

Dentro del Proyecto Investigando Nuestro Mundo (6-12) se encuentra el *Ámbito "Investigando la alimentación humana"* el cual pretende exponer distintos aspectos relativos a esa temática con objeto de facilitar su desarrollo en las aulas. En esta entrega se presenta un avance panorámico que atiende a ciertas dimensiones relacionadas con las bases que lo justifican así como los propósitos que lo guían y distintas orientaciones para su tratamiento práctico.

Investigando la alimentación humana en el proyecto INM (6-12)

pp. 39-54

Una propuesta desde el currículum integrado

Francisco J. Pozuelos*

Universidad de Huelva

Existe en el currículum escolar una serie de objetivos, conocimientos y temáticas que por su naturaleza interdisciplinar difícilmente podrían ser abordados desde las clásicas asignaturas pues o no tienen cabida en las materias tradicionales o, cuando ocurre, el tratamiento resulta demasiado esquemático o parcial, con lo cual de hacerlo de esa forma se incumpliría, precisamente, el fin que los justifica y para el que fueron planteados, esto es, favorecer un conocimiento más integrado y significativo para los estudiantes. De ahí que presentar propuestas que ayuden a relacionar contenidos adquiera una consideración, actualmente, tan decisiva.

En este sentido, los *Ámbitos de Investigación (A.I.)*, en tanto que organizadores del currículum, tienen entre sus descriptores más característicos la interconexión que establecen entre los distintos contenidos que se presentan para ser tratados en las aulas escolares y cen-

tros educativos. No constituyen apéndices que únicamente pretenden incorporar más información, desde enfoques parciales o divididos, a las áreas ya conocidas, si no una nueva estructura, que sin hacer referencia a ningún área o contenido disciplinar específico, organizan y engloban múltiples conocimientos que apenas si podrían estudiarse desde una sola materia o bloque, o dicho de otro modo: en los *Ámbitos de Investigación* las materias convergen promoviendo una visión relacionada y abierta de los distintos saberes y contenidos.

De igual forma estos A.I agregan aspectos tan importantes como la *relevancia social* (que hoy se le demanda a los distintos conocimientos que se incorporan al currículum escolar) pues se nutren y articulan en torno a diferentes problemas y necesidades que la sociedad tiene planteados y para los que la educación debe preparar, otorgándosele así un carácter crítico y funcional a los aprendizajes que suscita.

* Grupo de investigación GAIA, Proyecto IRES. Dpto. de Educación. Avda. Fuerzas Armadas s/n, 21007 Huelva. Correo electrónico: pozuelos@uhu.es

En definitiva, los ámbitos de investigación (A.I.), se caracterizan, entre otras cosas porque plantean una perspectiva curricular integrada, socialmente relevante y funcional, todo lo cual permite y garantiza en mayor medida el desarrollo pleno de las personas.

Algunos problemas actuales relativos a la alimentación: su incidencia en la enseñanza

De los muchos asuntos que se pueden tratar para impulsar la calidad de vida como un valor social está el de la alimentación que, desde los primeros años de nuestra vida, juega un papel fundamental en el bienestar de las personas. Como se recoge en el trabajo sobre la promoción de la salud en el ámbito educativo, auspiciado por el Consejo de Europa y coordinado por Young:

“una dieta saludable por sí sola no garantiza la buena salud, pero es fundamental para adquirir o mantener la salud” (p. 197).

No obstante, y paradójicamente, son numerosos los estudios y expertos en promoción de la salud y alimentación, como Thoulon-Page (1991), Mariné (1993), López Santos (1995), López Nomdedeu et al (2000)...., que advierten del sensible empeoramiento de nuestros hábitos alimentarios. Por comentar los aspectos más extendidos y con ánimo de ilustrar e invitar a la reflexión, más que de generar alarmismo o “catastrofismo nutricional”, exponemos algunos datos suficientemente significativos y ampliamente divulgados (Pérez Monguió, 1999; Méndez, 2002; Alcaide, 2003; Sandoval, 2003, etc.):

- Se tiende, últimamente, a incorporar hábitos y alimentos extraños a nuestro medio y costumbres
- Aumento desmedido del consumo de proteínas derivadas de la carne.
- Abandono o escaso uso del pescado en la alimentación cotidiana.
- Insuficiente consumo de verduras, frutas, legumbres etc.

- Exceso de azúcares refinados: bollería, golosinas,...
- Consumo alto de productos industriales y precocinados.
- Falta de conocimiento con relación al tratamiento de los alimentos:
 - higiene necesaria.
 - control de la cadena de frío en los congelados.
 - exceso de agua en las verduras.
 - etc.
- Incorporación de bebidas gaseosas en sustitución del agua.
- Disminución sustantiva respecto al hábito de desayunar y sobre todo de la merienda.
- Seguimiento descontrolado de dietas con objeto de acercarse a imposibles estereotipos impuestos por ciertas modas y tendencias presentadas desde el embriagador mundo de la publicidad.
- Ingesta de alcohol a edades cada vez más tempranas.
- Reducción de la actividad física: los niños apenas juegan en la calle con el consiguiente crecimiento del ocio sedentario.

Y así un largo etcétera, por todos conocidos y en muchas ocasiones, lamentado. Como indica un estudio de Moreno (cit. Alcaide, 2001) se ha pasado de un 5% de obesidad infantil estimado en 1984 a un 12% en estos momentos y la cifra no parece que tienda a disminuir. Y además, continúa, esta propensión no conoce contexto o distinción por lugar de residencia: “hace años había mucha diferencia entre lo que comía un niño en la ciudad o en el campo, pero ya se ha armonizado”. A todos alcanza y en todos los lugares se padece. Tanto es así que son ya varias las empresas multinacionales que están buscando vías e iniciativas para hacer de sus productos alimentos más sano y equilibrados, nadie parece querer quedarse con la responsabilidad de los que ya se denomina la “epidemia de la obesidad” que hoy vivimos en los países industrializados (Sandoval, 2003).

Como podemos observar este tema presenta una notable influencia de carácter económico, social y cultural. El estilo de vida y los hábitos

alimentarios que le acompañan se van construyendo a través del proceso de socialización de tal manera que poco a poco se van convirtiendo en conductas estables fuertemente justificadas por creencias y patrones vividos en la experiencia cotidiana. Una determinada forma de vida no depende exclusivamente, como expone Gavidia y Rodes (1999), de factores individuales y personales, sino también del ambiente sociocultural en el que se desarrolla el sujeto, sin olvidar la importancia que en la actualidad tienen los medios y la publicidad para orientar las decisiones y necesidades de la población. Por esto se impone, ante todo, una fuerte dosis de realismo, dado el volumen tan destacado de limitaciones con las que nos podemos encontrar.

Por una parte es importante señalar que los cambios de hábitos alimentarios no dependen exclusivamente de la información que se pueda dar o transmitir desde distintas agencias e instituciones, por muy bien presentadas que estas campañas aparezcan. La información no es predictora de la conducta, todos somos testigos de hábitos poco saludables que sin embargo continúan ejerciéndose aún conociéndose su inconveniencia. Información y formación aunque se utilicen como términos intercambiables no se corresponden, en pureza, a un mismo concepto. La educación en un campo determinado como el nutricional requiere de tres aspectos básicos: una actitud favorable, es decir valorar positivamente una cierta forma de alimentación que contribuya a un estilo de vida saludable; un conocimiento bien informado que permita un razonable juicio más allá de la simple sensibilización producto de consignas tan superficiales como efímeras y, además, un desarrollo práctico que traduzca las actitudes y el conocimiento en conductas y hábitos concretos. Pero, y retomando el realismo al que hacíamos alusión anteriormente, también es importante considerar que el cambio y la formación que tienen que ver con los estilos de vida no se consiguen de forma inmediata y como efecto de un episodio, se requieren reiteradas y variadas oportunidades que progresivamente permitan avanzar hacia un planteamiento cada vez más informado, rico en actitudes positivas

y desarrollado diariamente como hábito cotidiano. Y esto, obviamente encierra un proceso en el que la escuela tiene un hueco nada despreciable.

Teniendo en consideración todo lo dicho hasta aquí es posible afirmar que el tema de la alimentación y nutrición se puede entender como algo complejo y cambiante por lo que no es recomendable ser abordado desde una dimensión parcial o aislada y por ello la labor de la escuela insistirá en la participación y potenciación, dentro de un enfoque comunitario y funcional, de la convergencia de intereses y de esfuerzos de los distintos estamentos sociales, de manera que cualquier intervención que se proponga desde la institución educativa tenga su correlato en la familia y esta a su vez se vea apoyada, por ejemplo, por el personal sanitario (Centro de Salud) de forma que se produzca un avance sostenido y efectivo.

Por otra parte, y desde un plano metodológico, la escuela en coherencia con lo anterior favorecerá y promoverá variadas y sucesivas situaciones en la que el alumnado pueda experimentar, observar e investigar los distintos aspectos que rodean al hecho nutricional, de manera que cada uno vaya interiorizando y mejorando progresivamente sus propias ideas en función de la realidad en la que vive, las reflexiones realizadas y el apoyo educativo prestado. En el ámbito de la enseñanza los atajos y las prisas terminan por desembocar en formales y frágiles respuestas efectuadas con la sencilla intención de pasar un trámite de casi exclusivo interés académico.

De igual modo se huirá de planteamientos dogmáticos y cerrados y se fomentará, sobre todo, la riqueza de experiencias y el intercambio de opinión e información. Asimismo proponemos evitar el "terrorismo o catastrofismo nutricional" (Álvarez, 1987); dentro de las aulas se impone una actitud reflexiva y sosegada ante la confusión científica actual. Los docentes para no entrar en disputas altamente complicadas, de carácter, a veces, macroeconómicas y de intereses variados, lo que sí podemos hacer es poner a nuestros alumnos en contacto con las ventajas que les reporta seguir una dieta varia-

da, lo más fresca y natural posible, dentro de un estricto contacto basado en la higiene y correcta manipulación si olvidar el valor que el ejercicio físico aporta para una alimentación sana y equilibrada.

Evolución, enfoques y tendencias en el tratamiento del tema de la alimentación en la Educación Obligatoria

Todos los enfoques educativos que han querido aproximar los conocimientos culturales a una cierta proyección social han tratado este tema. Así, nos lo podemos encontrar en Decroly y su propuesta de organización del currículum basada en "las necesidades capitales de la experiencia humana", de modo que estas sean el referente para articular sus conocidos "Centros de Interés", siendo precisamente "La alimentación" la primera que se enuncia. En este mismo sentido aparece en casi todas las propuestas alternativas que partiendo del alumnado, sus motivaciones y necesidades pretenden formar para la vida y desde la vida, de esa manera el movimiento generado alrededor de la Escuela Nueva, en general, y, Dewey, Freinet, Kilpatrick, etc, en particular... recogen entre sus experiencias multitud de ejemplos que giran en torno a proyectos, investigaciones y trabajos realizados por los alumnos a partir de la alimentación. Dentro de esta corriente, en España, también se produjeron valiosas tentativas destinadas a promover un conocimiento que partiese de la vida cotidiana y que fuese útil para el aprendizaje y la formación. Manuel B. Cossio, Ferrer i Guardia, Rosa Sensat y la labor divulgativa efectuada por Luzuriaga representan notables ejemplos que ilustran ese esfuerzo, basta con echar un vistazo a las páginas que dejaron escritas para comprobarlo.

Posteriormente, y en muchos casos en paralelo a estos enfoques "alternativos", los programas escolares diluyeron todo lo relativo a la alimentación dentro de la asignatura de Ciencias Naturales (CC.NN) reduciéndolo, casi exclusivamente, a un estudio de la digestión, y desde

esta perspectiva ha sido abordado por la mayoría de los manuales y ya consagrado como el "programa clásico". Así, este tema, cuando aparece en los textos, suele quedar restringido al tratamiento exhaustivo de los procesos fisiológicos y los términos (bastante técnicos) que deben ser memorizados (p.e. la composición de los alimentos y la descripción fisiológica de la digestión) acompañado todo lo más, en algunas ocasiones, de un anexo "dietista" en forma de "consejos a seguir". Esta tendencia, que en buena medida contradice a las orientaciones que se efectúan desde distintas agencias externas a la escuela, se consolida tercamente por la irreducible disposición de los textos escolares de ciencias a permanecer impermeables a cualquier innovación que se salga del consabido y rutinario enfoque descriptivo y enciclopédico (Bernal, 2001; Banet, Martínez y de Pro, 2001). A pesar de las grandes frases y las declaraciones de intención que en ocasiones podemos leer en algunas propuestas editoriales con objeto de presentar su oferta comercial tras un envoltorio supuestamente renovado, el resultado, al final, coincide con ejercicios de lápiz y papel sobre el contenido expuesto en el texto, esto es, los procedimientos y herramientas de siempre: buscar en la lección, hacer algún dibujo para identificar las partes, resumen, vocabulario, etc. todo aquello que podríamos denominar como destrezas de "cortar y pegar".

En una época más reciente, al amparo de ciertas propuestas oficiales o de distintos movimientos de renovación pedagógica (MRP) y la preocupación de estos por impulsar desde las aulas la mejora de la calidad de vida, ha reaparecido, entre otros temas, el de la alimentación; pero ahora dentro de un enfoque funcional que pretende desarrollar hábitos, actitudes y conocimientos y no la simple repetición de contenidos que raramente se tienen en cuenta más allá de las paredes del aula (perspectiva formalista). Así, en la actualidad, es posible encontrar algunas esforzadas experiencias sobre alimentación en distintos centros y colectivos (a veces en colaboración comunitaria: Ayuntamientos, Centro de Salud...) desde esta perspectiva funcional e integrada en el proyecto educativo, olvidán-

dose para ello de la concepción disciplinar o fragmentaria del conocimiento escolar y la labor educativa. En consecuencia se plantea como un auténtico núcleo de interés capaz de articular en torno a sí a las diferentes áreas y materias del currículum con objeto de incorporar este tema como uno de los problemas e inquietudes de nuestra sociedad actual y para el que la educación obligatoria tiene necesariamente que proponer algún tipo de preparación y alternativa.

Entre estos dos enfoques, uno formalista, de marcado cariz disciplinar, prescriptivo y con una repercusión casi exclusivamente escolar; y, otro funcional, incorporado al proyecto curricular, de carácter globalizador, basado en el desarrollo integral y a partir de una consideración vital y compleja de los aprendizajes y la cultura escolar, existen otros que en alguna medida obedecen a ciertos avances o inquietudes por superar la perspectiva tradicional-formalista.

Uno de estos planteamientos sería el que propone fundamentalmente el tratamiento del tema de la alimentación como una modificación de conductas y de requisitos a seguir siempre bajo la premisa de que todo se consigue eficazmente aplicando un conocimiento certero y unas pautas concretas y precisas elaboradas por expertos en la materia. Y para ello se articula todo un plan o itinerario de objetivos y actividades dirigidos, básicamente al individuo con el fin de alcanzar, una vez desarrollado el programa, las metas previamente señaladas. Estos programas de formato cerrado y puntual son llevados a cabo, en la mayoría de las ocasiones, de forma paralela al currículum y al amparo de alguna "campana" o propuesta concreta sin una relación directa con el resto del proyecto educativo (p.e. la campana de higiene buco-dental o la semana del desayuno saludable). Este enfoque que tuvo cierto eco en épocas anteriores, en la actualidad está bastante puesto en tela de juicio, sobre todo porque como afirma Lacueva (2000) la enseñanza super-estructurada, de requisitos muy precisos y cuidadosamente dispuesta desde fuera de la escuela con la intención de que se aplique en las aulas de manera automática, implica un papel excesivamente

pasivo de docentes y alumnado y de esa forma difícilmente se promueven aprendizajes pertinentes, significativo y funcionales.

En otro sentido se encuentra el enfoque que podríamos denominar como "activista" de marcado sesgo experiencial y vital, pero poco organizado y estructurado, que obvia, en función de los intereses y necesidades del alumnado cualquier intervención o precisión informada, lo que trae como consecuencia un buen conjunto de experiencias y actividades escolares, pero un conocimiento muchas veces epistémico y superficial y por tanto de difícil sistematización. La sensibilización o disposición positiva constituye la referencia más notable que se observa en las propuestas así planteadas lo que hace que se pierda bastante de su valor y peso educativo pues no hay nada más vulnerable que las actitudes positivas sustentadas por un frágil proyecto de escaso calado cultural y práctico. Estas experiencias acostumbran a centrar su preocupación en el desarrollo del espíritu crítico frente a la alimentación, p.e. el tema de las hamburguesas, refrescos y otros productos considerados como una invasión cultural a nuestra tradicional forma de alimentarnos.

Sólo nos queda por precisar que, como se ha expresado en repetidas ocasiones en relación con las áreas transversales en general, y nosotros, en el Ámbito de *Investigando la alimentación humana* en particular, las diferentes propuestas de carácter integral que se han llevado a cabo por diferentes escuelas y movimientos en favor del cambio curricular, no han llegado a calar en el Sistema Educativo siendo lo común encontrar el desarrollo de este tema en la enseñanza a partir de su versión más blanda: tratamiento puntual y parcial (efemérides, campañas, interés de un profesor en concreto, etc...) y sólo en aquellos casos de centros comprometidos lo podremos observar en su versión más implicativa e integradora (Pozuelos, 2002), pero esto ocurre en contadas ocasiones y en colectivos que creen que la educación y la escuela "han de tener otras funciones que la mera reproducción de la cultura académica" (Yus, 1996).

Como vemos por lo general todos los estudios confirman la evolución global y gradual que distingue tres grandes momentos claves en la progresión: uno basado en la interpretación estática, indiferenciada y centrada en los elementos por separado; otro que describe relaciones simples y automáticas y, un tercer momento, que ya considera las interacciones y las relaciones complejas dentro del sistema más amplio. Pero además de esta progresión de lo simple a lo complejo también nos resultan ilustrativas otras conclusiones que se pueden extraer de las investigaciones anteriores. En algunos casos se observa cómo la exposición magistral en el aula lejos de propiciar concepciones más evolucionadas, a veces, provoca retrocesos e involuciones como efecto de querer 'meter' todo lo nuevo sin comprensión significativa. En otros se pone de manifiesto que la diferencia de calado y complejidad es difícil consignarla al grado o nivel educativo en el que se esté trabajando, se observan variaciones en las representaciones de los estudiantes pero estas son independientes de la edad y el curso, lo cual conecta también con otra conclusión que resaltan las persistencias de ciertas concepciones en sujetos que han cursado distinto estudios en el sistema educativo. Todo esto pone de relieve la importancia de las representaciones del alumnado pero, es más, las ideas concretas y explícitas de un grupo definido, las referencias generales en función de la edad o del curso escolar pueden ser engañosas y poco significativas para un sector importante de los alumnos.

Para qué enseñar alimentación en la educación obligatoria

La alimentación como Ámbito de Investigación abarca un abanico de conocimientos y experiencias tan amplio y diversificado que admite el tratamiento integrado de un buen número de temas, contenidos y materias que se describen en el marco de la propuesta educativa actual. El potencial cultural que encierra el hecho alimentario no sólo trasciende a las asignaturas tradicionales sino que también admite la intervención simultánea de varias de las denominadas

áreas transversales. En efecto, su naturaleza transdisciplinar le define como un Ámbito idóneo para el desarrollo de experiencias globalizadas con pleno significado para los escolares, suficiente calado cultural de cara al proyecto educativo que se quiere promover y cercano a las necesidades formativas que como ciudadanos informados y críticos hoy se le demanda a la escuela. En consecuencia, para su desarrollo educativo se precisa la confluencia de distintas fuentes y áreas curriculares pues, de alguna forma, circunscribir su estudio a una materia separada de las demás terminaría por vaciarle de significado funcional.

El planteamiento interdisciplinar al que aludimos exige que se tomen en consideración algunas intenciones y propósitos que orienten y den sentido al conjunto total de la propuesta. Como es lógico no tendrán que ver con una materia en concreto ni, tampoco, consiste en definir finalidades sin más; se trata de llevar a cabo un análisis deliberativo que permita elaborar una red de objetivos íntimamente relacionados entre sí. En coherencia con este principio 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 actitudes sociales y personales.

Por otra parte, no pretendemos exponer un listado de aprendizajes ya elaborados y cerrados con la intención de que sean memorizados por el alumnado. Es nuestra intención exponer una serie de objetivos de carácter expresivo que promuevan e ilustren el proceso a seguir, esto es, fijar unas referencias que ayuden a observar progresos, a distintos niveles, en el sentido que se establece.

A modo de síntesis, señalaremos algunas de las finalidades que mejor pueden acercarnos hacia esa dimensión compleja, integrada y crítica que estamos exponiendo, cuando hablamos de las nociones alimentarias y su enseñanza.

Conciencia de vida sana

Los estudiantes tendrían que desarrollar actitudes de vida sana que potencien la adopción de estilos de vida basado en la calidad, bienestar

y salud física y mental. En este sentido, es importante favorecer iniciativas escolares que fomenten hábitos saludables, dietas equilibradas y variadas, así como la prevención de posibles problemas derivados conductas higiénicas y alimentarias inapropiadas, que inciden tan negativamente en el proceso educativo provocando desinterés, fatiga escolar y, en fin, apatía por el aprendizaje.

Conocimiento de nociones básicas de nutrición

Una dieta adecuada se basa fundamentalmente en el principio de proporción. No existen alimentos milagrosos: ninguno contiene todos los nutrientes esenciales; cuando hablamos de régimen recomendable se alude siempre de la variedad y equilibrio. Conocer cuáles son los principios nutritivos de los distintos productos y su correcta medida será uno de los contenidos a trabajar en las aulas. En este sentido el manejo de las guías, ruedas y pirámides de alimentación pueden ser de gran ayuda a la hora de ilustrar gráficamente en qué consiste una dieta sana.

Estímulo de la autonomía y socialización

Resultaría conveniente que el alumnado adquiriera una creciente autonomía y una mayor socialización a través de la participación en experiencias alimenticias gratificantes realizadas individual y colectivamente, al objeto de favorecer una alimentación autónoma y a la vez compartida. Potenciar, por tanto, la tendencia hacia hábitos individuales saludables y actitudes favorecedoras del comensalismo.

Valoración del patrimonio gastronómico propio y ajeno

Otro de los esfuerzos habría que encaminarlo a conocer y apreciar los elementos y rasgos básicos del patrimonio gastronómico del entorno y de otros lugares para contribuir a su conservación y mejora. El patrimonio gastronómi-

co propio supone el resultado de nuestra historia culinaria, en este sentido, se debería partir del conocimiento cercano físico y/o afectivo del alumnado para, posteriormente, descubrir otras perspectivas alimentarias saludables frente a modelos dietéticos de dudosa validez (comidas rápidas, abusos de comidas prefabricadas...).

Resolución de problemas y conciencia comunitaria

La escuela tendría que aprovechar el conocimiento alimentario que tienen los propios alumnos. Este conocimiento práctico constituye una de las estrategias más destacadas cuando se aborde este tema en el ámbito escolar: bien para plantear situaciones cotidianas problemáticas y buscar soluciones, o en su caso, para proponer proyectos lúdicos a realizar en clase. Sin embargo, no podemos olvidar que la escuela, por sí misma, no puede resolver los problemas alimenticios que tiene planteada la población infantil y juvenil. La institución escolar necesita, urgentemente, la colaboración familiar y comunitaria a partir de actuaciones coordinadas que permitan actitudes y experiencias saludables y produzcan hábitos arraigados y duraderos.

Defensa del medio ambiente

Los escolares deberían analizar las repercusiones que provocan las actividades económicas en el medio ambiente, que, en el caso de la alimentación, tantos problemas está ocasionando en la actualidad, al objeto de valorar los alimentos de tipo natural, poco elaborados y, a ser posible, de procedencia biológica. Ello supondría la disminución del consumo de golosinas y alimentos que contengan excesivos tipos de aditivos y conservantes.

Desarrollo de la actividad física

Adoptar el ejercicio físico como uno de los referentes básicos del patrón de vida de los jóvenes constituye una de las medidas más pertinentes para eludir problemas derivados del se-

puntuales e inconexas han demostrado un escaso calado formativo pues es difícil otorgar significado relevante y duradero a unas actuaciones basadas en contenidos que tienen poca relación entre sí y además se realizan en momentos dispersos y con poca continuidad.

– Establecer el aprendizaje a partir de una *propuesta en espiral*, es decir, no pretender la adquisición de un conocimiento, una actitud o una conducta a partir de un sólo episodio, ni en su máximo nivel de formulación desde el principio. Se trata de volver progresivamente sobre un mismo contenido pero con niveles de complejidad creciente, proporcional al grado de comprensión y de adecuación de los receptores.

Este enfoque integrado en el proyecto curricular y globalizador para el desarrollo de las propuestas de aula permiten abordar esta temática, junto con otros ámbitos y áreas, desde dos perspectivas:

– En unos casos, algún aspecto de esta cuestión puede ser el objeto de estudio mismo: “Las chucherías”, “Lo que nos gusta comer”, “No te tomes a la ligera los productos light”..

– En otros, el objeto de estudio no corresponde directamente a este Ámbito, pero el contenido en él recogido puede (y debe) ayudar, junto con las otras áreas y ámbitos, a efectuar formulaciones más ricas y funcionales.

En el primer caso se trataría de desarrollar una unidad didáctica en la que el objeto de estudio tiene como eje central algún aspecto de la alimentación y el resto del currículum, de forma interrelacionada, ofrecería datos, información y aportaciones en general, de manera que se pueda profundizar en el tema que se esté tratando, lo que permitiría, en sucesivas aproximaciones, el ir afianzando y desarrollando diferentes aspectos relacionados con el Ámbito de la Alimentación (currículo en espiral)

En el segundo caso al no ser la alimentación el eje central de la unidad, el Ámbito aportaría algún tipo de información, datos, etc... que al ser tratado junto con las demás áreas y ámbitos posibilitaría una perspectiva más amplia de los aprendizajes escolares y una dimensión más plural y diversificada de los contenidos (currículum en red).

Ambos enfoques lejos de plantearse como excluyentes serían en realidad complementarios, al posibilitar, de esta forma, un tratamiento del tema bastante adaptable a las distintas necesidades y posibilidades que suelen darse en la práctica.

En definitiva como exponen Mendoza y López Pérez (1993) “*se trata de desarrollar actividades de educación para la salud en las aulas o en el conjunto del centro utilizando una metodología activa, que parta de los intereses —y necesidades— del propio alumno y que lo implique (...) con objeto de adoptar, en lo posible decisiones razonadas en cuestiones importantes para la salud.*” (p. 9)

Además, si realmente se desea potenciar un enfoque funcional, en lo concerniente a la alimentación, desde la escuela, se impone necesariamente una coordinación entre la familia y el Centro docente, ya que sin este respaldo, cualquier labor educativa se quedará exclusivamente en un ejercicio escolar más, con escasa o nula repercusión en la actividad cotidiana, o a todo los más que se llegará es a la repetición de consignas (respuestas correctas) que, vacías de significado y aplicabilidad, pueden llegar a ser perjudiciales pues en muchos casos enmascaran actitudes y hábitos reales. En la actualidad es muy común oír quejas y negaciones en el consumo de ‘pastelitos’, salchichas... y hacer por otra parte alabanzas a la llamada ‘dieta mediterránea’ y sin embargo el consumo de dulces y grasas sigue aumentando, con lo que existe un claro distanciamiento entre lo que se dice y lo que se hace; aportando estas dificultades de partida cuando se quiere hacer el más mínimo estudio de población a través de sus opiniones. El ejemplo es igualmente ampliable a otros casos, como puede ser el tiempo que los niños ven la televisión, etc...

Y, por último, como reflexión y síntesis, a esta propuesta integrada y globalizadora del Ámbito de Alimentación, expondremos algunas conclusiones obtenidas a partir de las evaluaciones sistemáticas realizadas a diferentes tentativas que se han desarrollado en algunos centros educativos. Los proyectos se han mostrado más eficaces cuando:

– La orientación no se ha centrado en los aspectos exclusivamente biológicos de la nutrición.

– Se ha seguido una metodología participativa en vez de procesos unidireccionales de difusión de la información.

– El proyecto está bien definido y estructurado. Es decir, cuando se parte de motivaciones positivas por parte de profesores y alumnos. Cuando se ha dado una buena coordinación interna en la escuela. Cuando no se ha entendido como una tarea más y por tanto como un contenido aparte, es decir, cuando se ha integrado en el currículum de forma transversal y en espiral (globalización e interdisciplinariedad).

– Ha logrado la implicación y participación en los programas del alumnado, familia y servicios sanitarios (perspectiva comunitaria) –Martín, C. 1991–.

Algunos ejemplos concretos que ilustran posibilidades

A la hora de poner en marcha una determinada propuesta educativa es de vital importancia planificar con detenimiento las diferentes acciones que se llevarán a cabo en el sistema aula dado que estas harán posible entrar en contacto al alumnado con los contenidos de aprendizaje. Desde el enfoque planteado en los Ámbitos de Investigación el desarrollo de la secuencia de actividades que forma un proyecto de trabajo (unidad didáctica, centro de interés, proyecto, tópico, módulo o cualquier otra modalidad adoptada) permitirá establecer relaciones sustantivas entre los distintos conocimientos propuestos y no la mera acumulación de datos, es decir, “articula sin hacer un simple catálogo de nociones” (Morin, 1995), de forma que el aprendizaje suponga una visión cada vez más elaborada y compleja del tema abordado. En este sentido quisiéramos puntualizar que cuando hablamos de actividades (que no simples ejercicios) nos estamos refiriendo a un tipo de trabajo escolar que se caracterizan porque tienen significado en sí mismas, están dotadas de lógica interna, suponen un proceso interactivo entre personas e información y están orientadas a favorecer un cierto aprendizaje.

Contar con casos y propuestas concretas que ilustren posibilidades a modo de ejemplos

precisos constituye uno de los referentes que más interés despierta entre el profesorado; de ahí que planteemos esta breve relación de experiencias y actividades tipo.

Unidad didáctica: Las chucherías

La justificación de esta unidad viene dada por el alto índice de autonomía que tienen los niños y niñas para la compra e ingesta de golosinas, y la fuerte y negativa influencia que estas poseen para su salud en general y correcta alimentación en particular.

Se trabajaría con aspectos relacionados con su origen, composición y presentación (envoltorio, etiquetas...), así como su repercusión en nuestra salud y dieta, por otra parte también se puede tratar la vertiente que tiene que ver con el consumo y gasto personal en relación con su compra y adquisición y por último es posible dimensionar su estudio a partir de su influjo en el deterioro e impacto en su entorno cotidiano (tirada de papeles al suelo,...).

Para su tratamiento en el aula desarrollaríamos actividades como “seguir la pista” y ver con ello de qué están hechas y qué proceso básico siguen hasta que llegan a nosotros. También se puede hacer un “análisis comparativo entre productos” a partir de la selección de varias golosinas muy consumidas entre ellos y apoyados en una “tabla de doble entrada” obtener y organizar los datos con objeto de poder realizar un análisis crítico fundamentado. De igual forma se pueden comparar productos (golosinas) naturales y otras industriales. Por otra parte podemos realizar un “taller de cocina: las palomitas”, así como diferentes investigaciones: “¿quién y qué ensucian nuestro patio y calles?” –croquis en el que situar la aparición de los desperdicios– o “cuánto nos gastamos en chucherías al día y semana” –estimación del gasto de bolsillo–. Junto a estas actividades es necesario reforzar y reflexionar a lo largo de toda la unidad sobre el valor y la importancia de la higiene personal (manual y bucodental): mural donde señalar los hábitos necesarios, su justificación y calendario para su seguimiento y la que se deriva de la manipulación (envoltura de los productos y limpieza en los establecimientos).

Para terminar estaría bien confeccionar un reglamento que señale las normas que se seguirán cuando se tomen golosinas: periodo, gasto máximo, tipos, características higiénicas que deben cumplir, aseo que implican, etc.

Unidad didáctica: Lo que nos gusta comer

Para poder construir progresivamente un conocimiento fundamentado y significativo sobre alimentación y alimentos es fundamental partir de la vida cotidiana de los alumnos y de sus gustos y preferencias pues sólo analizando aspectos reales, que les involucren activamente, podrán ir transformándolos y mejorándolos: nadie cambia, y eso lo sabemos bien, a partir de simples recomendaciones y ejemplos por muy valiosos que estos sean.

Para trabajar esta unidad nos centraremos en un análisis en profundidad de aquellos alimentos que ellos consideran más apetitosos y deseables en la mesa, y a partir de ahí conoceremos su valor nutritivo, su coste económico, el lugar donde se compra, su composición y distintas formas de prepararse, sin olvidar aspectos relacionados con la higiene y limpieza necesaria.

El tratamiento en el aula girará en torno a un "proyecto" que parte de un debate sobre lo que realmente comemos y lo que nos gusta más. Una vez seleccionado un menú que sea representativo del gusto del grupo se pasará a estudiar a través de "seguir la pista" el origen y cadena que siguen los productos hasta que llegan a nosotros (trabajo en grupo/producto). Por otra parte, y teniendo como referencia la "rueda de los alimentos" y la "pirámide de la alimentación" se analizará su valor nutritivo, proponiéndose, si fuese necesario, las diferentes correcciones y mejoras. Hecho esto estaremos en disposición de calcular su coste, para ello sería preciso averiguar su precio en diferentes comercios y mercados.

Finalmente se pueden seleccionar algunas recetas de manera que se esté ya en disposición de elaborar un informe pormenorizado que se entregará a los padres/madres en una reunión de aula con objeto de desarrollarlo cada familia en su hogar (colaboración familiar).

Unidad didáctica: No te tomes a la ligera los productos "ligeros"

Últimamente es frecuente oír hablar sobre los efectos devastadores que está teniendo en los jóvenes la obsesión por conseguir un cuerpo digno de los anuncios y modelos que machaconamente se nos repiten como perfectos. Y obviamente la industria alimentaria ha inundado el mercado de productos "light" (ligeros) que hacen posible este sueño, y sobre todo, y esto es importante, sin ningún cambio de forma de vida y hábito de alimentación, sólo y exclusivamente con la incorporación en la dieta de estos y otros productos milagros (pastillas, alimentos alternativos, etc...) que nos transforman en quince días. Los resultados, como decíamos al principio, en algunos casos están llegando a dramáticos, y por ello no puede olvidarse en una propuesta educativa para jóvenes sobre alimentación en nuestro contexto socio-cultural.

En esta unidad trataríamos de analizar el influjo de la publicidad y sus reclamos (modelos, situaciones ideales...) en nuestros patrones estéticos y de valores (estudio crítico de la publicidad: análisis de imagen, anuncios, etc) para contrastarlo seguidamente con la evolución de los patrones de belleza a lo largo de la historia y otras culturas.

Posteriormente se llevará a cabo un análisis de lo que realmente necesitamos comer (estudio de la dieta equilibrada) y la forma de vida que debe acompañarla (la necesidad del ejercicio y el deporte óptimo para cada caso). Una vez visto esto se pasará a analizar qué ofrecen los productos "light", su composición, su efecto en nuestra salud, su coste... (para ello se puede hacer un análisis de su etiqueta; un debate sobre las causas de su éxito; lecturas y visionado de documentos sobre los efectos que pueden producir estos productos; entrevista a algún médico del Centro de Salud; estudio económico...). Finalmente estaremos en disposición de plantear una dieta y una forma de vida alternativa, pero equilibrada, sana y sobre todo acorde con las personas y no con ciertos patrones supuestamente ideales que tratan en definitiva de "vendernos el sueño a cualquier precio".

REFERENCIAS

- ALCAIDE, S. (2003). La obesidad infantil, una amenaza imparable. *El País*, 8 de junio, p. 32.
- ÁLVAREZ, L. M. (1987). Vivir la nutrición. *Cuadernos de Pedagogía*, 148, 8-11.
- BENLLOCH, M. (1985). *Por un aprendizaje constructivista de las ciencias*. Barcelona: Visor.
- BERNAL, J. M. (2001). Los contenidos de ciencia en la enseñanza primaria. ¿Puede ayudar la historia del curriculum en la toma de decisiones? *Alambique. Didáctica de las Ciencias Experimentales*, 30, 111-118.
- BANET, E. y NÚÑEZ, F. (1988). Ideas de los alumnos sobre la digestión. Aspectos anatómicos. *Enseñanzas de las Ciencias*, 6 (1), 30-37.
- BANET, E. y NÚÑEZ, F. (1989). Ideas de los alumnos sobre la digestión. Aspectos fisiológicos. *Enseñanzas de las Ciencias*, 7 (1), 35-44.
- BANET, E.; MARTÍNEZ, M. J. y PRO, A. de (2001). Alimentación, salud y consumo: una propuesta para su enseñanza en la educación secundaria obligatoria. *Alambique. Didáctica de las Ciencias Experimentales*, 30, 27-38.
- COMITÉ DE MINISTROS DE LOS ESTADOS MIEMBROS DE LA COMUNIDAD EUROPEA (1988). *Sur l'éducation pour la santé à l'école et le rôle et la formation des enseignants*. Recommendation N1 R. (88) 7.
- CUBERO, R. (1989). *Cómo trabajar con las ideas de los alumnos*. Sevilla: Diada.
- DELVAL, J.; SOTO, P. y FERNÁNDEZ, T. (1971). *Estructura y enlace de los conocimientos científicos: Ciencias Sociales. Las nociones de economía y poder*. Material poligrafiado. Universidad Autónoma de Madrid: ICE.
- ECHEITA, G. (1988). *El mundo adulto en la mente del niño. La comprensión infantil de las relaciones de intercambio*. Madrid: Centro de Publicaciones, MEC-CIDE.
- GAVIDIA, V. y RODES, M. J. (1999). Las actitudes hacia la salud. *Alambique. Didáctica de las Ciencias Experimentales*, 22, 87-96.
- GIORDAN, A. y DE VECCHI, G. (1988). Los orígenes del saber. De las concepciones de los alumnos a los conceptos científicos. Sevilla: Diada.
- GÓMEZ, M. A. y JIMÉNEZ VICIOSO, J. R. (1996). *Educación para la salud. Primaria*. Madrid: Eductrade.
- GRUPO INVESTIGACIÓN EN LA ESCUELA (1991). *Proyecto Curricular I.R.E.S. (Doc. I-II-III-IV)*. Sevilla: Diada.
- LACUEVA, A. (2000). Proyectos de investigación en la escuela: científicos, tecnológicos y ciudadanos. *Revista de Educación*, 323, 265-288.
- LÓPEZ NOMDEDEU, C. (coord.) (2000). *Nutrición saludable y prevención de los trastornos alimentarios*. Ministerio de Sanidad y Consumo; Ministerio de Educación, Cultura y Deporte; Ministerio del Interior.
- LÓPEZ, V. (1995). *Hacia una escuela saludable*. Materiales para la Formación, 5. Sevilla: Junta de Andalucía. Consejería de Educación y Ciencia.
- MARINÉ, A. (1993). La dieta de su vida. *El País Semanal*.
- MARTÍN, C. (1991). *El valor de la Salud: metodología y evaluación de la Educación para la Salud en la Escuela*. Ponencia Central en las II Jornadas Andaluzas de Educación para la Salud en Centros Docentes. Fuengirola: Consejería de Educación y Ciencia y Servicio Andaluz de Salud.
- MARTÍN, J. y MACÍAS, M. O. (1992). La alimentación humana. *Cuadernos de Pedagogía*, 203, 46-53.
- MEMBIELA, P. y CID, M. C. (1998). Desarrollo de una unidad didáctica centrada en la alimentación humana, social y culturalmente contextualizada. *Enseñanza de las Ciencias*, 16 (3), 499-511.
- MÉNDEZ, R. (2002). Un estudio alerta del abandono infantil de la dieta mediterránea. *El País*, 27 de septiembre, p. 31.
- MENDOZA, R. y LÓPEZ PÉREZ, P. (1993). Escuelas generadoras de salud. *Cuadernos de Pedagogía*, 214, 8-12.
- MONTES, M. C. y CASTILLO, J. (1989). *El aparato digestivo: su representación por maestros y alumnos*. Centro Coordinador de Educación Continua. Méjico.
- MORIN, E. (1995). *Introducción al pensamiento complejo*. Madrid: Gedisa.
- PÉREZ MONGUIÓ, F. (1999). Un estudio revela que casi la mitad de los jóvenes de Cádiz de entre 14 y 18 años se alimenta mal. *El País Andalucía*, 25 de abril, p. 6.
- POZUELOS, F. J. y TRAVÉ, G. (1993). Algunas ideas, hábitos y conductas de los alumnos y alumnas de Educación Primaria sobre alimentos y alimentación. *Investigación en la Escuela*, 21, 107-121.
- POZUELOS, F. J. y TRAVÉ, G. (1995, 2ª edición 1998). *Para una alimentación saludable en la Educación Primaria*. Materiales para la Formación nº 16. Sevilla, Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia. Dirección General de Promoción y Evaluación Educativa.

- POZUELOS, F.J. (2002). *Colaborar en la Escuela. Hacia un marco educativo dialogado*. Universidad de Huelva: Servicio de Publicaciones.
- SANDOVAL, P. X. (2003). Todo lo bueno... no debería engordar. La industria alimentaria se apunta a la lucha contra la epidemia mundial de la obesidad. *El País*, 13 de julio, 24-25.
- THOULON-PAGE, CH. (1991). *Cuadernos de dietética. Alimentación de las personas sanas*. Barcelona: Masson, SA.
- TRAVÉ, G. (1998). *La investigación en Didáctica de las Ciencias Sociales. Perspectivas y aportaciones desde la enseñanza y el aprendizaje de las nociones económicas*. Universidad de Huelva: Servicio de Publicaciones.
- TRAVÉ, G. y AGUADED, S. (2002). El cambio de modelo didáctico en la formación inicial del profesorado. El caso de la enseñanza económico-ecológico. *Iber, Didáctica de las Ciencias Sociales, Geografía e Historia*, 34, 87-100.
- WILLIAMS, T. (s. f.). *Educación sanitaria y relación escuela-comunidad: hacia un modelo de interacción escuela-comunidad*. Material poligráfico.
- YOUNG, I. (coord.) (1995). *La educación para la salud en el ámbito educativo. Promoción de la salud de la juventud europea*. Ministerio de Educación y Ciencia. Ministerio de Sanidad y Consumo. Comisión de la Unión Europea. Organización Mundial de la Salud. Consejo de Europa.
- YUS, R. (1996). Temas transversales y educación global. Una nueva escuela para un humanismo mundialista. *Aula de Innovación Educativa*, 51, 5-12.

SUMMARY

This paper treats on the human feeding in education (Project INM 6-12). It is a flexible material to help to the professors and its work in the classroom. We expose here the bases, objectives and didactic directions.

RÉSUMÉ

Cet article traite sur l'alimentation humaine dans l'éducation (INM 6-12). C'est un matériel curriculaire flexible pour aider aux professeurs et à son travail dans la salle de classe. Nous exposons ici les bases, les objectifs et quelques directions didactiques.