

LOS COLORES DE LA ALIMENTACIÓN

Esta Buena Práctica busca transformar los hábitos alimenticios de los estudiantes a través de la reflexión crítica y la investigación-acción. A través de proyectos como la creación de menús saludables, la elaboración de barras nutritivas y la participación en huertos escolares, los estudiantes promueven hábitos saludables en su comunidad.

Luis Alberto Méndez Vega

Docente

José María Morelos y Pavón

Tlamaya Santiago Tamazunchale, San Luis Potosí

Ubiquemos la Buena Práctica

Categoría: Prácticas de diseño y aplicación de proyectos con enfoque sociocrítico

Nivel y modalidad educativa: Primaria

Grados escolares: 3°, 4°, 5° y 6°

Turno: Matutino

FINES PERSEGUIDOS

En la región Huasteca Sur de San Luis Potosí, los estudiantes de una escuela rural presentan una alimentación basada en productos ultra procesados, a pesar de contar con una gran diversidad de alimentos naturales y nutritivos en su entorno. A través de cuestionamientos y entrevistas, se evidenció que tanto los alumnos como sus familias desconocen los beneficios de los alimentos tradicionales y carecen de información sobre la importancia de una dieta equilibrada. Además, se identificó que muchos estudiantes llegan a la escuela sin desayunar, lo que afecta su rendimiento académico y bienestar general.

Ante esta problemática, se implementó el proyecto *El poder de la alimentación*, con el objetivo general de fomentar el desarrollo del pensamiento crítico en los estudiantes de educación básica en un contexto multigrado, para que puedan tomar decisiones informadas que fortalezcan hábitos alimenticios saludables y contribuyan a una vida plena y equilibrada. Como objetivos específicos, se buscó promover el aprendizaje significativo mediante proyectos de indagación en el campo formativo de Saberes y Pensamiento Científico, facilitar la transición de un conocimiento teórico y pasivo a un conocimiento aplicado y funcional en la vida cotidiana de los estudiantes, impulsar la reflexión crítica sobre la importancia de los buenos hábitos alimenticios y su impacto en la salud personal y colectiva, y vincular los contenidos educativos con prácticas culturales que refuercen el consumo responsable y la obtención de alimentos saludables.

El proyecto reveló que un alto porcentaje de los estudiantes padecía desnutrición u obesidad, reflejando la necesidad de una educación alimentaria más profunda. Además, se constató que nunca se han realizado campañas de salud en la comunidad, lo que resalta la urgencia de generar conciencia en la población. Como resultado, se fortaleció la reflexión crítica y el autocuidado en los estudiantes, incentivándolos a tomar decisiones informadas para mejorar su calidad de vida y la de su comunidad.

PUNTOS CLAVE DE LA PRÁCTICA

En la Escuela Primaria “José María Morelos y Pavón” de Tlamaya Santiago, Tamazunchale, se identificó como problema central el desconocimiento de hábitos alimenticios saludables por parte de los estudiantes. Este factor ha influido directamente en su aprovechamiento escolar y asistencia, derivando en problemas de salud recurrentes como afecciones gastrointestinales. Este proyecto, desarrollado durante el ciclo escolar 2023-2024, tuvo como objetivo principal promover una alimentación balanceada e informada mediante actividades interdisciplinarias basadas en el aprendizaje por indagación, integrando ciencias, lenguajes y artes para un aprendizaje profundo y sostenible.

Es fundamental que los estudiantes reconozcan los efectos de una mala alimentación, comprendan cómo esta afecta su organismo y repercute en su desarrollo personal. También deben entender las consecuencias graves que pueden manifestarse a lo largo del tiempo, como enfermedades frecuentes en niñas, niños y adolescentes, entre ellas obesidad, diabetes e hipertensión. Para ello, resulta importante contrastar estos problemas con casos cercanos, como familiares que ya padecen enfermedades degenerativas de este tipo.

La tecnología es un gran aliado en el contexto rural. Para que los alumnos comprendieran de forma gradual las consecuencias de no cuidar su alimentación, se utilizaron videos que les permitieron contrastar los padecimientos de sus familiares con el excesivo consumo de alimentos ultraprocesados y la mala alimentación en general. Además, se ha identificado que muchos estudiantes desconocen conceptos clave como alimentación, nutrición y dieta, así como los nutrientes que aportan los alimentos según la organización del Plato del Bien Comer. Este desconocimiento dificulta la aplicación de principios nutricionales en la vida cotidiana.

Para este proyecto, se seleccionaron contenidos enfocados en la promoción de una alimentación saludable, considerando los grados de 3°, 4°, 5° y 6°. Con base en la autonomía curricular, se diseñó un plan en forma de retícula que abarca distintos contenidos relacionados con la alimentación, adaptados a cada grado. Este proyecto se implementó utilizando la metodología de Aprendizaje Basado en Indagación, dentro del enfoque STEAM.

En concordancia con el campo de Saberes y Pensamiento Científico, se adoptó un enfoque interdisciplinario y transdisciplinario que permite ofrecer explicaciones desde las ciencias y los saberes comunitarios. Las actividades realizadas fomentaron el desarrollo de conocimientos y la comprensión de ideas científicas, permitiendo a los estudiantes experimentar cómo los científicos estudian el mundo natural.

Trabajar desde este enfoque permite fomentar el desarrollo del pensamiento crítico en los estudiantes para que fortalezcan sus buenos hábitos alimenticios. A través de los experimentos, los alumnos brindaron explicaciones sobre lo que iban indagando, como el contenido nutricional de los alimentos y la importancia de consumirlos en proporciones adecuadas.

Aunque esta buena práctica se ubica principalmente en un solo campo formativo, su desarrollo no se limitó exclusivamente a este. Durante el proceso de aprendizaje, los estudiantes integraron otras áreas

del conocimiento, manifestando habilidades como la producción de textos, la expresión artística y el diálogo reflexivo, lo que permitió una integración de diversas inteligencias.

Para conocer sus hábitos alimenticios, los estudiantes comenzaron registrando sus tres comidas diarias (desayuno, almuerzo y cena) en tablas diseñadas para tal fin. Esta actividad, propuesta en el libro de aula de 4° grado dentro del proyecto “Rompecabezas: fraccionando el Plato del Bien Comer,” también resultó útil para los estudiantes de 3° grado, quienes trabajaron con el proyecto “Creando/preparando alimentos sanos.”

Al analizar sus tablas, los alumnos discutieron en plenaria si los alimentos eran saludables o no, además de trabajar temas estadísticos como la “moda” y el “promedio” sobre los alimentos más consumidos en su dieta. El compartir hallazgos en plenaria propició el debate y la argumentación sobre si estaban consumiendo alimentos recomendados o no, promoviendo la clasificación de sus alimentos.

Para los alumnos de tercer grado, este organizador de alimentos fortaleció su capacidad de reflexión en comunidad sobre preguntas como: ¿Qué alimentos encuentras en tu comunidad? ¿Cuáles forman parte del Plato del Bien Comer? ¿Qué significa tener una dieta nutritiva?

La organización del trabajo multigrado permitió que los estudiantes se enriquecieran de la diversidad de aprendizajes que poseía cada uno. El diálogo y la reflexión con preguntas guías del libro de proyectos de aula de ambos grados enriquecieron la comprensión, permitiendo que cada estudiante aportara conocimiento según su indagación.

Se realizó la actividad de una ruleta de alimentos, en la que los alumnos clasificaron los alimentos que plasmaron en su organizador. Este ejercicio les permitió reflexionar sobre sus patrones alimenticios y reconocer la falta de equilibrio en su dieta diaria.

Durante el receso escolar, los estudiantes observaron los hábitos alimenticios de sus compañeros, analizando lo que consumían y lo que las madres de familia proveían para la merienda. Se destacó un alto consumo de comida chatarra y escaso consumo de frutas y verduras.

Para valorar los alimentos que proporciona la naturaleza, se llevó a cabo la actividad “Un menú saludable,” en la que los estudiantes realizaron dibujos de los alimentos disponibles en su comunidad y los clasificaron por colores según su contenido nutricional:

- Verde: Vitaminas y minerales.
- Naranja: Carbohidratos.
- Rojo: Proteínas.
- Naranja/Rojo: Proteínas y minerales.
- Verde y Rojo: Vitaminas, minerales y proteínas.

Se evidenció que la dieta de los estudiantes se basa principalmente en carbohidratos y proteínas, con una deficiencia de vitaminas y minerales esenciales.

Las actividades culminaron con el proyecto de aula de tercer grado titulado “Dime qué comes y te diré quién eres,” donde los estudiantes investigaron los efectos de una mala alimentación y buscaron soluciones para mejorar sus hábitos alimenticios. También realizaron encuestas y gráficos para presentar sus hallazgos a la comunidad en una feria de la alimentación.

Los resultados reflejaron que la mayor parte de la población desconoce los nutrientes de los alimentos y consume en exceso bebidas azucaradas. Gracias a este proyecto, los estudiantes se sintieron motivados a compartir su aprendizaje con sus familias, promoviendo una alimentación más saludable en su comunidad

PRINCIPALES CAMBIOS OBSERVADOS

El proyecto ha generado cambios significativos en los hábitos alimenticios de los estudiantes y la comunidad escolar. A través de actividades como la reflexión sobre los nutrientes de sus alimentos, los estudiantes han reducido el consumo de comida chatarra y ultra procesados. Además, se ha fomentado el desarrollo del pensamiento crítico, permitiendo a los alumnos evaluar la relación entre la alimentación y la salud, y tomar decisiones informadas sobre su dieta.

Este enfoque ha promovido una mayor conciencia sobre la alimentación saludable, tanto en la escuela como en la comunidad. Los estudiantes han compartido alternativas saludables en celebraciones, como barras nutritivas y cócteles de frutas. Además, el proyecto dio paso a la creación de un huerto escolar, que ha reforzado el sentido de comunidad y la conexión con la agricultura sostenible, promoviendo la colaboración entre estudiantes y familias.

Se emprendió a reactivar el trabajo en la parcela escolar los estudiantes cultivaron algunos alimentos de hortalizas: calabazas, frijol, cilantro, pepino, semillas de girasol, entre otros. Así como la siembra de árboles frutales, la asociación de padres de familia apoyó con la siembra de elotes que posteriormente fueron repartidos entre los estudiantes. Fue un trabajo en comunidad donde todos obtuvieron un aprendizaje y un producto a compartir.

En resumen, el proyecto ha transformado los hábitos alimenticios, fortalecido el pensamiento crítico y revitalizado la convivencia en la comunidad escolar, con un impacto positivo y sostenible a largo plazo.

ENTRE COLEGAS: RECOMENDACIONES PARA HACER USO DE LA ESTRATEGIA O DE SUS COMPONENTES

Para replicar esta Buena Práctica, mi primera recomendación es involucrar a los estudiantes de manera activa en todo el proceso, permitiéndoles ser los protagonistas de su aprendizaje. Es fundamental aplicar una metodología que promueva la reflexión crítica y la autorreflexión sobre los hábitos alimenticios. En mi experiencia, la investigación-acción es una excelente estrategia, ya que permite abordar la problemática de manera integral y fomenta la participación tanto de los estudiantes como de sus familias. Además, al trabajar en un contexto rural, es esencial contextualizar las actividades con los recursos locales y las costumbres de la comunidad, lo que facilita un aprendizaje significativo.

La escuela multigrado permite estos encuentros entre estudiantes de diferentes edades y pone de manifiesto que en comunidad es mejor el aprendizaje, cada estudiante desde su singularidad aporta un conocimiento al grupo escolar, y como docente el jugar con varios contenidos de los diversos grados le da ventaja de hacer del aprendizaje una experiencia extraordinaria para los estudiantes que los estimula a mayores retos cognitivos.

Otra recomendación clave es potenciar el pensamiento crítico. A través de la reflexión sobre la alimentación, los estudiantes pueden desarrollar habilidades de análisis, argumentación y toma de decisiones informadas. Este enfoque no solo transforma los hábitos alimenticios, sino que también contribuye a la formación de ciudadanos activos, capaces de reflexionar sobre otras realidades que los rodean. No se debe limitar el aprendizaje a un solo tema, sino ampliar el enfoque a otros aspectos que impactan directamente en su vida cotidiana, como la conciencia social, histórica y ambiental. La creatividad y pasión en la enseñanza son herramientas poderosas para generar cambios reales.

REDES SOCIALES

Canal de YouTube: Luis Alberto Mendez

<https://youtube.com/@luisalbertomendez2260?si=8GIPj32xD9TAUbhP>

Instagram: Luis Alberto Mendez

https://www.instagram.com/picis_beto?igsh=MXdyaG96dHE2cmdvcQ==

Facebook: Luis Alberto Mendez

<https://www.facebook.com/share/ZDVosXq14G33PP8i/?mibextid=qi2Omg>