

DÍGALO CON ALIMENTOS: JUGAR, SENTIR, HACER PENSAR

Eje temático: Promoción, prevención y atención de la salud

Nombre de la Actividad de Extensión: “Dígalo con Alimentos. *VIII Jornada de Campo.* Chacra experimental de la Facultad de Agronomía”

Autoras: Sandra Gabriela Adam, María Marcela Brescia, Carolina Beatriz Fittipaldi, Maité Salsamendi

Pertenencia institucional: Facultad de Agronomía de Azul, Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires

Introducción

El espacio interdisciplinario “Azul Saludable” de la Facultad de Agronomía de Azul (FAA), Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires, funciona desde el año 2012 abordando diferentes facetas de la Educación Alimentaria, tales como salud, bienestar, seguridad, nutrición, identidad, hábitos y tecnología en alimentos.

El proceso de enseñanza y aprendizaje en la educación alimentaria, denominado habitualmente como Educación Alimentaria Nutricional (EAN), propone expandir los conocimientos sobre salud y alimentación y motivar a la acción, para que las personas logren por sí mismas un mayor bienestar, además de brindarles herramientas que les ayuden a modificar su entorno y que sean favorecedoras de hábitos saludables. Para lograr las metas propuestas, disponemos de varias estrategias didácticas que, además de apoyar a profesionales y docentes, guían al estudiante a expandir sus conocimientos sobre su salud y alimentación, apropiándose de estos para que los motiven a realizar acciones y, así, adquirir un mayor bienestar a partir de la incorporación de buenos hábitos.

La EAN se concibe como un proceso dinámico a través del cual las personas, los hogares y las comunidades no solo adquieren conocimientos sobre alimentación saludable, sino que participan de espacios de reflexión acerca de su alimentación y de todos los factores que se relacionan e influyen en la misma. En nuestro país, las *Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA)* constituyen el insumo para llevar adelante la EAN.

En este trabajo se narrará la experiencia acerca de una actividad desarrollada en el marco de la *VIII Jornada de Campo* en la Chacra Experimental de la FAA, el día 23 de octubre de 2019 (Resolución C. A. N° 311/2019). (Foto 1).



Foto 1: VIII Jornada de Campo en la Chacra Experimental de la FAA
23 de octubre de 2019

Es de destacar que la Jornada contó con la presencia de numerosos participantes, entre estudiantes de escuelas secundarias de Azul y la zona, docentes, estudiantes universitarios y autoridades.

En esta ocasión, la educación lúdica fue seleccionada como herramienta, considerada como estrategia didáctica que aporta un buen desarrollo integral y conlleva a la participación, el disfrute y la creatividad a partir de la vida cotidiana. La educación lúdica, de acuerdo con Nunes de Almeida (1994) tiene como objetivos "...la estimulación de las relaciones cognoscitivas, afectivas, verbales, psicomotoras, sociales, la mediación socializadora del conocimiento y la provocación de una reacción activa, crítica y creativa..." de las personas en pro de su bienestar.

El diseño propuesto fue un juego simple con una recompensa, que era un obsequio saludable, y una copia de la guía y sus mensajes. Por los resultados obtenidos de esta experiencia, concluimos que el aprendizaje basado en el juego nos permitió establecer un entorno idóneo para la enseñanza, observando que los conocimientos, las informaciones y las actitudes en salud alimentaria dependen mucho menos de la sofisticación de los

métodos de comunicación o de la complejidad de las técnicas pedagógicas y mucho más de la participación directa de la comunidad y en la selección y adecuación de caminos más simples.

Objetivos

Objetivo General:

- Estimular el aprendizaje, el conocimiento práctico y los hábitos alimentarios que buscan promover una alimentación saludable.

Objetivos Específicos:

- Abordar integralmente las temáticas Educación Alimentaria, seguridad y tecnología en alimentos, teniendo como finalidad la construcción de un entorno saludable.
- Identificar, promover y transmitir las pautas alimentarias para una alimentación más sana.
- Concientizar a los educandos y el cuerpo directivo sobre la importancia de una alimentación saludable, a fin de ser los multiplicadores de lo aprendido.
- Estimular para que la temática alimentación saludable sea un eje transversal de la escuela y de la Comunidad Educativa, bajo el asesoramiento de la Universidad.
- Diseñar estrategias y acciones para integrar la EAN en la enseñanza.

Actividades desarrolladas

En el presente trabajo se describirá una actividad desarrollada por los docentes que integran el espacio “Azul Saludable”, realizada en el marco de “Las jornadas a campo”, organizadas por la FAA de la Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires. Estas jornadas se vienen realizando desde el año 2012, en la Chacra experimental (km 304,5 de la Ruta Nacional N°3), conformada por una serie de demostraciones a campo, disertaciones, espacios científico-educativos de la facultad, *stands* de centros y laboratorios de servicios.

Posee como objetivo interesar a los alumnos de escuelas de educación media con énfasis en establecimientos agrotécnicos y a sus docentes en las diversas temáticas que se desarrollan en el ámbito de la institución, en forma práctica y demostrativa, tanto a través de actividades teóricas como ensayos a campo. Por ejemplo, se presenta una calicata para conocer mejor los suelos de la región, técnicas de aplicación de agroquímicos, cultivos de espárragos verdes, frutales, ensayos con cereales de invierno, biodiversidad vegetal

espontánea y cultivada, educación alimentaria, ensayos con sorgo con fines forrajeros, observaciones prácticas en cultivos de trigo, maquinaria agrícola de uso experimental e identificación de enfermedades en cultivos, entre otras propuestas. (Foto 2)



Foto 2: Actividades desarrolladas en el marco de la VIII Jornada a campo
A: Charlas informativas. B. Calicata. C. Presentación de maquinaria agrícola.
D. Carpa con *stands* interactivos de diferentes cátedras y laboratorios

Para esta jornada se instaló un *stand* dentro de la carpa principal, donde se brindaba información acerca de alimentación saludable (Foto 3). En el espacio se podía observar una serie de coloridos *banners* de las guías alimentarias para la población argentina y sus mensajes.

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) son una herramienta educativa para mejorar los patrones de consumo de alimentos y el bienestar nutricional individual y de la población. En el año 2019, según Resolución 693/2019, se estableció a las *Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA)* como estándar de referencia nacional para el diseño de políticas públicas que contemplen aspectos regulatorios, de asistencia, capacitación, promoción y evaluación en materia de alimentación. De este modo, las *GAPA* conforman la base para la formulación de políticas agroalimentarias, de salud, nutrición y desarrollo social; así como para el diseño de los programas de alimentación y de educación alimentaria y nutricional.



Foto 3: Stand del Equipo Azul Saludable donde se desarrolló la actividad propuesta

La actividad y el diseño fueron pensados y diagramados para usuarios a partir de los 13 años. El juego constaba de un cubo con tres colores diferentes. Esos colores tenían correspondencia con una serie de tarjetas agrupadas en tres alternativas de acción: el color verde indicaba consignas con repuestas múltiples, el color amarillo indicaba que debían completar mensajes de las guías alimentarias y el rojo correspondía a tarjetas que proponían dramatizar alguna actividad corporal relacionada con hábitos saludables (Foto 4).



Foto 4: Cubo y tarjetas que corresponden al juego diseñado y presentado en el stand

Se iniciaba el juego ofreciendo el cubo al participante, quien lo lanzaba para ver la alternativa correspondiente a los tres grupos de tarjetas diseñadas. Una vez cumplimentada la misión, se le ofrecía una réplica de alimentos para situarla en el grupo correspondiente a la guía. Concluidas ambas instancias del juego, se le entregaba un número para un sorteo cuyo premio era un obsequio saludable y una copia de la guía y sus mensajes (Fotos 5 y 6).



Foto 5: A: interacción entre participantes y docentes



Foto 6: Obsequios saludables por la participación



Foto 7: Equipo de "Azul Saludable"

Docentes: Brescia, M.M.; Fittipaldi, C.B.; Salsamendi, M.; Adam, S.G.

Resultados, logros y conclusiones

Como se señaló anteriormente en este trabajo, los resultados obtenidos demostraron que lo lúdico incentiva mayor participación, favoreciendo que los conocimientos, las informaciones y las actitudes en salud alimentaria dependan mucho menos de la sofisticación de los métodos de comunicación o de la complejidad de las técnicas pedagógicas y mucho más de la participación directa de la población en la definición de sus necesidades y en la selección de los caminos más adecuados a su proyecto de vida.

El juego y el disfrute, como parte de lo lúdico, constituyen una forma agradable de obtener una mayor participación de las personas, porque jugando se toma conciencia de lo real, se implican en la acción, elaboran razonamientos y rozamientos críticos. Dejar de lado esta herramienta educativa basada en el juego, equivaldría a privarla de uno de sus instrumentos más eficaces. Por ello, creemos que, como educadores extensionistas, se debe asegurar que las actividades propuestas sean una de las fuentes principales de su aprendizaje y

desarrollo, pues a través de la acción y la experimentación expresan sus intereses, sus motivaciones y descubren diferentes habilidades, lo que contribuye a conformar redes de cooperación y a afrontar situaciones que se presentan en la vida real.

Bibliografía

- Adam, S., Brescia, M., Boubée, C., Cogliati, M., Fittipaldi, C., Salsamendi, M., Seoane, V., Ponzio, N. y Aspiroz, M. (2019). *Antropología Alimentaria. Experiencias y aportes disciplinares*. Movie Graf.
- Braude, F. (2019). *Hacia una pedagogía del disfrute*. Revista El Anzuelo. 1 (1), 58-63.
- Britos, S., Saraví, A., Vilella, F. (2010). *Buenas Prácticas para una alimentación saludable de los argentinos*. Ed. Facultad de Agronomía.
- Nunes de Almeida, P. (1994). *Educación Lúdica*. Ediciones San Pablo, s.a.
- Ministerio de Salud de la Nación (2016). *Guías Alimentarias para la Población Argentina*. Recuperado el 03/03/22 de http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001007cnt-2017-06_guia-alimentaria-poblacion-argentina.pdf
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2019). *Educación Alimentaria y Nutricional para promover dietas saludables*. Recuperado el 03/03/22 de <http://www.fao.org/3/a-c0064s.pdf>
- Ramírez Sánchez, N., Díaz Murillo, M., Reyes Harker, P. y Cueva González, O. (2011) *Educación lúdica: una opción dentro de la educación ambiental en salud. Seguimiento de una experiencia rural colombiana sobre las geohelmintiasis*. Revista Med. 19 (1), 23-36.