

Comer para enfermar o alimentarse para sanar: Una propuesta de enseñanza para incentivar el cambio de actitudes frente a los hábitos saludables en la alimentación

Eating to get sick or eating to heal: A teaching proposal to encourage a change in attitudes towards healthy eating habits

Comer para adoecer ou comer para curar: Uma proposta pedagógica para encorajar uma mudança de atitudes em relação a hábitos alimentares saudáveis

María Teresa Durango Oquendo¹

Resumen

En Colombia ya empieza a ser preocupante las cifras de la situación nutricional que han arrojado las últimas encuestas y que tienen como protagonista la niñez y la adolescencia, marcando sin duda, un futuro seguro hacia enfermedades no transmisibles que cada vez cobran más vidas. El siguiente estudio pondrá en evidencia las actitudes de un grupo de estudiantes de la básica secundaria antes y después de aplicar una unidad didáctica para la enseñanza de conceptos relacionados con la alimentación saludable. Para tal efecto, la unidad didáctica contiene actividades de orden metacognitivo las cuales se orientaron a incentivar el cambio de actitudes frente a los hábitos saludables en la alimentación. La metodología usada corresponde a la Investigación Acción Educativa cuya intención es la de mejorar prácticas concretas que propicien la transformación de una realidad, partiendo de la vinculación con el entorno a fin de mejorarla. Las entrevistas semiestructuradas (inicial y final) y las distintas actividades propuestas en la unidad didáctica determinarán los insumos para el análisis y discusión de los resultados. Así mismo, el estudio indica cómo las evidencias obtenidas al comparar las declaraciones permiten constatar diferencias en el aprendizaje y el enriquecimiento conceptual producto de las motivaciones generadas, en el que además se muestra un proceso reflexivo que señala cómo se elaboraron procesos de regulación del aprendizaje. En consecuencia, se expone un cambio en las ideas, al considerar que se ha aprendido algo por el hecho de volverse consciente de la importancia de estos conocimientos en función de la adquisición de hábitos saludables.

Palabras clave: Unidad Didáctica, motivación, metacognición, hábitos de alimentación.

¹ Institución Educativa Manuel Uribe Ángel. mariat.durango@gmail.com



Abstract

In Colombia, the figures of the nutritional situation that the last surveys have shown and that have as protagonist children and adolescents are already beginning to be worrying, marking without a doubt, a safe future towards non-communicable diseases that are taking more and more lives. The following study will show the attitudes of a group of high school students before and after applying a didactic unit for teaching concepts related to healthy eating. For this purpose, the didactic unit contains activities of metacognitive order which were oriented to encourage the change of attitudes towards healthy eating habits. The methodology used corresponds to the Educational Action Research whose intention is to improve concrete practices that promote the transformation of a reality, starting from the link with the environment in order to improve it. The semi-structured interviews (initial and final) and the different activities proposed in the didactic unit will determine the inputs for the analysis and discussion of the results. Likewise, the study indicates how the evidences obtained by comparing the statements show differences in learning and conceptual enrichment as a result of the motivations generated, which also shows a reflective process that indicates how learning regulation processes were elaborated. Consequently, a change in the ideas is exposed, considering that something has been learned by becoming aware of the importance of this knowledge in terms of the acquisition of healthy habits.

Key words: Didactic Unit, motivation, metacognition, eating habits.

Resumo

Na Colômbia, a situação nutricional das crianças e adolescentes em inquéritos recentes tornou-se um motivo de preocupação, o que marca sem dúvida um futuro seguro para as doenças não transmissíveis que reclamam cada vez mais vidas. O estudo seguinte mostrará as atitudes de um grupo de estudantes do ensino secundário antes e depois da aplicação de uma unidade didáctica para o ensino de conceitos relacionados com a alimentação saudável. Para este fim, a unidade didáctica contém actividades de ordem metacognitiva que foram orientadas para encorajar a mudança de atitudes em relação a hábitos alimentares saudáveis. A metodologia utilizada corresponde à Investigação de Acção Educativa cuja intenção é melhorar práticas concretas que favoreçam a transformação de uma realidade, partindo da ligação com o ambiente para a melhorar. As entrevistas semi-estruturadas (iniciais e finais) e as diferentes actividades propostas na unidade didáctica determinarão os contributos para a análise e discussão dos resultados. O estudo também mostra como as provas obtidas através da comparação das afirmações revelam diferenças na aprendizagem e enriquecimento conceptual como resultado das motivações geradas, em que também é mostrado um processo de reflexão



que indica como os processos de regulação da aprendizagem foram elaborados. Consequentemente, é exposta uma mudança nas ideias, considerando que algo foi aprendido ao tomar consciência da importância deste conhecimento em termos de aquisição de hábitos saudáveis.

Palabras-chave: unidade didáctica, motivação, metacognição, hábitos alimentares.

Introducción

Los alimentos juegan un papel central en la vida de los seres humanos, sea que se los considere la mera satisfacción de una necesidad instrumental o un fin en sí mismo: abordar esta necesidad como un gran problema social es primordial para el bienestar de las personas. Arellano-Esparza (2022) Por consiguiente, es perentorio analizar y buscar soluciones a la situación nutricional actual, y qué mejor escenario que la escuela, como garante de aprendizajes con sentido, para diseñar e implementar estrategias que conlleven a un cambio de actitudes de los hábitos de alimentación y la toma de conciencia frente a la selección correcta de los alimentos. En efecto, se optó por estudiar las actitudes que manifiesta un grupo de estudiantes cuando se aplica una unidad didáctica como propuesta metodológica motivada desde una transposición didáctica que inicia con una discusión teórica y concluye con un esquema de relaciones entre los saberes y los resultados, posibilitando la comprensión de la propuesta y la forma de ejecutarla.



Bio-ponencia

Metodología

En el marco del paradigma cualitativo y bajo el enfoque de investigación -acción educativa que para Restrepo (2002) es la búsqueda continua de la estructura de la práctica para identificarla y someterla a la crítica y al mejoramiento continuo, se conformó la muestra y se utiliza la entrevista semiestructurada y la aplicación de la unidad didáctica cuyas actividades buscan estimular la creatividad y la capacidad de resolver problemas o situaciones de interés mediante carreras de observación, indagación de ideas previas, lectura y análisis de datos y gráficas, construcción de platos nutricionales, entre otros. Las producciones del grupo de estudiantes serán datos importantes para descubrir las tendencias que orientan la conformación de las unidades de análisis para la estructuración de los hallazgos. Los datos recolectados estarán categorizados de acuerdo con la información obtenida y con los referentes conceptuales abordados, así como los datos de orden metacognitivo frente al reconocimiento de la estructura y composición de la nutrición humana.

Resultados Y Discusión

A continuación, se presentan las categorías de análisis a la luz de la elaboración de las redes sistémicas cuya construcción partió de las entrevistas, conceptos, actitudes y reflexiones por parte de los estudiantes.

- Análisis e interpretación de los datos extraíbles de la entrevista inicial, representada en la categoría: ***la motivación como vehículo posibilitador de la construcción de aprendizajes.***
- Análisis e interpretación de los datos extraíbles de la entrevista final, representada en la categoría: ***la consolidación de aprendizajes evidenciados en el cambio de actitudes.***

La motivación como vehículo posibilitador de la construcción de aprendizajes

Según los datos aportados durante la entrevista inicial fue posible hacer una aproximación al concepto de motivación para el aprendizaje, el cual sin duda es uno de los principales factores que lo condicionan. Al analizar las respuestas sobre las actividades que lo llevan a su alcance, es posible reconocer que están orientadas de manera inherente y circunstancial. “...a mí me gusta aprender como con actividades...”, “...me parece muy bueno con la participación...”. la primera se produce cuando se recibe un estímulo y se incentiva para llevar a cabo un determinado comportamiento o acción, mientras que la segunda es voluntaria y corresponde a factores como el interés o el placer. Cuando los estudiantes se refieren a la motivación como elemento fundamental para alcanzar su aprendizaje al momento de recibir clases diferentes o hacer actividades dinámicas, se puede notar que sus respuestas están encaminadas a la confirmación de que se aprende más si está motivado, si le gusta la clase o si el ambiente le resulta interesante. En las primeras expresiones que lanzan los estudiantes se da protagonismo al profesor como el promotor del aprendizaje, lo cual se confirma en las expresiones circunstanciales en las que considera importante que tenga propiedad sobre el tema y les permita una participación más activa. Al respecto, Vosniadou (2002) afirma que, “los maestros necesitan disminuir gradualmente su participación en clase y permitir a los estudiantes tomar una mayor responsabilidad durante su aprendizaje”. (p.18)



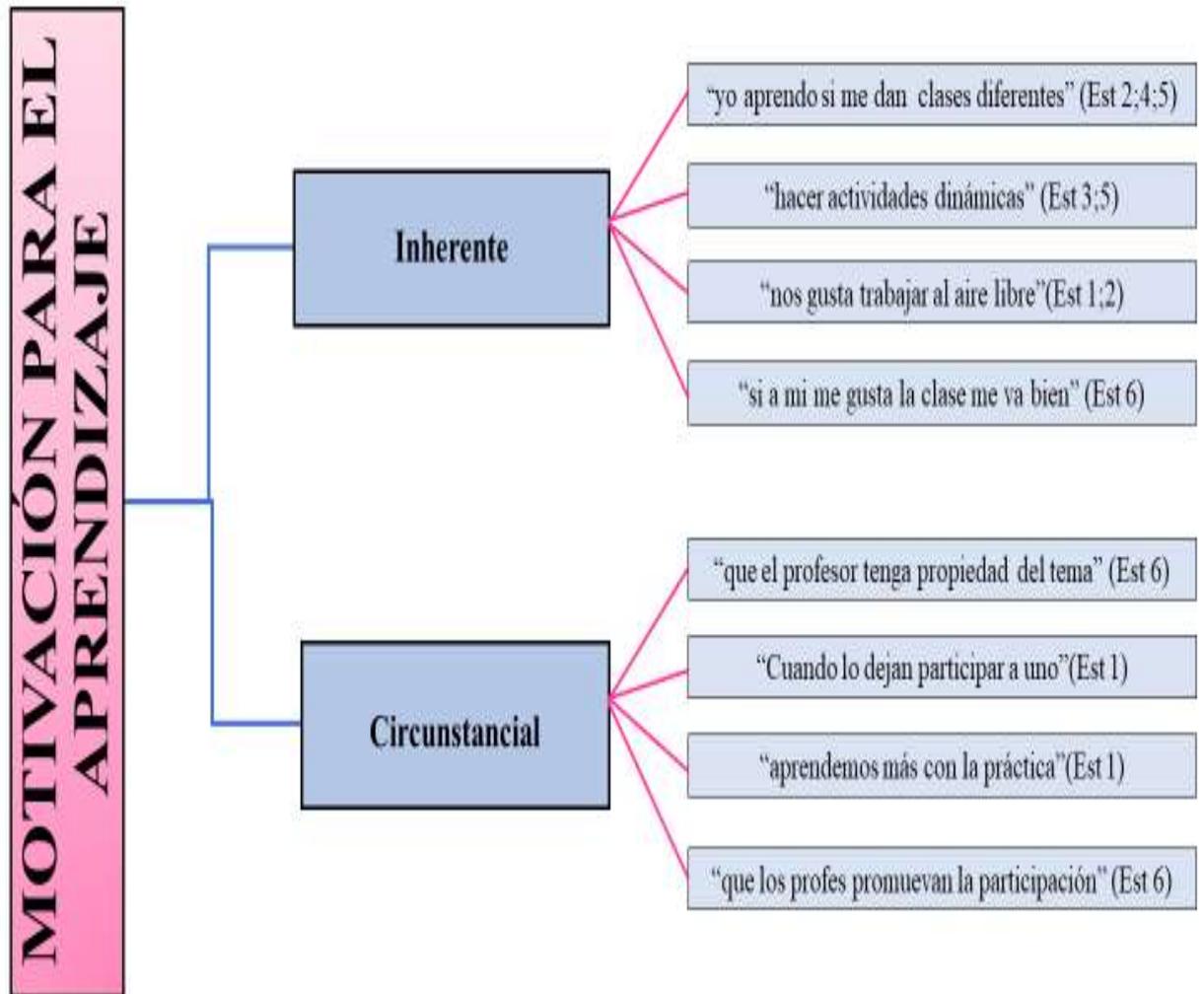


Figura I. Red sistémica extraíble de la entrevista inicial.

Se evidencia en las dicciones de la figura I, que para el estudiante prevalece el acompañamiento del profesor para el proceso de aprendizaje. Según Tapia (2005) facilitar este proceso de interacción entre profesor y alumno debe evidenciar la orientación hacia el proceso más que a los resultados y hacia la búsqueda de medios para superar las dificultades, resaltar los progresos específicos de los alumnos y lograr su reflexión sobre lo que ha aprendido. Esto muestra que los estudiantes han dimensionado cómo y de qué manera se puede favorecer su aprendizaje; al parecer están demandando una participación activa donde puedan hacer cosas diferentes, es decir, convertir las clases en un espacio para disfrutar y no solo para acumular conceptos. A continuación, se muestra la representación de los datos reportados por los estudiantes en la percepción de alimentación.

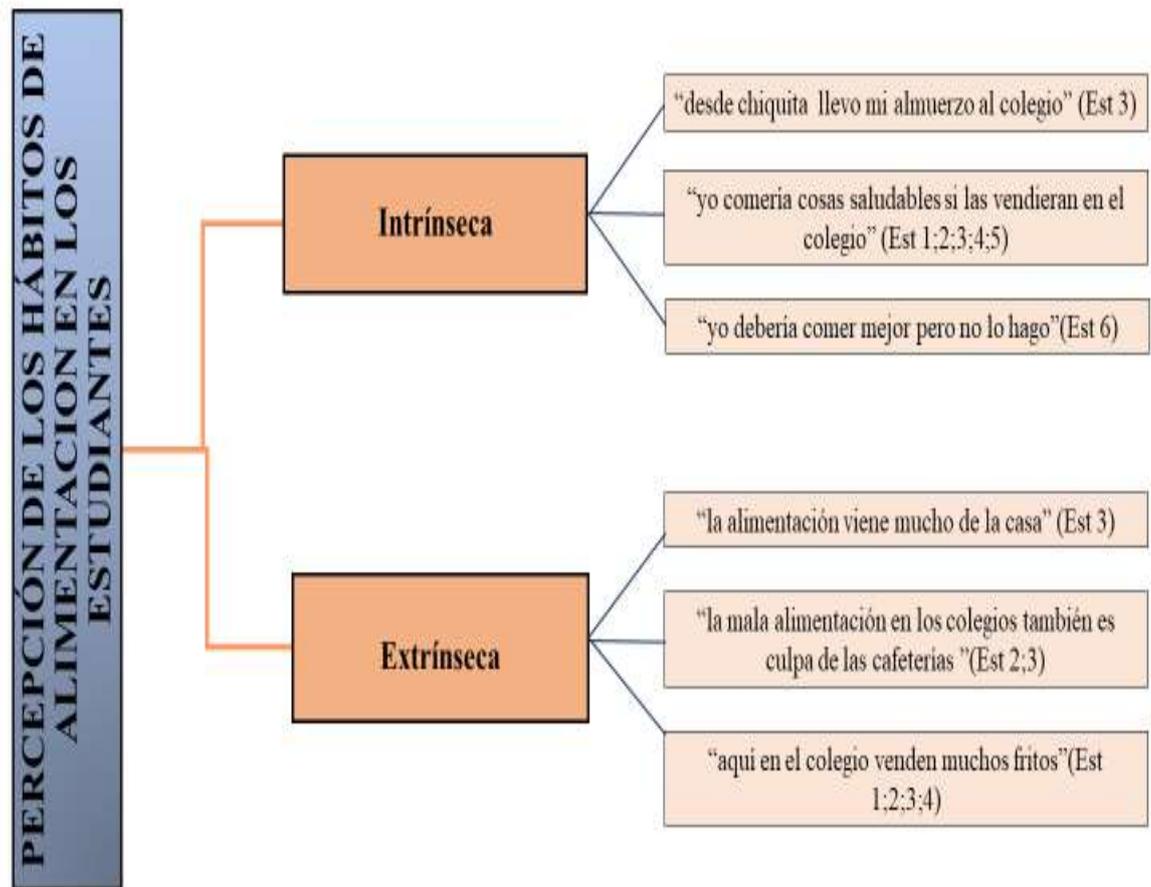


Figura II. Red sistémica extraíble de la entrevista inicial.

Se observa en las respuestas una clara representación que tienen de los hábitos de alimentación respecto a la facilidad para reconocer que no se alimentan bien, pero que deberían hacerlo; de igual forma tienen certeza que el medio que les rodea no aporta lo suficiente para la consecución de hábitos saludables. Por ejemplo, uno de los estudiantes afirma que: *"desde chiquita llevo mi almuerzo al colegio"*, lo cual podría resultar significativo, si se tiene en cuenta que la mayoría de productos ofrecidos por las tiendas escolares están hechos a base de harinas fritas y otros elementos no saludables. Otro estudiante asegura que: *"...la alimentación viene mucho de la casa"* lo que estaría confirmando que es desde allí donde se crean los hábitos de alimentación que perdurarían en el tiempo, manifestando también que: *"...mis papás siempre me han enseñado que yo tengo que llevar una comida muy saludable para el colegio... siempre he llevado mi fruta, mi coca, mi almuerzo"*. Si damos una mirada a la situación nutricional de los niños y adolescentes colombianos nos encontramos que, según la



ENSIN (2015) hay una tendencia a la disminución de los índices de desnutrición, pero un aumento en el sobrepeso. Para los niños entre 5 y 12 años, el exceso de peso creció de 18,8 % en 2010 a 24,4 % en 2015. Para aquellos entre 13 y 17 años, esa cifra era de 15,5 % en 2010 y hoy es de 17,9 %. Estas cifras develan la necesidad de establecer políticas, programas y acciones que permitan abandonar esta problemática, que puede estar asociada a la educación alimentaria tradicional, en las que aún no se ha dimensionado su importancia.

La Consolidación de aprendizajes evidenciados en el cambio de actitudes

Para la fase final, las redes sistémicas que están representadas obedecen a la tercera fase propuesta (entrevista final semiestructurada), en ellas se esboza el cambio de hábitos mediante una comparación entre las viejas prácticas de alimentación y la modificación del comportamiento.

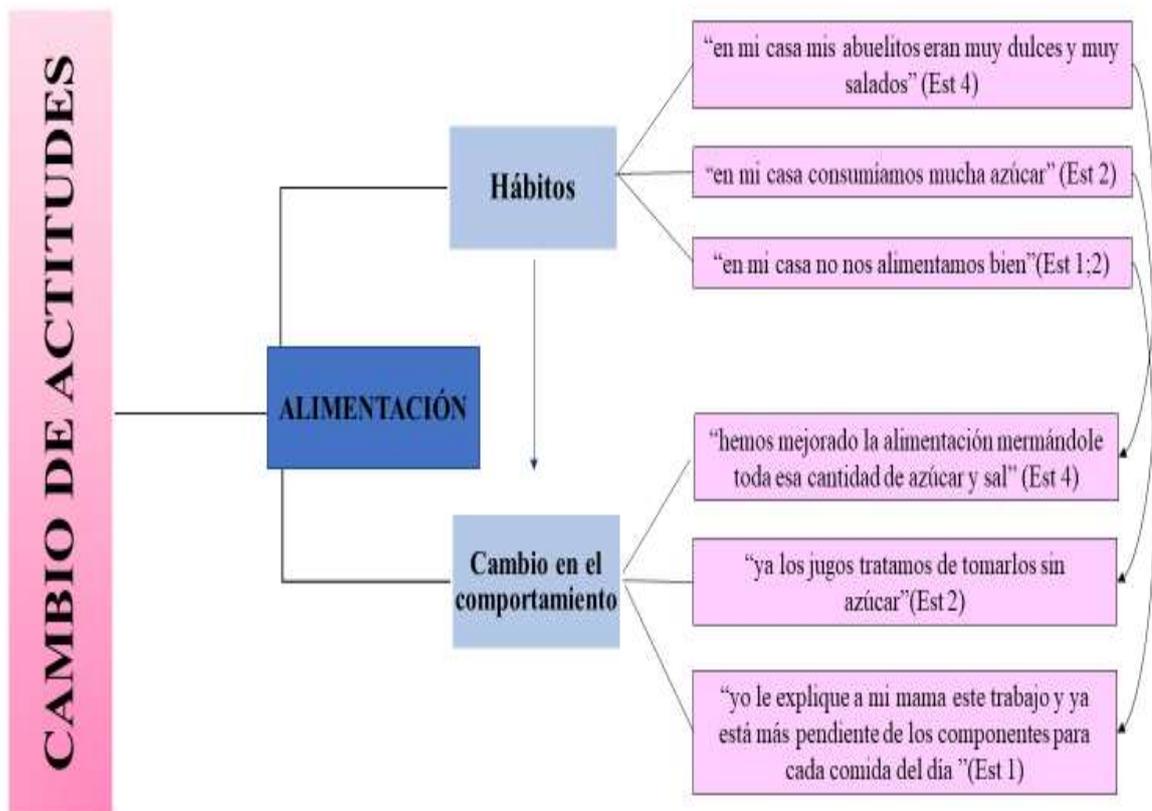


Figura III. Red sistémica extraíble de la entrevista final.

Es rescatable en los estudiantes la participaron en el estudio, el interés por cambiar sus hábitos de alimentación, por trasladar lo aprendido a espacios como su hogar, el cual ha sido permeado por los conceptos adquiridos a través de las actividades desarrolladas en la unidad didáctica.

Conclusiones

A continuación, se presentan los resultados más relevantes de la investigación, los cuales están orientados desde la implementación de una unidad didáctica para el aprendizaje y el cambio de actitudes en la práctica de los hábitos saludables en la alimentación

Respecto al diseño e implementación de la unidad didáctica y su incidencia en el aprendizaje.

Este enfoque didáctico, basado en el desarrollo de actividades metacognitivas, resultó ser una estrategia enriquecedora dando significado al aprendizaje escolar generado por el grupo de estudiantes, además se observó que las actividades diseñadas como componentes del aprendizaje condujeron inequívocamente a su comprensión.

A continuación, se exponen algunas intervenciones de los estudiantes.

Est 1: "la Unidad Didáctica es una herramienta para aprender porque el cambio solamente de la forma de enseñar ▲ o de las cosas que los maestros implementan a la hora de que el estudiante aprenda ▲ hace que el cambio sea grande / y que uno aprenda".

Est 3: "...luego de esta unidad didáctica, a mí me quedó grabado específicamente todo lo de la tabla nutricional y todo lo que debe contener un plato para que sea algo ▲saludable y nutritivo para mi cuerpo".

Esto demuestra que es el estudiante quien, a partir de la metacognición, da sentido a esta herramienta, considerándola válida para su aprendizaje y ve en ella una oportunidad de cambio frente a sus hábitos de alimentación y la posibilidad de enfrentarse a la explicación de fenómenos científicos. Para Campanario (2000) todavía estamos en los inicios de un cambio en las orientaciones en didáctica de las ciencias por lo que se necesita más investigación para contrastar la efectividad de estos recursos, lo que sin duda, nos debe llevar a repensar el currículo y a replantear la incorporación de estrategias de enseñanza que incluyan objetivos claros, análisis de los contenidos en cuanto a la selección y estructuración de conocimientos, elaboración correcta de



diagnósticos basados en los saberes previos y la evaluación formativa en la que se describa con detalle la intención de la herramienta y se verifique el alcance del aprendizaje.

Respecto al Cambio de Actitudes como el componente fundamental en la práctica de los hábitos saludables en la alimentación

La aplicación de la herramienta y su posterior análisis, fundamentado en el Cambio de Actitudes frente a una alimentación saludable, presentaron resultados significativos en cuanto a las intenciones de comportamiento y tendencia de conductas, abriendo así, un abanico de posibilidades de cara a la asegurabilidad de una conducta perdurable en el tiempo. La propuesta permitió a los estudiantes asumir actitudes positivas en cuanto a los hábitos saludables de alimentación y comportamientos reflexivos y proactivos en el marco de cada una de las propuestas de las diferentes temáticas que componen la nutrición humana.

Est 4: "aprendí a diferenciar lo bueno y lo malo que estaba consumiendo a diario y lo que debo mejorar, aprendí a fijarme en todos los alimentos que consumo".

Est 3: "uno ya es más consciente de los que va a comer..."

Como se evidenció en esta investigación, las estrategias de enseñanza diseñadas aumentaron, de manera positiva las actitudes frente a la alimentación, dado que la propuesta didáctica, basada en la reflexión, en actividades lúdicas para la estimulación mental de manera consciente y en situaciones acordes a los objetivos perseguidos, pudieron favorecer en los estudiantes los aprendizajes deseados, contribuyendo no solo a la alfabetización científica, sino también a la reestructuración de sus propias ideas, dando lugar al cambio o modificación progresiva en los patrones de comportamiento.

Referencias

Arellano-Esparza, C (2022). Seguridad alimentaria y política pública: un desafío civilizatorio. Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional, Volumen 32, núm. 59, enero-junio de 2022. DOI: <https://doi.org/10.24836/es.v32i59.1103>.

Campanario, J. M. (1999). Cómo enseñar ciencias? principales tendencias y propuestas. Enseñanza de las ciencias, 179-192.



- Campanario, J. M. (2000). El desarrollo de la metacognición en el aprendizaje de las ciencias: estrategias para el profesor y actividades orientadas al alumno. *Enseñanza de las ciencias*, 369-380.
- Candela, A. (1999). Ciencia en el Aula. Los Alumnos entre la Argumentación y el Consenso. Editorial Paidós Educar. México
- ENSIN. (2015). www.minsalud.gov.co. Obtenido de Encuesta Nacional de Situación Nutricional de Colombia.
- OMS. (2017). Diabetes. Obtenido de datos y cifras: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>.
- Restrepo, B. (2002). Una variante pedagógica de la investigación acción-educativa. *Revista Iberoamericana de Educación*, 1-10.
- Tapia, J. A. (2005). Motivación para el aprendizaje: la perspectiva de los alumnos. La orientación escolar en centros educativos, 209-242.
- Vosniadou, S. (2002). Cómo aprenden los niños . Bruselas, Bélgica: Academia Internacional de Educación.

