

ITASO-MX: Estrategia didáctica infantil para promover una alimentación saludable basada en las porciones: Gira gira la ruleta

Carol Fernanda Carreón-Barraza¹, Dulce María Menses-Ruiz², Jorge Alan López-Velázquez³

¹ *Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales, Universidad La Salle México. Ciudad de México, México.*

² *Grupo de Investigación Estudio de Enfermedades no Transmisibles y Envejecimiento. Vicerrectoría de Investigación, Universidad La Salle México. Ciudad de México, México.*

³ *Grupo de Investigación Estudio de Enfermedades no Transmisibles y Envejecimiento. Escuela Preparatoria Campus Benjamín Franklin, Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales, Universidad La Salle México. Ciudad de México, México.*

carolcarreon@lasallistas.org.mx, dulce.meneses@lasalle.mx, jorgelopez@lasallistas.org.mx

Resumen. Según la UNICEF, un niño sano es aquel que posee un equilibrio en la salud mental, biológica y psicosocial. En los últimos años nuestra sociedad ha adoptado estilos de vida que han mermado la salud metabólica de la población en general y los niños no son la excepción. Siendo México uno de los primeros países con alta tasa de sobrepeso y obesidad, se deben de revertir los factores de riesgo de esta condición patológica y la escuela es un contexto para lograrlo. Derivado de los tópicos científicos sobre educación para la salud abordados en el Taller ITASO-MX, se desarrolló una estrategia didáctico pedagógica para nivel preescolar donde se abordan las porciones correctas de algunos tipos de alimentos utilizando una manera empírica (uso de las manos) para que los niños se familiaricen con su correcto consumo. Esta estrategia pedagógica busca impactar en edades tempranas para dar cumplimiento al ODS4 que promueve una educación de calidad (con aprendizajes significativos) así como mejorar la salud metabólica y el desarrollo integral de las personas como lo establece el ODS3.

Palabras Clave: Porciones de alimentos, Alimentación saludable, Aprendizaje significativo.

1 Descripción de la problemática prioritaria abordada

Un niño sano es aquel que posee un equilibrio en la salud mental, biológica y psicosocial. La estancia en el jardín de niños debe ser uno de los lugares donde se promuevan y favorezcan conductas que desarrollen niños saludables. Según el *Estado Mundial de la Infancia* (UNICEF, 2019) una buena nutrición mejora la posibilidad de que se presenten oportunidades justas en la vida y con ello se garantice que todos los niños dispongan de la alimentación nutritiva, segura, asequible y sostenible que necesitan en cada momento de su vida para alcanzar su pleno potencial. Además, es durante esta etapa del desarrollo, cuando los niños tienen una mayor disposición y habilidad para aprender, lo que se traduce en que requieren un menor esfuerzo cognitivo para moldear conocimientos, conductas, destrezas, hábitos, etc. (SEP, 2017).

A nivel mundial, al menos uno de cada tres niños menores de cinco años no crece de manera adecuada porque sufre una o más de las tres formas más visibles de malnutrición: retraso en el crecimiento, emaciación y sobrepeso. En México y a nivel mundial, el sobrepeso y la obesidad están en aumento. Entre 2000 y 2016, la proporción de niños con sobrepeso de 5 a 19 años aumentó del 10% a casi el 20%. El sobrepeso en los niños puede llevar a la aparición temprana de la diabetes tipo 2, del estigma y de la depresión. La obesidad infantil es también un factor importante en la obesidad adulta, que tiene importantes implicaciones económicas y de salud (OMS, 2016). Aunado a esto, en las ciudades, los niños pobres viven en lo que se conoce como “desiertos alimentarios” donde no hay alimentos sanos y donde abundan los productos procesados con un alto contenido calórico y bajo en nutrientes. En consecuencia, millones de

niños no comen una cantidad suficiente de los alimentos que necesitan, mientras que millones más consumen en exceso lo que no necesitan: la mala alimentación es ahora el principal factor de riesgo de la carga mundial de morbilidad (Rodríguez-Ramírez, S., Muñoz-Espinosa, A., Rivera, J. A., González-Castell, D. y González de Cosío, T., 2016).

2 Objetivo

Derivado de la problemática anterior, es fundamental que en los entornos sociales y escolares se pongan en práctica estrategias didácticas de comunicación innovadoras, divertidas, atractivas y memorables para promover una alimentación saludable, lo que debe incluir también que se promuevan entornos saludables escolares, proporcionar comidas escolares equilibradas y limitar la venta y la publicidad de productos nocivos en las proximidades de las escuelas y los patios de recreo. Estas prioridades nutricionales están dirigidas también en lograr impactar en el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 3 que busca garantizar una vida sana y promover la salud y bienestar de todos en todas las edades; de manera particular la meta 3d se encamina a reforzar la capacidad de todos los países, incluido México, en materia de alerta temprana, reducción de riesgos y gestión de los riesgos para la salud y en consecuencia, los que representa la obesidad y sus comorbilidades no son la excepción.

De este modo, el cumplimiento de esta meta puede favorecer en lograr los beneficios de comer las porciones adecuadas, y es que gracias a ellas podemos llevar un control sobre la cantidad de alimentos que se están consumiendo y los nutrientes que cada uno de ellos proporciona, es así como llegamos a tener una alimentación balanceada, evitando que haya un exceso o deficiencia nutricional (Nestlé, 2016).

Una porción de alimentos es una medida de alimentos, bebidas o preparaciones que debemos de consumir, las cuales nos facilitan el control de la ingesta y nos permiten tener una cantidad definida de macronutrientes (carbohidratos, grasas, proteínas), micronutrientes y energía. La existencia de estas porciones hace que la persona pueda intercambiar un alimento por otro siempre y cuando se asegure de que el aporte nutricional sea igual o similar.

Estas porciones se definen teniendo en cuenta las características del consumidor, por ejemplo, su edad, su género, etc., ya que estas dependerán de las necesidades calóricas de cada persona, también se debe de tomar a consideración el tipo de producto y el rol que tiene en una alimentación diaria (Betancourt Domínguez, A., 2005).

3 Propuesta de solución

El propósito de la estrategia presentada es que los educandos reconozcan las porciones de consumo recomendadas de los distintos grupos de alimentos de una manera sencilla y lúdica, mediante el juego con la "ruleta de los alimentos" se busca que las niñas y los niños de edad preescolar y escolar reconozcan y practiquen que la base de una alimentación saludable y variada se consigue con la elección de las porciones de consumo de alimentos adecuada en función con las necesidades del organismo.

Este tipo de actividades con fines pedagógicos se enmarcan también en el cumplimiento del ODS4 que busca lograr una educación de calidad para todas y todos mediante el logro de la meta 4.1 que considera que todos los niños y las niñas terminen los ciclos de enseñanza preescolar y primaria con calidad, equitativa y que se caractericen por producir resultados escolares pertinentes y eficaces donde se encamine a los educandos a formar ciudadanos de bien y con potencialidades para lograr el desarrollo futuro.

Relacionando esta información con los temas que trabajamos en el taller ITASO-MX 2022 en la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad La Salle, se diseñó una estrategia que lleva por nombre "Gira, Gira la ruleta" que consiste en una ruleta con flecha indicadora dividida en varios segmentos dentro de los cuales se esquematizan los grupos de alimentos (tomados del plato del bien comer) tanto saludables como alimentos no saludables (Figura 1). Como complemento de la ruleta, en un tablero se muestran las formas de calcular de forma empírica (con ayuda de las manos) y muy fácil de recordar, las porciones de consumo recomendadas acorde con los grupos de alimentos (EUFIC, 2019) (Figura 1). Para poder llevarlo

a cabo dentro de un salón de clases, los alumnos deberán reconocer cuál es la porción (de sus manos) recomendada para cada tipo de alimento saludable o no. A partir de la ruleta con apoyo de los esquemas de los alimentos saludables y no saludables, cada niño girará la ruleta para que le salga un alimento de manera aleatoria, de acuerdo con el alimento que indique la flecha de la ruleta, el estudiante deberá de señalar la porción recomendada para consumir dicho alimento de acuerdo con el tablero de porciones.. Cada alimento representado en la ruleta cuenta con un puntaje que será el designado a cada niño conforme vayan contestando de manera correcta la porción acorde con el consumo recomendado del alimento en cuestión. Al término de reconocer las porciones de todos los alimentos representados en la ruleta, el estudiante ganador será el que más puntaje haya conseguido.

4 Discusión de resultados e impactos obtenidos

La población objetivo para esta estrategia son los estudiantes de tercero de preescolar y primaria baja, es decir, primero, segundo y tercero de primaria. El impacto esperado es que los educandos conozcan las porciones adecuadas de los diferentes grupos de alimentos y consuman las porciones adecuadas de acuerdo con el aporte nutricional requerido para la etapa de desarrollo en el que se encuentran los educandos, además de que se promueva en ellos la salud integral mediante la toma de decisiones en el contexto de la escuela o el hogar para favorecer el bien comer. Esta manera de generar aprendizajes significativos en los educandos de los distintos niveles educativos se espera que impacte en lograr una educación de calidad y eficaz que permita que los aprendizajes y los contenidos sirvan para la vida y promuevan la correcta toma de decisiones en el desarrollo de los estudiantes. Aunado a esto, el diseño y la elaboración de la estrategia didáctica permitió utilizar los conocimientos científicos basados en la evidencia para trasladarlos a un nivel donde se facilite la comprensión de dichos conceptos y logren disminuirse los factores de riesgo y las conductas alimenticias asociadas al problema de salud pública en cuestión como lo es la obesidad y sus comorbilidades que tantas muertes causan año con año en nuestro país y en todo el mundo.

5 Conclusiones y perspectivas futuras

A partir de los contenidos científicos abordados en el taller ITASO-MX 2022 se diseñó y construyó una estrategia didáctica pedagógica dirigida a población infantil (preescolar y primaria baja) desde la cual se busca promover los buenos hábitos alimentarios a partir de la selección y manejo adecuados de las porciones recomendadas de los distintos grupos de alimentos considerados en el plato del bien comer, lo cual permitirá generar un aprendizaje significativo de estas temáticas característico de una educación de calidad además que se favorecerán estilos de vida saludables que generen hábitos como una alimentación correcta y saludables para que los educandos crezcan sanos y en un entorno de bienestar.

Como perspectivas a futuro se busca que dicha estrategia se aplique en la población objetivo y con ello se establezcan los alcances y/o limitaciones que pueda representar el trabajo en el aula y la implementación de la estrategia con niños tanto de preescolar y de primaria baja, además de esto, es pertinente que en la educación básica de nuestro país se promueva el uso de recursos didácticos que busquen generar aprendizajes vivenciales y que se dejen de lado herramientas tradicionalistas que no generan una comprensión real de la problemática abordada.

6 Agradecimientos

Agradecemos el apoyo del grupo de investigación, Desarrollo e innovación Estudio de Enfermedades no Transmisibles y envejecimiento y al taller ITASO-MX 2022, desarrollado a partir del proyecto "Impacto del programa de innovación educativa dirigido a promover estilos de vida saludable en población infantil de dos comunidades rurales del sureste de México" registrado en la Vicerrectoría de Investigación con clave SAL-24-20.

7 Referencias

1. Betancourt Domínguez, A. (2005). La medida exacta. Porciones de alimentos., Federación Mexicana de Diabetes, A.C.,
2. EUFIC. (2019). ¿Cómo medir el tamaño de las porciones con las manos?. <https://www.eufic.org/es/vida-sana/articulo/como-medir-el-tamano-de-las-porciones-con-las-manos-infografia/>
3. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2019). Estado Mundial de la Infancia 2019: Niños, alimentos y nutrición. <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>
4. Nestlé. (2016). ¿Qué son las porciones y por qué es importante comer en las porciones adecuadas? <https://www.nestle.cl/media/pressreleases/%C2%BFqu%C3%A9-son-las-porciones-y-por-qu%C3%A9-es-importante-comer-en-las-porciones-adecuadas#:~:text=Al%20utilizar%20las%20porciones%20en,evitando%20excesos%20o%20deficiencias%20nutricionales.>
5. OMS (2016). Report of the commission on ending childhood obesity, OMS, Ginebra.
6. Rodríguez-Ramírez, S., Muñoz-Espinosa, A., Rivera, J. A., González-Castell, D. y González de Cosío, T. (2016). Mexican children under 2 years of age consume food groups high in energy and low in micronutrients. *Journal of Nutrition*, 146 (Supplement), págs. 1916S–19123S.
7. Secretaría de Salud. (2012b). NOM-043-SSA2-2012, Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para Brindar Orientación. México: Diario Oficial de la Federación.



Figura 1. Ruleta de los alimentos y tablero de porciones con ayuda de las manos. Fuente. Elaboración propia y tablero modificado de EUFIC (2019).