

Taller Causas y efectos del hambre. Una experiencia educativa diferente. Políticas saludables en la alimentación de los adolescentes

*Marta Cardozo; Silvana Goñi;
Analía Mabel Piancazzo; Silvia Elena Realini*

Liceo “V́ctor Mercante”
Universidad Nacional de La Plata

Fundamentación

Esta propuesta didáctica es para 6° Año Orientación en Ciencias Naturales del Liceo Víctor Mercante, UNLP. Introduce a lo/as estudiantes en la problemática del Hambre y Desnutrición Argentina. Abordado por dos docentes, se desarrolla esta temática desde los conocimientos científicos - tecnológicos interdisciplinarios.

La promoción de prácticas saludables en la alimentación es una acción vital de importancia para el desarrollo de las potencialidades de crecimiento y aprendizaje de niños, jóvenes y adultos.

Este Taller como escenario de diálogo interactivo e inter-relacional, permite el abordaje de la alimentación a través una educación nutricional integral, donde cada adolescente tiene la facultad de ser artífice esencial de sus propios aprendizajes para luego ser, agente socializador, multiplicador abordando no solo los aspectos biológicos, sino las dimensiones emocionales, socio-culturales y económico-políticas, para preservar y mejorar el estado nutricional de cada individuo.

Objetivos generales

✓ Valorar la importancia de una alimentación saludable como necesidad básica y elemental en niños, jóvenes y adultos.

✓ Desarrollar acciones para mejorar y preservar el estado nutricional de niños, jóvenes y adultos, a través de prácticas saludables.

✓ Analizar los factores condicionantes de una buena, regular y mala alimentación.

✓ Reflexionar la influencia socio –cultural y económica en los hábitos alimenticios de los adolescentes.

✓ Respetar la opinión del otro, los tiempos, las consignas y la puesta en común.

✓ Trabajar ordenadamente durante la realización de las tareas.

✓ Aceptar las diferentes ideas planteadas en la resolución de cada una de las situaciones problemáticas.

Marco teórico

Si la distribución de alimentos en la Tierra fuera justa, habría comida suficiente para todo el mundo. La Organización para la Alimentación y la Agricultura de Naciones Unidas (FAO) evalúa en millones los seres amenazados por la desnutrición grave y permanente.

Son hombres, mujeres y niños que, debido a la falta de alimentos, padecen lesiones con frecuencia irreversibles. O bien mueren en un plazo más o menos breve, o vegetan en un estado de deficiencia grave – ceguera, raquitismo, desarrollo deficiente de la capacidad cerebral (Ziegler, J., 2010)

La alimentación es un proceso complejo que implica el aporte y requerimiento de los nutrientes, las disponibilidades, las formas de acceso, los gustos, los aprendizajes nutricionales, estas multiplicidades de acciones diarias posibilitan o restringen las condiciones de vida de las personas.

Materiales y métodos

La dinámica de trabajo es grupal: intercambian, concientizan y desarrollan sus capacidades, creando un clima cooperativo, sin descuidar lo individual. Se trabaja con las Guías alimentarias para la Población Argen-

tina (GAPA) como herramientas que contribuyen a generar cambios nutricionales con estilos de vida más saludables.

Desarrollo de la actividad: propuesta de trabajo

1.- Los alumno/as confeccionan una lista detallada de todos los alimentos ingeridos durante tres días en el desayuno, el almuerzo, la merienda, la cena más las colaciones, juntamente con la actividad física desarrollada, y la cantidad de horas de descanso en esos días. Se indica que uno de los días corresponda al fin de semana.

2.- Clasifican los alimentos de acuerdo a su contenido mayoritario de nutrientes, considerando los criterios de la guía alimentaria para la población Argentina. Identifica también aquellos alimentos con mayor contenido de micro nutrientes.

3.- Calculan el consumo energético discriminando cada una de las fuentes de origen y el gasto energético de acuerdo a las actividades físicas realizadas.

4.-Elaboran su plato alimentario y vuelcan los resultados obtenidos mediante una gráfica circular.

5.- Comparan el plato de su alimentación con la gráfica de la GAPA y arriban a conclusiones.



Fuente: Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina, Buenos Aires 2016.



Fuente: Trabajo Práctico, Comisión Naturales 6° año L.V.M U.N.L.P.

Resultados obtenidos

A continuación se presentan datos del gasto energético realizado por los estudiantes en la actividad propuesta

Gasto energético diario:

Dormir (7 hs) = 5,1 kcal

Aseo (2 hs) = 4,05 kcal

Estar sentado (7 hs)= 7,93 kcal

Jugar al fútbol (80 min) = 7,39 kcal

Caminar (40 min) = 1,7 kcal

Estar tumbado despierto (1 h) = 0,93 kcal

Comer (1,5 hs) = 1,82 kcal

Lavar los platos (20 min) = 0.5 kcal

Al realizarse un análisis comparativo los estudiantes observan que su alimentación presenta un mayor porcentaje de alimentos que si bien son gratificantes, resultan poco nutritivos, que consumen en menor proporción frutas y verduras, y como mayor requerimiento nutricional consumen hidratos de carbono. Con relación a la actividad física, el gasto obtenido es mínimo, denotando un alto grado de sedentarismo.

Conclusiones

La experiencia realizada se llevó a cabo en distintas secuencias de desarrollo y de aplicación.

1.- La actividad resultó muy enriquecedora porque permitió que los adolescentes conozcan: las bases, los cimientos que se plantean para poder lograr una alimentación sana, adecuada en pos del bienestar nutricional de la población.

2.- El trabajo realizado con una nutricionista, denominado “Taller lúdico de antropología y nutrición”, tuvo como finalidad que todos los estudiantes conozcan la importancia de una alimentación saludable y las consecuencias de los malos hábitos en el organismo.

3.- La visita al Banco Alimentario Platense, como actividad solidaria y social, contribuyó a la participación de alumno/as y docentes en el recupero de los alimentos que fueron destinados a asociaciones civiles, ONG, comedores y merenderos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ministerio de Educación de la Nación. (2016) Guías Alimentarias para la Población Argentina, Buenos Aires.

Ziegler, J. (2010) El Hambre en el mundo explicada a mi hijo, Ed. Aleph. Barcelona