

RECONOCIENDO LOS SABERES DE LA NUTRICIÓN: HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES EN EL IPN

RECOGNIZING THE KNOWLEDGE OF NUTRITION: FOOD HABITS OF STUDENTS IN THE IPN

DIEGO ALEJANDRO SANTANA AVELLA

Eje temático: Educación en Ciencia y Tecnología y su relación con la sociedad
Modalidad: Ponencia con resultados finales de investigación

Resumen

El presente trabajo surge de la práctica pedagógica realizada en el Instituto Pedagógico Nacional con los estudiantes del grado séptimo del curso 701, orientada por la línea de investigación Trayectos y Aconteceres: estudios del ser y del quehacer del maestro desde la pedagogía, con el fin de identificar las prácticas nutricionales de los estudiantes a partir de los hábitos alimentarios que ellos tienen, para esto es relevante reconocer los saberes que tienen los estudiantes acerca de la importancia de los alimentos en sus vidas. Por ello, el trabajo realizado es de tipo cualitativo con un enfoque descriptivo, en el cual el maestro en formación tiene la oportunidad de analizar los diferentes escritos realizados por cada uno de los estudiantes a partir de las experiencias diarias que tienen en su entorno familiar y académico, en los cuales se pudo encontrar que los estudiantes tienden a relacionar la comida con la salud, es decir que se come para no padecer algún tipo de enfermedad y estar sanos, a su vez también se identifica una visión mecánica del cuerpo por parte de los estudiantes; para constatar esto se plantean una serie de actividades con el fin de que los estudiantes se sientan partícipes en todo momento y vean que sus opiniones e ideas son muy importantes en el desarrollo de la práctica pedagógica.

Palabras Clave: Nutrición, alimentos, hábitos alimentarios, saberes, práctica pedagógica

Abstract

The present work arises from the pedagogical practice carried out at the National Pedagogical Institute with seventh grade students of course 701, guided by the research line Trayectos y Aconteceres: studies of the teacher's being and task from pedagogy, in order to identify the nutritional practices of the students from the eating habits that they have, for this it is relevant to recognize the knowledge that the students have about the importance of food in their lives. Therefore, the work carried out is a qualitative one, with a descriptive approach in which the teacher in training has the opportunity to analyze the different writings made by each student based on the daily experiences they have in their family and academic environments, in which it was found that students tend to relate food to health, that is to say, that one eats in order not to suffer some type of illness and to be healthy, and it was also identified a mechanical vision of the body by the students; to verify this, a series of activities are proposed so that students feel involved at all times and see that their opinions and ideas are very important in the development of pedagogical practice.

Key Word: Nutrition, food, eating habits, knowledge, pedagogical practice.

1103



Introducción

Tomando como eje principal el ejercicio de la práctica pedagógica planteado en la línea de investigación Trayectos y Aconteceres: estudios del ser y del quehacer del maestro desde la pedagogía perteneciente al Departamento de Biología de la Universidad Pedagógica Nacional, la propuesta surge del interés que se tiene acerca del concepto nutrición y las posibles relaciones que pueden tejerse a partir de la propia experiencia que tienen los estudiantes con un tema tan cotidiano que hace parte de una serie de hábitos que constituyen el diario vivir de estos niños, además de tener en cuenta las intervenciones en las clases con los estudiantes de grado 701 en el Instituto Pedagógico Nacional, con el fin de hacer que los niños se sientan partícipes del ejercicio, para que vean que sus aportes son tan valiosos e importantes como los que hacen los maestros tanto en formación como el titular en ejercicio en la escuela.

De acuerdo con lo anterior, surge el interés de trabajar este tema en el contexto educativo, para ello, se tiene en cuenta que en el primer ejercicio de la práctica pedagógica se realiza una contextualización de la institución educativa en la cual se va a desarrollar el trabajo llevando a cabo un acompañamiento de las clases de Biología y educación ambiental que tienen los estudiantes del grado séptimo. Ahora bien, teniendo en cuenta el acompañamiento que se realiza en estos dos espacios y los diferentes diálogos entablados con la maestra titular de estas clases se puede observar que no hay como tal una clase o un espacio donde se dé como tal el tema de la nutrición con los estudiantes, esto debido a que en la clase de biología se va más



enfocado a temas concernientes a las eras geológicas, los fósiles y la evolución; mientras que en la clase de educación ambiental sus temáticas iban más dirigidas hacia las problemáticas ambientales teniendo como punto de partida el atlas de justicia ambiental.

Es por esta razón, que el trabajar desde los saberes que tienen los estudiantes del grado 701 acerca de la nutrición, teniendo en cuenta sus hábitos alimentarios constituye un ejercicio diferente al estipulado en el plan de estudios a trabajar durante el año escolar. A su vez, se plantean una serie de ejercicios y actividades en la granjita escolar del colegio, debido a que durante el acompañamiento de las clases de Biología se logra evidenciar que el acercamiento a este tipo de espacios para las clases resulta diferente y motivante para los estudiantes, ya que les gusta tener las clases en un ambiente distinto al aula normal de clases.

1105

Metodología

El trabajo realizado es de tipo cualitativo cuyo objetivo es proporcionar una metodología de investigación que permita comprender el complejo mundo de la experiencia vivida desde el punto de vista de las personas que la viven (Taylor y Bogdan, 1987). Puesto que se parte desde la observación participante, la cual permite en este caso al maestro en formación hacer una irrupción en el aula en un primer momento de la práctica pedagógica con el fin de ver que dinámicas son las que llevan los estudiantes en el aula de clase. Es importante tener en cuenta tal y como lo dicen (Taylor & Bodgan, 1987) (De Tezanos, 2002) que el enfoque cualitativo posibilita la obtención de información



precisa de las prácticas, describiendo detalladamente, la intencionalidad de las palabras expresadas por las personas, permitiendo inferir datos acerca de las acciones que realizan desde su cotidianidad.

De esta manera, se trabaja también el enfoque descriptivo debido a que permite reconocer las múltiples voces de los participantes en el estudio, es importante describir cómo estos van dando una organización a sus propias vivencias y comportamientos, esto antes de encuadrarlos en una lógica prediseñada guiada generalmente por un enfoque teórico. Con facilidad se cae en el error de hacer coincidir las experiencias de los participantes entre sí: bien sea por el uso del lenguaje en la similitud de las palabras, o porque varios participaron de una misma situación, o porque están en una misma categoría étnica o cultural; se olvida que los participantes, aparte de narrar su experiencia, otorgan un orden y una lógica que muchas veces, en su conjunto, no coincide con la lógica interpretativa del investigador (Aguirre & Jaramillo, 2015). Pues bien, una buena descripción nos permite "ir encontrando el orden que los sujetos a quienes [se] observó y entrevistó, le dan a la realidad estudiada... de alguien que va dando forma a un conjunto de piezas fragmentadas, en cuyo interior se encuentran las representaciones de los sujetos y que solo adquieren significado cuando se las mira como una totalidad" (De Tezanos 2002:148).

De este modo, la actividad inicial está orientada bajo 4 preguntas, las cuales se realizan luego de la clase correspondiente a Macro y micronutrientes; la primera de las preguntas es describir ¿quién soy yo? Teniendo como objetivo reconocer las características, gustos y defectos que resaltan los estudiantes acerca de su personalidad; la



segunda pregunta está dirigida a conocer desde los hábitos alimentarios el menú de comidas que tienen los estudiantes en su día a día, teniendo en cuenta si desayunan, almuerzan y cenan los niños identificando los horarios de alimentación que tienen. La tercera pregunta, se relaciona con la anterior ya que allí los estudiantes tenían que decir cuál es la importancia de esos alimentos que consumen diariamente y la última pregunta tiene una relación con la segunda y la tercera pregunta, en especial con esta última ya que pedía de los estudiantes pensar y analizar ¿De dónde provienen esos alimentos que consumen?

1107

La segunda sesión de este trabajo se desarrolla a partir de las respuestas que dan los estudiantes en la primera actividad. Es por ello que se implementa un cuestionario taller que consta de 3 preguntas y una actividad de distracción como lo es una sopa de letras. La primera pregunta del taller tiene que ver con la primera clase de los Macro y micronutrientes, pero relacionando estos conceptos al aporte de nutrientes suministrados por las plantas, los estudiantes tuvieron que hacer un listado de esto; la segunda pregunta era más libre ya que planteaba el caso hipotético de hacer el listado de los alimentos que tendría en cuenta al momento de realizar el mercado en sus casas pensando en que ellos cuentan con el dinero suficiente para comprar lo que quieren.

La tercera sesión de clase es planteada con el fin de cambiar el espacio habitual de las clases a un lugar más tranquilo en el cual los estudiantes durante la actividad pudieran caminar y disfrutar de un entorno diferente del concreto, pasando a un ambiente natural. La cuarta actividad, se realiza en el salón de clases y allí se dividía el grupo



en 2 partes , dando a los estudiantes dos rollos de lana y las instrucciones del juego del día, la idea es que ellos con la lana hilen un red a partir de sus experiencias diciendo un alimento y un aporte que este les da, al final de este ejercicio al azar dos estudiantes soltaban su parte de la red , para decir que afectaciones se tiene en la construcción realizada si alguno de estos alimentos llegase a faltar en el mundo. Al final en grupo se generan las conclusiones de la actividad haciendo énfasis en que pasaría sin el mundo se llega a quedar sin algunos alimentos. La quinta y última actividad estimula la imaginación de los estudiantes, además de potenciar su parte escritural por medio de una narración, la cual integraría los temas y actividades vistas a lo largo de estas sesiones con el fin de que los niños pudieran plasmar en un papel que fue lo que más les gusto y que se llevan de cada uno de sus ejercicios que puedan utilizar en sus vidas a futuro.

Para consolidar la información obtenida, se hace uso de los apuntes tomados en el cuaderno de campo, en el cual se anotan los sucesos vividos en cada una de las sesiones de clase y los aportes hechos por los estudiantes. Asimismo, cada una de las actividades es recogida al finalizar las clases y las respuestas dadas por los niños son sistematizadas en una matriz generando una serie de categorías para realizar el respectivo análisis y descripción de la información dada a partir de las respuestas y reflexiones construidas por los estudiantes en las diferentes actividades.

Resultados y discusión

De esta manera, al realizar la lectura de la matriz donde se recopilaron todos los insumos entregados por los estudiantes y teniendo en cuenta las notas tomadas por el maestro en formación



durante el ejercicio de práctica, se logran identificar varios aspectos que son relevantes para realizar la discusión sobre los resultados obtenidos.

Uno de los primeros aspectos para tener en cuenta es la Comida, puesto que en el desarrollo del trabajo se pudo observar que la mayoría de los estudiantes hacen referencia que la comida es importante en cada una de sus vidas, haciendo énfasis en el desayuno el cual es concebido como la comida más importante del día; a su vez, se le da una menor importancia a la cena ya que muchos de los estudiantes dicen que esta no es tan importante como el desayuno o el almuerzo. Al mismo tiempo, muchos estudiantes señalan que las personas no pueden sobrevivir muchos días sin ingerir ningún tipo de comida. Por otra parte, una de las respuestas que no fue muy repetida por los estudiantes, sino solo fue dicha por uno de ellos es que la comida y más exactamente la hora de comer es importante porque permite compartir tiempo en familia, siendo muchas veces el momento del día más esperado.

De acuerdo con lo anterior, se puede ver una estrecha relación de lo dicho por los estudiantes y lo planteado en el artículo La comida en familia: algo más que comer juntos “La recomendación de hacer el mayor número de comidas en familia trasciende así los aspectos meramente nutricionales, para dirigirse hacia una manera de ver el mundo. Bajo esta perspectiva, entendemos que lo importante no es la comida, sino la familia. La comida es sólo la ocasión, la excusa. El objeto principal, el que crea y mantiene lazos, el que divierte, es la familia”. Asimismo, “sentarse a la mesa a comer ha sido un motivo de interacción familiar. El mero hecho de compartir la comida fortalece la identidad y

los vínculos familiares a través de la transmisión de una serie de patrones de conducta” (Moreno & Galiano, 2006).

Del mismo modo, otro aspecto relevante es la Salud, ya que este también se tuvo una alta coincidencia en las respuestas dadas por los estudiantes, pues muchos de ellos dijeron que los micronutrientes como las vitaminas ayudan a fortalecer las defensas del cuerpo, además de ayudar en la regeneración celular cuando se tiene algún tipo de herida y favorecer la buena circulación de la sangre por el organismo. Dicho de otro modo, “los diferentes componentes del sistema de alimentación y nutrición, la disponibilidad, el consumo y el aprovechamiento biológico de los alimentos, desde la perspectiva de la promoción de la salud, con la participación efectiva de la comunidad, pueden contribuir a mejorar la educación en alimentación y nutrición en lo individual y lo colectivo; asuntos como la decisión de compra de alimentos, los hábitos y las creencias alimentarias, la influencia de la publicidad en la selección de alimentos, los conocimientos en alimentación y nutrición, influyen de manera notable en las decisiones de la familia y de la comunidad, marcando los gustos, los rechazos y el consumo de los alimentos” (Restrepo, 2005).

Dentro del trabajo, otro aspecto a resaltar es la energía y el cuerpo, debido a que los estudiantes relacionan que los alimentos realizan un aporte de nutrientes como es el caso de las proteínas huevo, carne, pollo, pescado, frutos secos, lentejas frijoles y la quinua, para poder llevar a cabo un esfuerzo físico; además de que aportan vitaminas. Por consiguiente, se dice que la función de los alimentos en el cuerpo es permitir a la persona estar activa todo el día, además los alimentos aportan nutrientes, energía, fuerza, estabilidad para poder estar mejor y más saludable. De modo similar, “en lo popular, “energía”



es prácticamente una noción intuitiva. Así, se acostumbra a decir que determinada persona “es muy enérgica” o “tiene mucha energía” para expresar que es muy activa, que es capaz de trabajar continuamente o que puede realizar un gran número de tareas durante una jornada sin que padezca los efectos del cansancio (al menos aparentemente)” (González, 2006).

De acuerdo con lo anterior, se puede ver que la mayoría de los estudiantes de grado 701 están viendo la comida como algo que es muy importante y en algunos casos insustituible. A su vez, realizando una interpretación de las respuestas se puede ver que los niños tienen una visión mecánica del cuerpo, ya que por decirlo de algún modo asocian los alimento como la principal fuente de energía para que sus cuerpos puedan funcionar de manera adecuada antes de realizar alguna actividad que demande un esfuerzo físico para ellos, debido a que muchos de estos estudiantes en sus ratos libres suelen practicar deportes tales como natación, ciclismo, utimate, patinaje y fútbol los cuales demandan en ellos un alto gasto energético.

Por otra parte, es bastante llamativo el hecho de que un estudiante haya dicho que la comida es importante porque permite compartir tiempo en familia, ya que esta es la hora más esperada del día. Puesto que esa respuesta dada por el estudiante puede abrir el panorama para una discusión acerca de las nuevas dinámicas que se están llevando a cabo en muchos hogares donde tal vez por estar inmersos en el mundo de la tecnología, las redes sociales, el trabajo y el estudio muchas personas dejan de compartir ese espacio de la comida con sus familias por ir a comer solos encerrados en sus habitaciones,

1111



caso contrario de quienes solo esperan que llegue esa hora para poder estar un rato en familia.

Conclusión

El presente trabajado desarrollado en el contexto de la práctica pedagógica II constituye un ejercicio importante en el ciclo formativo de cada maestro, puesto que es allí donde este realiza un acercamiento a las dinámicas reales que se viven día a día en el contexto educativo y en el ejercicio de experimentar, plantear y dirigir las dinámicas de clase con un grupo de estudiantes. Del mismo modo, es en este punto donde el maestro se da cuenta que en el momento de ejercer no solo se tiene que hacer cargo de orientar espacios académicos de un área en particular en este caso de la Biología, sino que por el contrario muchas veces su campo de acción no será única y exclusivamente será esa área de la cual se especializa , ya que muchas veces el rol del maestro va a más allá de simplemente dar unas clases, porque en la dinámica y el contexto escolar los estudiantes viven una serie de dinámicas y problemas de convivencia con sus compañeros, con otros profesores e inclusive en algunos casos llevan los problemas del hogar al colegio y es allí donde buscan la ayuda de algún maestro que simplemente los escuché.

Por consiguiente, se puede concluir que temas como la nutrición no son estrictamente del tipo biológico, ya que como se pudo ver anteriormente tiene relación con los estilos de vida que llevan cada uno de los estudiantes, con los hábitos que poseen y con los mismos saberes que han constituido en torno al tema a partir de lo ya mencionado. Es así, como en este ejercicio se pudo identificar que las

1112



prácticas nutricionales de los estudiantes están muy orientadas a la selección de alimentos que hacen los padres en los hogares, llegando así a tener menús variados donde predominan la presencia de frutas verduras, vegetales, carnes y en algunos casos dulces, jugos y galletas los cuales son empacados en la lonchera de los niños, quienes solo pueden tener cierta libertad para escoger sus alimentos cuando comprar en la cafetería o restaurante escolar. A su vez, se pudo ver que los estudiantes del grado 701 realizan muchas asociaciones de lo que conlleva el alimentarse, ya que se puede resaltar el hecho de que asocian los alimentos con la obtención de energía, además de que si comen alimentos beneficiosos para su organismo en las cantidades adecuadas tendrán una buena salud, evitando el riesgo de padecer obesidad u otro tipo de enfermedades.

1113

Para finalizar, es importante tener en cuenta y hacer partícipes a los estudiantes de los trabajos y proyectos de investigación que se realizan en el aula de clases, puesto que como se pudo ver en los diferentes aportes realizados por ellos a este trabajo, los niños tienen cosas muy interesantes que decir y muchas veces son subestimadas estas ideas porque solo es válido lo que dicen los alumnos, pero es bastante llamativo ver como ellos desde un ejercicio de identificar el origen de los alimentos que se consumen diariamente, pueden generar una reflexión en torno a las problemáticas ambientales que se viven en la sociedad , diciendo que se cuide la naturaleza por que se nos mueres, se está perdiendo eso diferente al concreto, eso que da tranquilidad y armonía al ser visto , eso que provee alimento y sustento para cada una de las especies que habita el mundo.



Referentes bibliográficos

Aguirre, J. C., & Jaramillo, L. G. (2015). El papel de la descripción en la investigación cualitativa . Cinta de Moebio, 175-189.

De Tezanos, A. (2002). Una etnografía de la etnografía. Bogotá: Antropos.

González, A. (2006). El concepto “energía” en la enseñanza de las ciencias. revista Iberoamericana de Educación.

Moreno, J., & Galiano, M. (2006). La comida en familia: algo más que comer juntos. Nutrición infantil.

Restrepo, S. L. (2005). La promoción de la salud y sus aportes a la educación en alimentación y nutrición. Investigación y Educación en Enfermería, 110-117.

Taylor, S., & Bodgan, R. (1987). Introducción a los metodos cualitativos de investigación. Barcelona: Paidós.

1114

