

Alimentación saludable e higiene personal: Reflexiones sobre taller realizado con niños del ciclo de Educación Primaria

Rivero S.¹, Salinas M.V.¹, Bigne F.¹, Rocha Parra F.¹, Torrez Irigoyen M.¹, Correa M.J.¹

(1) Centro de Investigación y Desarrollo en Criotecnología de Alimentos (CIDCA)-Fac. Ciencias Exactas-UNLP-CONICET-CIC, 47 y 116, 1900 La Plata, Buenos Aires, Argentina.

mjcorrea@biol.unlp.edu.ar

RESUMEN

La alimentación saludable hace referencia al consumo balanceado de alimentos que permiten la obtención de nutrientes y energía necesarios para mantener las funciones vitales del organismo. Resulta indispensable la educación alimentaria como contribución hacia la salud pública y los mejores resultados se alcanzan con una intervención temprana. En lo que respecta a los hábitos de higiene personal su educación inicial también fomenta un estilo de vida saludable. El objetivo del presente trabajo fue compartir la experiencia de un taller sobre alimentación e higiene dirigido a niños de entre 6 y 7 años. Se trabajó sobre la importancia del desayuno y del lavado de dientes luego de las comidas mediante la lectura de cuentos y juegos didácticos. Como cierre, a los niños se les entregó una tarjeta destacando la importancia del desayuno y un regalo alusivo a la temática tratada con la finalidad de dar continuidad a la actividad realizada durante taller en el seno familiar. La respuesta y el intercambio de opiniones obtenido través del diálogo con los niños durante la realización del taller nos permitió catalogar como positiva a la intervención realizada.

Palabras Clave: Alimentación saludable, hábitos alimentarios, lavado de dientes, juegos, niños.

ABSTRACT

A healthy eating habit refers to a balanced consumption of foods that allow obtaining the nutrients and energy needed to maintain vital body functions. Food education is an essential key to contribute to public health and the best results are achieved with an early intervention. The eating habits children acquire when they are young will help them to have a healthy lifestyle when they are adults. With respect to personal hygiene practices, the initial education also encourages a healthy lifestyle. The objective of this work was to share the experience of a workshop on nutrition and personal hygiene aimed at children between 6 and 7 of age. The workshop focuses on the importance of having breakfast and brushing teeth after meals. This was achieved through reading stories and educational games. Children received a card highlighting the importance of breakfast and a present representative of the workshop, in order to give continuity into the families to the activities treated during the workshop,. The response and exchange of views obtained from children during the workshop, allowed us to classify the intervention as positive.

Keywords: Healthy diet, eating habits, toothbrushing, games, children.

INTRODUCCIÓN

Una buena nutrición es vital para el crecimiento y desarrollo normal de los niños. Una alimentación deficiente durante los primeros años de vida puede llevar a retrasos en el crecimiento y en el desarrollo físico y psicológico de los mismos. Sin embargo, no sólo la desnutrición se ha considerado como una consecuencia directa de una alimentación deficiente, sino también enfermedades tales como el sobrepeso y la obesidad en la población son originados por el mismo problema. Al respecto, el Ministerio de Salud de la Nación (2016) en un informe realizado acerca de la obesidad y sobrepeso en niños y adolescentes ha considerado que la principal causa de este problema es consecuencia de un desequilibrio entre la ingesta alimentaria y el gasto calórico originado por una escasa actividad física. Detrás de las causas inmediatas de malnutrición (ingesta



inadecuada de alimentos en cantidad y calidad) se han destacado las causas básicas que incluyen factores sociales, económicos y políticos como la pobreza, la desigualdad y/o una escasa educación del grupo familiar.

La organización mundial de la salud (OMS) ha estudiado ampliamente el tema de estos trastornos alimentarios y sus secuelas, principalmente la menor expectativa de vida, diabetes infantil, enfermedades cardiovasculares y otros problemas que se verán reflejados posteriormente en la salud de personas adultas. A lo largo de varios años, la OMS ha elaborado informes apuntados a fomentar las políticas de Estado para mejorar la calidad nutricional tanto de las mujeres embarazadas, niños recién nacidos, jóvenes y adultos. Sin embargo, los programas de trabajo establecidos en cada país rara vez se han completado en los plazos acordados, y las funciones y responsabilidades de las partes involucradas a veces no están definidas de manera clara, lo que ha llevado a mecanismos poco precisos para evaluar el proceso y sus resultados (OMS 2014). En la República Argentina, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS 2016) realizada durante los años 2004-2005, se ha encontrado que entre un 1 y un 3% de la población infantil presentaba desnutrición aguda (severa y moderada) y entre un 5 y un 23% de los niños presentaban desnutrición crónica. Por otro lado, el sobrepeso también se ha convertido en un problema de salud pública ya que entre el 3 y el 17% de los niños, principalmente del nivel socioeconómico más bajo, presentaba sobrepeso.

Para abordar la situación planteada se considera fundamental realizar un fuerte trabajo de prevención y educación de la población haciendo hincapié desde la infancia. Así, la realización de actividades que promuevan los beneficios, a corto y largo plazo, de una práctica de alimentación saludable y de alto contenido nutricional desde la niñez y el fomentar la adopción de hábitos de higiene personal, son acciones que contribuyen a alcanzar una mejor calidad de vida. En este sentido, el Ministerio de Salud en el año 2016, ha elaborado las Guías Alimentarias para la Población Argentina, cuyo objetivo fue favorecer la promoción de estilos de vida más saludables y la prevención de problemas de salud relacionados con la dieta de la población desde un enfoque basado en alimentos. La promoción de la educación alimentaria, ha permitido que los destinatarios adopten costumbres saludables y además que ellos sean capaces de transmitirlos a su entorno cercano. Esta tendencia es altamente factible ya que las comidas se suelen compartir con familia y amigos por lo que se trata de un momento oportuno para el diálogo. En el año 2014, la Oficina regional de la FAO para América Latina y el Caribe ha puesto en conocimiento a través de un documento, la estrategia desarrollada por el gobierno español para erradicar la desnutrición con resultados muy satisfactorios. Según el artículo la base fundamental del éxito se ha encontrado en el grado de convicción que han presentado los diferentes sectores involucrados, gobierno, sector privado, organizaciones sociales y la población en general. En base a su experiencia, han recomendado que la educación alimentaria requiera necesariamente de diálogo y deliberaciones en todos los niveles, apoyados por esfuerzos institucionales sostenibles. Sin embargo, no debemos olvidar que la promoción de la educación alimentaria debe hacerse siempre respetando la tradición alimentaria de cada individuo (Piaggio y Solans 2014). Es fundamental partir de las necesidades, inquietudes e iniciativas de la gente y sumar el conocimiento en relación a las mismas junto con compromiso social para contribuir a la construcción colectiva de nuevas y mejores oportunidades y condiciones de vida para la comunidad.

Asimismo, las prácticas de salud o educación alimentaria se pueden promover mediante el desarrollo de diferentes programas o talleres. Uno de los escenarios más recomendados por Costa y López (1998) para la instrumentación de estrategias de educación para la salud es la escuela. Además, la familia es el escenario de socialización primaria por excelencia donde se establecen tempranamente los hábitos, costumbres y rutinas de salud, y también la percepción de los riesgos y condiciones de inseguridad. Fermán et al. (2014) han señalado que la escuela constituye un escenario que ha jugado un papel principal como contexto desde el cual se han promovido programas y acciones de educación alimentaria y para la salud, no sólo para mejorar el conocimiento de los alumnos sino también para fomentar sus prácticas.

En este marco, el *taller* resulta una estrategia didáctica que se encuadra dentro de las prácticas constructivistas definidas como aquellas que se encuentran centradas alrededor de la actividad del aprendiz. Este tipo de prácticas se fundamentan en la importancia que reviste para el sujeto la acción constructiva y



reflexiva sobre el objeto de estudio para la autoestructuración y reconstrucción del conocimiento (Mondragón Ochoa s/f). Por lo tanto, el taller es un ámbito de reflexión-acción sobre temas que buscan la resolución de aspectos específicos que buscan ser aplicados a la realidad o que parten de problemas reales y que buscan ser resueltos durante la realización del mismo. Requiere una intensa preparación del docente coordinador, instrucciones claras, observación del desarrollo del mismo, análisis de los resultados y una aclaración de los aspectos claves.

Como estrategia didáctica el taller busca democratizar las relaciones pedagógicas docente-alumno, donde un grupo de personas a través del trabajo y la reflexión produce su propio conocimiento. Quien coordina debe ejercer un papel dirigente y quienes asisten deben trabajar de manera independiente pero organizada, se deben plantear exigencias para de este modo aumentar el rendimiento de los alumnos.

En este contexto es que se realizó un taller denominado “Aprendamos a comer jugando” dentro del marco de la 5° edición de las Jornadas de Divulgación Científicas para escuelas primarias organizadas por CCT CONICET - La Plata.

El objetivo del presente trabajo es difundir la experiencia de un taller de educación alimentaria dirigido a niños de entre 6 y 7 años y evaluar la importancia de la planificación y evaluación para el desarrollo favorable del mismo.

MATERIALES Y MÉTODOS

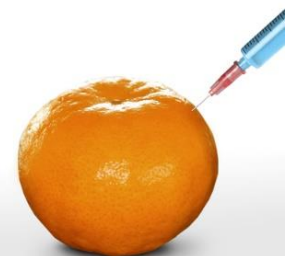
Destinatarios de las actividades: Niños de segundo grado (6-7 años) de la Escuela N°126 Dr. Francisco Latrubesse de La Plata que asisten a la Institución en una jornada extendida de 8 a 16 horas.

Planificación del taller: El taller se desarrolló en el marco de la 5° edición de las Jornadas de Divulgación Científicas para escuelas primarias organizadas por CCT CONICET - La Plata articulando con el proyecto de extensión “*Aprendamos a comer jugando*” acreditado por la Facultad de Ciencias Exactas de la Universidad Nacional de La Plata. El proyecto de extensión está orientado a niños de entre 3 a 5 años. Los organizadores de las jornadas se contactaron con la docente de segundo grado de la escuela para invitarla a participar de las actividades, ésta le manifestó su interés por realizar un taller que aborde el tema de nutrición alimentaria y hábitos de higiene. De esta manera los organizadores se contactaron con nuestro grupo de trabajo, que además de participar como integrantes del proyecto de extensión, desempeñamos tareas de investigación y desarrollo en el área de alimentos.

Para la planificación de las actividades a llevar a cabo se realizó una entrevista previa con la docente a cargo del segundo grado de la escuela. En la misma se indagó acerca de cuáles eran las cuestiones centrales que le preocupaban en relación a los hábitos de alimentación e higiene personal de los niños. El análisis de la entrevista permitió reconstruir a partir de hechos recurrentes o representativos, distintos tipos de actividades para llevar a cabo la intervención. Esta constituyó una mirada parcial, que nos aportó información de algunos aspectos a tener en cuenta para planificar las estrategias de enseñanza. De este encuentro se seleccionaron los ejes de trabajo sobre los cuales se desarrolló el taller, entre ellos, la importancia del desayuno y del lavado de dientes luego de las comidas, debido a que es una escuela de jornada extendida. A partir de la información relevada, se planificó la estrategia didáctica: se empleó una metodología activa y participativa basada en la realización de juegos, el relato de cuentos, la charla y el trabajo en equipo como eje fundamental.

Recursos empleados: Actualmente las tecnologías audiovisuales tienen un papel hegemónico en la educación y en la transmisión de valores. En este sentido, se utilizó una pantalla provista por el CCT CONICET- La Plata para la proyección de animaciones en power point alusivas a los cuentos que se narraron durante el taller utilizándolo como un recurso didáctico que favoreció el proceso de motivación y aprendizaje del niño. Por otra parte, el grupo de trabajo suministró a los niños diferentes materiales necesarios para realizar las actividades planteadas: lápices, fibras, crayones, juegos, hojas para dibujar, impresiones con imágenes para colorear relacionadas con la temática del taller.

Organización del espacio y tareas: Teniendo en cuenta que el espacio es un factor didáctico relevante dado que influye en el proceso enseñanza-aprendizaje y permite crear un ambiente estimulante para el desarrollo de las capacidades de los niños, las actividades se realizaron en un salón amplio y con espacio libre lo cual



favoreció la realización del taller. Este espacio no contaba con mobiliario, por lo que las actividades se realizaron sobre el piso. Dependiendo las actividades diseñadas se trabajaron sobre la base de los esquemas de distribución de espacio y de sujetos (niños y talleristas) como se muestra en la **Figura 1a y b**. Para las actividades de integración los niños fueron agrupados de a 5 o 6 por afinidad y cada grupo coordinado por un tallerista (**Figura 1b**). Los coordinadores del taller, han estado integrados en los diferentes grupos acompañando a los niños en el desarrollo de las actividades, evitando que éstos se inhiban o se distraigan.

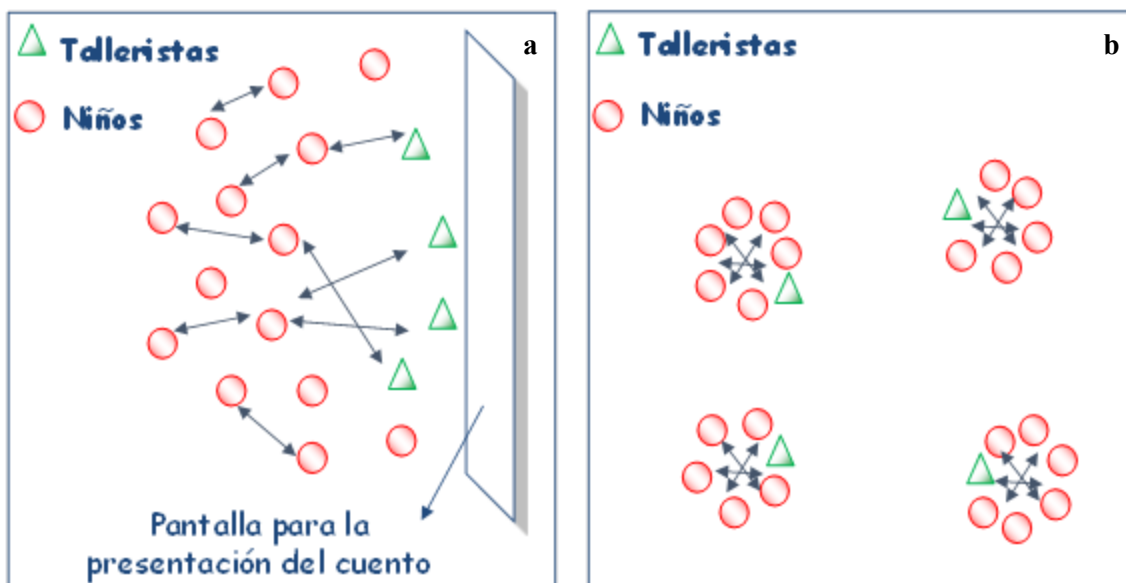


Figura 1. Esquema de distribución de espacio y sujetos.

Actividades: Para la estimulación cognitiva de los niños se narraron dos cuentos relacionados con la temática los cuales fueron seleccionados teniendo en cuenta las siguientes premisas:

Los cuentos deben ser acordes con la edad de los niños, deben manejar un lenguaje sencillo, que contengan una enseñanza o fomenten buenos valores. En el proceso de adaptación del cuento se debe considerar: que el tiempo empleado en el relato sea breve y que el lenguaje usado en la narración sea sencillo. En este sentido, se propone un diagrama que contenga la estructura del cuento para que los niños conozcan la secuencia del relato. De acuerdo al análisis de Ortiz (2002) el cuento puede desempeñar un papel formativo, por lo que se recomienda una serie de actividades que se pueden realizar después de haber leído o narrado un cuento. Entre las dinámicas de trabajo que se recomiendan se detallan:

Preguntar, dado que la reflexión acerca de la narración permite que los niños aprendan a preguntar.

Escuchar, ya que es necesario que los niños también aprendan a escuchar.

Comentar, debido a que al momento de escuchar un cuento el niño aprende a hablar y respetar la palabra de otros cuando escucha. Sin embargo, es comentando como el niño aprende a expresar sus ideas de forma ordenada.

Los cuentos seleccionados fueron: a) “*Dos hermanos, dos historias*” obtenidos de la página web de la Fundación Educacional (2016) y b) “*El sapo que no quería lavarse los dientes*” adaptación de “*El sapo dentado*” obtenido de la página/wordpress Hábitos infantiles (2016). Luego de la lectura de cada cuento se realizó una discusión con los niños sobre las temáticas abordadas en cada uno de los cuentos.

Teniendo en cuenta que los juegos permiten la expresión y el aprendizaje cooperativo se realizaron actividades de integración a través de la implementación de juegos didácticos como estrategia de aprendizaje. A cada grupo se les proporcionó un juego tipo “memotec” con imágenes alusivas a la



importancia del desayuno, por ejemplo leche (vaso, cajas) y sus derivados (yogur, manteca, dulce de leche, entre otros), tortas y galletitas. Además se jugó “sopa de letras” donde las palabras escondidas se relacionaban con hábitos de higiene saludable. Por último, se les entregó diferentes dibujos para colorear con lápices, fibras y crayones. Como cierre del taller, a cada niño se le entregó como obsequio un jabón, un cepillo de dientes y una pasta dental.

El tiempo destinado a cada actividad se determinó en base a la respuesta obtenida por parte de los niños a lo largo del taller (1 h).

Distribución cronológica de las actividades realizadas durante el taller:

1° Lectura del cuento “*Dos hermanos, dos historias*” (Figura 2.a).

2° Indagación y debate con los niños sobre la temática abordada en el cuento (importancia del desayuno).

3° Se agruparon los niños y jugaron al “memotec” con imágenes correspondientes a lácteos y sus derivados, cereales, frutas, panificados, entre otros.

4° Se repartió un yogur a cada uno y mientras lo consumían se procedió a leerles el cuento “*El sapo que no quería lavarse los dientes*” (Figura 2.b).



Figura 2. a) Cuento dos hermanos, dos historias (Fuente. Fundación Educacional), b) Cuento del sapo que no le gustaba lavarse los dientes (Fuente Hábitos Infantiles)

5° Debate sobre la importancia del cuidado de la higiene dental (temática abordada en el cuento).

6° Se entregaron “sopas de letras” y luego de encontrar todas las palabras se repartieron dibujos para colorear. Mientras realizaban esta actividad se dialogó con los niños acerca de buenas prácticas de higiene.

7° Entrega de una tarjeta que resume las temáticas abordadas en el taller (Figura 3) y del regalo para cada niño.





Figura 3. Tarjeta entregada a los niños.

Una vez finalizado el taller se realizó una breve entrevista a las docentes a cargo del curso sobre su percepción respecto de las actividades realizadas, de la intervención de los talleristas y de la respuesta participativa obtenida por parte de los niños.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Planificación del taller

Al hablar sobre programación o planificación de la enseñanza, hacemos referencia a la tarea de pensar y tomar decisiones sobre cómo estructurar las experiencias de formación de un modo anticipado a la acción. Este proceso de toma de decisiones sobre la enseñanza siempre gira en torno a cuestiones sobre “lo que vale la pena enseñar” (Salinas 1994) y contiene dimensiones que no son de orden técnico e instrumental sino que éticas. Para la planificación del taller se realizó una evaluación diagnóstica con la finalidad de definir los contenidos del taller de acuerdo a las características del grupo que asistiría al mismo. La evaluación diagnóstica es una herramienta muy útil ya que permite valorar las características socio-culturales de un grupo, sus capacidades, intereses y potencialidades, así como los saberes previos y sus posibles dificultades (Davini 2008). En nuestro caso, elegimos la entrevista como herramienta para realizar una evaluación diagnóstica inicial. Se dialogó con la docente a cargo del segundo grado de la Escuela N° 126 Dr. Francisco Latrubesse y la misma fue realizada en el establecimiento por dos de los integrantes del taller. La entrevista fue abierta, sin un orden establecido, ni preguntas estructuradas, permitió valorar la situación general de los niños respecto a sus costumbres alimentarias y de higiene personal en lo referido a su relación con la escuela. Además, permitió establecer un lazo con la docente a cargo del curso. A partir de ésta surgieron los ejes de trabajo a desarrollar en el taller. Se pudo establecer que los contenidos a abordar debían ser: 1- la importancia del desayuno ya que, según lo informado por la maestra, algunos niños asisten a clases sin desayunar; 2- la elección del refrigerio que los niños toman a media mañana en el recreo, ya que muchos de ellos compran una bebida gaseosa en el buffet de la escuela, y en algunos casos esto representa lo único que consumen durante la mañana; 3- la importancia de la higiene dental y general, teniendo en cuenta que al ser una escuela de doble turno los niños almuerzan en la misma.

Se buscó estimular la capacidad creativa de los niños tomando como base sus conocimientos culturales y sociales y a partir de ello se profundizó sobre las temáticas propuestas. Los alumnos que concurren a esta escuela son en su mayoría de clase socioeconómica media y ello se tuvo en consideración a la hora de preparar las actividades.

Se apostó por una actividad colaborativa en la que todos los niños presentes participaran, estimulando el sentimiento de autoestima, suficiencia y habilidades personales. El trabajo colaborativo es una estrategia de enseñanza-aprendizaje que se lleva a cabo en grupos pequeños y que es realizado por todos los miembros



para llegar a metas comunes (Davini 2008). Como estrategia se persigue que los sujetos no sólo adquieran una serie de contenidos, habilidades o destrezas sino que también aprendan a colaborar y confiar en sus compañeros.

Desarrollo del encuentro

Con la lectura del primer cuento “*Dos hermanos, dos historias*”, se realizó la discusión con los niños sobre la importancia del desayuno, donde se hizo especial énfasis en los alimentos de alto valor nutricional. Los menores, en general, demostraron tener un conocimiento sobre el valor del consumo de lácteos en la mañana. Además, indagamos sobre la constitución del desayuno que estaban acostumbrados a consumir y se entabló una discusión abierta sobre el tema. En ésta se abordó el tema del refrigerio de media mañana en la escuela y se les sugirió sobre la posibilidad de reemplazar la gaseosa por un yogurt o un jugo de frutas destacando las amplias diferencias nutricionales a favor de los últimos.

A continuación se formaron 6 grupos de 5 a 6 niños, cada uno estuvo coordinado por uno de los autores del trabajo, con la finalidad de jugar al memotec. Mientras se desarrolló esta actividad se remarcó sobre la importancia de un desayuno saludable y los niños fueron receptivos a las explicaciones e interactuaban entre ellos. Al terminar esta actividad se les entregó a los niños un yogurt y se continuó con la lectura del segundo cuento “*El sapo que no quería lavarse los dientes*” (Figura 4).



Figura 4. Narración de los cuentos.

Luego de la lectura se discutió sobre la importancia de una adecuada higiene dental después de cada comida, ya que con el diagnóstico inicial se sabía que los niños almorzaban en la escuela y era importante destacar este aspecto. En ese momento se aprovechó para recalcar la importancia del lavado de manos antes de las comidas, o luego de realizar diferentes actividades como ir al baño y jugar con las mascotas, entre otras.

La siguiente actividad fue la entrega de las sopas de letras (**Figura 5**) donde los chicos debían encontrar palabras como: jabón, cepillo, dentífrico, entre otras, con la finalidad de enfatizar acerca de la higiene personal y en particular de lavado de manos y de dientes (continuando con la temática de la actividad anterior). Cuando terminaron este juego se les entregó una serie de dibujos para colorear alusivos al cuidado personal, de la higiene de manos y dientes y se conversó sobre la importancia de cada elemento de higiene, por ejemplo jabón y pasta dental.





Figura 5. Trabajo en pequeños grupos durante la realización de algunas de las actividades, sopa de letra (izquierda) y memotec (derecha)

Finalmente, como cierre del taller, a cada niño se le entregó como obsequio un jabón, un cepillo de dientes y una pasta dental junto con una tarjeta (**Figura 3**) alusiva a la importancia del desayuno como primer alimento del día. Este regalo se entregó con la finalidad de dar replicabilidad dentro del seno familiar a la temática abordada en el taller.

Las actividades desarrolladas durante el taller se pueden visualizar en el canal de you tube de CCT CONICET - La Plata accediendo a los siguientes links:

https://youtu.be/VNm4MK_94zk

<https://youtu.be/5gmNLTPwQ0Q>

https://youtu.be/VMZVE_cxBOA

<https://youtu.be/ZY8WYruYfhQ>

Evaluación

Como la evaluación es inherente a la enseñanza, este proceso se realizó antes, durante y finalizado el taller. Este análisis permitió reflexionar acerca de la influencia de las actividades propuestas.

Perczyk (2012) postuló que toda evaluación es un procedimiento permanente que supone etapas de seguimiento y orientación. En este sentido, se realizó una evaluación a lo largo del desarrollo del taller, en la cual se contempló al niño como realmente es, dentro de qué proceso se encontraba, qué logros había obtenido, qué dificultades presentaba o qué metas propuestas no había alcanzado. La evaluación permanente constituye una guía efectiva en el proceso de enseñanza y aprendizaje (Puiggrós 1993). Asimismo, el protagonismo de los niños fue tenido en cuenta orientando la evaluación a la observación de su actitud y la disposición de los niños hacia la realización de las actividades.

La evaluación continua contribuyó a la toma de decisiones en el transcurso del encuentro, a la reorientación de tareas y a realizar modificaciones de las acciones durante su desarrollo. Esto permitió ponderar sobre el valor y la pertinencia del diagnóstico y su adecuación al contexto, los niños y al ambiente de enseñanza, facilitando el análisis de la estrategia de enseñanza elaborada así como de las actividades propuestas para el aprendizaje.

Con el fin de realizar una evaluación del taller, una vez concluido el mismo se conversó con la docente del curso acerca de su percepción sobre las actividades realizadas y las repercusiones de los temas tratados. Esto nos permitió realizar un análisis reflexivo de los resultados obtenidos del encuentro destacando una intervención positiva.

CONCLUSIONES



La realización de este taller nos permitió valorar la importancia de la indagación previa para la planificación y diseño de actividades.

La narración de cuentos como transmisores de conocimientos constituyó una estrategia positiva para fortalecer el desarrollo integral de los niños, permitió concientizar acerca de la importancia de una alimentación saludable y de las buenas prácticas de higiene. Adicionalmente, esta herramienta facilitó la socialización de los niños, a través del empleo de preguntas y respuestas en la que los mismos participaron activamente durante el desarrollo del taller. Los niños colaboraron con la lectura de los cuentos lo que contribuyó a que se vincularan y motivaran con las actividades propuestas. Además, al profundizar temas que ya venían asimilando en la escuela y en sus hogares podían responder a lo que se les preguntaba. El hecho de sentir que tenía un rol protagónico en el taller fue clave para su colaboración a lo largo del mismo.

Es importante desde la niñez, abordar este tipo de temáticas, ya que si desde temprana edad los niños adoptan conductas alimentarias saludables, su organismo se habitúa a éstas. Los hábitos alimentarios saludables que adquieran en la infancia, ayudarán a tener buenas condiciones de salud a lo largo de la vida.

Esta actividad no sólo fortaleció nuestras prácticas sociales, sino que también tuvo un impacto positivo sobre los niños. Ellos no sólo incorporaron nuevos conceptos a través del juego, sino que consolidaron los conocimientos adquiridos en el hogar y en la escuela.

BIBLIOGRAFÍA

Costa M y López E. 1998. Educación para la salud. Una estrategia para cambiar los estilos de vida. Madrid: Ediciones Pirámide.

Davini MC. 2008. Métodos de enseñanza: didáctica general para maestros y profesores. Buenos Aires. Santillana. Parte II y III.

ENNyS. 2016. Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Ministerio de Salud de la Nación. <http://www.msal.gob.ar/dinami/index.php/publicaciones-para-equipos-de-salud/encuesta-nacional-nutricion-salud>. Consultada en Abril de 2016.

Fermán IAT, Guzmán FJB, Torres AAB, Ahumada CV y Díaz FG. 2014. Estrategia para modificar conocimientos y actitudes en niños escolares: un programa de educación para la salud. *Psicología y Salud*, 14(1), 135-142.

Fundación Educacional 2016. Dos hermanos, dos historias. <http://www.educacional.org.ar/docentes.html>. Accedido en abril de 2016.

Hábitos infantiles. 2016. El sapo dentado. <https://habitosinfantiles.wordpress.com/actividades/para-el-habito-de-la-higiene/>. Accedido en abril de 2016.

Ministerio de Salud y Ambiente de la Nación. 2016. Guías alimentarias para la población infantil. Orientaciones para padres y cuidadores. http://www.sap.org.ar/docs/profesionales/PDF_Padres_baja.pdf. Consultada en Abril de 2016.

Ministerio de Salud y Ambiente de la Nación. 2016. Guías alimentarias para la población infantil. Consideraciones para los equipos de salud. <http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000319cnt-A04-guias-alimentarias-pob-inf-equipos.pdf>. Consultada en Abril de 2016.

Mondragón Ochoa H. s/f. Prácticas pedagógicas en la universidad. Universidad Javeriana de Cali, Colombia: portales.puj.edu.co/didáctica/Sitio.../Practicaspedagogicas. doc.

Ortiz E. 2002. Contar con los cuentos. Ciudad Real, España: Ñaque.

Organización Mundial de la Salud, OMS. 2014. Plan de aplicación integral sobre nutrición materna, del lactante y del niño pequeño. http://www.who.int/nutrition/publications/CIP_document/es/. Consultada en Abril de 2016.

Perczyk JS. 2012. Conocer para incidir sobre las prácticas pedagógicas: Línea de financiamiento para proyectos concursables de investigación pedagógica. Bases convocatoria 2011.

Piaggio LR y Solans AM. 2014. Enfoques socioculturales de la alimentación. Editorial Librería Akadia. Buenos Aires, Argentina.



Puiggrós A. 1993. Universidad, proyecto generacional y el imaginario pedagógico. Bs. As. Paidós. Cap. I.
Salinas D. 1994. La planificación de la enseñanza ¿técnica, sentido común o saber profesional?. En Angulo F. y Blanco N. "Teoría y Desarrollo del *curriculum*" Editorial Aljibe. España.

AGRADECIMIENTOS

Al CCT CONICET - La Plata por darnos la posibilidad de realizar el Taller dentro del marco de la 5º Jornadas de Divulgación Científicas para escuelas primarias. Y a la Lic. Mercedes Benialgo del área Relaciones Institucionales del CCT CONICET La Plata por facilitarnos las fotografías y videos del taller.

A la Facultad de Ciencias Exactas, Universidad Nacional de La Plata a través del proyecto de extensión acreditado "*Aprendamos a comer jugando*" que también contribuyó a su financiamiento.

