.3 Estrategias de enseñanza 28

3.4 Evaluación 31

Diseño metodológico 33

Trabajo de campo 33

Análisis de resultados 35

Conclusión 37

Bibliografía 38

Anexos 42

Modelo de encuesta 42

Encuestas realizadas 42

Título del trabajo final: Promoción de hábitos alimentarios saludables en la materia Biología de 4° año del nivel secundario en escuelas de la provincia de Buenos Aires.

Introducción

La alimentación inadecuada está asociada a un mayor riesgo de contraer enfermedades crónicas no trasmisibles (ECNT) como obesidad, diabetes, dislipidemia, hipertensión, enfermedades cardiacas, enfermedades óseas, entre otras; junto a un alto riesgo de mortalidad por causa de dichas enfermedades.

Esta malnutrición puede deberse por exceso en la ingesta de alimentos o nutrientes, o por falta de estos. Por ello se considera importante la enseñanza de hábitos alimentarios saludables, en especial en la etapa de edad escolar. Ya que varias de estas patologías repercuten en la edad adulta y son más difíciles tratarlas.

“Las preferencias alimentarias y los patrones de conducta de Niños, Niñas y Adolescentes (NNyA) se desarrollan a edades muy tempranas y suelen persistir a lo largo de la vida. Además, los NNyA pasan una gran cantidad de horas en la escuela y esto hace que sea un escenario ideal de intervención para promover la adopción de un estilo de vida más saludable.” [1]

Por ello se considera importante la promoción de hábitos alimentarios en las escuelas, especialmente en materias asociadas a la salud, como lo es la Biología, la ciencia que estudia por completo al cuerpo humano.

El presente trabajo ha sido realizado para poder identificar y evaluar como es la promoción de hábitos alimentarios en la materia de Biología de 4° año en las escuelas secundarias de la provincia de Buenos Aires.

[1] Ministerio de Salud de la Nación. Dirección de Salud Perinatal y Niñez. Manual del nutricionista, ENNyS 2. Argentina, 2022

Se desarrolló un marco teórico con 3 capítulos con el fin de comprender y profundizar sobre la situación. En donde se amplían los temas: Hábitos alimentarios saludables; Biología y Enseñanza.

Para poder indagar dicha información se realizó un estudio del diseño curricular de la provincia de Buenos Aires de la materia de Biología de 4° año de secundaria y entrevistas a docentes de dicha materia.

Este trabajo de investigación aportará posiblemente datos relevantes para mejorar la salud de las personas, incorporando hábitos alimentarios saludables y conocer diferentes estrategias de enseñanza utilizados por docentes de biología para que estudiantes de escuelas secundarias puedan incorporarlos.

Planteo del problema:

- ¿Se promueven hábitos alimentarios saludables en la materia de Biología de 4° año del nivel secundario en las escuelas de la provincia de Buenos Aires del año 2023?

Objetivos de la investigación

Objetivos generales:

- Identificar y evaluar la promoción los hábitos alimentarios saludables de la materia de Biología de 4° año del nivel secundario en escuelas de la provincia de Buenos Aires del año 2023

Objetivos específicos:

- Analizar el plan de estudio de la materia de biología de 4° año, de la provincia de Buenos Aries, para evaluar contenidos relacionados la educación de hábitos alimentarios.
- Verificar la importancia que los docentes les brindan a la educación de hábitos alimentarios en la materia de biología de 4° año, de la provincia de Buenos Aries.

- Identificar estrategias didácticas utilizadas para la educación de hábitos alimentarios en la materia de biología de 4° año, de la provincia de Buenos Aires.
- Describir cuales son las actitudes de los estudiantes frente a los contenidos relacionados a la promoción de hábitos alimentarios saludables dados en la materia de biología de 4°año de la provincia de Buenos Aires.

Situación problemática

Los resultados de la segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS 2) hecha en 2019 advirtieron: que los patrones alimentarios de los niños, niñas y adolescentes, son de menor calidad nutricional respecto de los adultos. Los patrones alimentarios son inadecuados en general en toda la población y en todas las regiones. Los alimentos saludables se consumen muy por debajo de la recomendación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) y los alimentos no recomendados se consumen muy por encima de la recomendación de las GAPA.

El entorno escolar alimentario continúa siendo obesogénico, con una oferta baja o relativamente baja de alimentos recomendados y agua segura y con una oferta elevada de alimentos altos en azúcar, grasa y sal y baja calidad nutricional.

Por ello es importarte la promoción de hábitos alimentarios desde las escuelas, para que los chicos adquieran conductas saludables desde edades tempranas y puedan socializar junto a sus pares con el fin de lograr una cultura con un estilo de vida más saludable, para prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación.

Con estos aspectos relevantes entendemos es primordial la tarea de los docentes y familiares, para lograr cambios de hábitos en el educando, además de la comunicación entre ellos para que se lograr mejorar la calidad de vida de las personas.

Esta investigación cobra importancia porque beneficiará a docentes, estudiantes y familiares para un futuro, ya que ayudará a afrontar las posibles dificultades que se producen por una mala alimentación a lo largo de la vida.

En el contexto de la salud, la educación en las escuelas es un gran reto, ya que los estudiantes en la etapa escolar incorporan hábitos, por esto es que la educación de hábitos saludables es importante durante su infancia, adolescencia y mantenerla en su adultez, teniendo así una mejor calidad de vida.

Hay que tener en cuenta que el estilo de vida de las personas ha cambiado gracias al avance tecnológico, llevando a obtener rutinas más sedentarias, a adquirir alimentos más con mayor accesibilidad y de peor calidad nutricional. La forma de enseñar y comunicarse también ha cambiado, habiendo clases virtuales, mayor recursos didácticos tecnológicos, siendo necesario que los docentes deban adquirir nuevos conocimientos y habilidades para hacer frente a los cambios.

Marco teórico

El presente trabajo se propone analizar la promoción de hábitos alimentarios en la materia de biología de 4° año en las escuelas secundarias de la provincia de Buenos Aires.

Los alumnos están una gran parte de su tiempo en la escuela, teniendo ésta la función de lograr el acceso al conocimiento, provocando así un proceso de enseñanza-aprendizaje, facilitándoles las herramientas para poder desenvolverse en la sociedad y reforzar aquellos valores inculcados en el hogar. Del mismo modo, desde el punto de vista nutricional, se focaliza en la escuela como multiplicador de la salud, donde se busca incluir educación alimentaria, fomentando aprendizajes y capacidades dando importancia al conocimiento sobre hábitos alimentarios saludables y nutrición, la prevención de enfermedades, la higiene e inocuidad de los alimentos, la producción de los mismo, la modalidad de servir, comer y compartir, la incorporación de nuevas preparaciones y alimentos.

Capítulo 1

1.1 Hábitos alimentarios saludables

1.1.1 Definición

Para empezar es importante definir el concepto de “hábitos alimentarios saludables”. Empezando con la definición de hábito podemos encontrar que según el diccionario de Oxford se describe como: “Práctica habitual de una persona, animal o colectividad.” Y según el diccionario de la Real Academia Española (RAE) la primera definición expresa: “Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas”.

Estas dos definiciones son las que más interesan para la elaboración del presente trabajo, en donde se puede observar conceptos de repetición, modos de conductas, prácticas cotidianas, y actos que son adquiridos. Lo cual se deduce que pueden ser modificables con el fin de lograr un cambio deseado en las personas.

El concepto de salud dado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) se define como “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”

“La alimentación es uno de los factores con mayor influencia en la salud. Realizar una dieta suficiente, equilibrada y adaptada a las necesidades en las diferentes etapas de la vida, garantiza un adecuado crecimiento físico, facilita el desarrollo psicológico, ayuda en la prevención de enfermedades y favorece un estado óptimo de salud.”[2]

Sin embargo “definir a los hábitos alimentarios no resulta sencillo ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo, la mayoría converge en que se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién

[2] Sánchez Socarrás Violeida, Aguilar Martínez Alicia (2015). Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. Fundación Universitaria del Bages. España.

consumen los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales".[3]

A lo largo de esta investigación se buscará articular y desarrollar a profundidad como la alimentación, se relaciona con la salud, y la importancia de crear y modificar hábitos a fin de mejorar la calidad de vida de la población.

1.1.2 Hábitos alimentarios en etapa infanto-juvenil

Es importante hacer una investigación en grupos de chicos en etapa escolar ya que es una edad en donde se adquieren y refuerzan hábitos que van a repercutir en la edad adulta. "En la infancia, comienzan a instaurarse unos hábitos alimentarios que se irán consolidando y que en su mayor parte se mantendrán en la edad adulta. Durante esta etapa, el hogar familiar y la escuela son los espacios con mayor influencia sobre la adquisición de hábitos y conocimientos sobre salud y nutrición. En la adolescencia y al inicio de la juventud, la familia va perdiendo relevancia en la alimentación y los hábitos alimentarios se ven más influenciados por las preferencias individuales, los cambios derivados de una mayor independencia o los patrones estéticos, fundamentalmente en el sexo femenino." [4]

Para ello se planteó el objetivo de realizar una revisión de la promoción de hábitos alimentarios en la materia de biología de 4° año en las escuelas secundarias de la provincia de Buenos Aires con el propósito, de que este estudio, sirva como soporte para mejorar la educación alimentaria a fin lograr estilos de vida más saludables y disminuir con las consecuencias en la salud que se relacionan con una mala alimentación.

"En edades tempranas, los trastornos de la alimentación son un problema de salud que perduran a lo largo de la vida, por lo que en los nuevos enfoques para el tratamiento de la obesidad, son necesarios con el fin de modular la ingesta de alimentos y el peso corporal. (Mladenova & Andreenko, 2015)

[3] Macias M. Adriana Ivette, Gordillo S. Lucero Guadalupe, Camacho R. Esteban Jaime (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud.; Universidad Autónoma del Estado de México, México
[4] Sánchez Socarrás Violeida, Aguilar Martínez Alicia (2015). Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. Fundación Universitaria del Bages. España.

El estilo de vida adquirido puede conducir a hábitos y preferencias alimentarias poco saludables que promueven al sobrepeso y la obesidad, siendo un factor de riesgo presente y futuro para el desarrollo de enfermedades crónicas (Field, 2014).

Con las precauciones señaladas se puede sugerir que el consumo de Fast Food y golosinas o dulces no se relaciona con el nivel de Actividad Física y el estado nutricional, sin embargo, se relaciona con una peor calidad de la dieta en escolares de educación obligatoria. En este sentido, se hace necesario desde el contexto escolar fomentar el desarrollo de competencias que contribuyan a la mejora y el control de estos hábitos para la mejora de la salud del escolar."[5]

"En la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela. En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación, y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes.

Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitado de las conductas observadas por personas adultas que respetan. Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, en donde estos últimos son expuestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer enmarcado por encuentros entre padres e hijos.

En el caso de la escuela, dicha institución permite al niño enfrentarse a nuevos hábitos alimentarios que en muchas ocasiones no son saludables; aunque también asume un rol fundamental en la promoción de factores protectores en cuestión de hábitos alimentarios. En este sentido, las acciones de promoción y prevención escolar están a cargo de los profesores a través de los contenidos temáticos en materias como ciencias naturales. Sin embargo, es necesario tratar este tipo de temas desde una perspectiva integral que permita combinar conocimientos, actitudes y conductas saludables que promueva en los niños un

[5] Carrillo López, P. J.; García Perujo, M.; Rosa Giullamón,A.; García Cantó, E; (2020) Hábitos alimenticios y su relación con parámetros físico.

estilo de vida saludable, e incluso coadyuve a evitar la aparición de síntomas de trastornos alimentarios”[6]

La incorporación de hábitos es algo complejo, se incorporan como costumbres desde la niñez, comenzando con la familia y siguiendo con profesores y compañeros en escuelas. Los docentes están a cargo de la promoción de hábitos dentro de las escuelas, por ello, para incorporar hábitos alimentarios saludables en los chicos desde edades tempranas, es importante que esté considerado en los contenidos temáticos de las materias afines relacionadas a las ciencias naturales y biología. Además de darle una perspectiva integral, entre conocimientos y actitudes, por lo que sería significativo tener en cuenta las estrategias de enseñanza que se utilizan y crear ambientes propicios con propuestas interdisciplinarias relacionadas a psicología y pedagogía, para mejorar la enseñanza de hábitos alimentarios a los estudiantes desde edades muy tempranas.

1.1.3 Consecuencias de malos hábitos alimentarios

Una mala alimentación conlleva a largo plazo a presentar diferentes enfermedades, como obesidad, que repercute en la vida diaria de la persona.

“La obesidad, considerada como enfermedad crónica, compleja y multifactorial, suele iniciarse en la infancia– adolescencia, y tiene su origen en una interacción entre factores genéticos y ambientales o conductuales.

De todos los factores ambientales pueden considerarse como modificables desde un punto de vista sociocultural y sanitario, tales como hábitos dietéticos, actividad física y grado de sedentarismo, y la influencia familiar.

Entre los hábitos dietéticos predisponentes podemos destacar: un aumento de la ingesta de grasa (>38%), el consumo alto de refrescos, bollería, embutidos y el consumo bajo de frutas y verduras. Los jóvenes que realizan un desayuno

[6] Macias M. Adriana Ivette, Gordillo S. Lucero Guadalupe, Camacho R. Esteban Jaime (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud.; Universidad Autónoma del Estado de México, México.

completo suelen expresar tasas de obesidad más bajas que los que no desayunan o lo hacen de una forma incompleta.

En cuanto a la actividad física, a estas edades son más frecuentes los comportamientos sedentarios (ver la televisión, videojuegos) que los comportamientos activos, ya que los primeros se refuerzan fácilmente por inercia, forman parte de los hábitos de vida de la familia y son más difíciles de cambiar."[7]

Además de la Obesidad existen otras enfermedades que son consecuencia de una mala alimentación. "Una dieta saludable brinda protección frente a la malnutrición en todas sus formas, incluyendo la desnutrición, deficiencia de micronutrientes, sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles, como la diabetes, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y cáncer.

Considerando que la alimentación y la nutrición son procesos que favorecen a un desarrollo cognitivo, crecimiento óptimo y disminuyen el riesgo de sobrepeso, obesidad y desarrollo de enfermedades no transmisibles a futuro, es imperioso que los niños durante esta etapa adquieran hábitos alimentarios saludables. Sin embargo, cambios en los estilos de vida ha generado cambios en los hábitos alimentarios, tal es así que ahora se consumen más alimentos hipercalóricos, más azúcares libres, más sal y más grasas saturadas y de tipo trans. Además, la ingesta de frutas, verduras y fibra dietética es insuficiente o casi nula."[8]

Una mala alimentación se puede dar por un exceso de ciertos nutrientes como exceso de grasas, sodio o azúcares, lo que conlleva a riesgos de enfermedades crónicas como lo son la obesidad, hipertensión, diabetes, cardiopatías entre otras. Y además, una mala alimentación, se puede dar por un déficit de nutrientes, lo que trae aparejado a enfermedades como desnutrición, anemia, escorbuto, entre otras.

[7] Villagrán Pérez S.; Rodríguez-Martín A.; Novalbos Ruiz J.P.; Martínez Nieto J.M.; Lechuga Campoy J. L.; (2010) Hábitos y estilos de vida modificables en niños con sobrepeso y obesidad.; Departamento de Enfermería. Universidad de Cádiz. España.

[8] Álvarez Ochoa, Robert Iván, Cordero Cordero, Gabriela del Rosario, Vásquez Calle, María Alicia, Altamirano Cordero, Luisa Cecilia, & Gualpa Lema, María Clementina. (2017). Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río, 21(6), 88-95. Recuperado en 16 de diciembre de 2022, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942017000600011&lng=es&tlng=es

Lo bueno es que estas enfermedades se pueden tratar y mejor aún, prevenir, con buenos hábitos de alimentación, los cuáles son más beneficiosos si se incorporan en edades más tempranas, y estas bunas conductas, son trasmisibles al entorno familiar y social.

Por esto no solo es importante hacer hincapié en las consecuencias de una mala alimentación, sino también en las ventajas una buena alimentación y en los beneficios de buenos hábitos alimentarios que pueden impactar en una óptima calidad de vida.

Los hábitos saludables que los chicos adquieren en la etapa escolar infieren notablemente, como se describió en este capítulo, en la vida adulta, siendo así que logren un cambio positivo en la sociedad, siendo una comunidad más activa y saludable, con una mejor expectativa de vida.

La educación de hábitos alimentarios saludables es importante que se den en las escuelas haciendo frente al aumento del sedentarismo y de la comida ultra-procesada que se ven incrementados por el avance tecnológico.

Capítulo 2

2.1 Biología

En este capítulo se desarrollará la asignatura biología, con el fin de encontrar una relación en la incorporación de hábitos alimentarios saludables con dicha materia, ya que se trata en el estudio de los seres vivos, del cuerpo humano, del hábitat, etc. Indagando en el diseño curricular, sus contenidos, carga horaria, temas; con el fin encontrar conceptos y estrategias didácticas que promuevan hábitos alimentarios saludables que mejoren el estilo de vida de los estudiantes.

Es destacable considerar los aspectos mencionados para el ejercicio de la promoción de hábitos saludables en las escuelas, en especial en la materia de Biología en donde su programa está orientado al estudio de los seres vivos, el cuerpo humano, y la salud del mismo.

La educación en niños y adolescentes es muy importante para la construcción de hábitos saludables, en Argentina “La Provincia, a través de la Dirección General de Cultura y Educación, tiene la responsabilidad principal e indelegable de proveer, garantizar y supervisar una educación integral, inclusiva, permanente y de calidad para todos sus habitantes, garantizando la igualdad, gratuidad y la justicia social en el ejercicio de este derecho, con la participación del conjunto de la comunidad educativa”.

En este marco se entiende entonces la importancia que da el sistema educativo en las instituciones de la provincia de Buenos Aries, siendo así no solo importantes contenidos académicos, sino que además dan interés en una educación que integre las costumbres de la sociedad y los educandos cuenten con un conocimiento de calidad que les sirva a lo largo de su vida. Además de garantizar una educación gratuita para que todos tengan acceso a ella.

“La Escuela Secundaria obligatoria de seis años cumple con la prolongación de la educación común y, como se señala en el Marco General del Ciclo Básico de Educación Secundaria, representa el espacio fundamental para la educación de los adolescentes y los jóvenes de la provincia de Buenos Aires; es un lugar que busca el reconocimiento de las prácticas juveniles con sentido formativo y las incluye en propuestas pedagógicas que posibiliten construir proyectos de futuro y acceder al acervo cultural construido por la humanidad, para lo cual los adultos de la escuela ocupan su lugar como responsables de transmitir la cultura a las nuevas generaciones.”

Como tal la escuela está adaptada para otorgar a los adolescentes y jóvenes un ambiente propicio para el desarrollo de nuevos conocimientos académicos y sociales, debe ser un espacio en donde los estudiantes encuentren herramientas para que puedan emplearlas en sus vidas y les sean útiles en su futuro. Está pensado para que en las escuelas logren incorporar conocimientos académicos útiles su desarrollo profesional a futuro y logren construir una mejor sociedad. Para ello es importante que se enseñen temas relacionados a la salud con el fin de mejorar la calidad y expectativa de vivida, que estos conocimientos se transmitan

a los estudiantes y ellos como seres sociales compartan estos hábitos saludables, ya sea entre pares dentro y fuera del colegio, como con sus familias.

“En este marco, la Educación Secundaria tiene en el centro de sus preocupaciones el desafío de lograr la inclusión y la permanencia para que todos los jóvenes de la Provincia finalicen la educación obligatoria, asegurando los conocimientos y las herramientas necesarias para dar cabal cumplimiento a los tres fines de este nivel de enseñanza: la formación de ciudadanos y ciudadanas, la preparación para el mundo del trabajo y para la continuación de estudios superiores.”

La Educación Secundaria al ser obligatoria y lograr la inclusión de todos los jóvenes de la Provincia de Buenos Aires, consigue tener un mayor impacto en la sociedad, por ello los educadores tienen un considerable compromiso con sus estudiantes.

Siendo propicia la educación de hábitos alimentarios saludables en la secundaria, pensando en el futuro de la sociedad y en como las nuevas generaciones pueden ayudar a establecer el desarrollo de una sociedad con una mejor calidad de vida y menor mortalidad por causas de enfermedades asociadas a una mala alimentación.

Por tal motivo se analizará el currículum de la materia de Bilogía de 4° año de la provincia de Buenos Aires. Siendo esta materia a fin a los contenidos relacionados con el cuerpo humano y su interacción con el ecosistema, sus diferentes sistemas, como el sistema digestivo, endocrino, nervioso, circulatorio, etc, Los cuales están relacionados a la salud, enfermedades, alimentación, trastornos de las conductas alimentarias, siendo una materia propicia para la enseñanza de hábitos alimentarios saludables.

Inés Dussel se plantea una discusión al tratar de definir currículum: “Es común que en las escuelas se nos convoque a hablar del currículum. Se nos pide que pensemos en torno a la forma que le damos al proyecto de enseñanza, ya sea cuando hay que redactar el proyecto curricular institucional, cuando se discute alguna reforma o cuando aparece algún desacuerdo sobre qué enseñar.

Sin embargo, no siempre tenemos en claro de qué hablamos cuando hablamos del currículum. ¿Se trata del plan de estudios o de los programas de las asignaturas? ¿Se trata del diseño curricular de la jurisdicción o de lo que enseñamos todos los días? ¿El currículum tiene que hablar de todo lo que sucede en la escuela? Pero sobre todo, desde las escuelas y en las aulas, ¿tenemos incidencia en la definición del currículum, o es algo que compete a las autoridades y a los expertos?" [9]

Es interesante el análisis que hace Inés Duseel ya que el currículum abarca muchas áreas del ámbito escolar, teniendo en cuenta el plan de clases de cada materia, éste influye en el curso, en la participación e interacción de los estudiantes, en su impacto social, y en su futuro como estudiantes o trabajadores, en las estrategias utilizadas por los docentes, en la forma de evaluar el aprendizaje, etc.

Al referirnos de currículum podemos citar al pensamiento de Tyler (1902 – 1994), quien intentó integrar las vertientes conceptuales y metodológicas de su tiempo, si bien presentó una dimensión liberal, en tanto invitaba a los profesores a reflexionar. Se centró en un enfoque técnico mediante una elaboración racional y deductiva.

Bosquejó una forma de considerar un programa de enseñanza como instrumento de educación efectivo.

Así, fijó cuatro cuestiones fundamentales a responder:

1. Objetivos Educativos de la Escuela: Debían definirse con claridad considerando a cada alumno; la vida fuera de la escuela; escuchar las sugerencias de especialistas en Filosofía y en Psicología. La formulación debía realizarse en términos de contenidos y de aspectos conductuales (que luego se perfeccionaría con la taxonomía de objetivos educacionales de Bloom).
2. Selección de experiencias de Aprendizaje: A fin de que el alumno fuese capaz de practicar el tipo de conducta requerida y sentir satisfacción al

[9] Dussel, I. El Curriculum. Explora. Ministerio de Educación ciencia y tecnología. Presidencia de la Nación. Argentina

hacerlo, tener reacciones al nivel de sus posibilidades, realizar reiteradamente experiencias concretas para obtener el mismo objetivo educativo y obtener varios resultados.

3. Organización de las Experiencias Educativas: Esta organización suponía:

a) Definir una organización acumulativa de experiencias tanto vertical (a través de diferentes niveles) como horizontal (a través de cuestiones del mismo nivel).
b) Establecer criterios para optimizar la organización: Continuidad, secuencia e integración.
c) Definir los elementos a organizar: Conceptos, valores, destrezas.[10]

Cuando nos referimos al Currículum, como mencionan los autores Dussel y Tyler, se deben tener en cuenta varías características a la hora de su diseño, como son los contenidos educativos, las materias correlativas, las materias afines, el programa escolar en general, el contexto educativo, el nivel de enseñanza, la población a la que están dirigidos los conceptos educativos, la edad a los que están orientados, el contexto social en donde viven los estudiantes,

Averiguando en la dirección general de Cultura y Educación de la provincia de Buenos Aires "El proceso de diseño curricular se inició en el año 2005, con una consulta a docentes en la cual se valoraron las disciplinas y su enseñanza; continuó en 2006 con la implementación de los prediseños curriculares como experiencia piloto en 75 escuelas de la Provincia. A partir de 2007, todas las escuelas secundarias básicas implementaron el Diseño Curricular para el 1° año (ex 7° esb); durante 2008 se implementó el Diseño Curricular para el 2° año (ex 8° esb) y en 2009 se implementó el correspondiente al 3° año (ex 9° esb)." Por lo que este diseño se mantiene en las materias de la Provincia de Buenos Aires, la cual está incluida Biología de 4° año, que es la materia de análisis de este trabajo de investigación.

2.2 Biología y su enseñanza en el ciclo superior de la escuela secundaria

[10] Rigamonti María Cristina. Las teorías del currículum; Universidad Abierta Interamericana.

Dentro del diseño curricular de la materia de biología podemos encontrar una como se define a dicha materia y sus características para su enseñanza.

“Con el propósito de transmitir a los alumnos un panorama sustantivo del conocimiento biológico, de los modelos y metodologías que confluyen en conformar su estado actual, y de las implicancias que este conocimiento tiene en las maneras de ver el mundo vivo y los desarrollos tecnológicos que impactan directamente en la vida de las personas, la materia biología está estructurada según tres dimensiones: una dimensión conceptual; una segunda dimensión vinculada a las implicancias éticas, culturales y sociales del conocimientos biológico; y una tercera dimensión relacionada con los modos de conocer en Biología.”

Es notable destacar que la materia bilogía además de los contenidos relacionados con los seres vivos también involucra el contexto en donde ellos se relacionan, teniendo en cuenta el estudio de los seres humanos, y como éstos se vinculan considerando su cultura y actividades sociales. Y como influyen en su desarrollo. Lo cual, en vista de los de hábitos alimentarios es importante su relación con la cultura y la relación social de las personas, como se describe en el presente trabajo.

La materia Biología se concibe como una unidad pedagógica y didáctica desde 1° a 4° año. En cada uno de los tres primeros años los contenidos han sido seleccionados y organizados poniendo énfasis en alguno de dichos modos de pensamiento. En primer año los estudiantes abordaron el estudio de los seres vivos desde una perspectiva sistémica, aproximándose de esta forma a las funciones básicas de los seres vivos, los ecosistemas y el organismo humano. En segundo año, con énfasis en la perspectiva evolutiva, estudiaron el origen y la evolución de la vida centrándose en la idea de ancestro común y el mecanismo de selección natural. Asimismo, abordaron desde esta perspectiva la función de reproducción en los seres vivos, en particular en el organismo humano, y los mecanismos de la herencia. En tercer año, desde una mirada más centrada en lo fisiológico, estudiaron los mecanismos de intercambio de información, regulación y

control en los seres vivos, incluyendo una introducción a las bases moleculares de la información genética.

Al observar la conformación del plan de clases de Biología, se puede destacar que el contenido fue dividido en varios años, ya que abarca muchas áreas de estudio, lo que se denominan las ciencias naturales. En los primeros años, se ve de una forma más amplia, el entorno, como el ecosistema en donde el ser humano y otros seres vivos conviven, su origen y evolución; y a medida que avanzan, los temas son cada vez más específicos. “De esta manera, Biología de 4º año está centrada en los procesos que involucran las transformaciones de la materia y la energía en los distintos niveles de organización, desde el celular pasando por los sistemas de órganos (con énfasis en el organismo humano), hasta los ecosistemas.”

Por ello siguiendo lo establecido en el diseño curricular “al estudiar al organismo humano en relación con la función de nutrición, se intenta enfatizar el estudio del hombre como fenómeno biológico en tanto que comparte sus funciones universales con el resto de los seres vivos, y que se constituye además como parte de un fenómeno cultural y social propio y característico de nuestra especie. En este sentido resulta fundamental no perder de vista los aspectos culturales y las creencias asociadas a este tema, los intereses de instituciones relacionadas con la investigación y producción de alimentos, como así también el papel que juegan los medios de comunicación en la incitación al consumo desmedido y en relación con la generación de subjetividades respecto de la imagen corporal.”

Como lo expresa el apartado anterior, es muy complejo estudiar al organismo humano desde el punto de vista de la nutrición, únicamente abordando el tema biológico. Ya que, es cierto que el ser humano se alimenta para conseguir nutrientes, que a la vez, éstos van a ser energía para su desarrollo, supervivencia y demás funciones vitales, el ser humano busca alimento por otras cuestiones, como sabor, placer, texturas, por publicidad, por el envoltorio, temas culturales y sociales, entre otros. Por ende, la educación de hábitos alimentarios saludables debe tener en cuenta estos enfoques y agregarlos al currículum; para que los docentes tomen estas consideraciones y lo sumen a las estrategias didácticas.

Además se debe tener en cuenta que los estudiantes de 4° año que cursan la materia biología están transitando la adolescencia, una etapa en donde los chicos están en una búsqueda de la identidad, explorando modelos a seguir, siguiendo a veces patrones de bellezas de empresas publicitarias y muy pocos saludables, en algunos casos, o con una muy buena genética, en otros. Haciendo sentir inseguros a algunos chicos, los cuales realizan conductas alimentarias poco saludables para obtener un cuerpo perfecto, el cuál es difícil o imposible de conseguir. Dicho de otro modo "La adolescencia es considerada como un tiempo de transición con cambios físicos, sociales y cognitivos que demandan una considerable aceptación. El alimento es el combustible que hacer marchar todas nuestras funciones. Incluso muchos nutrientes están directamente ligados a determinados procesos sin los cuales nuestro cuerpo funciona mal. Pero el acto de alimentarse o de comer va más allá del hecho de ingresar nutrientes, es decir, más allá de una cuestión meramente fisiológica. Es también un hecho social, una forma de relacionarnos con los demás, y es allí, en ese acto de comer, donde muchas veces vamos a manifestar nuestros conflictos con los otros, nuestras angustias y nuestros miedos. Esto dará lugar a conductas alimentarias inadecuadas que podemos llamar trastornos."[11]

Estas conductas alimentarias extremas, que son pocos saludables para conseguir ese cuerpo deseado, pueden causar una distorsión en la imagen corporal, lo que deriva en trastorno de la conducta alimentaria (TCA).

"Los TCA, son trastornos de salud mental caracterizados por un comportamiento patológico frente a la ingesta alimentaria y una obsesión por el control de peso, acompañado de distorsión de la percepción de la imagen corporal. " [12]

Además será necesario que junto con aspectos conceptuales de la materia se promuevan instancias de reflexión y debate. Estas deberán estar acompañadas de investigación y consulta en diferentes medios de comunicación para poner en

[11] Coccaro, M. I. Prevalencia de Trastornos de la Conducta Alimentaria en alumnos de 12 a 18 años en escuelas de la ciudad de La Plata. Provincia de Buenos Aires. Argentina.
[12] García-Volpe, C; Murray Hurtado, M. Alteraciones del comportamiento alimentario: anorexia, bulimia, atracones. Hospital Sant Joan de Déu. Barcelona. España.

evidencia temas sociales, culturales, publicitarios, pensamientos propios de los estudiantes, los factores que intervienen, y los distintos puntos de vista.

“La enseñanza de la Biología en la Escuela Secundaria implica entonces la necesidad de planificar situaciones de enseñanza que articulen la enseñanza de conceptos, de modos de conocer, de acercarse al conocimiento mediante el ejercicio de la reflexión, la argumentación, el debate en torno al impacto de la ciencia en la vida de las personas y a las implicancias éticas, culturales y sociales del conocimiento científico.”[13]

Tomando en cuenta el diseño curricular para la educación secundaria de la provincia de Buenos Aires de la materia de Biología de 4° año, se considera valioso que promuevan modos de conocer la Biología a través de formulación de problemas, preguntas e hipótesis; debate e intercambio de conocimientos y puntos de vista; mediante el ejercicio de la reflexión, la argumentación teniendo en cuenta las implicancias éticas, culturales y sociales. Ya que la incorporación de hábito debe darse desde la reflexión, el intercambio de ideas siendo que los hábitos se transmiten dentro de la sociedad.

La alimentación al tener un valor social en donde las comidas se comparten entre familiares, compañeros y amigos, la enseñanza de estos debe ser social también, logrando así tener un impacto cultural y mejorando la salud de toda la comunidad escolar y de su entorno.

También es valioso que se traten temas como las enfermedades que pueden tener el ser humano dentro del contenido curricular, habiendo muchas enfermedades que son causadas por una mala alimentación, haciendo importante la incorporación de hábitos alimentarios saludables, y mejorar el entendimiento de los educandos estudiando casos concretos asociados a su entorno de vida, y no son contenidos aislados en donde los chicos no pueden asociar los temas vistos en las escuelas con su vida diaria. Sino que al hacer hincapié a la cultura, los debates en torno a las implicancias sociales, los chicos logran entender y profundizar con mayor relevancia los beneficios de una buena alimentación.

[13] Argentina. Dirección general de Cultura y Educación de la Provincia de Buenos Aires. Diseño curricular para la educación secundaria ciclo superior ES4: biología. La plata, Buenos Aires, 2010.

En el siguiente cuadro se describe el contenido del plan de estudio de la materia de Biología para 4° año de la Provincia de Buenos Aires.

Materia	Biología
Año	4° Año
Unidades y conceptos centrales	**Unidad 1.** La función de nutrición-la nutrición en humanos. • Unidad de funciones y diversidad de estructuras nutricionales en los organismos Pluricelulares. • El organismo humano como sistema abierto, complejo y coordinado. • Salud humana, alimentación y cultura.
	Unidad 2. Metabolismo celular: las células como sistemas abiertos. • Transformaciones de materia y energía en los sistemas vivos. • Principales procesos de obtención y aprovechamiento de la energía química. • Biotecnologías aplicadas.
	Unidad 3. Energía y materia en los ecosistemas. • Eficiencia energética de los ecosistemas. • Los ecosistemas como sistemas abiertos. • Dinámica de los ecosistemas. • Agro ecosistemas.

Según en contenido curricular propuesto por dirección general de Cultura y Educación de la provincia de Buenos Aires. La materia de biología en 4° año cuenta con 3 unidades, en donde en la unidad 1 se profundizan los temas relacionados a la salud humana, alimentación y cultura. Y en la unidad 2 los temas de la metabolización celular y la obtención de energía, que están ligados a la nutrición y digestión.

Capítulo 3

3.1 Enseñanza

En el presente capitulo se abordará a la enseñanza con el fin de abordar el desarrollo de la educación orientado a la educación de hábitos alimentarios

saludables en las escuelas. Lo cual permitirá entender y valorar mejor las estrategias enseñanza que utilizan los docentes de la materia de biología de 4° año en el campo de la educación, los recursos didácticos que eligen en sus clases y sus métodos de evaluación.

Además se buscará describir la importancia de la educación en el ámbito de la salud, identificando la importancia de la enseñanza en dicha área, y el aprendizaje de los estudiantes. Vinculando la correlación que hay entre la enseñanza y el aprendizaje, estableciendo las mejores formas para que los estudiantes puedan acceder al aprendizaje y por ende, a una buena calidad de vida.

"La educación para la salud como disciplina surge ante la necesidad de proporcionar a las personas los medios necesarios para mejorar la salud, a través de la modificación de conductas de riesgo. En la 36ª Asamblea Mundial de la Salud se definió a la educación para la salud como cualquier combinación de actividades de información y educación que lleve a una situación en la que las personas sepan cómo alcanzar niveles de salud óptimos y busquen ayuda cuando lo necesiten. La educación para la salud tiene como objetivo primordial diseñar programas de intervención destinados a modificar creencias, costumbres y hábitos no saludables, además de promover, proteger y fomentar la salud.

Por lo anterior, la educación para la salud como estrategia en las escuelas contribuye a fomentar hábitos alimentarios saludables que contrarresten la prevalencia de obesidad a través de la promoción de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en los escolares, que inculque en los niños actitudes, conocimientos y hábitos saludables que favorezcan su crecimiento y desarrollo, el fomento de su salud y la prevención de las enfermedades evitables de su edad."[14]

Es imprescindible que en las escuelas, siendo promotoras de la educación, se provean conocimientos y herramientas para que los educandos adquieran hábitos más saludables, que a su vez, involucren a una mejora en la sociedad.

[14] Macias M. Adriana Ivette, Gordillo S. Lucero Guadalupe, Camacho R. Esteban Jaime (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud.; Universidad Autónoma del Estado de México, México

La construcción de hábitos tienen mejor adaptación si se desarrollan desde edades más tempranas, por ello las estrategias de enseñanza por parte de los docentes es fundamental para el aprendizaje de los estudiantes.

Oscar Blake define al aprendizaje como: “un cambio adaptativo que se expresa a través de una conducta de la persona, la cual tiende perdurar y que se produce en su interacción equilibrada con el medio físico como social.”

Tomando en cuenta lo detallado por Oscar Blake, el aprendizaje tiene impacto en la conducta de la persona y en su entorno social, por ello es importante recalcar lo fundamental que es el aprendizaje de hábitos alimentarios saludables en los chicos, ya que su formación logrará que obtengan una mejor condición de vida, menos enfermedades y se puedan promover a la sociedad; dando valor a las estrategias de enseñanza que desempeñen los docentes para dicho fin.

Otra cuestión importante, es el avance tecnológico y los cambios de la sociedad que éstos producen, por ende “si las formas institucionalizadas conocidas de realizar la educación no se incorporan a la dinámica de las nuevas necesidades, lo que ocurrirá es que aparecerán nuevas formas educativas al margen de lo escolar.”[15] Lo que provocará que los chicos accedan a cualquier tipo de información propuestas por medios audiovisuales o empresas para vender productos a través del marketing. Siendo información poco confiable, como puede ser a través de influencers en redes sociales o publicidad de golosinas, galletitas, hamburguesas, gaseosas y otras comidas con escaso valor nutricional.

En donde los chicos están constantemente recibiendo este tipo comunicación a través de diversos estímulos visuales y auditivos.

Hoy en día los medios audiovisuales son cada vez más por el crecimiento tecnológico y los chicos tienen cada vez más acceso a ellos, por esta razón la educación en las escuelas y familias debe buscar adaptarse para fomentar el aprendizaje de los estudiantes.

[15] Sacristán, J. G. (2010) Saberes e incertidumbres sobre el currículum. Madrid. Morata

“El desarrollo de estas sociedades avanzadas ha provocado múltiples y profundos cambios que deberían ser considerados como relevantes a la hora de comprender los comportamientos de los educandos, así como al diseñar las políticas educativas y planificar el desarrollo del currículum. Las transformaciones más importantes afectan a rasgos como la educación, la cultura, la comunicación, los estilos de vida, las relaciones humanas, el ocio, así como la psicología de los sujetos y sus identidades.”[16]

“En este sentido, la educación consiste en una práctica social de reproducción de los estados culturales conseguidos por una sociedad en un momento determinado y, a la vez, supone un proceso de producción e innovación cultural, tanto desde el plano individual como desde el social. Si educar supone potenciar el desarrollo de los hombres y de la cultura, entonces el proceso educativo debe ser pensado en su doble acepción productiva y reproductiva, aceptando que, en el acto de reproducción, se sientan las bases de la transformación y la innovación. Esa capacidad de provocar el advenimiento de nuevas realidades debe gobernar la práctica y reflexión en torno a la educación.

Los saberes que se transmiten de una generación a otra, y también intrageneracionalmente, no son sólo, ni sobre todo, saberes vinculados con lo que comúnmente se denomina saber erudito. Los saberes a los que aquí nos referimos incluyen, como señalamos antes, formas de comportamiento social, hábitos y valores respecto de lo que está bien y lo que está mal.

Educar implica enseñar literatura, arte, física, pero también, enseñar hábitos y conductas sociales (bañarse a diario, lavarse los dientes, llegar puntualmente al trabajo o a una cita, saludar de una manera determinada, dirigirnos de distinto modo según quién sea nuestro interlocutor). Estos saberes, en apariencia tan obvios, que construyen nuestro día a día, no son innatos; se enseñan y se aprenden en la familia, en la escuela, con los amigos.”[17]

Siguiendo con lo escrito por Gvirtz, S.la educación es más que los contenidos teóricos que se deben dar en cada materia, en las escuelas se enseña más que

[16] Sacristán, J. G. (2010) Saberes e incertidumbres sobre el currículum. Madrid. Morata
[17] Gvirtz, S. (2007). La educación ayer, hoy y mañana: el ABC de la pedagogía. Buenos Aires. Aique Grupo Editor. Cap 1

los conceptos del plan académico. Se enseñan conductas a través de ejemplos, de repeticiones, debates, discusiones de diferentes puntos de vista, ya que cada estudiante llega con distintos estilos de vida y conocimientos, cada cual vive con una familia y entorno diferente, por ello es importante que se usen estrategias didácticas apropiadas para enseñar los contenidos, hacer una indagación de saberes previos, contextualizar cada concepto, trasladarlo a la vida de cada persona y mostrarle su implicancia en el día a día y en su futuro.

Las estrategias pedagógicas son importantes para que los estudiantes logren identificarse con los contenidos y puedan ser parte del proceso educativo, ya que es imprescindible para logar conductas más saludables.

3.2 El aprendizaje y la memoria

"El aprendizaje puede considerarse como un cambio en el sistema nervioso que resulta de la experiencia y que origina cambios duraderos en la conducta de los organismos" (I. Morgado, 2005)

El aprendizaje es el proceso por el cual a través de la experiencia los organismos modifican su conducta para adaptarse a las condiciones cambiantes e impredecibles del medio que los rodea. Aprender implica la formación de nuevas conexiones neuronales, el establecimiento de relaciones funcionales entre éstas y las ya existentes, y la debilitación o incluso desaparición de otras ya presentes, es el máximo exponente de la plasticidad neuronal. El aprendizaje está inevitablemente ligado a la memoria.

La formación de las memorias

A excepción de situaciones con un elevado contenido emocional que pueden dar lugar a la formación de memorias de impacto que se establecen al momento y son de larga duración, las memorias no se forman al instante, sino que requieren de un proceso que podría explicarse en dos fases consecutivas en el tiempo: la memoria de corto plazo y la memoria de largo plazo:

- La memoria a corto plazo, que almacena la información relativa a los estímulos que acabamos de percibir, una cantidad limitada de información y durante un corto periodo de tiempo, es transitoria, frágil y muy vulnerable a las interferencias.

- Si como consecuencia del uso continuado de esa información almacenada o de la repetición de la experiencia las redes neuronales que se crearon persisten y se mantienen, comienzan a producirse cambio estructurales que sientan las bases para la formación de la siguiente fase de la memoria, la de largo plazo.

- La memoria a largo plazo es estable, duradera, poco vulnerable a las interferencias y almacena mucha información durante un tiempo indefinido. El proceso gradual por el que las redes neurales se vuelven estables a través de la repetición de experiencias y uso de la información almacenada en la memoria de corto plazo se conoce como consolidación de la memoria."[18]

Siguiendo lo expresado anteriormente, para aprender hábitos saludables, es importante que el aprendizaje se almacene en la memoria a largo plazo, para que sea un hábito duradero, y continue en la vida adulta para lograr una vida más saludable.

La consolidación de la memoria se da a partir de un elevado contenido emocional, de ahí radica la importancia de las estrategias de enseñanza, para que los estudiantes logren formar conductas saludables desde la emoción, además de estas conductas no se forman al instante, por esto es que los docentes deben educar repetidamente para lograr que los conceptos logren afianzarse. Con el fin que el hábito aprendido durante la etapa escolar perdure a lo largo de su vida, y logre impactar en su entorno para constituir una sociedad más saludable.

También es fundamental contar con el apoyo y el acompañamiento de los padres para la incorporación de hábitos saludables de sus hijos, para que los chicos puedan aplicar los conocimientos aprendidos en sus casas y en el entorno en

[18] Loubon, C, O. Franco, J, C. (2010). Neurofisiología del aprendizaje y la memoria. Plasticidad Neuronal. Vol 6, No 1:2. https://www.archivosdemedicina.com/medicina-de-familia/neurofisiologa-del-aprendizaje-y-la-memoria-plasticidad-neuronal.pdf

donde conviven, por esta razón es importante que exista una comunicación entre docentes, padres y estudiantes.

3.3 Estrategias de enseñanza

Para enseñar un nuevo concepto es importante la planificación por parte de los docentes, en donde se tenga en cuenta la formas de enseñanza para cada concepto o tema a dar, los recursos con los que se cuentan y los recursos que sean más aptos para profundizar cada tema, el tiempo disponible, la población a la cual se dirige, los conceptos previos que los estudiantes tienen del tema, el entorno social en donde viven y se desarrollan los alumnos tiendo en cuenta su cultura y estilos de vida. Por ello es fundamental diseñar una planificación para cada tema en donde se desarrollen estrategias de enseñanzas que estén adaptadas para cada situación.

El presente trabajo de investigación se centra en el estudio de la educación de hábitos alimentarios saludables que se enseñan en la materia de biología de cuarto año de los colegios secundarios de la provincia de Buenos Aires.

Por esta razón es importante identificar cuáles son las estrategias didácticas utilizadas por algunos docentes para enseñar dichos conceptos, como es su planificación, de qué se forma transmiten y cuál es su método de enseñanza.

“Podemos afirmar que las estrategias de enseñanza que un docente elige y utiliza incide en:

- los contenidos que transmite a los alumnos;
- el trabajo intelectual que estos realizan;
- los hábitos de trabajo, los valores que se ponen en juego en la situación de clase;
- el modo de comprensión de los contenidos sociales, históricos, científicos, artísticos, culturales, entre otros.

Las estrategias de enseñanza tienen dos dimensiones.

- La dimensión reflexiva en la que el docente diseña su planificación. Esta dimensión involucra desde el proceso de pensamiento del docente, el análisis que hace del contenido disciplinar, la consideración de las variables situacionales en las que tiene que enseñarlo y el diseño de alternativas de acción, hasta la toma de decisiones acerca de la propuesta de actividades que considera mejor en cada caso.
- La dimensión de la acción involucra la puesta en marcha de las decisiones tomadas.

Estas dos dimensiones se expresan, a su vez, en tres momentos:

1. El momento de la planificación en el que se anticipa la acción.
2. El momento de la acción propiamente dicha o momento interactivo.
3. El momento de evaluar la implementación del curso de acción elegido, en el que se reflexiona sobre los efectos y resultados obtenidos, se retro-alimenta la alternativa probada, y se piensan y sugieren otros modos posibles de enseñar.

Para ello, hay que pensar de manera estratégica cómo vamos a interactuar con el mundo y cómo vamos a enseñar.

Pensar las estrategias de enseñanza como un proceso reflexivo y dinámico implica adoptar una concepción espiralada. Desde esta concepción, asumimos que el aprendizaje:

- es un proceso que ocurre en el tiempo, pero esto no significa que sea lineal, sino que tiene avances y retrocesos;
- es un proceso que ocurre en diferentes contextos;
- es un proceso en el que el sujeto que aprende necesita volver sobre los mismos temas, conceptos, ideas y valores una y otra vez; y en cada giro de la espiral, se modifican la comprensión, la profundidad, el sentido de lo aprendido;
- es un proceso al que nunca puede considerárselo como terminado sin posibilidades de enriquecimientos futuros, sin la posibilidad de transformaciones posteriores.”

Enseñar no determina que la persona aprenda, enseñar es diferente a aprender. Las personas, podemos aprender sin que nos enseñen. Los estudiantes pueden aprender por si solos y por la experiencia. Sin embargo la enseñanza debe facilitar el aprendizaje. Por ello es muy importante utilizar estrategias de enseñanza al momento de planificar una clase.

La enseñanza parte de una planificación, en donde se tienen en cuenta el contexto social, el contexto político, los recursos, los estudiantes a quienes está dirigida, sus conocimientos previos, sus experiencias vividas, el ambiente en donde crecen, las horas otorgadas a la materia y la cantidad de clases que se destina específicamente a la promoción de hábitos alimentarios saludables.

El cerebro al exponerse debe poder significar con experiencias previas para que se dé el aprendizaje. "el origen de esta teoría del aprendizaje significativo está en el interés que tiene Ausubel por conocer y explicar las condiciones y propiedades del aprendizaje, que se pueden relacionar con formas efectivas y eficaces de provocar de manera deliberada cambios cognitivos estables, susceptibles de dotar de significado individual y social (Ausubel, 1976)."[19]

Es importante tener en cuenta la experiencia previa de los estudiantes, y el medio ambiente en el que se desarrolla, es decir la época, sus intereses, sus inquietudes, sus saberes previos, antes de planificar y desarrollar estrategias para la clase.

Philippe Meirieu por su trayectoria y experiencia decide presentar: "3 exigencias pedagógicas" [20] a tener en cuenta para mejorar la calidad educativa.

"La primera exigencia es transmitir saberes emancipadores; el desafío de la educación en la relación entre el sujeto y la cultura". Es decir que no se debe transmitir cualquier saber ni de cualquier manera, sino que ese saber debe estar unido a su historia, a su cultura, una explicación de los orígenes del saber que se está transmitiendo, para que así el estudiante lo pueda contextualizar, encontrar la

[19] Rodríguez, M. (2011). La teoría del aprendizaje significativo: una revisión aplicable a la escuela actual. IN. Revista Electrònica d'Investigació i Innovació Educativa i Socioeducativa, V. 3, n. 1, PAGINES 29-50. Consultado en http://www.in.uib.cat/pags/volumenes/vol3_num1/rodriguez/index.html

[20] Meirieu, P. (Octubre 2013) La opción de educar y la responsabilidad pedagógica. Ministerio de educación de la República Argentina. Buenos Aires.

importancia de ese conocimiento para motivarlo a aprenderlo y utilizarlo en la vida cotidiana a lo largo de su vida.

Es importante tener en cuenta esto, ya que si los alumnos no contextualizan la información, ven al contenido escolar como inútil o sólo como una obligación para pasar de nivel. Hay que tener en cuenta que es valioso que los estudiantes incorporen hábitos alimentarios saludables, ya que repercuten en su estilo de vida mejorando la calidad de la misma, reduciendo riesgos de morbi-mortalidad.

La segunda exigencia es “compartir valores”. Estos valores son valores democráticos, en donde la verdad de palabra no depende del estatuto, de un diploma, o simplemente por tener un cargo más alto, obedeciendo sin cuestionar; sino que depende del fundamento de sus palabras, de la manera en que transmite el conocimiento y convence a los demás. Estos valores democráticos priorizan el bien común, en donde el conocimiento no es dado al estudiante como si fuese un banco en donde se depositan datos, sino que el conocimiento se construye en conjunto con los estudiante contemplando los saberes y experiencias de cada uno.

La tercera exigencia es la “formación para el ejercicio de la democracia”. En este punto se busca la libertad, en donde se debe ayudar al estudiante a pensar y a que sepa elegir mediante su razonamiento diferentes situaciones, lo cual será muy útil a lo largo de su vida y en diferentes circunstancias; ya que tendría un pensamiento crítico en las tomas de decisiones.

3.4 Evaluación

La evaluación es imprescindible en la educación, es importante evaluar que los educandos estén entendiendo e incorporando los contenidos dados en la materia, además de evaluar las formas de enseñanzas, ya que cada grupo de estudiantes es diferente, por lo que se debe asegurar que se emplean las estrategias didácticas correctas para el curso.

“La evaluación es un fenómeno que permite poner sobre el tapete todas nuestras concepciones.

FACTORES QUE CONDICIONAN LA EVALUACIÓN

“Prescripciones legales: la evaluación está condicionada por disposiciones legales que la inspiran y la regulan. El profesional no puede hacer la evaluación de la manera que se le antoje, en el momento que quiera, con la nomenclatura que considere oportuna y sobre los aspectos que se le antojen.

Supervisiones institucionales: La forma de hacer la evaluación está supervisada por diversos agentes que velan por el fiel cumplimiento de la norma.

Presiones sociales: Conocimiento un valor de cambio, la calificación que obtiene el evaluado se convierte en un salvoconducto cultural. La familia del alumno se interesa por los resultados de la evaluación obtenidos por sus hijos. Por otra parte, la comparación entre las calificaciones obtenidas hace que los evaluados se vean clasificados por los resultados del proceso. La sociedad no es ajena a los resultados de esa clasificación que compara y jerarquiza.

Condiciones organizativas: La evaluación se realiza con unos condicionantes determinados como son el tiempo disponible, el grupo de personas evaluadas, el estímulo profesional consiguiente, la tradición institucional, las exigencias del currículum, las técnicas disponibles, la formación recibida, la cultura organizativa.” [21]

Analizando lo descripto anteriormente hay que tener en cuenta varios aspectos relacionados a la evaluación en el área docente. Existen cuestiones legales dentro del currículum, los cuales deben ser tomados en cuenta por el docente al evaluar, la forma de realizar la evaluación está supervisada por distintos agentes, según su diseño curricular. El presente trabajo se basa en el diseño curricular de la Provincia de Buenos Aires.

Otro de los aspectos a tener en cuenta son el grupo de personas que va a ser evaluada, cuál es la tradición de la escuela, la cultura del entorno social. Por lo que es importante tenerlos en cuenta, ya que la sociedad va cambiando a medida que pasa el tiempo. Las estrategias didácticas deben poder adaptarse a estos

[21] Santos Guerra, M, A. (2003). Dime cómo evalúas y te diré qué tipo de profesional y de persona eres. Revista Enfoques Educacionales 5. Universidad de Málaga.

cambios para lograr una mejor enseñanza, por lo que es importante la evaluación, para lograr identificar si son correctas y se adaptan al curso, o se deberían cambiar. Por lo que la evaluación debe estar presente constantemente. Haciendo hincapié en los estudiantes, en los docentes, y también en el programa curricular.

Según (Gvirtz, S. Palamidessi, M. 1998) analizan dos formas de evaluar; La evaluación sumativa, que se realiza sobre los productos del aprendizaje, la cual aprecia los resultados de contenidos aprendidos por parte del alumno al final del proceso, con el fin de identificar cuando ha aprendido. Y la evaluación formativa, se orienta en recolectar información del proceso de enseñanza y aprendizaje, es decir, no solo se centra en los resultados del aprendizaje por parte del estudiante, sino que además evalúa el proceso educativo de una escuela o algún material didáctico, con el fin de mejorar lo que queda por realizar. Se preocupa en el futuro, sirve para revisar y modificar la planificación.

Diseño metodológico

El estudio tiene un enfoque cualitativo, con un diseño descriptivo y exploratorio; en donde se analizan los campos de salud y educación, describiendo características de morbi-mortalidad; efectividad de intervenciones; descripción de programas de educación para la salud y los fenómenos culturales.

Identificando el comportamiento de los docentes frente a la educación de hábitos alimentarias hacia los educandos. Analizando como es el sistema educativo frente a la promoción de hábitos alimentarios en 4° año que cursan la materia de Biología en las escuelas de la provincia de Buenos Aires, investigando características de los docentes y estudiantes de dicha materia.

Trabajo de campo

Teniendo en cuenta la pregunta problema y los objetivos planteados, el trabajo de campo se desarrolló bajo la modalidad de una encuesta, de elaboración propia, a docentes de biología que trabajan en escuelas de la provincia de Buenos Aires. El

motivo de la encuesta es conocer más acerca de la importancia que le dan los docentes a la promoción de hábitos que sean saludables para los estudiantes.

“La encuesta consiste en obtener información de los sujetos de estudio, proporcionada por ellos mismos, sobre opiniones, conocimientos, actitudes o sugerencias. Hay dos maneras de obtener información: la entrevista y el cuestionario.”[22]

En este caso el instrumentó que se utilizó fue el cuestionario; en donde las respuestas son formuladas por escrito y no se requiere la presencia del entrevistador.

Dicho procedimiento: “utiliza un formulario escrito, destinado a obtener respuestas sobre el problema en estudio y que el investigado llena por sí mismo. “

Se optó por este instrumento debido a las ventajas que posee, las cuales fueron extraídas del libro “Metodología de la investigación” (Pineda, E. Alvarado, E. 2008) como lo son:

- “La facilidad de obtener información.
- Menores requerimientos en cuanto a persona, no es necesario preparar encuestadores o entrevistadores.
- Mayor posibilidad de mantener el anonimato de los encuestadores; más posibilidad de honestidad en las respuestas a preguntas que puedan causar incomodidad al encuestado si tuviera que ofrecer esta información a un encuestador.
- Eliminación de sesgos que introduce el encuestador."

Se trabajó con preguntas abiertas o también llamadas peguntas no estructuradas: “Las cuales no da al encuestado las posibles respuestas, por lo que se permite responder libremente sobre la base de su marco de referencia; así el encuestador se limita a registrar la respuesta según fue brindada.” Siendo beneficioso para buscar información cualitativa como es el caso del presente estudio.

[22] Pineda, E, B. Alvarado, E, L. (2008). Metodología de la investigación. Organización Panamericana de la Salud.

Análisis de resultados

En el marco de la investigación realizada se estableció como propósito principal analizar la promoción de hábitos alimentarios saludables en la materia Biología de 4° año del nivel secundario en escuelas de la provincia de Buenos Aires.

Con las entrevistas a docentes se busca relevar información acerca de qué importancia le dan ellos a la educación de hábitos alimentarios saludables, cuáles son las estrategias de enseñanza empleadas en el campo práctico, de qué forma evalúan y qué inquietudes presentan sus estudiantes.

Estos datos, se obtuvieron a partir de las encuestas realizadas a los docentes de escuelas de la provincia de buenos aires.

Los docentes encuestados consideran importante la enseñanza de hábitos alimentarios en las escuelas, especialmente en materias vinculadas al cuerpo humano, como son Ciencias naturales, biología, salud y adolescencia, ya que tiene que ver con la salud de los educandos, por ende una óptima salud se asocia con un mejor rendimiento académico, una aumento en el aprendizaje de todas las áreas de la escuela; una mejora en el rendimiento deportivo ayudando aún más su desarrollo, optimizando el descanso, lo que conlleva a que los estudiantes estén más atentos en las aulas y con desarrollen un excelente vínculo con sus pares, a nivel nutricional y a nivel emocional, siendo interesante que también se incluya esta construcción de hábitos alimentarios en la materia ESI como describió uno de los encuestados, ya que tiene gran influencia con la salud emocional y el desarrollo de los cuerpos, cobrando gran importancia en adolescentes que pueden estar predispuestos a trastornos de la conducta alimentaria y además a prevenir enfermedades y cuidar su salud siendo adultos.

Asimismo utilizan diversas estrategias didácticas con el fin de que los estudiantes aprendan los conceptos relacionados con la construcción de hábitos alimentarios saludables.

La utilización de diferentes recursos y herramientas, infiere al objetivo de adaptar las estrategias a las necesidades y preferencias de cada curso.

Se observa que los docentes encuestados comparten la intención de fomentar el interés, la reflexión crítica y la participación de los estudiantes, con el fin de que incorporen hábitos alimentarios saludables desde la escuela y lo promuevan a sus familias.

Entre las respuestas de los docentes es considerable destacar la implementación de estrategias pedagógicas interactivas, como indagación de saberes previos, utilización de tarjetas informativas y etiquetas de alimentos, uso de gráficas nacionales e internacionales, estudios de casos y situaciones problemáticas relacionadas a las consecuencias asociados a un pésimo estilo de vida como obesidad, desnutrición, además que se involucran estos temas al contexto áulico y adolescentes como los trastornos de conducta alimentaria y cultura de la delgadez, entre otros.

Estas estrategias son muy valiosas para que los estudiantes puedan interpretar la importancia de estos conceptos y trasladarlos a su entorno social. Dichas estrategias ayudan a darle un contexto sin ser conceptos meramente aislados. Facilitando el aprendizaje de los educandos.

Además de permitirles explorar diferentes perspectivas y desarrollar un pensamiento más crítico. Al exponer ejemplos concretos, fomentar el intercambio de ideas y el análisis crítico, se promueve un ambiente de aprendizaje enriquecedor que estimula el pensamiento independiente formando a un una persona responsable que enriquece a toda sociedad con estilos de vida más saludables.

Se destaca que los docentes encuestados le dan mucha importancia a los métodos de evaluación, utilizando herramientas específicas para evaluar los contenidos que abarcan la enseñanza de hábitos alimentarios saludables.

Además aseguran evaluar cada clase con el fin de asegurarse que se hayan comprendido los conceptos dados, y que modificar o mejorar para adaptar mejor la enseñanza. Utilizando análisis de textos, exposiciones orales, debates entre compañeros para generar intercambio de ideas, y socialización de la información.

Por último describen varias inquietudes por parte de sus estudiantes acerca de la alimentación; como la falta de comida por un tema económico; la poca variedad de comida en el buffet o kiosco de las escuelas, más que nada pocos alimentos saludables y carencia de un menú vegano; el asistir a clases sin desayunar para encarar una larga jornada de estudio siendo chicos en edad de desarrollo físico y mental, evidenciándose problemas como falta de atención y cansancio; la preocupación por el físico y la imagen corporal.

Conclusión

Durante este trabajo se analizó, mediante una búsqueda bibliográfica y encuestas a docentes, la promoción de hábitos saludables en la materia de Biología de 4° año del nivel secundario en escuelas de la provincia de Buenos Aires del año 2023.

Los datos obtenidos a partir de la investigación realizada revelan que incorporar hábitos alimentarios saludables en la etapa escolar repercute favorablemente en la salud de las personas influyendo notablemente en la sociedad, ya que el aprendizaje se traslada hacia familiares y entorno cercano fuera del colegio.

No obstante, es fundamental trabajar en la incorporación de iniciativas extracurriculares específicas que brinden a los estudiantes oportunidades adicionales para involucrarse activamente con programas relacionados a mejorar el estilo de vida, en donde se trate la incorporación de hábitos saludables, y fortalecer su compromiso hacia una vida más saludable, en la comunidad escolar. Lo cual podrían contribuir a formar ciudadanos informados desempeñen un papel activo en la construcción de una sociedad más saludable.

En el relevamiento de información a través de encuestas realizadas a docentes de biología, se identificó que existe un fuerte compromiso por parte del rol docente para que los estudiantes incorporen hábitos saludables. Observando y analizando el currículum hecho por la dirección general de Cultura y Educación de la Provincia de Buenos Aires, se identifica la importancia que se le da a la nutrición saludable en las escuelas a la hora de armar el plan de clases, ya que involucran

temas relacionados a la alimentación del ser humano, sus costumbres alimentarias, y la salud de las personas.

Sin embargo los docentes encuestados se encuentran con varias inquietudes por parte de sus estudiantes al abordar estos temas de alimentación, como por ejemplo temas relacionados a la imagen corporal, a la oferta de alimentos pocos saludables de los quioscos en las escuelas, a la dificultad de incorporar hábitos, como el desayuno antes de asistir a la escuela con el fin de afrontar una larga jornada de estudio y aprendizaje.

Los docentes entrevistados refirieron utilizar diferentes estrategias didácticas con el fin de mejorar el aprendizaje de sus alumnos, por lo que su compromiso es notable. No obstante se abarcan muchas áreas como los trastornos de la conducta alimentaria, la búsqueda de la identidad en la adolescencia, costumbres de alimentación en la sociedad, temas personales de cada estudiante, como temas económicos, problemas familiares, etc. Lo que hace, al abarcar tantos temas a varios estudiantes, es difícil lograr personalizar cada situación.

Por ello es que según lo analizado en este estudio se considera importante la incorporación de algún taller o actividades extracurriculares con el fin de involucrar más a la comunidad estudiantil e incorporen a sus familiares, abordando estos temas de manera interdisciplinaria, es decir con la elaboración de programas con diferentes profesionales, como psicólogos, nutricionistas, docentes, médicos, para así, complementar con los temas vistos en la materia de biología y materias afines, como salud y adolescencia y ciencias naturales. Dando a estas actividades más especificidad, ya que en las materias mencionadas, además de abordar estos temas, también se abordan otros temas como reinos animal y vegetal, sus ecosistemas, la evolución del ser humano, entre otros.

Bibliografía

Ministerio de Salud de la Nación. Dirección de Salud Perinatal y Niñez. Manual del nutricionista, ENNyS 2. Argentina, 2022.

Sánchez Socarrás Violeida, Aguilar Martínez Alicia (2015). Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. Fundación Universitaria del Bages. España.

Macias M. Adriana Ivette, Gordillo S. Lucero Guadalupe, Camacho R. Esteban Jaime (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud.; Universidad Autónoma del Estado de México, México.

Sánchez Socarrás Violeida, Aguilar Martínez Alicia (2015). Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. Fundació Universitària del Bages. España.

Carrillo López, P. J.; García Perujo, M.; Rosa Giullamón,A.; García Cantó, E; (2020) Hábitos alimenticios y su relación con parámetros físico.

Macias M. Adriana Ivette, Gordillo S. Lucero Guadalupe, Camacho R. Esteban Jaime (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud.; Universidad Autónoma del Estado de México, México.

Villagrán Pérez S.; Rodríguez-Martín A.; Novalbos Ruiz J.P.; Martínez Nieto J.M.; Lechuga Campoy J. L.; (2010) Hábitos y estilos de vida modificables en niños con sobrepeso y obesidad.; Departamento de Enfermería. Universidad de Cádiz. España.

Álvarez Ochoa, Robert Iván, Cordero Cordero, Gabriela del Rosario, Vásquez Calle, María Alicia, Altamirano Cordero, Luisa Cecilia, & Gualpa Lema, María Clementina. (2017). Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río, 21(6), 88-95. Recuperado en 16 de diciembre de 2022, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942017000600011&lng=es&tlng=es

Dussel, I. El Curriculum. Explora. Ministerio de Educación ciencia y tecnología. Presidencia de la Nación. Argentina.

Rigamonti María Cristina. Las teorías del currículum; Universidad Abierta Interamericana.

Coccaro, M. I. Prevalencia de Trastornos de la Conducta Alimentaria en alumnos de 12 a 18 años en escuelas de la ciudad de La Plata. Provincia de Buenos Aires. Argentina.

García-Volpe, C; Murray Hurtado, M. Alteraciones del comportamiento alimentario: anorexia, bulimia, atracones. Hospital Sant Joan de Déu. Barcelona. España.

Argentina. Dirección general de Cultura y Educación de la Provincia de Buenos Aires. Diseño curricular para la educación secundaria ciclo superior ES4: biología. La plata, Buenos Aires, 2010.

Sacristán, J. G. (2010) Saberes e incertidumbres sobre el currículum. Madrid. Morata

Macias M. Adriana Ivette, Gordillo S. Lucero Guadalupe, Camacho R. Esteban Jaime (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud.; Universidad Autónoma del Estado de México, México.

Gvirtz, S. (2007). La educación ayer, hoy y mañana: el ABC de la pedagogía. Buenos Aires. Aique Grupo Editor. Cap 1

Rodríguez, M. (2011). La teoría del aprendizaje significativo: una revisión aplicable a la escuela actual. IN. Revista Electrònica d'Investigació i Innovació Educativa i Socioeducativa, V. 3, n. 1, PAGINES 29-50. Consultado en http://www.in.uib.cat/pags/volumenes/vol3_num1/rodriguez/index.html

Meirieu, P. (Octubre 2013) La opción de educar y la responsabilidad pedagógica. Ministerio de educación de la República Argentina. Buenos Aires.

Loubon, C, O. Franco, J, C. (2010). Neurofisiología del aprendizaje y la memoria. Plasticidad Neuronal. Vol 6, No 1:2.

https://www.archivosdemedicina.com/medicina-de-familia/neurofisiologa-del-aprendizaje-y-la-memoria-plasticidad-neuronal.pdf

Santos Guerra, M, A. (2003). Dime cómo evalúas y te diré qué tipo de profesional y de persona eres. Revista Enfoques Educacionales 5. Universidad de Málaga.

Pineda, E, B. Alvarado, E, L. (2008). Metodología de la investigación. Organización Panamericana de la Salud.

Gvirtz, S. Palamidessi, M. (1998) El ABC de la tarea docente: currículum y enseñanza. Primera edición. Aique. Argentina.

Anexos

Modelo de encuesta

1) ¿Considera importante la educación de hábitos alimentarios en la materia de biología? ¿Por qué?

2) ¿Qué estrategias y recursos didácticos utiliza para enseñar hábitos alimentarios saludables?

3) ¿Cómo evalúa los contenidos dados acerca de hábitos alimentarios?

4) ¿Cuáles son las necesidades más frecuentes que observa en sus estudiantes en cuanto al aprendizaje de hábitos alimentarios saludables?

Encuestas realizadas

Encuestado 1

1- Considero que es importante enseñar hábitos alimenticios, porque permitiría disponer de una vida mucho más saludable, como a su vez ayuda a que las personas se enfermen menos ante la ingesta o no de algunos nutrientes. A su vez al estar mejor alimentados nos mejora anímicamente y a su vez de manera cognitiva. Por eso en el área de biología se habla de calidad y no cantidad de alimentos que comemos y saber que nos aporta cada alimento para así tener en cuenta una dieta más saludable.

2- Algunas de las estrategias que empleo son el diseño de tarjetas informativas de que son los alimentos y la importancia que tienen, brindando información a la familia y a las alumnas y alumnos para mejorar la alimentación de sus hogares junto con una planilla donde n familia anotan lo que comen día a día. También el semáforo de alimentación en donde tiene que ubicar los alimentos que tiene que ser de mayor ingesta y los de menor.

3- Evaluó el diseño de cada trabajo realizado en las clases como lo fueron trabajando hasta el formato final el cual será calificado, es decir se evalúa todo el proceso y adquiere una calificación conceptual como numérica el trabajo una vez concluido incluyendo una breve exposición de cómo les fue al momento de montar el trabajo y que conocimientos les aporto al hacerlo.
4- Una de las necesidades más visibles es que no cumplen con todas las comidas del día, y que al haber familias de bajos recursos se les dificulta el disponer de varios productos ante las vivencias en las cuales viven.

Encuestado 2

1- Considero de gran relevancia la educación de hábitos alimenticios en la materia de biología, porque permite al educando conocerse y así llevar una vida diaria más saludable. Que quiero decir con esto, que enseñar este apartado forma parte de la educación en el cuidado de cuerpo siendo visible tanto desde la ESI como también en materias específicas como lo pueden ser las biológicas y también otras.

A su vez enseñar los hábitos alimenticios permite ayudar al educado en mejorar parte de su rendimiento escolar, como también deportivo y antes de irse a dormir debido a que en ocasiones por medio algunas alumnas y alumnos se escucha que tiene problemas para dormir y por más que se les contribuya a los dispositivos tecnológicos se debe además a la falta de algún nutriente y/o vitamina o a un exceso de azucares - cafeína ante la ingesta excesiva de bebidas energéticas como si fuera “agua” siendo esta no suplantable.

Si nos adentramos en el currículo, tanto en el primer año de educación secundaria en la materia Ciencias Naturales, cuarto año Biología y Salud Adolescencia se brinda información con respecto al tema respetando la franja etaria de los cursos; y en el dialogo con colegas de otras áreas se visibiliza la enseñanza de hábitos alimenticios como lo es la materia de construcción de la ciudadanía y educación física.

2- Las estrategias y recursos didácticos que utilizo para enseñar hábitos saludables es primero iniciar con una actividad de relevamiento de ideas para adentrar al curso en la idea de sistema y luego mostrar sintéticamente el sistema

digestivo su estructura y función. Luego trabajar los conceptos de alimento y nutrientes haciendo la comparativa de la pirámide alimenticia con el diagrama circular. Luego de trabajar conceptualmente acerco casos que hablen de la desnutrición, obesidad y bulimia-anorexia para realizar un acercamiento entre lo que es la salud biología y psicológica. Ejemplo el caso de la youtuber Eugenia Cooney entre otros.

Luego de explicar y utilizar la pizarra les pido que trabajen de a dos o cuatro según a actividad, como lo es en el armado de informes, afiches o foto novela si están inspirados.

3- Se realiza una evaluación sumativa en el cual se realiza habitualmente en las clases viendo los avances, retrocesos y obstáculos superados hasta su producción final en donde se verá su calificación. También una rúbrica enmarcada en el trabajo grupal que realizaron si hubo un buen dialogo entre los diferentes compañeras y compañeros, quien sería el vocal si habría una instancia de exposición etc.

4- No sé, si decir necesidades, pero si surgen preguntas en base a lo estético, es decir; varias alumnas me comentaron que se veían gorditas cuando se hablaba de la alimentación, la falta de sueño, la importancia del desayuno que muchas veces viene sin desayunar en las escuelas. En algunas escuelas se habló del buffet que tiene que haber algún menú vegano y en las escuelas técnicas las cuales no disponen de un buffet o kiosco amplio para que ingieran algo en el almuerzo, merienda o cena que vayan a comer afuera modificando parte del horario escolar.

Encuestado 3

1- Si es importante porque se puede enseñar en la materia Biología y salud y adolescencia, teniendo gran importancia en sus vidas. Considero que es de gran significación tratar temas saludables en las escuelas. Porque la escuela es un espacio de aprendizaje, tanto de contenidos académicos como de costumbres, teniendo en cuenta que los chicos pasan gran parte del tiempo en las escuelas interactuando y socializando entre sí.

2- Como estrategias didácticas utilizo análisis de etiquetas de alimentos, me gusta que mis estudiantes piensen y desarrollen un pensamiento crítico, por ello suelo dar diversos ejemplos concretos del día a día, y les pido que los analicen, comparen, y describan las diferentes etiquetas y alimentos. Fomentando la discusión y el debate para lograr afianzar los conocimientos y hacer una clase más activa.

3- Suelo realizar una evaluación en cada clase, en donde permito a los estudiantes que ellos mismo comparen su progreso y consideren la interpretación de los nuevos contenidos. Para ellos suelo utilizar análisis de textos y composición de cuadros comparativos.

4- Como necesidades, no le dan importancia al desayuno. Vienen a las clases sin haber comido nada de sus casas.