

**Aprendiendo nutrición con los niños****Learning nutrition with children**

DOI:10.34117/bjdv5n6-160

Recebimento dos originais: 10/04/2019

Aceitação para publicação: 09/05/2019

**María Eugenia Vera Herrera**

Maestra en Educación

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco

Calzada del Hueso No. 1100 Colonia Villa Quietud Alcaldía C.P.04960, México, Ciudad de México.

Email: everah@correo.xoc.uam.mx

**RESUMEN**

Experiencia de aprendizaje-servicio realizada por estudiantes de la Licenciatura en Nutrición Humana en escuelas de nivel básico, donde se implementaron intervenciones educativas sobre nutrición de manera lúdica. Los resultados fueron una acción de servicio con gran aceptación comunitaria y aprendizaje significativo en los alumnos de licenciatura.

**Palabras clave:** Servicio comunitario y aprendizaje significativo.

**ABSTRACT**

Service-learning experience carried out by students of the Bachelor in Human Nutrition in elementary schools, where educational nutrition interventions were implemented in a playful manner. The results were a service action with great community acceptance and significant learning in the undergraduate students.

**Keywords:** Community service and meaningful learning.

**1 INTRODUÇÃO**

El modelo educativo de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco en la Ciudad de México, llamado sistema modular, se caracteriza por formar recursos humanos a través del estudio de problemas de la realidad, alrededor de los cuales se integran los contenidos académicos y que se desarrollan a través de un ejercicio de investigación científica. Como parte de dicha investigación se realizan labores de servicio comunitario, lo que favorece la formación integral de los estudiantes. Dicho modelo es propicio para la aplicación de la estrategia pedagógica de aprendizaje-servicio.

Un ejemplo se presenta a continuación, en 2015, estudiantes de la Licenciatura en Nutrición Humana realizaron el diagnóstico nutricional en seis escuelas de nivel básico. A

partir de los resultados, elaboraron programas de promoción a la salud que aplicaron en las mismas escuelas. En el cuadro 1 se presentan los trabajos realizados.

Cuadro 1. Población estudiada y atendida

<b>Nombre de la investigación</b>	<b>Población estudiada</b>	<b>Programa realizado</b>
El consumo de productos alimenticios industrializados y la inactividad física como factores determinantes del estado nutricional de escolares en 5° año de primaria de Coyoacán D.F.	Primaria “Ricardo Salgado Corral”  86 escolares de 4° grado	“Mejorando tu alimentación”  130 escolares de 4° grado
Hábitos alimentarios y actividad física con relación al estado nutricional en adolescentes de la Ranchería “La Soledad” en San Felipe del Progreso Estado de México	Secundaria “Moisés Sáenz Garza”  89 adolescentes	“Rally-zando salud”  89 adolescentes
Estado de nutrición en niños de la Escuela Primaria “Simón Bolívar” de 7 a 10 años de edad en relación al consumo de alimentos de alta densidad energética	Primaria “Simón Bolívar”  112 escolares de 2° a 4° grado	“Alimentación sana”  186escolares de 2° a 4° grado
Hábitos alimentarios y actividad física como determinantes del estado nutricional en un grupo de escolares	Primaria “Centro Cultural Haim Weizmann”  90 escolares de 4° a 6° grado	“Alimentación saludable y niños más activos”  90 escolares de 4° a 6° grado
Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en	Primaria “Carlos	“Fomento de hábitos alimentarios

un grupo de escolares de 5° y 6° año de la Primaria “Carlos Pellicer” en la Delegación Coyoacán	Pellicer”  100 escolares de 5° a 6° grado	saludables”  100 escolares de 5° a 6° grado
Relación entre estado nutricio (IMC) y conductas de riesgo asociadas con trastornos alimentarios en adolescentes	Secundaria “Susana Ortiz Silva”  100 adolescentes	“La cantidad de comida está en tus manos”  100 adolescentes
Total 6 proyectos	Total: 477 individuos	Total: 695 asistentes

Todos los programas se desarrollaron con el mismo esquema, pero incluyeron diferentes contenidos y actividades dependiendo de cada proyecto, en todos los casos se llevaron a cabo en los propios planteles escolares.

Un antecedente a este tipo de experiencias, es el proyecto “Talleres de trabajo comunitario” aplicado en la asignatura “Trabajo Social Comunitario” de la carrera de Trabajo Social de la Universidad de Barcelona, implementado desde 2003 con la perspectiva de Barbero (2003) que señala: “se trata de dar cuenta de medios y actividades para que la gente pueda apropiarse de conocimientos y destrezas profesionales, tratando de incrementar las posibilidades de autodeterminación”.

Los programas implementados por la UAM-X, buscaron devolver resultados de una forma sencilla y práctica para que los menores reconocieran conductas dañinas a su salud motivando cambios positivos; retomando los postulados de Carl Rogers (1989) que, en sus principios sobre aprendizaje, defiende que “el único aprendizaje que puede influir significativamente sobre la conducta es el que el individuo descubre e incorpora por sí mismo”.

En los programas, las actividades tuvieron un carácter lúdico y se apoyaron en materiales muy llamativos diseñados por los estudiantes de nutrición para atraer la atención de los menores y hacerlos reflexionar sobre sus hábitos. Los temas que se incluyeron además de nutrición fueron actividad física y autoestima. Cada actividad fue breve pero suficiente

para que todas tuvieran una explicación previa de los contenidos y se propició la participación activa de todos los menores, para lo cual, aun cuando había un responsable de cada actividad, todo el equipo de nutrición participaba en todas las dinámicas.

Además, se enfatizó en el respeto que entre pares deben tener en la convivencia escolar. Durante las actividades que implicaron competencia se insistió en la importancia del trabajo colaborativo y se reconoció la participación de todo el grupo.

Los materiales diseñados para la implementación de los programas, fueron desde un rally con apoyo de juegos didácticos en cada “estación”, carteles y materiales lúdicos aplicados en el salón de clases, hasta impresos, presentaciones y una página de Facebook llamada “NutriUAM” dirigidos a informar a los niños y jóvenes sobre las recomendaciones para mejorar sus hábitos.

## **2 RESULTADOS**

El diagnóstico de la investigación fue la base para el diseño de un programa de promoción a la salud que se implementó en cada escuela, con lo que devolvieron resultados y se coadyuvó a mejorar sus hábitos. Álvarez (2003) señala que el fomento de la salud inicia con la salud individual y “la instrucción-educación que orienta acerca de diversos aspectos de higiene y salud personal: alimentación, actividad física y mental, reposo, sana diversión, ocupación del tiempo libre, relaciones familiares adecuadas, etcétera.”

Los programas realizados no pretendieron cambios en el estado nutricional encontrado sino sensibilizar a la población de las prácticas poco saludables detectadas y dar alternativas de mejora de hábitos.

De acuerdo a la evaluación realizada en todos los programas, la población identificó los problemas de nutrición que presentaron y participó activamente en dinámicas donde propusieron como mejorar su estilo de vida.

Al respecto, Vincezi (2009) señala: “considerar la educación y su relación con el mejoramiento de la calidad de vida implica asumir la responsabilidad de promover, tanto desde ámbitos de educación formal como no formal, la actualización de las capacidades de elección de los individuos, favoreciendo la equivalencia de oportunidades para acceder a recursos que le permitan acrecentar su autonomía”.

Los programas implementados proporcionaron la información básica necesaria para que los menores pudieran hacer una mejor elección de alimentos y los motivaron para hacer actividad física de una forma divertida y sencilla.

Esta experiencia de servicio se insertó en el trabajo de investigación, cabe recordar que dentro del sistema modular de la UAM-Xochimilco, la investigación es una herramienta importante de la formación de los estudiantes. Como se especifica en sus bases conceptuales (2005) “el modelo educativo propicia la exploración colectiva del conocimiento e impulsa a los alumnos a desarrollar sus propios protocolos de investigación y los estimula a que se introduzcan al mundo científico”.

### **3 BENEFICIOS EN LA FORMACIÓN DE LOS ESTUDIANTES**

Los proyectos realizados tuvieron, de primera instancia, un carácter formativo para los alumnos de licenciatura; en la aplicación del método científico, en la integración de los conocimientos teóricos adquiridos, así como en el diseño y aplicación de un programa educativo.

Al mismo tiempo, se ofreció un servicio a la comunidad a través de la propuesta pedagógica de aprendizaje-servicio, que como Puig (2006) señala: “combina procesos de aprendizaje y de servicio a la comunidad en un solo proyecto bien articulado en el que los participantes se forman y trabajan sobre necesidades reales del entorno con el objetivo de mejorarlo”.

Dicha propuesta tiene aportaciones importantes de Dewey, como es el principio de la “actividad asociada con proyección social”, que consiste en el aprendizaje adquirido durante la experiencia real de los participantes, trabajando en cooperación para mejorar un problema social.

Están ampliamente documentados los beneficios de esta propuesta. Entre los más importantes, Mendía (2012) resalta: “los conjuntos de competencias están relacionadas no sólo con el desarrollo del conocimiento académico y profesional (aprender a aprender y aprender a hacer), sino también con el desarrollo social (aprender a vivir con otras personas) y personal (aprender a ser) y se desarrollan tanto en la educación formal, como en la no formal y la informal. El aprendizaje-servicio es un poderoso instrumento para el desarrollo de las competencias básicas. No en base a simulaciones o supuestos, sino a partir de un escenario real que incluye todos los componentes: análisis de la realidad, creación, planificación, desarrollo y evaluación de un proyecto.”

En Latinoamérica, existe una larga tradición de proyectos de servicio realizados por el sistema educativo superior, pero la perspectiva actual tiene como una finalidad principal del aprendizaje-servicio que los estudiantes adquieran valores, actitudes y conductas pro-

sociales. La pro-sociabilidad entendida como “la satisfacción efectiva del receptor, así como por la reciprocidad o solidaridad generada entre ambos actores”. (Cecchi, 2006)

Al final, los estudiantes consideraron que lograron aplicar los conocimientos adquiridos y señalaron sentirse satisfechos de trabajar conjuntamente con la población para mejorar su estilo de vida.

#### **4 SERVICIO A LA COMUNIDAD**

Álvarez, R. (2003) define la educación para la salud como “más que una información de conocimientos respecto de la salud. Es enseñanza que pretende conducir al individuo y la colectividad a un proceso de cambio de actitud y de conducta, para la aplicación de medios que le permitan la conservación y mejoramiento de la salud.”

En este sentido, cualquier programa de educación para la salud mide su impacto en la información adquirida y que puede ser aplicada por la población objetivo. En la evaluación de todos los programas se observó que los niños y jóvenes reproducían las actividades según lo planeado, se mostraron motivados y manifestaban que les parecían *fáciles de aplicar en su vida diaria*.

En la evaluación final, los estudiantes de nutrición consideraron que son factibles cambios en las conductas de los menores con acciones a largo plazo ya que la motivación y participación lograda fue exitosa, pero desafortunadamente su trabajo no tendría continuidad por corresponder a un proyecto trimestral. Por lo anterior, la principal limitante fue el tiempo dedicado a los programas.

La mayor debilidad detectada por el grupo fue la falta de acciones de educación para la salud y nutrición que se realicen de manera permanente y divertida por parte de las escuelas, que si se implementarán de forma regular mejorarían la salud de los menores.

El servicio comunitario debe ser una acción permanente de las universidades ya que permite la formación de los estudiantes y su vinculación con sectores desfavorecidos. En algunos países, incluso se establece por ley. En relación a esto, Contreras (2006) considera que: “la promoción del servicio comunitario no debe ser visto como un añadido a la dinámica institucional sino como una expresión de la Responsabilidad Social que la Universidad asume con el país.”

En la Universidad Autónoma Metropolitana Xochimilco, también se considera de esta manera. En sus bases conceptuales, se señala que: “el servicio como aplicación del conocimiento será una realidad tangible. La vinculación entre la teoría y la práctica que se

facilita con el servicio, posibilitará la superación de la educación fragmentada y parcelada para lograr articularse con la sociedad, sabiendo que con esta actividad la Unidad contribuye a forjar un proyecto de desarrollo más equitativo y justo. Hoy que las desigualdades sociales son cada vez más agudas, la Unidad necesita articularse con la sociedad con proyectos de servicio.”

## REFERENCIAS

- Álvarez, R. (2003) Salud pública y medicina preventiva. Editorial El Manual Moderno. México
- Barbero, M. y col. (2003) Talleres de trabajo comunitario: una experiencia de innovación pedagógica. Disponible en: <file:///c:/Users/eugenia/Downloads/Dialnet-talleresdetrabajocomunitario-2002363.pdf>
- Cecchi, N. (2006) Aprendizaje servicio en educación superior. La experiencia latinoamericana. Presentación “Seminario Internacional Responsabilidad Social Universitaria: Aprendizaje Servicio” Caracas 2006. Disponible en: [www.ucv.ve/uploads/media/AS en ES Nestor Horacio Cecchi.pdf](http://www.ucv.ve/uploads/media/AS_en_ES_Nestor_Horacio_Cecchi.pdf)
- Contreras, E. (2006) El servicio comunitario como expresión de la responsabilidad social universitaria. Presentado en el V Encuentro Internacional “Las transformaciones de la profesión docente frente a los actuales desafíos” UNESCO. Disponible en: [www.redkipusperu.org/files/67.pdf](http://www.redkipusperu.org/files/67.pdf)
- De Vincezi, A. y Tudesco, F. (2009) La educación como proceso de mejoramiento de la calidad de vida de los individuos y de la comunidad. Disponible en: [www.rieoei.org/deloslectores/281Vincezi.pdf](http://www.rieoei.org/deloslectores/281Vincezi.pdf)
- Mendía, R. (2012) El aprendizaje-servicio como una estrategia inclusiva para superar las barreras al aprendizaje y a la participación. Disponible en: [www.ujaen.es/revista/rei/linked/documentos/documentes/15-6.pdf](http://www.ujaen.es/revista/rei/linked/documentos/documentes/15-6.pdf)
- Puig, J. y Palos, J. (2006) Rasgos pedagógicos del aprendizaje-servicio. Cuadernos de Pedagogía No. 357 Venezuela
- UAM-X (2005) Bases conceptuales y sistema modular. Una reflexión colectiva. Consejo Académico. México