

Este artículo fue publicado en: POZUELOS, F. J. y JIMÉNEZ; J. R. (2000) Alimento y alimentación: una experiencia curricular integrada y formativa. Colaborar para aprender. *AULA DE INNOVACIÓN EDUCATIVA*, 92, 26-30

## **ALIMENTOS Y ALIMENTACIÓN: UNA EXPERIENCIA CURRICULAR INTEGRADA Y FORMATIVA. COLABORAR PARA APRENDER**

*Fco J. Pozuelos Estrada y Juan R. Jiménez Vicioso.<sup>1</sup>*

Como demuestran distintos estudios la dieta alimenticia de los niños y niñas, en lo concerniente al desayuno, es bastante precaria: escaso, de poca calidad y, a veces, con excesiva premura o en un obsesivo contacto con la televisión.

Esta realidad lejos de disminuir con el tiempo parece, según los indicadores con los que contamos, que tiende a aumentar con la edad hasta llegar a asentarse como un hábito que afecta negativamente a nuestras vidas y salud.

Por ello pensamos que involucrar al alumnado en una experiencia que les permita alcanzar una mayor comprensión y conocimiento con relación a lo que toman en la mañana puede ser una buena estrategia para ir solventando esto que empieza a ser un auténtico problema que afecta a una capa, cada vez mas extensa, de la población infantil.

Por otra parte creemos que no basta, para el desarrollo de esta idea, con realizar o participar en una campaña añadida al programa escolar, si realmente se quiere contribuir a transformar la realidad es preciso incluir esta problemática dentro de las propuestas curriculares a partir de la integración de las distintas áreas y conocimientos de manera que se supere la mera información a través de un proceso claramente formativo y reflexivo rico en matices y posibilidades.

Además por la dimensión extraescolar y social que posee este objeto de estudio entendemos que resulta básico contar con la colaboración decidida

de padres y madres de forma que, en justa reciprocidad, se propicien actividades y valoraciones domésticas que se complementen con las desarrolladas en el aula.

Como podemos ver el esfuerzo e interés compartido entre docentes, familia y alumnado, resulta un buen entramado dirigido no sólo a fomentar una mayor adquisición de datos e información de cara a los cuadernos escolares sino, y fundamentalmente, para impulsar un 'conocimiento relevante' que permita la continuidad de los aprendizajes a la vez que su uso en las distintas esferas de la vida cotidiana, todo ello dentro de un proceso sucesivamente más elaborado y complejo.

### ***Integración curricular: hacia una dimensión relevante del conocimiento escolar***

Para el desarrollo de esta unidad se han abordado contenidos variados y complementarios obtenidos a partir del análisis de diferentes áreas y saberes de forma que se lograra una propuesta integrada y globalizadora de los conocimientos escolares (Pozuelos y Travé, 1995).

Si lo que pretendemos es la construcción de un aprendizaje relevante no podremos atenernos a la información que puedan aportar las materias académicas por separado, porque si bien es verdad que a veces se puede lograr que el alumnado aprenda ciertos conocimientos a partir del estudio disciplinar lo más frecuente, según nos informa Pérez Gómez (1995), es que

estos nuevos aprendizajes no trasciendan del ámbito escolar y que para la vida diaria sigan utilizándose otros referentes aprendidos de manera espontánea y acrítica en la experiencia cotidiana. Es decir personas bien informadas pero, lamentablemente, no demasiado bien formadas, es más, capaces de emitir 'respuestas correcta' cuando el contexto así lo precise (por ejemplo, en público) y continuar con actitudes y prácticas poco evolucionadas en su actuación vital.

Cuando los diferentes contenidos y saberes convergen e interaccionan propician y facilitan la adquisición del conocimiento como herramienta que permite la comprensión de la realidad y la toma de decisiones. Las distintas materias se asimilan significativamente en tanto que presentan posibilidades reales de uso práctico y permiten un paulatino crecimiento intelectual. Así discurso (como expresión pública) y uso (como práctica vital) van entrecruzándose para generar un tejido cultural que da sentido a los aprendizajes escolares.

### ***Idea general de la experiencia: una visión panorámica***

Exponer la posibilidad de plantear y preparar un desayuno colectivo y compartido en la escuela constituye una buena finalidad que justifica y da sentido a un proceso de investigación escolar encaminado a obtener datos y conocimientos suficientes para expresar un menú razonable y saludable.

Para ello se abren dos secuencias complementarias, una, de carácter investigativa encaminada a fundamentar una dieta sana y, otra, de tipo 'proyecto', dirigida a poner en práctica los conocimientos anteriormente trabajados. Y ambas con la complementariedad de ciertas tareas y actividades domésticas que faciliten el uso de los conocimientos en contextos diversos y cotidianos (Figura 1).

### ***Acerca de los objetivos que nos propusimos***

Los objetivos que seguidamente pasaremos a exponer no se definieron en términos que expresaran por adelantado unos resultados homogéneos para todo el alumnado (objetivos de instrucción o conductuales) se trataba más bien de plantear una situación de aprendizaje, una guía, que orientase a la experiencia pero nunca que determinara el logro concreto que deberían alcanzar como fruto del proceso de enseñanza seguido. Son pues de carácter abierto y moldeables por las circunstancias en las que se desarrollan.

\*Identificar y clasificar distintos productos según su procedencia, origen, composición, valor nutritivo o elaboración y comprobar así la diversidad que existe y las variadas posibilidades que se dan a la hora de plantear nuestra alimentación.

\*Confeccionar y analizar propuestas alimenticias -menús- equilibrados.

\*Descubrir e identificar los alimentos necesarios e indispensables en nuestra alimentación.

\*Adquirir, con progresiva autonomía, hábitos higiénicos básicos.

\*Iniciarse en un consumo responsable y medido.

\*Participar en distintas tareas sin que intervenga ningún tipo de sesgo por el género.

\*Realizar experiencias que les involucre en la planificación, preparación y disfrute de una alimentación saludable y racional.

\*Reforzar o modificar ciertos hábitos alimenticios, higiénicos y sociales.

### ***Qué nos planteamos estudiar: relación y trama***

Los contenidos establecidos, como puede verse en la trama adjunta (Figura 2), se refieren a múltiples facetas y apartados que tiene relación con la alimentación desde una panorámica amplia y compleja. Se contemplan

conocimientos que están relacionados con la dimensión higiénico-sanitaria (higiene personal, manipulación de alimentos...), otros con la perspectiva nutricional y dietética (la dieta, valor nutritivo, rueda de los alimentos...), también se abordan contenidos que se centran en la alimentación como hábito social (comensalismo, distribución horaria de la comida...). Los alimentos son estudiados igualmente como un producto de mercado sujeto a una serie de procesos, regulaciones y presentación (proceso de transformación de ciertos productos alimenticios, tipología y origen, la compra y el valor económico,...) sin olvidar la importancia de la publicidad como inductora del consumo (consumismo y lenguaje de la publicidad). Por último proponemos otros saberes que están relacionados con las experiencias culinarias (confección de menús, manipulación de instrumentos...) en tanto que propician muchos ámbitos conectado con la cultura doméstica, diaria e histórica (cronología y evolución temporal de la alimentación y su práctica en el hogar). Igualmente se tratarán otros contenidos que si bien no son exclusivos de este objeto de estudio sí que resultan imprescindibles su contribución para hacer de la enseñanza un proceso activo y crítico apoyado en diferentes estrategias aprendidas de forma sistemática por su utilización recurrente en diversas y variadas ocasiones (planteamiento y organización de preguntas, recogida de información de distintas fuentes, manejo de instrumentos de información, elaboración y conservación de conclusiones, comunicación, debates y contraste crítico...).

A la hora de concretar esta propuesta se han tenido en cuenta tanto los aspectos relativos al marco conceptual del tema como otros relacionados con los procedimientos así como las valoraciones y aptitudes sociales y personales. Sin embargo para evitar simplificaciones y artificialismos exclusivamente formales estos no se presentan por separado sino en mutua interdependencia y relación (Figura 2)

Un aspecto que nos parece interesante subrayar es el carácter abierto y dinámico del diagrama que relaciona los distintos contenidos. En nuestro caso empezamos con un primer borrador que progresivamente fue precisándose a partir del debate del equipo y las aportaciones del alumnado. El resultado final es sólo una de las múltiples posibilidades que se puede adoptar según cada caso concreto. Es más la dinámica de la clase, verdadero eje vertebrador de la experiencia, fue adaptando la primera propuesta ideada hasta concretarse definitivamente según las variadas intervenciones y conclusiones realizadas entre todos los participantes.

### ***La práctica es un itinerario***

Una vez debatida la pertinencia y nivel de profundidad con que se trataría la unidad centramos la reflexión a partir del posible itinerario a seguir para desarrollar la acción educativa, de este modo pensábamos explicar cómo íbamos a llevar al aula nuestros planteamientos metodológicos. Se trataba de organizar y correlacionar las ideas, preguntas e intereses del alumnado con los contenidos seleccionados y las actividades planteadas para su puesta en práctica.

Desarrollar una propuesta educativa significa prestar atención sustantiva a las distintas acciones y experiencias que se van a llevar a cabo en el aula, por ello, la adecuada organización y planificación de las actividades fue motivo de especial consideración y cuidado. Las actividades, y su coherente secuenciación, permitirían que el alumnado trabajase unos determinados contenidos y reconstruyera significativamente los conocimientos. Alejándose, de esa manera, del simple acopio de respuestas formales difícilmente relacionables entre sí dada su reducida lógica interna y escaso sentido unitario.

El itinerario de actividades constituía así la manera ordenada de poner en marcha una estrategia concreta,

estamos hablando de trabajar con preguntas relativas a ¿cómo vamos a enseñar?, ¿qué actividades vamos a desarrollar?, ¿qué orden seguiremos? Este apartado aunque tratado en el equipo docente se cuidó de no cerrarse hasta el extremo de anular tanto la creatividad y personalidad de los docentes individualmente considerados o, como expone Hargreaves (1996), que la ortodoxia del trabajo en equipo termine por anular a la persona, o lo que es lo mismo no se puede pretender que se atienda a la diversidad del alumnado a partir de la homogeneización del profesorado y sus procesos de intervención en el aula.

Abundando en la necesidad de dejar un margen amplio de maniobra para la acción concreta de la clase se tuvo en consideración la implicación activa del alumnado en el proceso; en ningún caso entendíamos que debería verse apartado de las decisiones que se tomaran.

### ***Y nuestros alumnos qué piensan, qué hacen...***

Con el fin de ponernos en situación partimos de una *conversación-debate* a partir de las preguntas: *¿qué soléis desayunar? ¿qué es lo que más os gusta?*

Como consecuencia de esta conversación colectiva se le sugirió al alumnado la posibilidad de preparar un desayuno compartido en clase, lo cual justificaba y daba sentido a la necesidad de informarnos para que este fuese, a la vez de sabroso, nutritivo y saludable.

Para seguir explorando su mundo cotidiano decidimos introducir una encuesta sobre *¿cómo son nuestros desayunos?*

Con esta *encuesta* se pretendía recoger datos e información sistemática sobre el tipo de desayuno que suelen tomar, con quién, cuándo, qué hacen mientras,... Este mismo estilo de cuestionario se les pasó a los padres y madres también. Posteriormente ya en clase iniciamos su vaciado consiguiendo

de esta forma más 'ideas iniciales' con las que completar el mural '*Sabemos que...*'

Complementariamente se desarrolló un *juego dramático* en torno a la frase '*desayunamos en casa*', en él se pusieron de manifiesto sus conductas y las representaciones que de ellas poseen.

### ***Pero qué podemos aprender: partir de preguntas***

Para organizar las dudas y necesidades del alumnado, además de estructurar la secuencia de enseñanza, se estableció un mural de clase que recogía las preguntas básicas que se abordarían a lo largo de la experiencia: *red de preguntas o problemas* (figura 3). Con esta 'red' pudimos hacer un seguimiento bastante participativo en tanto que su tratamiento permitía evidenciar las respuestas producidas y su grado de elaboración.

Una vez concluidas y analizadas estas preguntas y las ideas expresadas estábamos en disposición de presentar la 'unidad' y dialogar en torno al Plan de Trabajo a seguir.

### ***Investigamos para saber.***

Para dar respuestas a las preguntas formuladas iniciamos una serie de actividades, experiencias y creaciones que nos ayudasen a comprender mejor lo que aparecía como una incógnita.

Comenzamos por proponer que clasificasen ciertos productos habituales y seguidamente que compusieran un informe sobre ellos. Con esta actividad se estudiaría e identificaría el origen, la composición, procedencia, etc... de distintos productos que, según sus expresiones, forman parte de sus desayunos cotidianos. Para ello cada grupo expuso su desayuno (aproximación dialogada). Una vez hecho esto presentamos una tabla de doble entrada de manera que fuese factible el análisis y la comparación entre productos en función de ciertos aspectos relevantes. Para cerrar esta actividad se realizó una 'puesta en común' con objeto de aclarar algunas conclusiones e iniciar la trama en

evolución de la clase.

A continuación se planteó un trabajo que tenía como finalidad conocer el proceso que experimenta un producto desde el origen hasta que llega al usuario (seguir la pista).

Para ello propusimos realizar una tira dividida en viñetas (gigante, papel de envolver) con explicaciones al pie de cada fase reconocida.

Cada grupo seleccionaba algún producto y se informaba para completar la secuencia lo más detalladamente posible (primero se hizo oralmente con algunos ejemplos conocidos)

Una vez concluida la propuesta de cada grupo se expone al resto de los compañeros y se aclaran algunos aspectos o ideas que así lo precisen. De la puesta en común se extraen aportaciones para seguir avanzando en la trama colectiva.

Averiguamos precios y elaboramos presupuestos.

Con esta actividad pretendíamos reparar en el gasto y coste que implica el desayuno y la ventaja económica de los productos naturales sin elaboración industrial (impulso de la dieta natural).

Se les pidió al alumnado que trajesen precios de los productos que más suelen desayunar. Una vez aclarado este punto realizamos un escaparate con productos y precios.

Con esto como principio se les solicitó a cada equipo que calculase el precio de un desayuno normal, p. e. un vaso de leche, una tostada con aceite y una pieza de fruta. Luego lo comparamos con el gasto que implica la compra de un artículo empaquetado y un batido industrial. (Aquí aprovechamos también para ver la composición 'desconocida' - aditivos industriales-)

Igualmente en algún caso se completó con la comparación de zumos naturales e industriales (prueba ciega): sabor, textura, olor, apariencia... o para conocer las unidades de medida de algunos productos.

Cada grupo realizó una propuesta a la vez que calculaba su precio (informe por escrito).

Con las conclusiones volvía a la trama en evolución.

Posteriormente nos planteamos ahora iniciarnos en el estudio de la dieta equilibrada y saludable. Con esta idea como referencia presentamos de forma intuitiva 'la rueda de los alimentos' a la vez que se explicaba su sentido y fundamento.

Para ello confeccionamos una 'rueda' gigante, mural, y se buscaron en revistas e ilustraciones algunos productos representativos de cada sección. Después de hacer algunas aclaraciones y actividades concretas de manera que conociesen su manejo se les pidió a cada equipo que analizase 'su desayuno' y otros distintos. Detrás de esto se propuso uno que fuese realmente equilibrado y nutritivo (sabroso también, ¿por qué no?). Con las aportaciones e interpretaciones colectivas se elaboró el 'diseño de un desayuno ideal' elegido entre todos.

Como complemento, y con la intención de difundir y comprometerse con algunas conclusiones, se confeccionaron 'carteles con eslóganes' instando a la ingesta de un desayuno natural y suficiente.

Impulsar las medidas higiénicas fundamentales es algo de vital importancia cuando se trabaja en la promoción de la salud en general y de una correcta alimentación en particular. En esta ocasión nos centraremos en el lavado de manos y dientes.

Abordaremos esta actividad a partir de una exposición dialogada apoyándonos para ello en materiales proyectables (diapositivas). Comenzaremos preguntando sobre sus hábitos cotidianos, después y con el amparo de las imágenes fuimos exponiendo algunas ideas claves. También se pidió su intervención y colaboración: preguntas, experiencias personales,... Con todo eso elaboramos colectivamente un mural de clase que sintetizara las sugerencias propuestas.

En la puesta en común se recogían y aclaraban algunos datos para ir completando la trama en evolución y las conclusiones personales.

Una vez terminadas todas las actividades, vista y completada la trama colectiva y los aprendizajes elaborados se propuso:

\*Hacer un pequeño informe en grupo tratando para su elaboración todos los aspectos trabajados durante la experiencia.

\*Comparamos las ideas elaboradas con las iniciales.

\*Nos proponemos compromisos.

Como continuidad y para darle más significado funcional a los conocimientos tratados pasamos al proyecto: "¡preparamos nuestro desayuno!"

### ***Evaluación, seguimiento y regulación: un compromiso compartido***

Evaluar un proceso de este tipo necesitaba de una serie de criterios e instrumentos que superan a la simple comprobación de resultados. Nos parecía necesario contar con información sólida que nos ayudase a regular y conocer el desarrollo de la experiencia propuesta. Por ello utilizamos:

1. Identificar y clasificar los conocimientos, hábitos e inclinaciones del alumnado (y de los padres y madres, en algún sentido) antes de iniciar el proceso. Para ello aplicamos: debate a partir de unas preguntas claves y referidas a su vida cotidiana, cuestionario y dramatización que ilustrasen sus personales formas de interpretar la realidad.

Con estos instrumentos, alejados de todo parecido a un examen, obtuvimos una primera aproximación que nos facilitaban el desarrollo del proceso de enseñanza. Además nos servía de punto de reflexión para evidenciar ciertos logros y aprendizajes. Estas ideas se plasmarán en el mural que llamaremos "Sabemos que..."

2. Con objeto de regular el proceso se fue realizando, con la participación de todos, una 'trama en evolución' construida, poco a poco, con las conclusiones parciales que se alcancen como consecuencia de las diferentes actividades.

Además el profesorado revisaba, por grupos e individualmente, las distintas producciones escolares, haciendo en cada caso las indicaciones oportunas.

El diario de las maestras se mostró como buen instrumento para recoger algunas apreciaciones y datos que contribuyen a mejorar el proceso y la experiencia.

Igualmente en una tabla se relacionaron las distintas capacidades que estaban trabajando con los distintos alumnos y alumnas lo cual ayudó bastante a conservar, de forma sintética y sistemática, muchas observaciones y datos (tabla de doble entrada, con signos y símbolos para recoger en vivo las apreciaciones)

3. Por último, se expresaron las conclusiones generales a partir de un informe, junto a la presentación de las distintas actividades y la participación en una exposición final para la divulgación de los conocimientos e información elaborados nos reportan suficientes referencias como para conocer los aprendizajes alcanzados, máxime si se tiene en cuenta la aportación sugerida por las familias y alumnado.

Para terminar queremos deparar en la radical transformación del papel del profesorado pues, si el alumnado se encuentra involucrado en un proceso de búsqueda y deliberación para construir sus conocimientos, sus profesoras y profesor también experimentan y analizan sus prácticas y sus decisiones con objeto de transformar su realidad profesional y social. Poner en acción un currículum basado en la investigación y la integración nos supone una buena forma de hacer que el aula escolar se transforme en un espacio compartido para la creación, comprensión y elaboración del conocimiento.

#### *Referencias bibliográficas:*

HARGRAEVES, A. (1996) *Profesorado, cultura y postmodernidad*. Madrid. Morata.  
PÉREZ GÓMEZ, Á. I. (1995) *La escuela, encrucijada de culturas*. Investigación en la Escuela, 26, 7-24.

POZUELOS, F.J. y TRAVÉ, G. (1995, 1998) *Para una alimentación saludable en la Educación Primaria. Materiales para la Formación nº6*. Sevilla, Junta de Andalucía. Consejería de Educación y Ciencia. Dirección General de Promoción y Evaluación Educativa.

---

¡En colaboración con las maestras y maestro de segundo ciclo de E. Primaria del C.P. “Marismas del Odiel” de Huelva, Dolores Mora, Pilar Moreno, J. Alonso de la Rosa y Antonia Palanco.