Sistematización de experiencias: La huerta y el comedor escolar como espacios de aprendizajes para la promoción de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables

PRIMERA PARTE: Una mirada desde la escuela.

Autores:

BORRÁS Graciela¹, POBLET Armando² y GARCÍA Julian³

El contexto

A principios de los 90 la Argentina era una sociedad atravesada por nuevas desigualdades. El tránsito hacia un nuevo orden económico implicó la conjunción de dos procesos diferentes: la profundización de la transnacionalización de la economía y la reforma drástica del aparato Estatal. Esto produjo por un lado, la concentración política y económica de las elites de poder internacionalizado y por otro, la fragmentación, con la perdida de poder de los sectores populares y amplias franjas de las clases medias (Svampa, 2008).

A través de los programas de ajuste estructural, un conjunto de políticas económicas neoliberales fueron impuestas por los organismos multilaterales de crédito -Fondo Monetario Internacional (FMI) y Banco Mundial-. Se fue afirmando de esta manera un esquema de crecimiento económico disociado del bienestar del conjunto de la sociedad dando lugar a una "sociedad excluyente". Dicho programa basado en la reestructuración global del Estado, puso en vigor una fuerte contracción del gasto público, en donde el proceso de descentralización administrativa, trasladó las competencias (de las áreas de salud y educación) a los niveles provinciales y municipales, impactando en la calidad y alcance de estos servicios.

¹ Lic en Sociología. Unidad Integrada Balcarce (FCA/UNMdP INTA). Responsable del Módulo de Educación Alimentaría y Nutricional. CERBAS- PNTER PI 3 INTA. Directora del Proyecto de Extensión Universitaria (UNMdP OCA-012/09).

² Lic. en Biología. Profesor de la Escuela Secundaria Nro.8 de Balcarce. Secretario de Educación, Cultura y Derechos Humanos (SUTEBA). Codirector del Proyecto de Extensión Universitaria (OCA-012/09 UNMdP

³ Lic. en Nutrición. Participante del Proyecto de Extensión Universitaria (UNMdP OCA-012/09) y colaborador en el Módulo de Educación Alimentaría y Nutricional. CERBAS PNTER PI 3 INTA

Junto con los efectos de la crisis económica y como consecuencia de la cuestionada Ley Federal de Educación⁴, sancionada en el año 1993, el sistema educativo inicia un proceso de trasformación profunda, donde "la contención" de los grupos vulnerables empieza a ocupar un rol central. Un ámbito donde esta situación queda plenamente plasmada es en los comedores escolares, ya que las escuelas tienen que hacer frente al problema de la inseguridad alimentaria, que alcanza a amplios sectores de la sociedad, "dejando de funcionar como espacios dedicados prioritariamente a la enseñanza y el aprendizaje, para convertirse en agencias de contención social" (Tedesco y Cardini, 2007).

En la actualidad, el sistema escolar avanza en el nivel medio, realizando una ruptura con la derogada ley Federal de Educación mencionada anteriormente, posibilitando de esta manera, saldar una vieja deuda social, al incorporar la obligatoriedad de la escuela secundaria (en un ciclo de seis años en total).

El comienzo del siglo XXI encuentra a esta nueva escuela ante el desafío de ser verdaderamente inclusiva, preparando a los estudiantes para desempeñarse tanto en el mundo del trabajo como para la constitución de una ciudadanía plena. Esto implica no solo desarrollar conocimientos y transmitirlos, sino también reafirmar la identidad de los niños y de jóvenes⁵. Desde esta mirada podemos afirmar que la nueva ley de educación posee como principal objetivo la reestructuración de "nuevos marcos colectivos, que permitan estructurar la identidad individual y familiar" y así lograr identificar las nuevas "dimensiones que ha adquirido la sociedad contemporánea" (Svampa, 2009).

Este nuevo enfoque trae aparejada la necesidad de repensar la educación en relación tanto con los contenidos y los métodos de enseñanza, como con el lugar y el papel de los educadores (Tedesco y Cardini, 2007). Sin duda podemos enunciar que este proceso provoca internamente en las escuelas un cambio de estructura y como consecuencia, desarrolla una serie de tensiones.

El inicio de la experiencia en la Escuela Secundaria

La actual Escuela Secundaria donde se desarrolla una de las experiencias no escapa a la descripción efectuada anteriormente. Una de las cuestiones medulares que fueron tomadas como punto de partida para el desarrollo de esta propuesta educativa, fue el informe elaborado por el Equipo de Orientación Escolar (EOE) ⁶ en donde se desprende que la ocupación de los padres de los estudiantes es inestable (70%) y poseen un bajo nivel de escolaridad (50% tienen primaria incompleta y 30% completa), siendo una de las ocupaciones principales de este grupo, la de jornalero (30%). Por otro lado a partir de los datos obtenidos a través de diálogos informales con los vecinos (presidente de la sociedad de fomento, padres de alumnos, maestras de la escuela, etc.) se identificó la presencia activa en la ciudad de dos programas: el ProHuerta⁷ y el Programa de Autoproducción de Alimentos⁸, especialmente luego de

⁴ Esta ley planteó entre otras cuestiones la extensión de la obligatoriedad escolar, que pasó de siete años a nueve, al reemplazarse la tradicional primaria y secundaria por la educación general básica y el polimodal con diferentes orientaciones (Tedesco y Cardini, 2007).

⁵. Dirección General de Cultura y Educación. Pcia de Buenos Aires. Diseño Curricular parta la Escuela Secundaria, 2006.

⁶ Estos datos desarrollados por el EOE corresponde al relevamiento realizado durante los años 2008 y 2009.

⁷ En Argentina, el Programa ProHuerta (INTA-PNSA-Ministerio de Desarrollo Social de la Nación) estimula el desarrollo de huertas y granjas familiares, escolares, comunitarias e institucionales, en

la crisis del 2001, donde la cuestión alimentaria en nuestro país llegó a su punto más crítico, dada la elevada desocupación.

En esos años, la Sociedad de Fomento, de fuerte presencia en el barrio, se trasforma en un actor central. Desde este lugar se inicia el entramado de la nueva red (la Sociedad de Fomento, el INTA, la Universidad, el Instituto de Formación Docente, la Escuela Técnica y la escuela Secundaria -junto con los docentes, los directivos, los padres, los auxiliares y los estudiantes-). No es un tema menor que este proceso se ponga en marcha y se encuentre fuertemente influenciado por una nueva reforma educativa iniciada en el año 2009. Desde una perspectiva crítica, y abonando la idea de transitar una educación popular esta propuesta ubica en el centro la participación comunitaria con sus saberes construidos histórica y socialmente, como un elemento central en el proceso.

La huerta orgánica

La escuela es uno de los ámbitos que los niños, adolescentes y jóvenes identifican como centrales, ya que adquiere un valor preponderante, pues allí donde la sociedad los excluye, la escuela los incluye resaltando su valía social y escolar (Filmus y otros, 2001).

Ante la falta de laboratorio en la escuela, se pensó en el desarrollo de una huerta como un "gran laboratorio natural", que posibilitara la puesta en marcha de diversos procesos. Por un lado como se mencionó con anterioridad, el desarrollo de temas relacionados a cuestiones productivas que no son ajenas a esta comunidad escolar y por otro lado, la huerta nos permitía poner la cuestión alimentaria en el centro del debate, desde la perspectiva de la educación alimentaria y ambiental.

La puesta en marcha de una huerta orgánica en el patio de la sociedad de fomento, significó el surgimiento de diversas tensiones ante el nuevo escenario, que se manifestaron al interior de la misma escuela. Si bien en un primer momento se trabajó en forma conjunta con el grupo interdisciplinario que leva adelante el proyecto, junto con el profesor de biología y la dirección de la escuela, la mayor dificultad fue lograr un accionar articulado al interior de la misma, en donde "la cuestión alimentaria como hecho social" fuera analizada desde múltiples miradas y de esta manera, poder alcanzar un objetivo común, englobando a la totalidad de la institución en un proyecto educativo innovador. Es por eso que en la segunda etapa del proyecto, se planteó generar espacios de trabajo que posibiliten contar con el apoyo de los docentes de las diferentes áreas para la consolidación de esta experiencia, que pueda sostenerse con el trabajo de los recursos humanos propios de la escuela.

todo el territorio nacional. Dirigido a la población en situación de pobreza ofrece capacitaciones, asistencia técnica e insumos biológicos para que las familias, grupos o entidades de la comunidad puedan generar sus propios alimentos.

⁸ El Programa de Autoproducción de Alimentos (PAA) (Unidad integrada Balcarce (FCA/UNMdP INTA) es un proyecto de extensión que fomenta el desarrollo de la Agricultura Urbana y Periurbana de manera agroecológica. Surge hacia fines del 2001 cuando la cuestión alimentaria llegó a su punto más crítico, debido a la crisis económica y social por la que atravesaba nuestro país. El Trabajo de Campo lo realizan estudiantes universitarios pertenecientes a la UNMdP, junto con ex-pasantes que se constituyeron con el tiempo en referentes que desarrollan tareas específicas en la producción, comercialización, etc., junto a dos coordinadores técnicos y el equipo de profesionales que pertenecen a la Unidad Integrada Balcarce.

Los logros de la experiencia

"nadie podía pensar en la huerta más allá de sacar yuyos"....

Uno de los primeros aspectos que se pusieron en juego fue la construcción de un ámbito de aprendizaje más allá de las fronteras impuestas por el edificio escolar. No solo la sociedad de Fomento⁹ y su estructura edilicia, sino también el Centro de Integración Comunitaria¹⁰ y el Instituto Superior de Formación Docente y la escuela Técnica¹¹ comenzaron a formar parte del universo escolar de los estudiantes. Este proceso de construcción de alianzas se efectuó a partir de relaciones ya existentes pero no formalizadas (como es el caso de la sociedad de fomento y la escuela), junto con docentes que habían desarrollado experiencias similares en otras instituciones escolares, teniendo a un grupo de estudiantes como protagonistas¹².

Simultáneamente se incorporan otros actores al proceso educativo, ocupando un rol destacado los técnicos del los programas Prohuerta ¹³ y el PAA ¹⁴, junto a los miembros del equipo interdisciplinario constituido a los efectos de llevar adelante el proyecto de educación alimentaria y ambiental a partir de la huerta como eje disparador. Ya no solo el docente de la escuela enseñaba, sino que todos aprendían y todos enseñaban, en diferentes ámbitos de aprendizajes.

Desde el ámbito escolar, este proyecto produjo un impacto significativo que se puede analizar desde varias perspectivas. En primer lugar podemos destacar la puesta en marcha de un proceso de enseñanza-aprendizaje donde se produjo una sinergia con diferentes instituciones pero especialmente con el barrio.

Un segundo aspecto a destacar fue la incorporación de esta propuesta de trabajo al Proyecto Educativo Institucional. A pesar de no haber logrado aun una participación de la totalidad del personal de la escuela, el proyecto es institucionalizado en diferentes niveles, con la incorporación de la propuesta al programa de Pedagogías Alternativas de la Dirección General de Cultura y Educación de la Provincia de Buenos Aires. En tercer lugar el trabajo ha permitido construir otro tipo de legitimidad hacia el barrio y la comunidad en general, ya que la escuela había sido anteriormente estigmatizada por el comportamiento de los estudiantes.¹⁵ A partir del desarrollo de esta experiencia y de las actividades llevadas adelante por la escuela dadas a conocer por los medios de difusión local-, la misma "comenzó a posicionarse en la comunidad desde otro lugar".

⁹ La escuela secundaria hace un tiempo que viene desarrollando en el salón de la sociedad de fomento los actos de colación de grado y las clases de educación física.

¹⁰ Los alumnos de 2º año de la escuela asistieron durante el 2008 a un taller de control de plagas desarrollado por el Programa de Autoproducción de Alimentos

¹¹ Los alumnos de 3ero 2da desarrollaron una serie de actividades en el área de computación de la institución donde el Profesor les dio las herramientas básicas para la elaboración de un Power Point

¹² Desde el espacio de Construcción de la Ciudadanía los alumnos de 3º y 2º de la escuela realizaron el contacto con el Instituto Superior de Formación Docente y Técnica Nº. 32, para lograr que se les brindara un taller de computación.

¹³ Se destaca la colaboración de dos técnicas del programa Pro Huerta en algunos talleres: Erica Echeveste y Elena Nélida Prochotsky (conocida referente de la localidad de Balcarce).

¹⁴ Los talleres de huerta en la escuela secundaria lo realizaron estudiantes de la Facultad de Agronomía de la UNMdP (un referente técnico y un pasante integrantes del PAA en Balcarce).

¹⁵ Este último aspecto tiene relación con algunas peleas callejeras protagonizadas por algunos estudiantes en años anteriores.

El inicio de la experiencia en el Jardín de Infantes

La docente del Jardín de Infantes venía desarrollando con sus cursos una pequeña huerta demostrativa donde los niños podían aprender los ciclos de las plantas, su desarrollo y los cuidados necesarios¹⁶. Si bien es poco el espacio con que cuenta esta escuela para realizar una huerta se pensó en la importancia de trabajar con los chicos y con las mamás en talleres de elaboración y degustación, en donde las familias pudieran plantear todas las cuestiones que atañen a la salud de sus hijos, las maneras en que se alimentan, cómo incentivar el consumo de alimentos indispensables para su desarrollo, etc.

La dinámica de los talleres se centró fundamentalmente en las madres y en la participación activa de las mismas. Dichos encuentros tenían dos momentos uno de puesta en común frente a la temática del taller y una instancia de elaboración de algún plato que sería degustado por los chicos en el almuerzo o la merienda, en la misma institución escolar. Otras veces se realizaron talleres con los pequeños haciendo plantines para la temporada de verano o escuchando un cuento para construir entre todos la "gráfica de la alimentación saludable", adaptada a grupos de pre-escolar¹⁷.

La forma de trabajo permitió la participación de todos los actores involucrados: el personal de maestranza, los docentes, los niños y las madres, junto con el grupo interdisciplinario. En palabras de la directora del Jardín "la experiencia fue muy valiosa, los niños adquirieron nuevos aprendizajes ya que fueron significativos y a través de situaciones problemáticas pudieron conocer parte del ambiente natural y social en el cual están insertos". Destacando asimismo que "cuando uno se lo propone.....juntos se pueden lograr cosas maravillosas".

SEGUNDA PARTE

Elaboración del proyecto

En la Argentina conviven dos tipos de problemas nutricionales, unos por exceso y otros por defecto: en el primer caso se encuentran las enfermedades crónicas de alta frecuencia en la población adulta (obesidad, diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares, etc.) y en el segundo caso enfermedades como la desnutrición crónica o la falta de ciertas sustancias nutritivas específicas. Ambos tipos de problemas podrían ser prevenidos con intervenciones adecuadas (Lema, Longo y Lopresti, 2005).

En los niños y niñas menores de 5 años la baja talla y la obesidad constituyen las situaciones más prevalentes. Aproximadamente uno de cada diez niños y niñas presentan baja talla para su edad, y una relación similar se muestra en términos de obesidad. También se observan algunas carencias específicas, como el hierro, calcio y ciertas vitaminas fundamentales para el crecimiento (Encuesta Nacional de Nutrición

¹⁶ La directora-docente del Jardín de Infantes 909 "Gabriela Mistral" de Balcarce, había sido contactada para realizar un proyecto similar en años anteriores en otra institución educativa, pero ante la falta de financiación esto quedó sin efecto. Finalmente fue convocada nuevamente ante el interés de realizar una experiencia de esta naturaleza con los más pequeños.

¹⁷ En la Gráfica de la Alimentación Saludable se indican los grupos de alimentos que hay que consumir en relación a las proporciones que debe cubrir cada grupo en la dieta diaria.

y Salud, 2007). Por lo tanto resulta sumamente importante avocarse a trabajar en torno a las problemáticas alimentarias con la población en general, y en particular con la población infantil, ya que esta etapa es fundamental para el crecimiento y desarrollo.

Si bien existen sectores de la población que no tienen acceso a los alimentos indispensables, "nada garantiza que si mejoraran las condiciones de accesibilidad hacia los alimentos, las familias realizarían elecciones que tengan en cuenta la salud y el bienestar. Sabemos que no es suficiente asegurar el acceso a un alimento, si el mismo no es considerado "bueno para comer", más aún cuando se desconocen las formas de utilizarlo o prepararlo. El aumento de las enfermedades y los problemas sociales ligados a la alimentación muestra la importancia de trabajar en la prevención haciendo hincapié en los aspectos educativos y comunicacionales (Borrás, 2008).

Los niños y adolescentes en edad escolar constituyen un importante vínculo entre la escuela, sus familias y la comunidad. Las huertas y granjas escolares junto con los comedores institucionales (con la participación de todos los actores involucrados: los docentes, los estudiantes, el personal encargado de los comedores, los padres y la comunidad), pueden cumplir un importante papel en la seguridad alimentaria de los hogares.

Sin embargo el conocimiento o la información por sí solos no son suficientes para producir modificaciones en las conductas alimentarias. Por eso se hace necesario desarrollar la perspectiva de la educación alimentaria desde una mirada integral incorporando las diferentes dimensiones del acto alimentario, ligados a la salud, el placer y los aspectos simbólicos -con objetivos y modalidades pedagógicas-.

De esta manera para el presente proyecto se conformó un equipo con el aporte de varias disciplinas que, juntamente con un grupo de profesores de la escuela Secundaria y de docentes del Jardín de Infantes, llevan adelante la huerta orgánica como eje disparador de las actividades pedagógicas, junto con la incorporación de la Educación Alimentaria, Alimentaria y Nutricional en las aulas. El interés es promover el desarrollo de conocimientos, actitudes y prácticas que permitan a los estudiantes, familias y la comunidad reconocer sus problemáticas alimentarias, relacionadas a la búsqueda de un uso adecuado y continuo de alimentos sanos, variados y culturalmente aceptables.

El grupo de trabajo se propone como método la investigación-acción-participativa, que plantea un proceso cíclico de reflexión-acción. Esta perspectiva implica entender nuestro accionar como un proceso de construcción colectiva en el cual participan todos los actores involucrados. Desde las áreas de la escuela secundaria se desarrolla un proceso de transposición didáctica, cuyo objetivo es construir herramientas que permitan la investigación escolar, desarrollando en los estudiantes un proceso de análisis crítico sobre la cuestión alimentaria. La propuesta de trabajo se pone en marcha en la escuela secundaria en septiembre de 2008 y en una segunda instancia – en junio de 2009-, se incorpora el Jardín.

El **objetivo general** del proyecto es doble:

promover en la comunidad educativa, hábitos de alimentación saludables que contribuyan al desarrollo físico, mental y social y a la prevención de las enfermedades relacionadas con la dieta, a través de la producción agroecológica, la elaboración de platos y el consumo de alimentos sanos. Sistematizar esta experiencia y generar marcos teóricos y metodológicos para la implementación de proyectos de Educación Alimentaria, Ambiental y Nutricional en diferentes ámbitos de intervención.

Objetivos Específicos

- ➤ Producir sus propios alimentos y valorar la importancia que posee la producción agroecológica para el cuidado de la salud y el medio ambiente
- ➤ Realizar "talleres del gusto" y diseñar menús para introducir sabores diferentes y variados, a través de la degustación de platos producidos con las verduras y frutas de estación, combinados con otros grupos de alimentos.
- Adquirir conocimientos de las buenas prácticas en relación con los alimentos.
- ➤ Promover la capacidad crítica para poder elegir una alimentación saludable, optimizando los recursos disponibles, a partir del análisis de las propias prácticas y representaciones alimentarias.
- Conocer los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de la escuela secundaria y de las familias del Jardín que participan de los talleres.
- Sistematizar los talleres participativos.

Participantes del proyecto

La escuela secundaria está ubicada en una zona urbana de la ciudad de Balcarce, mientras que el Jardín en la zona periurbana. En ambos casos hay chicos que asisten al comedor escolar que funcionan en ambos establecimientos¹⁸.

Los participantes son los estudiantes (de 2º y 3º año y de Nivel Inicial), junto con los docentes, no docentes y padres que desarrollan directamente las actividades propuestas. En la escuela secundaria, se trabaja con un total de 60 estudiantes. En el Jardín de Infantes la matrícula es de 35 chicos. En este último caso se incentiva mucho más la participación de los padres en talleres donde se desarrollan distintas actividades que posibilitan reflexionar acerca de la alimentación del grupo familiar.

Ejecución del proyecto: los talleres

La utilización de **metodologías participativas** se debe a la necesidad de fomentar la creatividad, la autoformación y el autodescubrimiento, a partir de una retroalimentación constante entre los distintos actores. "Apuntando a que los participantes conozcan la realidad en la que viven y sean protagonistas de la

¹⁸ En la escuela secundaria reciben los menús que se elaboran en la Cocina Centralizada que pertenece al Servicio Alimentario Escolar de Balcarce, mientras que las viandas del Jardín provienen de las escuela primaria Nº6 contigua al mismo.

transformación a realizar". El **taller** puede combinar, perfectamente, el trabajo individual y personalizado y la tarea socializada, grupal o colectiva...Posibilita el aprendizaje más flexible y activo... se trabaja y se recrea mediante el hacer, promoviendo la participación de los integrantes del grupo... Hay una intencionalidad operativa que intenta que la experiencia del taller sea un aporte para la vida cotidiana de los sujetos que participan. Intenta que en este proceso se movilicen los recursos internos del grupo, permitiendo la posibilidad de: apropiarse del espacio y de la acción, deconstruir y construir escenas y escenarios, descubrir y descubrirse... Permite integrar los saberes previos, revisarlos, integrar nuevos (Cavalieri y Sánchez, 2007).

La metodología se adapta a las distintas realidades, de acuerdo con los grupos destinatarios de los mismos. En los primeros talleres, se comienza por conocer los **saberes previos** de los estudiantes, las madres, los docentes y sus prácticas alimentarias. Se prioriza en la **elaboración de un plato o una comida saludable** (como un desayuno completo o un almuerzo) donde las diferentes propuestas tienen en cuenta la diversidad dentro de los grupos de alimentos y la variedad. Se trata de realizar verdaderos "talleres del gusto" donde la degustación forma parte de los aspectos a trabajar, resaltando la diversidad de sabores en lo que podemos llamar genéricamente como "las verduras", sus diferentes colores, sus texturas, sus propiedades y beneficios para la salud.

En general se seleccionan para la realización de los platos o comidas completas, productos estacionales, con la presencia de las verduras y/o las frutas generalmente combinadas con los otros grupos de alimentos como los cereales, los lácteos, etc. Se trabaja a su vez con aspectos que tienen en cuenta las diferentes formas de cocción y elaboración de alimentos relacionadas a las buenas prácticas (higiene y seguridad, etc.).

Las recetas y las preparaciones las realizan los estudiantes, las madres, según el caso, junto con el equipo interdisciplinario y son en general seleccionadas por ser de fácil elaboración y por su bajo costo. Es por eso que en ambas escuelas se idearon los primeros talleres de "desayuno y merienda saludable", debido al conocimiento de que en muchos hogares los chicos no lo realizan, o no toman leche o sus derivados, aun en el caso de familias que no tienen restricciones económicas para comprar y consumir los alimentos recomendados. En la planificación de los talleres se considera no solo el diagnóstico preliminar del equipo interdisciplinario, ya que se hace hincapié en los emergentes que van surgiendo en cada taller, donde intervienen los participantes con sus demandas y necesidades.

Los Talleres en la Escuela Secundaria

La huerta orgánica

Entre los objetivos del proyecto se pretende despertar en los alumnos el **interés por la tarea productiva y el cuidando del medio ambiente.** Los diferentes cursos asisten a los talleres de huerta semanalmente. En las clases se desarrolla el concepto de agroecología, el conocimiento de los calendarios de siembra, el uso de las diferentes herramientas, la preparación de la



tierra, su parcelación teniendo en cuenta las asociaciones benéficas entre las plantas y las variedades, la preparación de abonos, entre otros y se realizan las actividades prácticas relacionadas con cada una de las temática abordadas.

Una de las primeras salidas programadas con los chicos, para conocer y visitar una huerta familiar perteneciente a una vecina del barrio (promotora del programa Pro Huerta), nos posibilita salir de la escuela hacia la comunidad y observar la realidad



circundante, produciendo aprendizajes más allá de la situación áulica. Como ejemplo de esto, un docente nos comenta cómo esta salida con el profesor de matemáticas posibilitó la inserción del área por el mismo interés que el profesor mostró ante esta nueva experiencia educativa en el colegio ligado también a su conocimiento y práctica en horticultura-. Esta situación permitió a su vez la deconstrucción de una imagen -tanto por parte de los estudiantes como de los propios profesores-, de

ver al profesor solo en relación a su tarea específica, ligado a los estereotipos clásicos en relación a la disciplina que dicta, perteneciente a las "ciencias duras".

Compartiendo un "Desayuno saludable"

Habiendo observado que el **los chicos no desayunan o lo hacen de manera deficiente** se realizó este primer taller de elaboración y degustación para introducir

esta práctica y reflexionar acerca de la misma en la vida cotidiana. En la primera parte los estudiantes completaron un recordatorio de 24hs para registrar y conocer las comidas que habían realizado el día anterior. Luego se les consultó acerca de la importancia del desayuno en la comida diaria. En base a sus respuestas se trabajó sobre la necesidad de realizar un buen desayuno para comenzar una jornada de estudio o de trabajo y los alimentos que tienen que estar presentes para que sea saludable. Finalmente se realizó un "desayuno saludable" donde se ofrecían lácteos (leche, yogur y quesos), cereales



(pan tostado y maíz y arroz inflados) y frutas (bananas, manzanas y naranjas), mermeladas e infusiones (té, café, chocolatada o yerba mate).

Utilizamos para esta ocasión las instalaciones de la sociedad de fomento del barrio, que cuenta con una amplia cocina y un comedor con todo lo necesario. Los chicos seleccionaron su propio desayuno en función de la propuesta de servirse ellos mismos porciones de los tres grupos de alimentos.

> es bueno consumir diariamente leche, yogur o quesos. Es necesario en todas las edades

Guías Alimentarias para la Población Argentina¹⁹

Sabemos que **existe una deficiencia en el consumo de alimentos que contienen calcio,** como los lácteos y que su consumo es insuficiente en todas las edades, siendo aun más crítico en edades tempranas -si tenemos en cuenta que es un mineral indispensable para la formación de la masa ósea del organismo-. A su vez este grupo de alimentos aporta proteínas de alto valor biológico y vitaminas esenciales (A y D) (Anexo I).



En este taller se retoma el tema del desayuno con el interés de mostrar otras alternativas para consumir lácteos y se elabora yogur. En la primer parte se presenta "la gráfica de la alimentación saludable" para comenzar a trabajar sobre cada grupo de alimentos en forma secuencial en donde las verduras y/o frutas estarán siempre presentes (no perdiendo de vista, como lo manifestamos anteriormente, la relación que cada grupo de alimentos posee entre sí y que finalmente constituirán un plato de comida).

En la segunda parte del taller, la técnica de Pro Huerta explica el procedimiento para elaborar el yogur. Se analiza la importancia de consumir estos alimentos en sus

diferentes formas, junto con las maneras de "fabricarlo en forma casera" (con leche fresca de ordeñe, en sachet o en polvo).

Seguidamente con un grupo de alrededor de 43 estudiantes nos dirigimos a la cocina-comedor escolar donde se realizó una demostración práctica y posterior degustación del producto ya elaborado con anterioridad.

Este taller despertó en algunos chicos, sobre todo en el caso de los varones, el interés por elaborarlo en sus casas, por lo tanto se les facilitó un termómetro -que fue rotando entre los interesados- para que con la ayuda del mismo, aprendieran a calcular la temperatura óptima para hacer el yogur.



Como observación del taller podemos mencionar que algunos chicos no quisieron probar el yogur (fue más notable en el caso de las mujeres), mientras que otros manifestaron la necesidad de agregarle una mayor cantidad de azúcar a la preparación.

10

¹⁹ Lema S., Longo, E. y Lopresti. Mensaje N^o2 de las Guías Alimentarias para la Población Argentina, 2005.

> El agua "que haz de beber"...

Para poder reflexionar acerca del agua como un recurso y alimento fundamental para la vida, se proyecta el documental llamado "Sed: Invasión gota a gota" ²⁰. Se analiza la problemática presentada en la película y ponen en cuestión las realidades locales y

cotidianas relacionadas con la misma. Se plantea el interrogante sobre la calidad del agua que tomamos, los diferentes agentes que pueden contaminarla en forma química y biológica y cómo tratarlas.

Se indaga entre los estudiantes sobre sus hábitos de consumo de jugos y gaseosas comerciales o exprimidos. La mayoría aduce consumir los primeros. Es sabido que estas bebidas representan "alimentos regalo" con una fuerte carga simbólica. Como experiencia práctica se preparan y degustan limonadas destacando la importancia de consumir algo fresco y natural como alternativa a las gaseosas y jugos comerciales (generalmente de muy baja calidad y de amplia difusión en el sector popular).



Cocinemos y comamos juntos. Elaboración y degustación de ñoquis de colores y salsas con verduras

El encuentro se realizó en la sociedad de fomento, asistiendo al mismo alrededor de 45 chicos de los turnos de la mañana y de la tarde. Se comenzó con una charla introductoria acerca de los orígenes de este plato tradicional y su evolución a lo largo del tiempo. Luego recordamos dentro de las Guías Alimentarias al grupo de los cereales cuya principal función es la de proveer energía al organismo resaltando la posibilidad de incluir diferentes vegetales en la realización de diferentes platos.

La dinámica del taller fue planificada por las estudiantes de la facultad de psicología que participan en este proyecto. Se tuvieron en cuenta los tiempos, las actividades con los diferentes pasos propuestos y sus fundamentos (Ver Anexo II). El interés era que, tanto las mujeres como los varones, elaboraran ñoquis de diferentes colores (papa, zapallo y espinaca) y salsas con

²⁰ Dirigido por Mausi Martínez y estrenada en 2005: El documental se centra en el caso del Acuífero Guaraní, la mayor reserva de agua potable del continente americano que comparten Argentina, Brasil, Uruguay y Paraguay. Advierte que el consumo mundial del agua se incrementa a un ritmo mayor que el crecimiento de la población humana y que en sólo veinte años se transformará en un recurso escaso. Los especialistas predicen dos estrategias. Por un lado, la instalación de bases militares estadounidenses en puntos estratégicos de nuestros recursos naturales, amparados en la reforma mundial del concepto de lucha antiterrorista. Por otro lado, la privatización de las aguas y el servicio de potabilización por el Banco Mundial y los organismos internacionales de financiación.

verduras y que a su vez pudieran compartir el almuerzo y finalmente, la limpieza del lugar.

De esta manera, se dividieron y formaron seis grupos para elaborar los ñoquis. Un séptimo grupo trabajó con las salsas (Recetas en Anexo III). Estas últimas fueron pensadas con un doble propósito: por un lado que sean fáciles de realizar, relativamente rápidas en su preparación, con elementos que puedan estar disponibles en los hogares y por otro, para poder degustar verduras poco conocidas o que no forman parte de las comidas habituales de los chicos. Esto incluía también los ñoquis de varios colores, partiendo de una receta tradicional como los ñoquis de papa.

Este taller permite hacer visibles las distintas instancias involucradas en torno a la preparación de los alimentos: la importancia de **compartir la elaboración** y el consumo de platos preparados entre todos, poniendo en valor "la **comensalidad colectiva**" y la posibilidad de diversificar comidas tradicionales con diferentes



verduras -tanto en los ñoquis como en las salsas-. La diversificación en el uso de las verduras en un plato tradicional nos posibilitaba poner a prueba cómo intervienen los hábitos alimentarios en la aceptación o no de un plato. La negación de muchos de los chicos de probar los ñoquis de zapallo (solo porque ellos esperaban "los clásicos ñoquis de papa"), hizo sentir en un momento a los organizadores, que la propuesta "se desvanecía en el aire", ante semejante negativa. Sin embargo cuando llegaron los ansiados y esperados ñoquis de papa ninguno pudo detectar que estos últimos se "habían

mezclado" -como observó una de las estudiantes de psicología-, con los ñoquis de zapallo. Finalmente teníamos una interesante propuesta para trabajar en el próximo taller con los chicos, ya que esta situación nos permitía reflexionar acerca de las preferencias, las aceptaciones o rechazos hacia determinados alimentos o platos preparados de manera diferente a "nuestro universo culinario" y trabajar sobre nuestros "aprendizajes gustativos" de manera de poder reflexionar acerca de nuestras preferencias alimentarias.

> Reflexionemos acerca de nuestros hábitos y preferencias alimentarias

Hay estudios que indican que la educación sensorial permite reducir la neofobia (el rechazo a probar alimentos desconocidos), es en ese sentido que las experiencias de los diferentes talleres nos posibilitaban reflexionar acerca de la formación del gusto y

analizar la experiencia particular de cada encuentro.

En una segunda etapa de este proyecto, se refuerzan más estos aspectos que llevan a conocer los gustos y las cocinas de cada grupo particular, junto a la dimensión subjetiva, que acercan a cada uno con su experiencia particular con los alimentos.

Es por ello que las estudiantes de psicología coordinaron un taller donde los chicos trabajaron en



dos grupos con la consigna de pensar por un lado en los alimentos que ellos consideran "sanos" y por otro lado, en los alimentos que se nos presentan como

"ricos". Entre los primeros parecen fundamentalmente platos relacionados con las verduras y frutas, y carnes como el pescado, así como panes de harinas integrales, o pastas o guisos sin carne. Algunos expresan que es sano "no comer en exceso", otros lo relacionan con "comer con menos sal". En cambio cuando se refieren a las comidas ricas sobresalen las comidas habituales en base a platos preparados con carne de diferentes tipos (como hamburguesas, milanesas, lechón, salamines), las pastas (sorrentinos, canelones, ravioles) y aparecen las cosas dulces (como las masitas, las golosinas, los helados, las tortas, las facturas). La única hortaliza que está presente es la papa (cocinadas fritas o en el puré).

Como síntesis de este taller podemos decir que la reflexión con los chicos nos lleva a pensar que muchas veces relacionamos lo sano como opuesto a lo que consideramos como rico. Como cierre del taller se trabaja sobre la necesidad de consumir variado donde estén presentes todos los grupos de alimentos-, en relación a la proporción que muestra la Gráfica de la Alimentación Saludable.

Los Talleres en el Jardín de Infantes

Compartiendo una "merienda saludable"

Fueron convocadas las madres del Jardín para ayudar a elaborar y compartir la merienda con sus hijos. Al igual que el desayuno realizado el mismo día en la escuela

secundaria, la merienda saludable consistió en ofrecerles leche como infusión (chocolatada o té) junto a otras versiones y alternativas como queso fresco, queso crema, flan o yogur. Se realizaron tostadas para acompañar con dulce y frutas cortadas (naranjas, bananas y manzanas). Se destacó la importancia de incluir al menos dos de los tres grupos de alimentos ofrecidos en la merienda (lácteos, frutas y cereales). Los alimentos ausentes fueron las mantecas, margarinas y galletitas o

hamburguesas (Ver anexo IV).



facturas, con el interés de resaltar que el exceso en el consumo de estos alimentos, son perjudiciales desde el punto de vista nutricional y de la salud, vinculados a diferentes patologías como la obesidad, sobrepeso, hipercolesterolemia, hipertensión, diabetes, etc.

Después de esta experiencia de degustación, como trabajo práctico realizado con las docentes, los chicos completaron un afiche que permiten evaluar rápidamente los resultados del taller, ya que pudieron diferenciar y completar los alimentos que forman parte de un "desayuno o merienda saludable". ²¹

²¹ Contrariamente a esto -en un primer trabajo previo al taller se observa la ausencia o sobreabundancia de ciertos alimentos en la comida diaria como en el desayuno o la merienda -donde optaron por los alimentos ampliamente publicitados por conocidas marcar dirigidas fundamentalmente a captar el consumo infantil. En el caso del almuerzo con la sola presencia del puré (presumiblemente de papa), merece destacarse la ausencia de las frutas y las verduras y la sobreabundancia de proteínas de origen vacuno como las salchichas, las milanesas, o las

13

> Otras alternativas para consumir lácteos: quesos



y yogures

En este taller, reafirmando lo trabajado anteriormente, se resalta la importancia del consumo de los lácteos en las edades tempranas. En la primera parte se les consulta a las madres acerca de los conocimientos previos y se plantea una pregunta disparadora ¿Creen que es bueno consumir lácteos?. La mayoría considera que son importantes pero algunas madres comentan la dificultad que tienen con sus hijos para que

consuman la leche fluida, cuestiones que se intensifican a medida que los chicos crecen. Se trabaja con las falsas creencias²² y se resalta la importancia y la necesidad de su consumo en variadas alternativas como las que presentamos ese día en el taller. Se hace hincapié en los requerimientos nutricionales en todas las etapas de la vida (fundamentalmente en la niñez, el embarazo y durante la lactancia materna). Luego se presenta la Gráfica de la Alimentación Saludable.

En la segunda parte del taller, se elabora queso y yogur -con leche fresca de ordeñeque los chicos degustaron a la hora de la merienda al día siguiente (Ver recetas en Anexo V). Se utiliza un termómetro para tal fin pero se indica la forma casera de calcularla.

Seguidamente, se plantea realizar un próximo taller donde estuvieran presentes los lácteos junto con las verduras y poder ofrecer otras combinaciones posibles, dado que las madres manifiestan tener dificultad para incorporar una amplia variedad de estos alimentos, especialmente si no forman parte de las comidas habituales en sus hogares.

Valorización de hortalizas cocidas: Sopas cremas con leche y variadas verduras

En este taller se refuerzan otras alternativas para incorporar los lácteos, quizás menos

conocidas, siendo la propuesta poder realizar platos nutritivos que también incluyan a las verduras.

Se elabora una receta (sopa de zanahoria) que sirve como base para la realización de otras similares intercambiando el componente principal (zapallo, puerro, coliflor, remolacha, etc). (Ver recetas en Anexo VI).

Se trabaja sobre la importancia de los diferentes métodos de cocción para obtener el mejor aprovechamiento de los alimentos. En el caso de las

sopas elaboradas en el encuentro, la posibilidad de utilizar el medio de cocción sin desecharlo evita la pérdida de los mismos. Como ventaja adicional se hace referencia a la posibilidad de utilizar diferentes vegetales en su preparación, jugar con los colores como elemento de atracción, la posibilidad de fortificar nutritivamente las

14

²² Es sabido que muchas veces las madres compran yogur por la valoración positiva que el mismo tiene frente a la leche, ya que la propaganda a favor de este tipo de productos realza sus bondades e impacta en la decisión de compra en las familias de bajos ingresos, por considerarlo más nutritivo.

sopas con leche y la utilización de las plantas aromáticas para resaltar el sabor, evitando el exceso de sal en las preparaciones.

Se remarca a su vez que, en el caso de verduras hervidas que van a ser consumidas directamente, la conveniencia de cocinarlas con poca agua -ya hervida o caliente-, en trozos grandes y en el menor tiempo posible para evitar la pérdida de las vitaminas y minerales que contienen. Otro método de cocción para las verduras comentado fue al vapor, ya que éste preserva aun más los principios nutritivos en los alimentos.

"Siembra directa" en plantineras realizadas en el Jardín

Si bien la docente venía trabajando en una pequeña huerta demostrativa, ante la falta de espacio se realizó este taller con los chicos y más tarde, con algunas mamás. La idea es que los chicos participen en todo el proceso de crecimiento y cuidado de estas plantitas que serán llevadas a sus hogares cuando finalice el período lectivo.

En la primer parte del taller la técnica de Pro Huerta les explicó y mostró a los chicos los diferentes tipos de semillas y la profundidad de siembra que debe tener cada una

en función de su tamaño. Luego se llenaron con tierra los vasitos de plástico previamente agujereados y se sembraron las semillas. Como último paso se procedió a regarlas.

La técnica explica la necesidad de energía solar y agua que tienen las plantas para su desarrollo. Luego les recuerda que, cuando la plantita alcance "el tamaño de un lapiz, tendremos que buscar un lugar donde transplantarla, haciendo un hoyo en el suelo previamente mojado, para permitir su fijación".



En una segunda instancia se realiza el mismo taller con las mamás, aunque cabe acotar que la convocatoria fue menor en este caso particular, que cuando se realizan otros talleres de elaboración de platos y charlas de acuerdo a la temática elegida para cada ocasión.

Los grupos de alimentos y la importancia de una alimentación variada

Para complementar y reforzar los trabajado en el aula respecto de los alimentos y sus funciones se compartió y trabajó con el cuento "El gusanito que quería volar" (ver Anexo VII), donde se relata la historia de un gusanito que, para poder transformarse en mariposa y recorrer mayores distancias, debe consumir una serie de alimentos que le recomienda una brujita (que describe los diferentes grupos de alimentos y explica brevemente la función que cumplen en el organismo).



Los chicos formados en una ronda sentados en el piso junto con la docente escuchan y repiten las recomendaciones que se dan en el cuento. Al finalizar, los niños deben "ayudar" al gusanito a recordar todas las recomendaciones dadas por la brujita. Para ello se utilizan imágenes de alimentos (coloreadas por los mismos niños como trabajo áulico durante la semana (ver anexo VIII) que deben pegar en orden de importancia, según el Óvalo de la Alimentación Saludable²³, pero a diferencia de éste último, el

dibujo indicado tiene la figura del gusano, dividido en segmentos, donde cada parte servirá para agrupar los diferentes alimentos. Cada uno de los chicos debe reconocer y poder pegar y agrupar en la lámina, los diferentes alimentos coloreados por ellos.

> Valorización de hortalizas y frutas frescas

Hay muchas vitaminas y minerales que están presentes en las verduras que se pierden cuando las cocinamos, ya que se modifican químicamente y no podemos absorberlas de la misma forma. Por ello es conviene siempre tratar de incluir vegetales crudos, que no lleven cocción, para poder aprovecharlas mejor. En el caso

de las verduras es necesario consumir de todos los colores ya que esto último tiene relación con las vitaminas que aportan. Cuantos más colores incluyamos en una ensalada por ejemplo, más vitaminas (en variedad y cantidad) aprovechamos: verduras verdes, verduras rojas, verduras naranjas, verduras amarillas, verduras blancas.

La propuesta del taller es trabajar especialmente sobre aquellas hortalizas que habitualmente no son consumidas crudas (como por ejemplo zapallitos, espinaca, remolacha), ya que se desconoce esta



manera de prepararlas. Con esto buscamos ampliar las opciones y es en ese sentido, que se pensó realizar este taller para buscar recetas rápidas y fáciles de preparar con verduras frescas de estación.

En ronda con las mamás, se plantea nuevamente la problemática de incluir mayor variedad y cantidad de vegetales en las comidas, especialmente con los niños, ya que



el consumo de vegetales en edad preescolar es bajo. Generalmente esto se debe a la falta de oferta por parte de los adultos y a las propias prácticas de consumo a nivel familiar (alimentación monótona, "comidas fuertes", con alto contenido de almidones y harinas, y bajo consumo de hortalizas y frutas).

El consumo "por imitación" también es una variable que influye enormemente en los hábitos alimentarios de los niños. En esta etapa de exploración es fundamental ofrecer de manera paciente diversidad de colores, sabores

16

²³ El ovalo de alimentación saludable forma parte de las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

y texturas para ampliar el abanico de posibilidades y de esta manera facilitar su incorporación.

Como actividad grupal realizamos diferentes ensaladas incluyendo variedad de colores y frutas como ingredientes. En la cocina entre todos lavamos, pelamos y preparamos en diferentes bols las ensaladas²⁴. Muchas probaron por primera vez algunos vegetales y se mostraron sorprendidas ya que fueron de su agrado, especialmente la ensalada con zapallitos crudos y las que incluían frutas como ingredientes. Las invitamos a intentar hacerlas en sus casas y a pensar otras variantes con diferentes vegetales.

> Evaluando el crecimiento de los niños

La propuesta de este taller es realizar con las madres una devolución respecto a los resultados de la evaluación antropométrica efectuada en los dos cursos durante el período 2009.

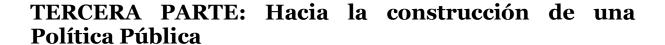
En la primera parte del taller se presenta la gráficas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que se utiliza para realizar la evaluación y se le entrega en forma particular a cada mamá, el resultado de la evaluación antropométrica de su hijo/a. Luego se analizan los resultados generales del grupo donde se muestra que:

- Un 28% de los niños evaluados presentan algún grado de desvío con respecto a la población de referencia.
- Un 11% presentan sobrepeso.
- Un 6% presenta baja talla.
- Un 11% presenta bajo peso según la edad cronológica.

En los casos puntuales detectados, se sugiere la consulta pediátrica para poder completar la evaluación y arribar a un diagnóstico más completo²⁵.

En la segunda parte del taller las estudiantes de psicología

coordinan un trabajo grupal con los emergentes utilizando como disparador la temática elegida y los resultados de la evaluación antropométrica, analizando las posibles consecuencias para el desarrollo de los niños, cuando aparecen casos de obesidad infantil o retrazo en el crecimiento de los chicos.



> Al interior de la institución escolar

Como lo expresamos anteriormente, la puesta en marcha de la huerta orgánica en el patio de la sociedad de fomento, significó en principio, el surgimiento de diversas

Las propuestas fueron: ensalada de zapallitos crudos y huevo duro, de espinaca y tomate, de repollo blanco y pera, de repollo colorado, zanahoria y remolacha rayada cruda, y de zanahoria y manzana
La evaluación nutricional y el diagnóstico siempre debe completarse con la evaluación alimentaria, análisis bioquímicos y la evaluación clínica.

tensiones que se manifestaron al interior de la escuela secundaria ante el nuevo escenario. Si bien en un primer momento se trabajó en forma conjunta con el grupo interdisciplinario que lleva adelante el proyecto -junto con el profesor que forma parte de esta propuesta y la dirección de la escuela-, la mayor dificultad fue lograr un accionar articulado al interior de la misma, en donde se considere la cuestión alimentaria como "hecho social", analizada desde múltiples miradas y de esta manera, poder alcanzar un objetivo común, englobando a la totalidad de la institución en un proyecto educativo innovador. Es por eso que en la segunda etapa del proyecto, se planteó generar espacios de trabajo que posibiliten contar con el apoyo de los docentes de las diferentes áreas para la consolidación de esta experiencia -que pueda sostenerse en el tiempo, con el trabajo de los recursos humanos propios de la escuela-, incorporando la Educación Alimentaria y Ambiental a la propuesta pedagógica, camino iniciado que requiere fortalecimiento.

Un punto de debilidad detectado fue la falta de cohesión en el cuerpo docente. Es por eso que durante el segundo año del desarrollo de este Proyecto, se priorizó en la realización de un taller con los docentes con el interés de fortalecer la autogestión de la iniciativa. En este sentido se identificaron debilidades y fortalezas de la propuesta implementada, que permitieron reorientar las acciones y posibilitar una construcción colectiva por parte del equipo docente, junto a un mayor compromiso por parte de sus integrantes.

Una fortaleza institucional de la escuela que merece ser destacada, es la posibilidad de tener referentes sociales por áreas de conocimiento (con los mismos docentes de la escuela). Teniendo en cuenta la función prescripta por el diseño curricular vigente, estos espacios son ámbitos óptimos para poder coordinar propuestas de acción hacia el interior y el exterior de la institución. De igual forma el rol de los referentes sintetiza los saberes socialmente productivos y significativos, vinculando el proyecto de Educación Alimentaria, Ambiental y nutricional (EAAN), con las diferentes materias que se dictan en la escuela. Es por esto que las planificaciones anuales



presentadas por los docentes están articuladas con este proyecto, ya que el mismo es un eje vertebrador del Proyecto Educativo Institucional.

Entre las debilidades que identificamos -que limitan la posibilidad de fortalecer el trabajo pedagógico interno-, encontramos que muchos docentes no tienen una carga horaria completa en el mismo servicio educativo (que los lleva a convertirse en "profesores taxis", que van de una escuela a otra para el dictado de sus clases), imposibilitando en

parte, un trabajo conjunto entre las diferentes áreas.

En los niveles educativos primarios e iniciales, los docentes trabajan en una o en dos escuelas, permitiendo el surgimiento de un trabajo más integrado al interior de las mismas, pudiendo desarrollar un mayor sentido de pertenencia. Sin embargo, esto se dificulta en las escuelas secundarias, por eso es fundamental para poder consolidar esta propuesta, el rol del equipo directivo -junto con el docente que pueda encargarse de la coordinación de estos espacios curriculares-.

La dinámica de taller hacia adentro de la escuela, entendida como espacio de reflexión de los profesores y el equipo de trabajo extra institucional (INTA-UNMDP), permite la puesta en tensión entre los saberes de los docentes y lo que el diseño de cada materia prescribe, con la necesidad de construir una Política Pública que integre y permita la inclusión con calidad de la propuesta de Educación Alimentaria, Ambiental. Estos espacios además de ser adecuados para la coordinación de

acciones, permiten construir nuevos saberes compartidos, donde el resto de la comunidad posee un rol preponderante y no puede estar ausente.

Desayuno Saludable: la vuelta a la "copa de leche"

En la escuela secundaria se realizó nuevamente un taller denominado "Desayuno Saludable" con el interés de que los chicos pudieran elaborar, preparar y degustar un

desayuno saludable (con la presencia de lácteos, cereales y frutas), poniendo en práctica hábitos de higiene -como el lavado de manos previo a la ingesta-, y la limpieza del lugar, una vez finalizada la actividad.

En esta ocasión fue expresamente invitado el Intendente Municipal y a la Secretaria de Desarrollo Social local, con el interés de mostrar la necesidad de instalar la "copa de leche" en la escuela debido al conocimiento de las gravísimas carencias alimentarias ocasionadas por la ausencia o escaso consumo de lácteos en los adolescentes y jóvenes, como asimismo el hecho de que los estudiantes concurren al colegio sin desayunar o haciéndolo de manera deficiente, aun en el caso de los hogares que no tienen restricciones económicas.



Este encuentro con las autoridades locales posibilitó la visualización de dicha problemática alimentaria desde otra perspectiva ya que mostró una dimensión que va más allá de la limitante económica de los hogares en el acceso a los alimentos, y que pone en superficie la dimensión cultural y social en la cuestión alimentaria.

Presentación de la propuesta: Hacia una Política Pública desde el Desarrollo Local

De acuerdo al interés manifestado por la gestión municipal, el camino recorrido nos



permite pensar en consolidar esta experiencia adquirida en otros ámbitos escolares o de intervención, con el interés de generar una Política Pública que posibilite la inclusión de la Educación Alimentaría, Ambiental y Nutricional no sólo desde los aportes de información y conocimiento sino también a través de la praxis, produciendo aprendizajes en grupos cooperativos a través de los talleres del gusto, junto con el trabajo de los docentes en las aulas.

En la actualidad, se avanza junto con el municipio, el INTA, la Universidad, Suteba, la Dirección General de Escuelas, y otros actores, en la elaboración de un Proyecto que fue presentado al Ministerio de Educación y Cultura de la Nación y Desarrollo Social de la Nación, a efectos de conseguir apoyo y financiación para que esta experiencia piloto sea replicada en varias escuelas rurales, periurbanas y urbanas del Partido de Balcarce (en los tres niveles educativos).

La continuidad del Proyecto, permitiría fortalecer estas acciones iniciadas con los organismos gubernamentales, con la finalidad de instituir en el mediano plazo, la Educación Alimentaria Ambiental y Nutricional en el orden local.

A MODO DE SÍNTESIS

El desarrollo de la huerta escolar permite que un nuevo colectivo social, se apropie de un nuevo espacio, desestructurando la concepción de la escuela, cuyos límites están dados por "sus muros". La huerta escolar interpela el accionar docente en dos dimensiones: por un lado se recupera saberes transmitidos generacionalmente posicionando en el centro de la escena a los estudiantes. Esta situación es más evidente cuando los estudiantes que toman un rol central pertenecen a comunidades de países limítrofes, ya que surgen pautas culturales que generalmente solo se manifiestan en el ámbito hogareño y que rara vez logran transvasarlos. Por otra parte, en las instituciones educativas, independientemente de las sucesivas reformas educativas, sigue predominando como principal objetivo lograr la disciplina, poniendo en juego un mecanismo de control que tiene más que ver con marcas construidas socialmente, enraizadas en el paradigma de la Modernidad.

La huerta como espacio de aprendizaje no debe pensarse como la enseñanza de una técnica, sino por el contrario debe ser un espacio de experimentación, de cuestionamiento de las pautas de consumo y del cuidado del ambiente.

Podemos decir que esta experiencia posibilita generar un espacio de encuentro en el cual todos participan. A su vez estos encuentros, permiten hacer visibles las distintas instancias involucradas en torno a la preparación de los alimentos con la propuesta de elaboración y consumo de platos preparados entre todos, resaltando a su vez el aspecto lúdico de esta actividad e intentando romper con los estereotipos de género, poniendo en valor la comensalidad colectiva y resignificando el lugar de los "comedores escolares", ya que estos nuevos espacios se convierten en aulas abiertas a múltiples aprendizajes grupales.

Este proyecto de EAAN acompaña desde el desarrollo de los territorios, la propuesta educativa impulsada por el Ministerio de Cultura y Educación de la Nación y de la Dirección General de Cultura y Educación de la Provincia de Buenos Aires. Por eso consideramos que, para lograr estos objetivos, es fundamental la articulación de acciones entre los diferentes niveles gubernamentales que permitan consolidar una Política Pública con una visión integral de la cuestión alimentaria posibilitando de esta manera un fuerte impacto a nivel de los hogares y en las familias, teniendo en cuenta la diversidad cultural y social de nuestra sociedad.

Los que participamos en este proyecto estamos convencidos que la huerta, los talleres de elaboración y degustación, junto con los comedores escolares, son un elemento indispensable para trabajar la cuestión alimentaria. Por eso aspiramos a que las huertas agroecológicas y los "talleres del gusto" se institucionalicen en todas las escuelas de la Argentina y que los comedores escolares o barriales se transformen en nuevos lugares de aprendizajes y dejen de reproducir las desigualdades.

BIBLIOGRAFÍA

AMEIJEIRAS, María José. "Participación social en educación: representaciones y prácticas". Universidad de Buenos Aires Facultad de Ciencias Sociales Instituto de investigación Gino Germani.

AGUIRRE, P. Ricos Flacos y Pobres Gordos. La alimentación en crisis. Claves para todos, colección dirigida por José Nun, CI Capital Intelectual, 2004.

BORRÁS, G., POBLET, A., GARCÍA, J. (2010): "Aulas abiertas: la educación alimentaria y ambiental. Sus potencialidades y desafíos", en Congreso Iberoamericano de Educación. METAS 2021, Buenos Aires, Argentina.

BORRÁS, Graciela. "Agricultura Urbana: las Estrategias Familiares y los Niveles de Bienestar de los Sectores Vulnerables", en SISTEMAS AGROALIMENTARIOS LOCALIZADOS, IV CONGRESO INTERNACIONAL DE LA RED SIAL. ALIMENTACIÓN, AGRICULTURA FAMILIAR Y TERRITORIO. Mar del Plata, Argentina, 27 al 31 de Octubre de 2008.

BORRÁS, G. Cambio de Hábitos Alimentarios. Análisis de las prácticas y las representaciones. En La cocina como Patrimonio Intangible. Comisión para la Preservación del Patrimonio Histórico Cultural de la Ciudad de Buenos Aires, 2002.

CAVALIERI, M. S. y SÁNCHEZ, C. "Modulo de Instrumentos de Intervención Comunitaria". UNLA. Bs. As, 2007.

FILMUS D, KAPLAN C, MIRANDA A Y MORAGUES M. Cada vez más necesaria, cada vez más insuficente. Escuela media y mercado de trabajo en época de globalización. Ed Santillana, Buenos Aires, 2001

GONZALEZ, V., PROCHOTSKY, E. Y NAVARRO M. Fabricación de quesos, yogurt y dulce de leche a nivel familiar, PRO HUERTA (INTA).

LEMA S., LONGO, E. Y LOPRESTI, A. Guías alimentarias. Manual de Multiplicadores: Comer variado es bueno para vivir con salud. Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionista Dietista, Gráfica Le Blanc, Buenos Aires, 2005.

SVAMPA M. Sobre la sociología crítica en América Latina y el compromiso intelectual, en Cambio de Época. Movimientos sociales y poder político. Siglo XXI. CLACSO, Buenos Aires 2008.

SVAMPA M La sociedad excluyente. La Argentina bajo el signo del neoliberalismo. Ed Taurus, Bs As., 2005.

ANEXO I

Para vivir con salud...

... es bueno consumir diariamente leche, yogur o quesos. Es necesario en todas las edades²⁶.

La leche, el yogur y los quesos aportan *calcio*, *proteínas* de muy buena calidad y **vitamina A**.

Calcio

Estos alimentos dan el calcio que nuestro cuerpo necesita y utiliza adecuadamente para formar huesos y dientes y para otras funciones importantes, como mantener la presión arterial.

En la Argentina, el calcio es un nutriente crítico, ya que el consumo de leche, yogures y quesos es insuficiente en todas las edades.

Proteínas y vitamina A

Son nutrientes indispensables para crecer, desarrollarse y evitar enfermedades. Por eso, son fundamentales para los niños, los adolescentes, las embarazadas y las madres lactantes. También para las mujeres, ya que a partir de los 30 años comienza la pérdida paulatina de calcio en sus huesos.

Leche materna

La lactancia materna es la mejor manera de iniciar la alimentación del niño. Es el único alimento que el bebé necesita hasta los seis meses de edad. Es completo: tiene todas las sustancias nutritivas que él requiere y está adaptada al grado de maduración de su organismo. Además contiene sustancias antiinfecciosas que lo protegen de las enfermedades más comunes. Por otro lado, darle el pecho al bebé es una forma de contacto que favorece el desarrollo de una relación intensa entre madre e hijo. Si es posible es bueno continuar amamantando más allá del primer año de vida.

¿Leche entera o semi-descremada?

Leche entera

Los niños, luego del destete, necesitan leche entera porque sus grasas colaboran en la utilización de las vitaminas A y D y en la formación del sistema nervioso.

Cuando los *adultos mayores* (más de 70 años) disminuyen la incorporación de alimentos y reemplazan la cena por una comida ligera, la leche debe ser entera pues sus grasas facilitarán la adecuada utilización de las vitaminas y aumentarán la energía disponible en sus comidas.

Leche semi-descremada

²⁶ Lema S., Longo, E. y Lopresti. Mensaje N^o2 de las Guías Alimentarias para la Población Argentina, 2005.

Si los adultos no tienen actividad física frecuente, la grasa de la leche puede colaborar en el engrosamiento de las arterias y provocar enfermedades.

Las cantidades diarias recomendadas:

2 tazas tamaño desayuno de leche líquida.

1 taza de leche líquida es igual a alguna de estas opciones:

- 2 cucharadas soperas de leche en polvo.
- 1 pote de yogur.
- 1 porción tamaño cajita de fósforos de queso fresco.
- 3 fetas de queso de máquina.
- 6 cucharadas soperas de queso untable entero.
- 3 cucharadas de queso de rallar.

Niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes

3 tazas de leche

ANEXO II

Planificación²⁷

Inicio de actividad: 10hs.

Fin de actividad: 13hs.

Duración total: 3hs.

→ Presentación de la propuesta (20')

- ★ Explicaciones iniciales acerca de lo que se preparará (ñoquis y diferentes salsas).
- Especificaciones nutricionales.
- Especificaciones higiénicas.
- + Espacio para preguntas.

→ Consigna (10')

- → Aclaración de procedimiento (división grupos y roles).
- → Lectura en voz alta de las recetas (ñoquis y salsas).
- Espacio para preguntas.
- ✦ Realización (50')
- **→** Limpieza y Preparación de mesas (20')
- ★ Almuerzo (50')
- → Limpieza (20')
- + Cierre (10')

²⁷ Esta planificación fue realizada por las estudiantes de la Facultad de Psicología (UNMdP) Yanina Cobos, Lara Arce y Angeles Quinteros.

Propuesta

Formar Grupos

- → Grupo masa: Se conformará un grupo de no más de 6 personas por cada kilo de harina.
- → Grupo salsa: los alumnos que prefieran conformar este grupo deberán postularse, se seleccionará en función de la cantidad de alumnos restante de la división en grupos para la elaboración de la masa.

→ Masa

Cada grupo debe designar:

- Responsable de la lectura de la receta y del seguimiento paso a paso de la elaboración.
- Responsable de la medición e incorporación de los ingredientes a la preparación.
- ➤ Responsable de amasado (el resto de los integrantes también podrán amasar para verificar características de la masa).
- Responsable de división de masa y posterior corte.
- Responsable de marcado de ñoquis.

A medida que cada integrante se vaya liberando de la tarea que le corresponde, deberá integrarse a la actividad del compañero que necesite ayuda. De esta manera, los últimos pasos podrán ser realizados por más de una persona para agilizar la elaboración.

+ Salsa

El grupo colaborará con la preparación de las diferentes salsas, pudiendo registrar los detalles que resulten interesantes para comentar a los compañeros en el cierre.

Coordinación

Cada grupo tendrá un coordinador no alumno que asistirá en caso de consultas o necesidades surgidas durante la actividad.

Asignación sugerida de coordinadores:

Paola: grupo salsa (participación en elaboración y explicación de pasos a seguir e ingredientes utilizados).

Angeles, Yanina y Lara: grupos masa (rotación entre grupos asignados para satisfacer cualquier duda en relación a la elaboración de la masa).

Julián y Graciela: coordinación general (rotación constante entre todos los grupos para satisfacer consultas y cocción de los ñoquis).

La distribución sugerida se fundamenta en la posibilidad de disponer de una persona concentrada en cada momento de la actividad, permitiendo la observación concreta de cada situación y evitando relegar y/o superponer tareas. Los emergentes no previstos de cada situación podrán ser rápidamente identificados y resueltos de manera satisfactoria.

Fundamentos de la propuesta

Se propone una actividad completa que no culmina con el hecho de comer lo preparado, sino que se reserva un lugar para la limpieza posterior. Esto permite hacer visibles las distintas instancias involucradas en torno a la preparación de los alimentos: importancia nutritiva, esfuerzo de elaboración, higiene, etc.

La organización de la actividad en grupos reducidos tiene por objetivo que cada integrante pueda cumplir una tarea, fomentando la colaboración mutua y evitando que haya miembros del grupo sin participar. De este modo, se conformará un espacio propicio para el aprendizaje significativo, no sólo en relación a la temática alimentaria, sino también en cuanto al trabajo en grupo, respetando los tiempos y roles de cada uno.

La coordinación implicará el diálogo constante con cada grupo, registrando aquellos comentarios que se realicen, pudiendo también ser aprovechado el espacio para realizar preguntas en relación a las representaciones y expectativas de los alumnos acerca de la comida en preparación.

En el momento de cierre se propondrá una puesta en común acerca de la experiencia de cada grupo durante la elaboración y acerca de la degustación realizada, reflexionando sobre las expectativas previas y los resultados observados.

ANEXO III

RECETARIO ÑOQUIS DE COLORES

Ñoquis de papas

Ingredientes:

1 ½ kgs de papas 2 tazas de harina 0000 (240 grs) 2 huevos sal y pimienta a gusto

Preparación:

Hervir en agua y sal las papas (con cáscara), hasta que estén cocidas, escurrirlas y pelarlas. Luego hacer un puré, agregar la harina, los huevos y la sal. Mezclar todo bien, dividir en partes la masa y formar tiras redondas con la palma de la mano sobre la mesa, espolvoreando con la harina. Cortar en pequeños dados. Cocinar en abundante agua hirviendo con sal, retirándolos cuando floten en la superficie. Acompañar con salsa a gusto.

Ñoquis de calabaza

Ingredientes:

500 grs de Calabaza 1 huevo 1 taza de harina 0000 (120 grs)

Preparación:

Cocinar la calabaza en trozos en agua hirviendo (o al vapor), retirar la cáscara y luego realizar un puré. Unir y mezclar con el huevo y la harina hasta lograr una masa homogénea. Realizar pequeños rollos y luego con ayuda de un cuchillo o tenedor, cortar en pequeños dados. Cocinar en abundante agua hirviendo con sal, retirándolos cuando floten en la superficie. Acompañar con salsa a gusto.

Ñoquis de acelga

Ingredientes:

1 atado de espinaca 1 huevo 1 ½ taza de harina 0000 Agua o leche c/s

Preparación:

Lavar, hervir, escurrir y triturar la espinaca, hasta formar una pasta. Armar un pequeño volcán de harina sobre la mesa, incorporar la espinaca triturada en el centro, agregar el huevo y comenzar a mezclar con la harina hasta formar una pasta homogénea (incorporar algo de agua o leche de ser necesario). Realizar pequeños rollos y luego con ayuda de un cuchillo o tenedor, cortar en pequeños dados. Cocinar en abundante agua hirviendo con sal, retirándolos cuando floten en la superficie. Acompañar con salsa a gusto.

Importante para todos los ñoquis: No se amasan!!. No abusar de la cantidad de harina. Los ñoquis deben quedar blandos y se les da forma final, utilizando un

poquito más de harina haciendo los rollitos para luego cortarlos en dados y darles forma con un tenedor.

Recetas de salsas

Salsa Blanca

Ingredientes

Aceite 3 cdas soperas (o Manteca, 50 g) Harina, 2 cucharadas colmadas Leche, ½ litro Sal y pimienta, a gusto Nuez moscada, opcional

Preparación

- Calentar la leche hasta que esté a punto de hervir.
- En olla, aparte, calentar el aceite (o derretir la manteca a fuego suave).
- Retirar la manteca un momento del fuego, agregarle la harina y mezclar muy bien.
- Salar a gusto (incorporar la sal en este momento de la preparación ayudará a que no se formen grumos).
- Llevar nuevamente la preparación a fuego suave, revolviendo permanentemente, con cuchara de madera, hasta que tome color dorado.
- Ir agregando la leche mientras se revuelve permanentemente, con cuchara de madera.
- Condimentar la salsa blanca con pimienta y nuez moscada rallada.
- Cocinar revolviendo permanentemente hasta que la salsa blanca hierva al menos un minuto y espese.
- Retirar y utilizar en las preparaciones que así lo requieran.

La salsa blanca es básica para la preparación de algunas sopas, tartas, souffles, pastas, verduras, etc. Su elaboración es sencilla pero hay que prestarle mucha atención para que no se formen grumos.

Al ser elaborada con leche, contamos con otro acompañamiento en las comidas que aporta <u>calcio</u>. Recordemos que en los chicos puede servirnos para acompañar a las verduras.

En el taller se utilizó la salsa blanca como base y se le incorporó por un lado brócoli cocido al vapor y por otro cebolla de verdeo picada y salteada en sartén con un poquito de agua.

Ambas salsas se utilizaron para acompañar los ñoquis de papa y de zapallo, buscando contrastar los colores y sabores.

Salsa de Tomate y ajo

Ingredientes:

1 botella de tomate triturado 3 o 4 dientes de ajo (a gusto) Sal Pimienta Orégano

Preparación:

Se pican los ajos, se saltean en la sartén con unas gotitas de aceite. Luego se agrega el tomate triturado, y se cocina 5 minutos. Se lo condimenta y ya está lista para servir.

Esta salsa fue utilizada como acompañamiento de los ñoquis verdes, buscando contrastar los colores y sabores.

ANEXO IV

Jardín de Infantes

Trabajos prácticos realizados por las maestras jardineras con los chicos con motivo de realizarse el taller de **merienda saludable**

Antes de la realización del taller

Consigna: ¿Qué comemos en casa?.





A partir de recortar revistas con diferentes comidas o alimentos, se les propuso a los chicos realizar un afiche entre todos, donde figuren las comidas habituales que realizaban en su casa (lo que incluía desayuno, merienda, almuerzo

y cena). En el primer afiche que presentamos en la foto no figuran las verduras. Mientras que en el desayuno y la merienda aparecen las clásicas publicidades que reciben los chicos por medio de la televisión.

Después de la realización del taller.

Consigna: ¿Qué alimentos tenemos que comer para realizar una merienda saludable?



Una vez efectuado el taller, el trabajo posterior por parte de las docentes fue confeccionar un afiche donde los chicos identifican los alimentos necesarios para poder realizar una merienda saludable. Al observar la foto podemos ver los resultados: en el desayuno lo chicos eligieron los alimentos en base a la "merienda saludable" realizada en el Jardín compuesto por frutas, cereales, leche y derivados.

ANEXO V

Recetas con lácteos²⁸

Quesos

La receta mas básica y fácil es la del queso tipo manteco Se necesita:

8 litros de leche fresca, entera.

1/4 litro de vinagre blanco de alcohol

sal

Calentar la leche hasta los 40-45°C. Agregar de a poco el vinagre de alcohol, hasta que la leche se corte.

Con una cuchara de madera ir juntando la pasta, separando del suero. Apretar la pasta para escurrir el suero.

Lavar la pasta con agua hirviendo, apretar, quitar los restos de vinagre.

Colocar en una pileta, aplastar, estirar y arrollar. Formar una bola, poner sal y colocar en un molde.

Dejar reposar 5 horas.

Mantener en heladera.

Yogurt

Hervir un litro de leche, si es fresca mejor, sino puede ser de sachet o en polvo. Enfriar hasta los 40-50°C Agregar un vasito de yogurt sabor natural, revolviendo bien. Se puede batir unos minutos para obtener un yogurt mas espeso. Dejar reposar el yogurt tapado a temperatura entre los 45-50°C entre 8 y 10 hs.

²⁸ LAS RECETAS SON DEL LIBRO FABRICACIÓN DE QUESOS, YOGURT Y DULCE DE LECHE A NIVEL FAMILIAR, Escrito por Virginia G., Elena Prochotsky y Mauricio Navarro de PRO HUERTA (INTA).

Se puede endulzar con azúcar o miel, saborizar con esencia de vainilla. Se puede enriquecer con trozos de frutas, crema de leche, etc.

ANEXO VI

Sopas cremas con verduras

Sopa de Zanahorias

Ingredientes: Para seis personas

1 kilo de zanahorias2 cebollas medianas1 papa medianaLeche cantidad necesariaCrema de leche opcional

Condimentos sugeridos:

Pimienta negra Laurel Tomillo fresco Ciboulete o perejil agregar al final para servir

Preparación:

Cortar las zanahorias, la papa y las cebollas en trozos. Colocarlas en una olla con poca agua y sal. Agregarle el laurel, el tomillo y cocinarlas. Cuando estén listas retirarles el laurel y mixar o hacer un puré bien liso. Agregarle luego la leche hasta darle la consistencia deseada y la pimienta. Poner los condimentos restantes. Servir en platos hondos con un puñadito de perejil o ciboulette.

IMPORTANTE: Con la misma base de una papa y una o dos cebollas esta preparación puede realizarse con otra verdura como componente principal, como zapallo, coliflor, brócoli, puerro, remolacha, verduras combinadas, etc.

ANEXO VII

El Gusanito que quería volar



Había una vez un pequeño gusanito que desde chiquito y desde hace mucho tiempo viajaba y viajaba, arrastrándose por la tierra, muy despacito, pero avanzando sin cesar....Siempre se detenía a tomar un poquito de agua cuando tenía sed y a comer un poquito de pasto por las noches antes de irse a dormir.

Siempre miraba a los pajaritos como volaban y sin cansarse viajaban grandes distancias casi sin esfuerzo...- ¡Cómo me gustaría poder volar como los pajaritos y recorrer grandes distancias!!!! - pensaba.

Un día, luego de haberse arrastrado todo el día (y haber recorrido muy poquita distancia como siempre) se encontró con la brujita Noelia...y pensó: -¿por qué no le pregunto a la brujita cómo puedo aprender a volar?-.

La brujita sorprendida por la pregunta que le hizo el gusanito, sonriendo le respondió:

- Es muy sencillo gusanito. Si te alimentas en forma sana e incluyes diferentes alimentos, algún día te transformarás en mariposa y podrás volar!-.

El gusanito no lo podía creer. Tanto tiempo arrastrándose casi sin poder avanzar, y comiendo solo pastito y agua...

- ¿ Y qué debería comer?- preguntó el gusanito a la brujita Noelia.
- En primer lugar debes comer muchos alimentos que provienen de los cereales como el trigo, el maíz y también legumbres...- El gusanito comenzó a tomar nota en un papel.
- ¿Y cuales son esos alimentos?- preguntó el gusanito.
- Esos alimentos son por ejemplo los fideos, el arroz, el pan, la polenta, las lentejas, los copitos de maíz para el desayuno, los ñoquis, la pizza...-
- ¡Cuántos alimentos! dijo el gusanito sorprendido.
- Sí contestó la brujita. Son muy importantes porque nos aportan energía para crecer -.
- ¡Qué bien! Y que más debo comer- preguntó el gusanito.
- Debes comer muchas frutas y verduras- dijo la brujita.
- iAh! -, dijo el gusanito, yo como bastante pastito todas las tardes -.
- iComer solamente pastito no alcanza gusanito! exclamó la brujita. Debes consumir verduras de diferentes clases y colores. Los colores son muy importantes. Estos alimentos te aportarán muchas vitaminas y minerales que te servirán también para crecer y algún día transformarte en una mariposa -.

- Entiendo, pero las frutas no me gustan mucho brujita dijo el gusanito.
- No importa, tienes que probar y comerlas todos los días un poquito. Ya verás que te gustarán...
- Bien, lo intentaré brujita. ¿Que más debo comer? -.
- Debes comer quesos, tomar leche y también yogur -.

El gusanito recordó que en su largo viaje había conocido a una vaquita muy buena, que le había ofrecido su leche. Pero el gusanito no la tomó porque pensaba que no era importante.

- Excelente. Le pediré un poquito a la vaquita. ¿Algo más? dijo el gusanito.
- Sí, debes tratar de comer carnes. Milanesas, bifes, hamburguesas, pollo y pescado.
- ¿Mucha cantidad? preguntó el gusanito -.
- No, dijo la brujita. Con un poquito todos los días estará bien -.

El gusanito seguía tomando nota.

- Lo que debes incluir en poquita cantidad será la manteca, la crema, los aceites...ya que te darán mucha energía, pero con un poquito será suficiente -.
- Y los dulces y golosinas? preguntó el gusanito.
- Será mejor que las consumas de vez en cuando, no son necesarios. Eso es todo gusanito -.
- Gracias brujita por tus consejos!- dijo el gusanito al despedirse. Esa noche se durmió pensando en todos los alimentos que comenzaría a comer a partir del día siguiente para poder transformarse en mariposa y cumplir con su deseo de volar.

Al la mañana siguiente, el gusanito despertó muy contento, pero al buscar el papel con el listado de alimentos se dio cuenta de que se le había volado!!!

Autores: Lic. en Nutrición Julián García y Mariana Patané (Docente. Profesora EGB Primero y segundo ciclo)

Consigna para los chicos: ¿Lo ayudamos al gusanito a recordar que alimentos debe comenzar a comer para transformarse en Mariposa?



La foto muestra el resultado de la actividad realizada por los chicos, donde completan "las guías alimentarias del gusanito saludable", recordando los consejos de la brujita para que el gusanito pueda crecer y volar libremente.

ANEXO VIII

Alimentos para colorear como trabajo previo a la construcción de la "Guía Alimentaria del Gusanito Saludable" en base al cuento realizado por Julián García y Mariana Patané para trabajar con los más pequeños (en base a la Guía Alimentaria para la Población Argentina)

