



## **ANÁLISIS PEDAGÓGICO DE LA PRÁCTICA DOCENTE.**

# **“EL DOCENTE COMO PROMOTOR DE HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES”**

**Estudiante: María Lucía Tuberoso Bertazzi.**

**Docente: Paola Ocaño.**

**Directora: Elba Chamorro.**

**Escuela: N°10.**

**Año: 2022.**

**SUMARIO.**

<b>Introducción.....</b>	<b>pág.3</b>
<b>Marco Teórico.....</b>	<b>pág.4</b>
<b>Estrategias posibles.....</b>	<b>pàg.15</b>
<b>Conclusiòn.....</b>	<b>pág.18</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>pàg.19</b>

## **Introducción.**

El tema para el siguiente ensayo es “El docente como promotor de hábitos alimenticios saludables”. El propósito del mismo es analizar el rol que cumple el docente en la enseñanza de hábitos alimenticios saludables.

El tema elegido es de suma importancia ya que es en los primeros años de vida de niños y niñas que se adquieren hábitos y costumbres que los van a acompañar durante toda su vida, uno de esos es el alimenticio.

Fomentar desde la escuela y como docentes hábitos alimenticios saludables en los niños, contribuirá a que en un futuro ellos tengan una vida saludable, es decir que una alimentación equilibrada, puede evitar obstáculos en el desarrollo cognitivo y también en lo que se refiere a la salud.

Las oportunidades de aprendizaje, experiencias relacionadas con la alimentación que se dan en el aula escolar pueden generar y promover patrones alimentarios más saludables durante el resto de la vida ya que en muchas ocasiones, sobre todo los niños de contextos más vulnerables, no tiene acceso a una alimentación balanceada lo que, cómo se abordará en el desarrollo de este ensayo, tiene implicancias negativas para el aprendizaje.

En el presente ensayo se abordarán temas relacionados a la implementación de hábitos alimenticios saludables así como también el marco legal en el que se respalda la educación del Uruguay.

Para realizar un análisis crítico y reflexivo del tema se toman aportes de diversos autores como Freire, Piaget, y se plantean posibles estrategias para que el docente se convierta en un promotor de hábitos alimenticios saludables desde el aula.

## **Marco teórico.**

La alimentación es un tema de gran relevancia en la educación, como expresa Saltos (2012), porque es en los primeros años de vida cuando los niños adquieren los hábitos, costumbres que los van a acompañar durante toda su vida. Esta autora considera que la escuela es un espacio en el que se socializan y fomentan hábitos de alimentación adecuados, siendo indispensable que se colabore desde los centros educativos para potenciarlos, conocerlos y combatir aquellos que no sean apropiados.

La alimentación, según la OMS (2019) y FAO se define como, “ un proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer” (pág. 125).

En la niñez, la falta de una alimentación adecuada incide negativamente en el crecimiento, desarrollo y socialización. El cerebro para desarrollar funciones tales como el pensamiento, la inteligencia, las sensaciones, memoria, imaginación y aprendizaje, necesita de una nutrición adecuada.

La FAO (s/a), define como hábitos alimentarios “el conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan, consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de estos, el nivel de alimentación alimentaria y el acceso a los mismos.” (Conferencia Internacional sobre Nutrición pág. 129)

Con respecto a lo mencionado anteriormente, Saltos (2012) indica que es necesario que los niños consuman los principales grupos de alimentos en la dieta diaria como productos lácteos, diversos tipos de carnes, frutas y verduras, granos, cereales y tubérculos para lograr aportes energéticos adecuados. Pero en realidad, por más que esto sea lo recomendable, muchos estudiantes no tienen la posibilidad de consumir estos alimentos, por diversos motivos. En este caso, desde las escuela se deben subsanar estas carencias para que el niño no se vea vulnerado en sus derechos pero también se tienen que gestionar acciones que permitan el acercamiento de hábitos alimenticios saludables a los hogares más vulnerables.

El artículo 2 de la Ley General de Educación N°18437 se hace mención a que la educación es un bien público que tiene como finalidad el desarrollo físico, psíquico, ético e intelectual del niño. De este modo se considera que el Estado tiene que garantizar que todos los niños tengan la posibilidad de desayunar, almorzar y merendar en la escuela, ya que una correcta nutrición tiene impactos positivos para el desarrollo integral de todos los estudiantes.

Por su parte, el artículo 40 de la misma Ley expresa que uno de los ejes transversales de la educación es crear hábitos saludables, estilos de vida que promuevan la salud, entre ellos se destaca la nutrición para disminuir riesgos de enfermedades y del desarrollo.

En lo que respecta a las políticas educativas (ANEP 2020/2025), el principio general cuatro se refiere al logro de aprendizajes de calidad haciendo énfasis en los más vulnerables. Para ello se tienen que brindar igualdad de oportunidades para todos, esto puede relacionarse con los comedores ya que es importante que el niño esté bien alimentado para poder lograr un aprendizaje de calidad; no basta solamente con esto sino que el docente desde su rol pueda brindar herramientas a los niños para adquirir hábitos alimenticios saludables.

Es necesario que el accionar educativo se enfoque en acompañar y potenciar el desarrollo y aprendizaje del estudiante lo que supone ver al niño como personas en el proceso de aprendizaje como lo menciona el Marco Curricular Nacional (ANEP 2022).

Esto implica que desde los centros educativos deben focalizarse en el desarrollo integral de los estudiantes, lo que significa conocer al niño, sus circunstancias, intereses, contexto; y actuar desde allí teniendo presente que este es un ser único. Referido al tema seleccionado, lo ideal es que los maestros conozcan la situación en torno a la alimentación de los estudiantes para abordar contenidos y promover desde el aula mejoras en la alimentación.

Partiendo entonces de que la nutrición genera impacto en el proceso de aprendizaje del niño y a partir de lo manifestado en párrafos anteriores podemos decir que el Estado tiene un rol fundamental en cuanto a la promoción de una nutrición de calidad para todos los Niños y Niñas de nuestro

país ya que él mismo ha de buscar la manera de garantizar mediante políticas y programas una nutrición adecuada que impacte así en el proceso educativo de los niños para que los mismos puedan llevar adelante un proceso de aprendizaje pleno.

Por su parte, desde el Estado, se ha implementado a partir del 2003 el Programa de Alimentación Escolar (PAE), ya que se considera que una adecuada alimentación en la infancia ayudará a alcanzar un crecimiento satisfactorio, evitar estados de deficiencia, tener reservas adecuadas para situaciones de estrés y evitar enfermedades.

Desde este espacio se complementa la alimentación brindada en el hogar para favorecer positivamente las condiciones básicas necesarias para el aprendizaje de los niños.

Los servicios de alimentación en nuestro país apuntan a cumplir en la infancia con tres funciones básicas, estas son una correcta nutrición, socialización, y una educación integral.

El proceso de socialización durante la primera infancia es crucial ya que es cuando el ser humano está más apto para aprender. El tomar los elementos socioculturales (cubiertos, comidas) para que se apropien de ellos, puede repercutir en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Es por ello que el comedor es de suma importancia para la adquisición de hábitos alimenticios ya que muchas es allí donde aprenden a comer. Se ha observado situaciones donde los niños no saben utilizar los cubiertos y muchas veces comen con las manos. Es por ello que el comedor es un espacio que fomenta las normas de comportamiento y utilización de los cubiertos de manera correcta.

Es una oportunidad educativa ya que no solamente se educa hábitos alimenticios saludables y de higiene sino también promueve la convivencia. Mientras los niños comen, conversan, están sentados de otra manera que permite estrechar vínculos entre ellos. El comedor es una oportunidad para los niños de contexto más vulnerables ya que es un ámbito de integración y socialización para la infancia.

En cuanto a la correcta nutrición se puede observar en las escuelas que tienen un menú balanceado dentro de lo permitido y establecido por el PAE esto queda en evidencia teniendo en cuenta lo expresado por ANEP (2019), los niños que asisten a escuelas de tiempo completo en donde su alimentación depende más del comedor escolar que de las de su hogar, han demostrado tener ingestas más adecuadas a los parámetros nutricionales saludables. De este modo, el comedor escolar es un protector de salud alimentaria, los desajustes provienen de otros sitios.

El PAE, a través de su menú, aporta calorías distribuidas en forma adecuada, sin cubrir las metas calóricas que se propone ya que se debe tener en cuenta que los niños realizarán alguna ingesta en su casa. La ANEP (2019) manifiesta que a través de las comidas brindadas en los centros escolares se logró aportar la mitad o más de la fibra, el hierro, ácido fólico y proteínas que necesita el organismo.

Como expresa la OMS (2019, citado en ANEP 2019), el consumo de frutas y verduras a diario puede reducir el riesgo de algunas enfermedades siendo además fuentes de vitaminas y otras sustancias beneficiosas para un crecimiento y desarrollo saludable.

Otro de los puntos importantes al que refiere este programa es una manera de complementar la alimentación que se brinda desde el hogar, con el objetivo de lograr las condiciones básicas que se necesitan para optimizar el proceso de aprendizaje que desempeñan los niños, sobre todo en los primeros años que son cruciales para su desarrollo integral.

Este programa se ha ido modificando acompañando los cambios no solo educativos sino sociales, por ello es que hoy en día su población objetivo no es únicamente la más vulnerable sino que atiende a todos los niños que asisten a las escuelas públicas tanto de tiempo completo, tiempo extendido y aquellas escuelas de tiempo simple es decir turno matutino y vespertino.

No obstante si bien existe este programa que apunta a la alimentación escolar, que se encuentra enfocado en el manejo y funcionamiento del comedor, no existe, por lo general, un proyecto institucional en las escuelas que acompañe a este. Queda la responsabilidad en el maestro si trabajar o no

esta temática según la selección de los contenidos que el docente haga para el año.

Se ha comprobado, según UNICEF (2022), que la implementación de acciones desde los centros escolares que mejoran el entorno pueden aumentar el consumo de alimentos saludables, particularmente de frutas y verduras. También se puede disminuir el consumo de alimentos altos en calorías y bajos en valor nutricional; así como mejorar conocimientos sobre estos temas y brindarle herramientas a los niños y niñas para tomar mejores decisiones a la hora de alimentarse.

Desde la escuela se puede educar en hábitos saludables mostrando cuáles son los más deseables y convenientes para la salud, también es un espacio para desarrollar hábitos que pueden durar toda su vida. Por lo tanto, como manifiesta la UNICEF, es importante que dichos entornos permitan y promuevan que estudiantes, familiares y docentes tomen decisiones de alimentación más saludable.

Los docentes cuentan con contenidos explicitados en el Programa de Educación Inicial y Primaria (ANEP 2008), que pueden ser secuenciados para abordar desde el aula y crear consciencia de la importancia, beneficios para la salud y cómo tener una alimentación saludable. Los mismos se encuentran desde inicial 3 hasta sexto año, incluso se puede realizar un proyecto institucional en donde los hábitos saludables alimenticios sean el eje transversal.

A modo de ejemplo, en inicial 3 está como contenido programático la nutrición y la salud en el que se despliegan otros que tienen que ver con la importancia de la alimentación y el valor de los lácteos para el organismo; en inicial 4 se encuentra a la nutrición humana con las ingestas diarias así como también el origen de los alimentos; inicial 5 la dentición carnívora y herbívora. En primer año nuevamente se encuentra la nutrición humana acompañada de temáticas como la digestión y las condiciones saludables favorables para la salud bucal; en segundo año aparece el hombre como ser vivo omnívoro, las diferencias entre alimentos y nutrientes, la dieta cariogénica y no cariogénica.



También el maestro puede trabajar las relaciones entre crecimiento, desarrollo, nutrición y cuidado del cuerpo. En tercer año hay un contenido que hace referencia a los nutrientes orgánicos e inorgánicos; en cuarto se pueden abordar las características y funcionamiento de los sistemas vinculados a la nutrición humana así como también los alimentos orgánicos; en quinto año está el contenido de los nutrientes y por último en sexto la nutrición heterótrofa con los ciclos de la materia, flujos de energía y pirámides tróficas.

Los párrafos anteriores dejan de manifiesto que los docentes en todos los años del ciclo escolar tienen cómo fundamentar el trabajo referido a la temática de los hábitos alimenticios saludables, de ellos depende seleccionarlos para que los niños y familias se informen, investiguen, cuestionen, aprendan y cambien algunas actitudes en cuanto a la alimentación. Los contenidos están pero si el maestro no los toma como referencia para sus prácticas pedagógicas no se está mostrando con agente promotor de hábitos alimenticios saludables, todo depende de las decisiones que tome al momento de planificar sus cursos y proyectos.

Cabe destacar la importancia de la nutrición en los primeros años de escolarización, y como la misma incide en el proceso de aprendizaje del niño. El estado nutricional, como sostiene la OMS (2019), está condicionado por múltiples factores; entre ellos el inadecuado acceso o disponibilidad de alimentos y las condiciones ambientales.

Si se piensa en los niños que transitan sus primeros años de escolaridad ha de pensarse también en cómo la nutrición repercute en su rendimiento escolar, teniendo en cuenta que los tres primeros años de vida del niño son cruciales para su desarrollo mental, físico y emocional. Por lo que una deficiencia de nutrientes puede causar daños más tarde en la vida del niño.

Nuestro país ha avanzado en la construcción de legislación e instrumentos generados a través de la participación intersectorial e interinstitucional con el fin de lograr el bienestar de los niños. (ENIA, 2008)

En los últimos años se han promulgado la Ley de Alimentación Saludable en Centros Educativos (N.º 19.140, 2013) y al Ley de Salas y Espacios de Lactancia (N.º 19.530, 2017), además el Decreto n° 272/018 "Rotulado frontal

de alimentos”. que apoyan la promoción de la alimentación adecuada y saludable desde el nacimiento, como un derecho para el goce pleno de la vida.

Adicionalmente, y con el fin de dar seguimiento y continuidad a estos procesos, se han desarrollado estrategias que se han aplicado a nivel nacional. En este sentido, se destacan el trabajo de la comisión interinstitucional que apoya y da seguimiento a la implementación de la Ley de Alimentación Saludable en Centros Educativos (N.º19140, 2013) y, en forma más reciente, la estrategia de INDA para reconocer a los centros educativos con buenas prácticas de información, comunicación y educación alimentario-nutricional.

Claro está entonces, que el Estado desempeña un rol fundamental en la nutrición de los niños y que la misma impactará en los procesos de aprendizaje, así como en su desarrollo físico y social como sujetos de derecho.

Que los niños reciban una alimentación adecuada en la etapa del proceso educativo, es no sólo un derecho, sino que es un componente fundamental para que el aprendizaje del niño sea óptimo.

Como se mencionó anteriormente la implementación de dicha Ley implica tanto a las instituciones públicas como privadas, ofrecer alimentos saludables y no publicitar aquellos que no cumplen con dichos criterios.

La adquisición de hábitos saludables, como sostiene la ANEP ocurre en los primeros años de vida del niño, es por ello que en la escuela el niño va a aprender e incorporar lo referido a lo curricular, sino también incorporará aquellos hábitos en lo que respecta a su alimentación.

La educación es una actividad del ser social cuya intencionalidad involucra dimensiones sensibles, estéticas y afectivas, también requiere cubrir necesidades que implican la formación de pautas conductuales, transmisión de conocimientos, que le permitan conocer y construir su entorno para de esta manera reconstruir la educación nutricional.

Si se tiene en cuenta el concepto de educación de Freire, todos los espacios donde los niños interactúan entre ellos y con los docentes son propicios para los aprendizajes entendiendo a este más allá de los contenidos programáticos. Por tanto, los hábitos alimenticios saludables también se aprenden a diario, se

los conoce y refuerza para que la salud de los niños no sea una barrera más en el proceso de aprendizaje.

Continuando con esta línea de pensamiento se puede mencionar que la Ley General de Educación 18.437 en su artículo nº 12 expresa que el aprendizaje de calidad supone no solamente lo curricular sino que se debe atender otros aspectos y dimensiones del ser humano. Se considera que la alimentación es uno de ellos, ya que el niño debe estar bien alimentado para que el proceso de aprendizaje sea de calidad.

Desde los centros educativos se tiene que crear conciencia para que los hábitos saludables no queden solamente dentro de la escuela sino que traspasen las barreras ya que los estudiantes pasan una pequeña parte de su tiempo en ellas y el resto rodeados de sus adultos referentes, amigos, en el club de niños.

Por tal motivo es importante que se trabaje en redes internas pero también externas que fortalezcan la idea central y se actúe en la búsqueda de mejorar las condiciones alimenticias de los niños. Como sostiene Dabas (2003), cuando se trabaja en red entre las instituciones a las que asiste un sujeto y con las personas que lo contienen todos los recursos se potencian para brindar una mejor atención del problema. De esta manera cada una de las partes involucradas pone lo mejor de sí mismo para que el sujeto, en este caso el niño, tenga una mejor atención.

Por ejemplo en lo que respecta al poder promover hábitos saludables, los docentes pueden establecer comunicación con la policlínica de la zona para que profesionales vayan a dar charlas acerca de la importancia de mantener una alimentación adecuada o cuando se detecta un problema alimenticio en alguno de los estudiantes derivarlo a policlínica.

Además para involucrar a la comunidad se puede solicitar a los comerciantes del barrio colaboraciones, concurrir a panaderías, carnicerías, verdulerías para conocer el proceso de los alimentos, el cuidado de los mismos, entre otras cosas. En cada instancia es importante involucrar a las familias ya que muchas veces se carece de información y por eso no se puede continuar la alimentación saludable fuera de la escuela.

A través del trabajo en red, todas las instituciones que rodean a los niños velarán en este caso por contener a los mismos y apoyarlos en el camino de los hábitos alimenticios sin que sea algo perdido que se hace solo en la escuela porque el maestro así lo dice.

El Modelo de Alimentación Saludable, toma la infancia desde un proceso medicalizador en la búsqueda de normalizar a esta categoría social. Por lo tanto, se superponen varias visiones sobre lo que es un niño o una niña y sobre lo que se espera de ellos. De esta forma las instituciones, particularmente la escuela, debe producir, alumnos que sean promotores de salud para poder llevar el mensaje a las familias. (Lewkowicz 2013, citado en Pereira 2019 pág.64)

Lo mencionado anteriormente se puede relacionar con otro de los programas “Programa de Alimentación Escolar” que funciona desde principios del siglo XX y actualmente brinda diariamente alimentación a 248.590 escolares de las escuelas públicas de todo el país. Cabe destacar que este programa es el que tiene mayor énfasis en la alimentación y aprendizaje de niños y niñas, que además acompaña a las políticas educativas.

Una de las finalidades es contribuir al estado nutricional de la población escolar, con especial énfasis en situaciones de riesgo a través de asistencia alimentaria, capacitación al personal, educación alimentario-nutricional a escolares, padres, docentes y personal no docente, monitoreando la situación nutricional.

Es así que desde un paradigma liberador de la educación se percibe al educando como un sujeto pensante, se apunta a la transformación del mismo, y a que los proceso de aprendizaje se den desde la concientización mediante la transformación en los procesos desde el educador hacia el educando. Este proceso de aprendizaje se da de una manera recíproca es decir que tanto el educador como el educando aprenden, y de esta manera puede decirse que el educador se posiciona frente al educando desde la humildad y empatía, logrando ver antes que un educando un sujeto de derecho. De esta manera el educador puede lograr una transformación optimizando la transmisión de hábitos alimenticios saludables.

El educador, desde su posición, logra una transformación del sujeto desde un enfoque integral ya que no solamente potencia y transforma su conocimiento curricular sino que también lo que son los hábitos saludables que van a transformar al niño y a su familia. Como sostiene Freire (1974), es importante incluir a la comunidad educativa, trabajar a partir de los intereses, problemas y necesidades de la misma para mejorar la calidad de vida de todos, principalmente de los niños en la búsqueda de potenciar los aprendizajes significativos y de calidad.

Como menciona Freire, el educador le brinda herramientas a través de la educación con las que el educando va a transformarse en un sujeto libre y podrá conocer sus derechos para aprovecharlos. Como sostiene Freire (1968), uno de los fines de la educación es mejorar la vida de los sujetos, transformarlas para que puedan trazar proyectos de vida. Mediante los conocimientos, recursos y estrategias que el docente le brinda al educando se puede cambiar la situación en la que se encuentra procurando siempre mejorar.

La educación, como manifiesta Freire (1994), es un acto político, lo que implica que los sujetos tienen que salir del estado de inconsciencia e ignorancia en el que se encuentran, aclarando que el mismo no es intencional, para poder intervenir en la realidad que lo rodea pero respetando las costumbres, cultura y relaciones con otros sujetos.

Para lograr estas transformaciones se necesita del compromiso de los educadores con los educando y con la comunidad educativa, la praxis es fundamental para alcanzar los objetivos fijados. A los cambios se llega dialogando con los demás, poniendo en práctica lo aprendido, buscando constantemente participar. La transformación a la que refiere Freire comienza por uno mismo, en primer lugar los educando a través de la educación cambian aspectos de sí mismos para luego poder intervenir en la realidad que los rodea y transformarla.

Muchas veces, por costumbre, no es perceptible la situación de injusticia social en la que se encuentran, es tarea del educador hacer posible la toma de conciencia para que se pueda accionar y cambiar. En el caso de la

alimentación, si se desconoce los aspectos positivos y negativos de la misma difícilmente se le preste atención. Una vez que los maestros comienzan a abordar la temática y a dialogar con los adultos referentes acerca del impacto de los hábitos alimenticios en el aprendizaje, se comienzan a transformar las costumbres.

Es así que el docente desde su postura le brinda al niño herramientas para transformarse, teniendo presente que la realidad de cada niño es diferente, por ello debe ser empático para comprender que cada situación es diferente y que no todos van a actuar de la misma manera, por lo que tendrá que ser tolerante y respetuoso para intervenir en todos los casos.

La humildad de los maestros en estos casos es imprescindible ya que muchas veces no conoce acerca de los cultivos, o de cómo hacer invernáculos, almácigos y allí puede recurrir a las familias que pueden tener experiencia, aprender de ellos y trabajar en conjunto fortaleciéndose uno de otros para alcanzar un mismo fin. Con humildad se escucha la voz de todos, se involucran y se sienten valorados, todos se enriquecen, salen beneficiados.

Ser humilde no significa dejarse humillar sino que siempre se está abierto a aprender y a enseñar, de esta manera se pueden mejorar las prácticas educativas, las estrategias de enseñanza y alcanzar aprendizajes de calidad, ya que se aceptan distintos puntos de vista teniendo una perspectiva más compleja del tema.

Teniendo presente que según este pedagogo, “el discurso y la práctica benevolente del que es sólo paciente en la clase hace pensar a los educandos que todo o casi todo es posible.” (Freire, 1993 pág.83)

Freire habla de la seguridad que debe tener el docente y como este tiene que tener un respaldo científico de lo que dice o hace “Por su parte, la seguridad requiere competencia científica, claridad política e integridad ética” (Freire, 1993, pág.81)

El docente actúa como mediador principal en el aula, siendo un factor de gran importancia en la formación del niño tanto académicamente como también es responsable de la formación de este como persona.

De esta manera es imprescindible que el educador contribuya al logro de la independencia, y autonomía así como también la formación de hábitos y rutinas. Para esto el docente no solo tiene que desarrollar y construir en el niño dichos hábitos sino que tiene que ser un ejemplo para este.

La seguridad en el docente representa un aspecto fundamental en este, ya que desde sus acciones, palabras debe transmitir certezas al niño para convencerlo de transformarse. El docente es promotor de salud, por ello es que tiene que mostrar con el ejemplo en sí mismo hábitos saludables para transmitir seguridad desde sus actos es imprescindible.

### **Posibles estrategias.**

Como futura docente es importante plantear diversas estrategias para poder promover desde el aula hábitos alimenticios saludables.

En primer lugar es importante que los maestros tomen en cuenta los contenidos programáticos que están presentes a lo largo de todo el ciclo escolar referidos a alimentación y nutrientes. A partir de los mismos se pueden planificar proyectos de ciclo, de aula, unidades y secuencias significativas para los niños y la comunidad educativa que apunten a mejorar los hábitos alimenticios.

Así mismo la alimentación puede ser un eje transversal ya que se puede trabajar desde la Biología con los contenidos mencionados en el marco teórico, pero también desde la Física y la Química ya que cuando se cocina hay muchos procesos que suceden que tienen que ver con estos sectores del conocimiento. La Matemática también puede estar presente al momento de hacer una receta con el tema de las unidades de medidas, numeración decimal con los envases por los valores energéticos, porcentajes, fracciones. Desde las Ciencias Sociales se pueden analizar tradiciones en cuanto a la alimentación y en Lengua se puede trabajar con publicidades y afiches.

Es valioso invitar a personas referentes como nutricionistas, pediatras, agricultores para que puedan brindar mayor información a los estudiantes sobre los alimentos, su valor nutricional y el porqué es preferible elegir estos alimentos antes que los procesados. Además es importante que todos los

integrantes de cada escuela conozcan las recomendaciones, normativas y programas de alimentación saludable.

Tener un aula alfabetizada acorde a los contenidos a trabajar por ejemplo con el plato que muestra cuáles son los alimentos recomendados, la pirámide alimenticia, con las frutas y vegetales que se pueden plantar en cada estación del año, el cuidado de una huerta, entre otras.

Trabajar con envolturas de alimentos observando los etiquetados ya que en Uruguay existe una Ley en la que las envolturas expresan cuando son con exceso de sodio, grasas, azúcares.

Es importante enseñar que el momento de comer es único, en el comedor de la escuela también se puede poner carteles con el comportamiento que se debe tener allí y en consonancia con la alimentación saludable. Puede aparecer el menú semanal con su valor energético para que los niños tengan ideas y puedan contar en sus hogares qué comieron en la escuela y por qué se realizan esas comidas.

Coordinar acciones con los profesores de Educación Física y la policlínica del barrio para realizar actividades en la “Semana del Corazón” que involucren a toda la comunidad educativa como caminatas, controles de presión y glicemia gratuito para los adultos, bicicleteadas, ferias de venta e intercambio de alimentos saludables.

A través de actividades al aire libre, aprovechar el juego como recurso para incentivar a los niños a moverse. Buscar ser creativos a través de actividades físicas que motiven a los niños y generen confianza en ellos.

Generar instancias de taller de preparación de comida casera con alimentos naturales junto a la familia, cocinar es una habilidad fundamental y adquirir durante la infancia y adolescencia son periodos ideales para hacerlo. En algunas instancias se puede hacer solo con los niños, en otras con las familias e incluso se puede invitar a cocineros para que muestren diversas comidas saludables que se puedan realizar en la casa. También puede haber algún referente de la comunidad educativa que le guste cocinar y se lo puede



invitar para que realice el taller no sólo para un grupo sino para un ciclo o toda la escuela.

Otro de las posibles estrategias puede ser acercar a los niños al cultivo de los alimentos, que estos sepan de dónde provienen, cómo cultivarlos. Esto sería realizar una huerta en la escuela, de esta manera se fomenta la alimentación saludable ya que se promueve el consumo de frutas y verduras. Al terminar la huerta se puede planificar realizar una ensalada de frutas o de verduras junto a los niños. La realización de la huerta también promueve el trabajo en equipo, fomentando valores de cooperación y solidaridad, también fortalece el sentido de pertenencia de los alumnos al centro educativo.

Las huertas también pueden ser comunitarias, en un espacio del barrio al que todos tengan acceso para que participen libremente los vecinos y puedan acceder a alimentos saludables ya que a veces las familias no tienen la posibilidad de comprarlos por su alto costo. En Salto existe una red de huertas comunitarias que intercambian semillas, plantines, cultivos, hacen ferias para obtener dinero para el mantenimiento de la huerta.

También mostrar cómo se pueden tener huertas en espacios reducidos con las diferentes opciones para que todos puedan tener algunos cultivos en el hogar.

Implementar pausas activas durante el transcurso de la clase, ya que los niños pasan sentados y muchas veces el único ejercicio que realizan es el que hacen en la escuela. Realizar actividades en el aula, sin el uso de materiales o simplemente dar una recorrida por el patio también los ayuda a distenderse y así poder realizar la siguiente actividad con entusiasmo y concentración.

Se puede implementar también la merienda saludable, proponiendo a los niños que se debe traer alimentos como frutas, cereales, todo aquello que sea saludable. También fomentar la importancia de tomar agua para que los niños comiencen a incluirla en sus hábitos diarios. Los maestros pueden tener una alarma para recordar que los niños, e incluso ellos tienen que ingerir agua.

## **Conclusión.**

Considero importante resaltar que, como se ha expresado a lo largo del marco teórico, que es importante que todos los niños tengan acceso a una alimentación saludable y que desde las escuelas se pueden realizar acciones que faciliten el conocimiento de los beneficios que tiene para el desarrollo integral tener una alimentación balanceada.

Muchas veces sucede que la alimentación no es la adecuada por desconocimiento o en los casos de los contextos más vulnerables por no tener acceso a alimentos saludables ya sea porque en el barrio no venden mucha variedad de frutas y verduras o no pueden comprarlas por su alto costo. Por tal motivo creo que los maestros si quieren ser promotores de hábitos alimenticios saludables tienen que conocer el contexto, preocuparse y ocuparse no solo de lo teórico sino también gestionar acciones que permitan que todos puedan realmente cambiar su alimentación.

Desde mi perspectiva es un punto clave ya que en este contexto y con todas las transformaciones que como sociedad vivimos en estos últimos años, donde ha habido un incremento en la pobreza infantil pienso que es una temática que no puede ser desatendida y debe ocupar un lugar fundamental como política de Estado, la planificación y ejecución de estas no solo debe pensarse apuntando a las escuelas de contexto vulnerables sino que también se debe expandir a todas las escuelas, es decir que tiene que tener como objetivo ser una política universal.

Como se ha mencionado a lo largo del ensayo la alimentación representa uno de los pilares básicos en el desarrollo del ser humano, sobre todo en los primeros años de vida hasta los seis años, ya que durante esta etapa el niño adquiere hábitos y conductas alimenticias las que le serán favorables para el resto de su vida.

Es de tal importancia que desde el Estado existen leyes, programas como el PAE y un Programa lleno de contenidos que permiten abordar la temática desde el aula ya que una inadecuada alimentación tiene repercusiones en lo cognitivo pero también en la salud de los niños. Un docente realmente

involucrado con su comunidad intenta transformar, haciendo eco de los aportes de Freire, desde la práctica, desde la acción en el día a día mostrándose como ejemplo, involucrando a toda la comunidad educativa para que todos se beneficien.

Se tiene que trabajar necesariamente en conjunto con las familias ya que de nada sirve que en horario escolar los niños coman de manera saludable y en el hogar las prácticas sean totalmente opuestas. Por eso considero que los referentes tienen que estar al tanto, conocer cómo hacerlo y el maestro en su rol de promotor de hábitos alimentarios saludables tiene que brindar oportunidades para conocer la teoría y la práctica.

Desde nuestro rol estoy convencida que si se seleccionan y abordan los contenidos se puede aportar ideas, conocimientos y oportunidades a través de la planificación de actividades, talleres se pueden lograr cambios desde los niños hacia el hogar ya que ellos crean conciencia mucho más rápido que los adultos y les es más fácil adaptarse a los cambios.

Como agentes educativos pero también como personas que ayudamos a transitar esta etapa tan importante que será la base para que ellos puedan proyectar su camino, sus deseos, reivindicarse, podemos brindar herramientas que también los beneficien a futuro.

Como se ha mencionado en líneas anteriores en las estrategias, es importante que desde el aula se promuevan y generen espacios dinámicos y multidisciplinarios que despierten el interés en el niño, de manera que este comprendan e internalicen hábitos de alimentación saludable, así como la importancia de los nutrientes que debe consumir principalmente en la etapa escolar.

Esto no es una tarea fácil ya que para ello debemos desnaturalizar y trascender lo implantado muchas veces en la familia, y ahí está la importancia de que esta pueda sumarse y ser parte de este proceso generando el compromiso de la misma. De esta forma, creo que desde el aula podemos ser quienes promuevan hábitos alimenticios saludables que trascienden los límites del aula y lleguen a toda la comunidad educativa.

## Referencias.

- ANEP- CEIP (2003). *Programa de Alimentación escolar (PAE)* Extraído de: <https://www.dgeip.edu.uy/pae-publicaciones/>
- ANEP - CEIP (2008). *Programa de Educación Inicial y Primaria*. Uruguay.
- ANEP (2019). *Evaluación del Programa de Alimentación Escolar y monitoreo del estado nutricional de los niños de escuelas públicas y privadas en Uruguay*.
- ANEP (2020) *Plan de Políticas Educativas Nacional*. Uruguay.
- ANEP (2022) *Marco Curricular Nacional*. Uruguay.
- Consejo Coordinador de la Educación en la Primera Infancia (2020). *Marco conceptual para la implementación de buenas prácticas de alimentación y nutrición de niños y niñas desde el nacimiento a los 6 años*. Ed. Garabato. Uruguay.
- Dabas.E (2003) *Redes Sociales Familia y Escuela*. Ed.Siglo XXI. Buenos Aires.
- FAO (s/a) Glosario de términos. Extraído de: <http://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>
- Freire, P. (1993) *Cartas a quien pretende enseñar*. Ed. Siglo XXI. Buenos Aires.
- Freire, P. (1968). *Pedagogía del Oprimido*. Ed. Siglo XXI. Buenos Aires.
- IMPO (1967). *Constitución de la República Oriental del Uruguay*.
- IMPO (2008) *Ley General de Educación N° 18.473*
- IMPO (2013) *Protección de la salud de la población infantil y adolescentes a través de la promoción de hábitos alimenticios saludables*N° 19.140
- MEC; MSP; ANEP y otros (2020). *Las 7 prácticas en los centros educativos para proteger a niños y adolescentes del sobrepeso y la obesidad*. Uruguay.
- Organización de los Estados Americanos (2010) *Primera Infancia: una mirada desde la neuroeducación*. Extraído de: <http://www.iin.oea.org/pdf-iin/rh/primera-infancia-esp.pdf>

-Pereira, P. (2019). Modelo de Alimentación Saludable Orientado en la Infancia en Uruguay. [Tesis de Maestría, Facultad de Psicología, Universidad de la República] Montevideo, Uruguay. Extraído de :

<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/23091/1/Pereira%2C%20P..pdf>

-UNICEF (2022). La importancia del entorno escolar en la alimentación de niños, niñas y adolescentes. Extraído de:

<https://www.unicef.org/mexico/historias/la-importancia-del-entorno-escolar-en-la-alimentaci%C3%B3n-de-ni%C3%B1as-y-adolescentes>