

Enseñanza y aprendizaje de la nutrición humana por medio de cuentos

ISSN 2215-8227

2023, Volumen 14, No. Extra

Ensino e aprendizagem sobre nutrição humana através da narração de histórias

Teaching and learning human nutrition through storytelling

Yulise Katherine Quintero-Fierro
Universidad Surcolombiana
u20191179912@usco.edu.co

Karol Tatiana Vargas-Zuñiga
Universidad Surcolombiana
u20191179912@usco.edu.co

Resumen

El presente artículo muestra el cuento como estrategia didáctica en el aprendizaje de la Nutrición en el Ser Humano y la concientización sobre hábitos alimenticios saludables para una buena nutrición, dirigida a estudiantes de grado quinto de las instituciones Educativas Antonio Baraya sede Elena Lara de Cuellar del municipio de Baraya-Huila y Técnico Superior sede Floresmiro Azuero del municipio de Neiva-Huila. Para ello, se llevaron a cabo tres etapas, las dos primeras consistieron en la selección e implementación de los cuentos, y la última en la reflexión y análisis del cuento como estrategia didáctica. Finalmente, se concluyó que el cuento resultó ser un recurso de aprendizaje significativo puesto que permitió fortalecer habilidades de comprensión lectora, escritura, reflexión, y concientización en los estudiantes del grado quinto en ambas instituciones, además se resalta el papel que juegan los padres de familia en los procesos de concientización y reflexión frente a hábitos alimenticios.

Palabras Clave: Estrategia didáctica, cuento, nutrición, reflexión y concientización.

Resumo

Este artigo mostra a história como uma estratégia didáctica na aprendizagem da Nutrição no Ser Humano e a consciência de hábitos alimentares saudáveis para uma boa nutrição, dirigida aos alunos do quinto ano das Instituições Educativas Antonio Baraya sede Elena Lara de Cuellar do município de Baraya-Huila e Técnico Superior Floresmiro Azuero do município de Neiva-Huila. Para tal, foram realizadas três fases, as duas primeiras consistiram na selecção e implementação das histórias, e a última consistiu na reflexão e análise da história como uma estratégia didáctica. Finalmente, concluiu-se como as histórias contribuem para o ensino-aprendizagem da ciência, e o papel desempenhado pelos pais nos processos de sensibilização e reflexão sobre os hábitos alimentares.

Palavras Chaves: Estratégia didáctica, narração de histórias, nutrição, reflexão e sensibilização.

Abstract

This article shows the story as a didactic strategy in the learning of Nutrition in the Human Being and the awareness of healthy eating habits for good nutrition, aimed at fifth grade students of the Educational Institutions Antonio Baraya, Elena Lara de Cuellar branch of the municipality of Baraya-Huila, and Técnico Superior, Floresmiro Azuero branch of the municipality of Neiva-Huila. For this purpose, three stages were carried out, the first two consisted in the selection and implementation of the stories, and the last one in the reflection and analysis of the story as a didactic strategy. Finally, it was concluded that the story turned out to be a significant learning resource since it allowed strengthening reading comprehension, writing, reflection, and awareness skills in fifth grade students in both institutions, in addition to highlighting the role played by parents in the processes of awareness and reflection on eating habits.

Keywords: Didactic strategy, story, nutrition, reflection and awareness.

Introducción

A diario en la sociedad colombiana se evidencian serias afectaciones derivadas de una mala alimentación desde edades muy tempranas, incluyendo niños y adolescentes, lo cual presenta un trasfondo que va más allá de la desigualdad, inequidad y condiciones de pobreza que lamentablemente se vive en el país, también se exhibe el papel que juegan los medios de comunicación y la falsa publicidad para ofrecer infinidad de productos que fuera de llevar a un consumismo desmesurado poco a poco acaba con la salud de todos, empezando desde los más pequeños; es así como Pérez et al., (2016) afirma que, en la actualidad “los hábitos dietarios en escolares han empeorado, a menudo influenciados por factores como la menor dedicación paterna a la elaboración de los alimentos, el incremento de alimentos ultra procesados y la omisión de algunas de las principales tomas de alimento”. Para mitigar esta problemática es necesario concientizar los niños desde su casa, y por su puesto desde su formación inicial en la escuela sobre la importancia de una alimentación saludable, en este sentido, se deben buscar estrategias que permitan en los estudiantes la comprensión de los beneficios que brinda una nutrición balanceada.

Mencionado lo anterior, las estrategias didácticas son entendidas como aquellas actividades que se utilizan para llevar a cabo el proceso formativo, de tal manera que se logre la construcción del conocimiento por medio del aprendizaje significativo (Martínez, 2015). De igual forma, las estrategias didácticas se han consolidado como una propuesta innovadora en la enseñanza aprendizaje de las diferentes áreas del conocimiento, para el caso de las Ciencias Naturales, estas son utilizadas para convertirla en un área más llamativa e incentivar la investigación científica. Según De la Rosa et al., (2019) “en la enseñanza de las Ciencias Naturales permiten impulsar a los estudiantes a la participación, además, desarrollar en ellos el uso de habilidades cognitivas superiores, que promuevan la interacción con los elementos de su entorno”. Por consiguiente, la estrategia didáctica que se utilizó para abordar la temática de “La Nutrición en el Ser Humano” fue el cuento, ya que éste de forma contextualizada con problemáticas reales resulta ser una estrategia llamativa e innovadora para los estudiantes desarrollando en ellos la imaginación, pensamiento crítico y reflexión, es un recurso cercano a los niños con el que se sienten seguros (García & Pérez, 2016).

Desde las Ciencias Naturales autores como Solbes y Traver (2001); Singer (2006); Kalkanis et al., (2010), citados por Salazar & Yoloxochit (2013), han realizado investigaciones donde utilizan el cuento como estrategia didáctica en la enseñanza-aprendizaje en temáticas de las Ciencias Naturales, como por ejemplo; tabla periódica, compuestos químicos, hasta un análisis crítico sobre el desinterés de los estudiantes hacia el aprendizaje de la física y química, concluyendo que los cuentos son interesantes para los niños y un recurso didáctico efectivo para la comprensión de las temáticas anteriormente mencionadas.

Por otra parte, en las escuelas Elena Lara de Cuellar de la I. E. Antonio Baraya y Floresmiro Azuero de la I. E. Técnico Superior, donde se llevaron a cabo las prácticas docentes, se evidenció que la mayoría de los niños en su merienda solían consumir

mayoritariamente alimentos de bajo nivel nutricional, como productos empaquetados, comidas rápidas, exceso de azúcares y bebidas azucaradas, entre otros. De acuerdo con la problemática observada entre los estudiantes y relacionada con el contenido a desarrollar desde las Ciencias Naturales, denominado “La Nutrición en el Ser Humano”, se plantea como objetivo implementar el cuento como estrategia didáctica para concientizar a los estudiantes sobre los hábitos alimenticios saludables de buena nutrición.

Metodología

El enfoque metodológico de este trabajo es de tipo cualitativo, donde se realizó una reflexión en torno al cuento como estrategia didáctica para la enseñanza de la Nutrición en el Ser Humano y la concientización de hábitos alimenticios saludables, llevado a cabo en dos Instituciones de Educación pública del departamento del Huila en jornada de la mañana, siendo estas la I. E. Técnico Superior sede Floresmiro Azuero y la I. E. Antonio Baraya sede Elena Lara de Cuellar, ubicadas en el municipio de Neiva y Baraya respectivamente; con un grupo de 49 estudiantes pertenecientes a dos cursos de grado Quinto con edades entre 9 -14 años y estratos socioeconómicos mayoritariamente 1 y 2. Como desarrollo metodológico en la aplicación del cuento como estrategia didáctica se establecieron tres etapas.

En la primera etapa sobre selección de cuentos, se realizó una revisión bibliográfica y de páginas web acerca de cuentos que involucraran la nutrición en el ser humano, alimentación saludable, no saludable y las enfermedades asociadas a ésta, así mismo mostraran una reflexión de trasfondo frente a la problemática planteada. La segunda etapa consistió en la implementación de los cuentos, donde se les hizo una adaptación de acuerdo con los objetivos propuestos, además se diseñaron actividades donde los estudiantes lograran afianzar el conocimiento adquirido con la lectura y se concientizaran de la importancia de una alimentación saludable, y en la tercera etapa se llevó a cabo la reflexión y análisis del cuento como estrategia didáctica en el aprendizaje de las Ciencias Naturales colocando de manifiesto el aporte que tiene este trabajo en la formación docente.

Resultados y análisis

Como resultado de la primera etapa tras realizar una revisión bibliográfica de algunos libros y sitios Web, los cuentos que fueron seleccionados son los siguientes:

“El viaje de Ana a través del sistema digestivo” Tomado de Brainly (2018).

“La poción de la mala vida” Tomado de Sacristán (2008).

“El gordito Héctor” Tomado de Durango (2014).

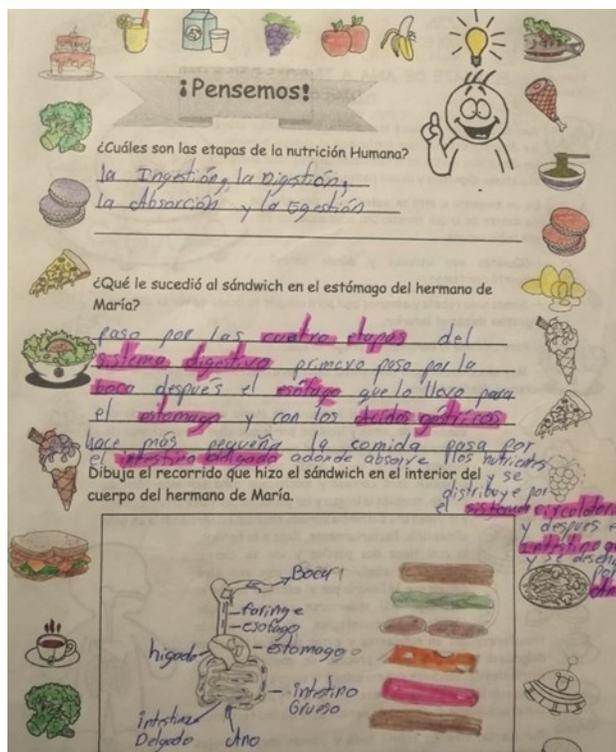
“La deficiencia de hierro de Pablito y Camila” Tomado de Domínguez (2021).

“La bascula de las cosquillas” Tomado de Sacristán (2008).

Antes de llevar los cuentos al aula e implementarlos, se realizaron algunas modificaciones, adaptándolos de tal modo que pudiesen cumplir con los objetivos de las actividades propuestas para cada uno de ellos. Para el cuento “El viaje de Ana a través del sistema digestivo” se elaboró una guía con la cual se pretendía que los estudiantes reconocieran el sistema digestivo, y entendieran cuáles son las etapas de la nutrición humana. Con el segundo cuento, “La poción de la mala vida” tenía como objetivo que los estudiantes identificaran los alimentos que se deben consumir para estar saludables, de igual forma aquellos alimentos que no aportan mayor valor nutricional. Los cuentos “El gordito Héctor”, “La deficiencia de hierro de Pablito y Camila” y “La bascula de las cosquillas” presentan como finalidad concientizar a los estudiantes sobre algunas enfermedades causadas por una alimentación no saludable.

Al realizar la reflexión y análisis de cuento como estrategia didáctica se encontró para el caso de “Ana a través del sistema digestivo” que los estudiantes de quinto de las dos instituciones educativas tuvieron un buen entendimiento respecto a la temática del sistema digestivo en el ser humano, puesto que la gran mayoría respondió acertadamente las preguntas propuestas en la guía, como se ilustra en la gráfica 1. En este sentido, autores como Trujillo et al., (2021) mencionan que “los cuentos adaptados y usados durante las clases integran los aspectos conceptuales de la temática, ayudando a promover la interpretación de la información contenida implícitamente en los textos, y la extrapolación de esta en el contexto de cada individuo”, es así como se puede afirmar que el cuento utilizado resulta una estrategia útil para abordar aspectos conceptuales de la nutrición en el ser humano.

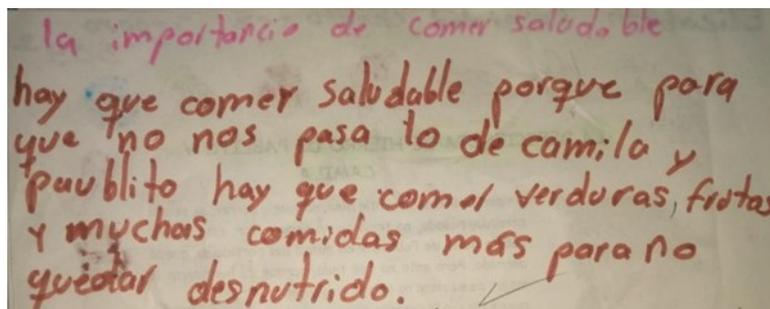
Grafica 1. Guía del cuento “Ana a través del sistema digestivo”. Autoría propia.



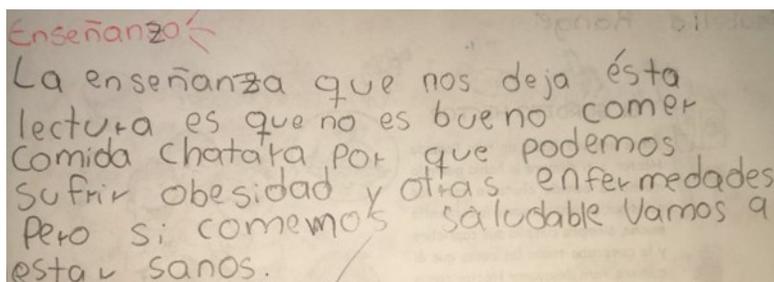
Respecto al segundo cuento, “la poción de la mala vida”, los estudiantes del grado quinto de la I.E de Baraya en su gran mayoría plasmaron una dieta balanceada reconociendo aquellos alimentos que aportan un alto valor nutricional, sin embargo, otros la diseñaron de acuerdo a la alimentación que tiene en sus hogares, por ejemplo, un estudiante señaló “mi cena es un paquete de papas con gaseosa” lo cual refleja la despreocupación de algunos padres de familia frente a una nutrición saludable. Por otro lado, los estudiantes de la I. E Técnico Superior elaboraron dietas balanceadas muy acordes a lo que se supone deben consumir, sin embargo, algunos manifestaron que ese no es el tipo de alimentación que tienen a diario, por ejemplo, una estudiante señaló “en mi recreo siempre como un pastel o empanada con ponny por qué es lo que ofrecen en la cafetería” poniendo en evidencia de igual forma, que por parte de la Institución la cafetería ofrece alimentos que no suplen en su totalidad el balance nutricional que requieren los niños. De forma general, aunque la gran mayoría de estudiantes hayan reconocido alimentos que aportan valor nutricional en su organismo, esto no quiere decir que sean el tipo de alimentos que consumen.

Para los cuentos “El gordito Héctor”, “La deficiencia de hierro de Pablito y Camila” y “La bascula de las cosquillas”, relacionados con enfermedades causadas por una mala alimentación los estudiantes de ambas instituciones educativas presentaron reflexiones poco profundas con relación a la temática, sin embargo, se destaca que son conscientes de los efectos que puede causar una mala alimentación. A continuación, se muestra en las gráficas 2 y 3, ejemplos de las reflexiones hechas por estudiantes de la Institución Educativa de Baraya y del Técnico Superior.

Grafica 2. Reflexión del cuento “la deficiencia de hierro de Pablito y Camila” por un estudiante de la Institución Antonio Baraya.



Grafica 3. Reflexión del cuento “El gordito Héctor” por un estudiante de la Institución Técnico Superior.



El cuento como estrategia didáctica para la enseñanza-aprendizaje de la nutrición en el ser humano fue pertinente, puesto que los estudiantes comprendieron la temática y les llamó la atención los personajes de las historias lo cual se vio reflejado en las evidencias de aprendizaje; en cuanto a la concientización se logró que los estudiantes tomaran conciencia frente a cuales son alimentos saludables y no saludables para su organismo, sin embargo, para hacer que este proceso de conciencia y reflexión tenga una mayor acogida es necesario “promover una educación alimentaria también desde el ambiente familiar y comunitario para que, a través de la sensibilización e información de sus miembros, estos conozcan el impacto positivo que tiene para la salud una alimentación sana” (Espínola & Brünner, 2014), por lo tanto, se requiere mayor compromiso y acompañamiento por parte de los padres de familia para tener una mayor concientización en relación a la mejora de hábitos alimenticios

Conclusiones

Los cuentos fueron un recurso de aprendizaje significativo como estrategia didáctica en la enseñanza de la temática La Nutrición en el Ser Humano, permitiendo fortalecer habilidades de comprensión lectora, escritura, reflexión, y el pensamiento crítico en los estudiantes de grado quinto de las Instituciones Educativas Antonio Baraya y Técnico Superior.

De igual forma, se generó conciencia sobre los alimentos que se deben consumir como parte de una dieta balanceada, así mismo de las enfermedades que puede llegar a ocasionar una mala alimentación, cabe resaltar que, para tener una mayor concientización es indispensable el apoyo y colaboración de los padres de familia haciéndolos partícipes de procesos de reflexión que contribuyan al mejoramiento de hábitos alimenticios no solo en la niñez sino en todo el núcleo familiar.

Se sugiere continuar con estos procesos de reflexión y concientización no solo con un grado en específico sino con todos los estudiantes de las instituciones educativas, dado a que esta es una problemática de salud pública de toda la sociedad colombiana, por ende, es fundamental mitigar las causas y efectos de una alimentación no saludable

Bibliografía

- Brainly. (2018). Cuento sobre el sistema digestivo. <https://brainly.lat/tarea/8061023>
- Domínguez, I. (2021). Cuento educativo sobre la anemia [Archivo de Vídeo]. https://www.youtube.com/watch?v=CxwIndDh_Sg
- Durango, E. (26 de Septiembre de 2014). El Gordito Hector. Cuentos infantiles. <https://www.cuentosinfantilescortos.net/cuento-infantil-el-gordo-hector/>
- Espínola, V., y Brünner, M. (2014). Alimentación saludable en la escuela. Hacia una adecuada alimentación de los niños en edad escolar. Ministerio de Educación del

Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aire.

- García, S., y Pérez, J. (2016). Enseñanza de las ciencias naturales en educación primaria a través de cuentos y preguntas mediadoras. *RIDHyC*(3), 101-122.
- Martínez, J. (2015). Orientaciones Básicas para el Diseño de Estrategias Didácticas. *Tendencias Pedagógicas* (16), 221-236.
- Ordóñez, P., y Gamboa, L. A. (2016). Estrategias didácticas para la enseñanza de las ciencias naturales en la educación superior. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología*, 8(1), 147-162.
- Pérez, C., González, E., Schmidt, J., y Meneses, J. F. (2016). Nivel y estado nutricional en niños y adolescentes de Bogotá, Colombia. *Nutrición Hospitalaria*, 33.
- Rosa, A. D., Toro, K., Jaén, K., y Espinoza, E. (2019). El proceso de enseñanza-aprendizaje en las ciencias naturales: las estrategias didácticas como alternativ. *Revista Científica Agroecosistemas*, 7(1), 58-62.
- Sacristán, P. (2008). La poción de la mala vida. Cuentos para dormir. https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/la-pocion-de-la-mala-vida#google_vignette
- Sacristán, P. (2008). La báscula de las cosquillas. Cuentos para dormir. https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/la-pocion-de-la-mala-vida#google_vignette
- Salazar, Q., y Yoloxochit, M. (2013). El cuento como estrategia didáctica para la enseñanza de las teorías de la evolución de Lamarck y Darwin-Wallace a nivel medio superior. *Revista Iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo*, 4(7), 88-105.
- Trujillo, G., Casas, J., y Walteros, M. (2021). Asertividad como habilidad social desarrollada por medio de una secuencia didáctica analógica y metafórica acerca de las interrelaciones entre poblaciones en la que incluye el uso de cuentos.[Tesis de Pregrado, Universidad Surcolombiana].