

V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología  
XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en  
Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos  
Aires, Buenos Aires, 2013.

## **Aportes de la psicología a la elaboración de estrategias de enseñanza para promover la alimentación saludable en el ámbito escolar.**

Amantea, Romina Verónica y Quatrini, María Eugenia.

Cita:

*Amantea, Romina Verónica y Quatrini, María Eugenia (2013). Aportes de la psicología a la elaboración de estrategias de enseñanza para promover la alimentación saludable en el ámbito escolar. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-054/545>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/edbf/Xwd>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# APORTES DE LA PSICOLOGÍA A LA ELABORACIÓN DE ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA PARA PROMOVER LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ÁMBITO ESCOLAR

Amantea, Romina Verónica; Quatrini, María Eugenia  
Universidad de Buenos Aires

---

## Resumen

La alimentación infantil está determinada por una serie de factores complejos y relacionados entre sí. Su comprensión y abordaje desde el enfoque de la promoción de la salud, implica considerar distintos escenarios: familiar, escolar y comunitario. La escuela es, junto con el hogar, uno de los principales ambientes que contribuyen al desarrollo de pautas de alimentación. Por este motivo, abrir en ella espacios de reflexión sobre el tema y construir herramientas para abordarlo desde el aula es central para mejorar la calidad de la alimentación de los niños y sus familias. En el presente trabajo, se exponen los aportes de la psicología a la elaboración de estrategias de enseñanza aprendizaje destinadas a promover la alimentación saludable en el ámbito escolar. El proceso de elaboración de las mismas fue llevado a cabo por un equipo conformado por estudiantes y profesionales de la psicología, nutrición y medicina, junto con los docentes de una escuela pública de educación primaria de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, en el marco del Programa Comunitario de alimentación infantil saludable en el Barrio de Nueva Pompeya "Creciendo Sanos".

## Palabras clave

Promoción de la salud, Alimentación infantil saludable, Estrategias de enseñanza, Psicología

## Abstract

CONTRIBUTIONS OF PSYCHOLOGY TO THE DEVELOPMENT OF TEACHING AND LEARNING STRATEGIES TO PROMOTE HEALTHY FEEDING IN THE SCHOOL ENVIRONMENT

The infant feeding is determined by a number of complex factors and interrelated. Its understanding and approach from the focus of the health promotion, involves considering different scenes: family, school and community. School is, along with home, one of the main environments that contribute to the development of eating patterns. For this reason, open opportunities for reflection on the issue and build tools to approach it from the classroom is central to improving the quality of nutrition of children and their families. This work exposes the contribution of psychology to the development of teaching and learning strategies to promote healthy feeding in the school environment. This process was conducted by a team of students and professionals in psychology, nutrition and medicine, along with a public school teachers of primary education in the City of Buenos Aires, in the framework of Community program of healthy infant feeding in the neighbourhood of Nueva Pompeya: "Growing healthy".

## Key words

Health Promotion, Healthy feeding in childhood, Teaching strategies, Psychology

## Introducción

Desde el año 2008 la Cátedra de Salud Pública/Salud Mental I de la Facultad de Psicología de la UBA y la Carrera de Médico Especialista en Nutrición Pediátrica, Facultad de Medicina de la UBA, llevan adelante junto con la comunidad educativa de una escuela pública de educación primaria de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, el Programa de promoción de la alimentación infantil saludable "Creciendo Sanos" (proyecto aprobado y subsidiado por el Programa de Extensión Universitaria UBANEX de la Universidad de Buenos Aires y el Programa de Voluntariado Universitario del Ministerio de Educación de la Nación)[1].

Con el propósito de promover la alimentación saludable en los niños que asisten a dicha escuela y sus familias, se han implementado en ella diferentes dispositivos de intervención siguiendo los principios guía de los Programas de Escuelas Promotoras de Alimentación Saludable: a) adopción de una política de promoción de la alimentación saludable incluida en el Proyecto Escolar; b) integración comprensiva y continua de los contenidos vinculados a educación alimentaria en las distintas asignaturas de la currícula escolar; c) capacitación de los maestros para elaborar técnicas de enseñanza innovadoras y amenas, que permitan la aplicación de los aprendizajes a la realidad alimentaria cotidiana de los alumnos y que estén focalizadas en el desarrollo de habilidades y en la formación de hábitos alimentarios saludables, más que en la transmisión de información; d) logro de un ambiente escolar que facilite la instalación de hábitos alimentarios saludables; y e) promoción de la participación de la familia y la comunidad en todas las acciones. A continuación se describe el proceso de elaboración de estrategias de enseñanza-aprendizaje realizadas en el marco del proyecto para la promoción de la alimentación saludable en la escuela. En él, el equipo del proyecto (compuesto por estudiantes y profesionales de la psicología, nutrición y medicina) ha trabajado de manera conjunta con los maestros y directivos de la escuela. En el presente trabajo, se hará especial hincapié en las contribuciones específicas de los psicólogos del equipo a dicho proceso, contribuciones que han girado fundamentalmente en torno a la identificación de las representaciones y actitudes de los docentes acerca de la alimentación, la planificación de estrategias didácticas que trasciendan la mera transmisión de contenidos nutricionales y el reforzamiento de la acción escolar a favor de la salud.

## Alimentación saludable en la escuela desde un enfoque de promoción de la salud.

La alimentación infantil está determinada por una serie de factores complejos y relacionados entre sí. Su comprensión y su abordaje desde el enfoque de la promoción de la salud implica considerar distintos escenarios: familiar, escolar y comunitario. Refiriéndonos específicamente al ámbito escolar, los colegios son

escenarios ideales para la realización de acciones de promoción de la salud dado que por medio de ellos es posible llegar a una gran cantidad de niños y tienen como función primordial la educación.

Las escuelas poseen un gran impacto potencial en la formación de preferencias y pautas de alimentación y pueden contribuir al desarrollo de hábitos alimentarios de los alumnos, tanto por las acciones que decidan implementar en su ámbito al respecto como por omisión de programas escolares y prácticas educativas.

Dado que los hábitos adquiridos en la infancia van a ser determinantes en gran parte del estado de salud del futuro adulto, es preciso que la escuela cuente con actividades de educación para la salud que permitan la promoción de la salud y por ende, la prevención de enfermedades relacionadas con los hábitos alimentarios.

La educación para la salud es un eje central de la estrategia de promoción de salud y promueve el desarrollo de actividades de enseñanza aprendizaje que contemplen no solo la transmisión de información y conocimientos sino también la generación de actitudes positivas hacia la salud, el desarrollo de habilidades que permitan comportarse de un modo más saludable y la reflexión y acción colectiva a favor de la salud.

#### **Elaboración de estrategias de enseñanza-aprendizaje:**

Pensando la escuela como un espacio productor de salud, formador de comportamientos en salud y entornos saludables, y no un mero espacio donde se despliegan las acciones desarrolladas por los profesionales de la salud, el equipo de intervención del proyecto trabajó con el plantel docente y directivo de la escuela con el objetivo de diseñar material para la realización de actividades educativas.

Se constituyó un grupo de trabajo en el turno mañana y un grupo de trabajo en el turno tarde. En ellos cada docente participó en función de sus conocimientos, motivaciones y posibilidades. Algunos participaron aportando materiales, otros en el diseño de las técnicas y otros en el testeado del material producido. Este proceso duró un año y medio e implicó las siguientes actividades:

a) Revisión de materiales educativos existentes en relación a la temática:

Se revisaron distintos materiales educativos elaborados en el país y en otros países para promover la alimentación escolar saludable. Se discutió la adecuación de esos materiales al objetivo de promover la salud, al objetivo de promover cambios familiares y escolares y no únicamente de transmitir información nutricional. También su posibilidad de articulación con los contenidos curriculares planteados por el Ministerio de Educación en el dictado del ciclo lectivo, su adecuación en relación a las problemáticas de alimentación escolares y a las características propias de la población escolar.

b) Revisión de las actividades desarrolladas por las docentes en las aulas:

Se analizaron las planificaciones de algunos docentes para identificar las estrategias pedagógicas utilizadas para abordar el tema de la alimentación en cada grado.

c) Establecimiento de criterios para la elaboración de actividades:

A partir del análisis hecho de materiales y actividades se plantearon los siguientes criterios para la elaboración de las nuevas actividades:

- Abordar problemáticas y aspectos de la alimentación relevantes para la comunidad educativa, identificados en el diagnóstico nutricional y alimentario hecho en el marco del proyecto (elevado consumo de golosinas, snacks y gaseosas en el colegio; bajo consumo de legumbres, pescado, verduras, frutas y agua y elevado consumo diario de snacks, papas fritas, galletitas dulces, facturas y golosinas y jugos en polvo y gaseosas en el hogar).

- Promover análisis de hábitos familiares y cambios familiares.

- Promover cambios escolares.

- Articulación con los contenidos curriculares.

- Adaptarse a la población escolar (edades, diversidad cultural, nivel socioeconómico).

- Adaptarse a la dinámica escolar (ciclos, tiempo, espacios)

d) Elaboración de actividades:

Se diseñaron 5 actividades para primer ciclo que abordaban los temas de alimentación e higiene bucal, compras saludables, alimentación y cuidado del cuerpo, promoción del consumo de alimentos del grupo de frutas y verduras y alimentación en las distintas culturas. Para segundo ciclo se diseñaron 6 actividades que abordaban: los conocimientos nutricionales, el análisis de la propia alimentación y de la alimentación de los alumnos en la escuela, el análisis de la alimentación familiar, la planificación de menú nutritivo y a bajo costo, los derechos de los consumidores y el análisis crítico de publicidades. Cada actividad contenía un apartado llamado variantes de la técnica que incluía otras maneras de implementación de la técnica, a fin de adaptar la misma al grupo con el que se está trabajando y al estilo docente. También se elaboraron una serie de proyectos escolares especiales para propiciar el cambio de hábitos de toda la comunidad educativa: día de la fruta en la escuela, día del agua en la escuela, festejos escolares saludables, incluyendo el día del niño saludable.

e) Compilación de actividades: Diseño de un cuadernillo de actividades para maestros:

Se compilaron las actividades y proyectos escolares propuestos, en un cuadernillo que incluyó además, un apartado de conceptos básicos para ayudar al lector a pensar la alimentación como fenómeno complejo y pensar la promoción de la salud desde el ámbito escolar, y un apartado con contenidos básicos de alimentación y cuidado del cuerpo.

f) Elaboración de una caja de materiales:

Se elaboró una caja de materiales para la biblioteca de la escuela en la que se incluyó además de un ejemplar del cuadernillo diversos materiales para apoyar el desarrollo de las técnicas: láminas, títeres, nascos entre otros.

g) Testeo de técnicas:

Se testearon las técnicas elaboradas con algunos de los maestros, a fin de evaluar diversos aspectos del cuadernillo, entre ellos, si las actividades eran adecuadas a los destinatarios (ej. consignas comprensibles), si permitían fácilmente al docente abordar los temas, si se adecuaban a los tiempos escolares, si la organización de los contenidos en el cuadernillo era adecuada o debía modificarse.

h) Demostración de la implementación de las actividades del cuadernillo a todos los docentes:

Cada docente recibió un ejemplar del cuadernillo. En este momento del proyecto, se trabaja en la escuela la capacitación de todos los docentes para implementar el cuadernillo en el aula, considerando además que el plantel se renueva con frecuencia por cambios de escuela y licencias.

#### **Aportes de la Psicología**

El aporte de la psicología a la promoción de hábitos saludables en la infancia cobra especial relevancia debido a que modificar los patrones alimentarios de los chicos implica, además de brindar conocimientos, modificar gustos, actitudes, significados, modelos de alimentación familiares, desarrollar habilidades necesarias para alcanzar una conducta saludable, analizar las interacciones que alientan el consumo de alimentos menos nutritivos y promover entornos que creen oportunidades saludables. En el marco del

presente trabajo, los psicólogos del equipo trabajaron fundamentalmente en las siguientes líneas:

a) Identificación de las representaciones y actitudes docentes acerca de la alimentación:

Las ideas de los maestros/as acerca de la alimentación y las actitudes docentes frente a la propia alimentación y el cuidado del cuerpo, son aspectos que tienen influencia en los niños, en tanto los docentes se erigen como ejemplo de los alumnos y condicionan o promueven la realización de actividades en la escuela. El equipo identificó en relación a esto que muchas docentes asociaban la alimentación a las temáticas del proceso digestivo, la pirámide nutricional y la composición de los alimentos, es decir, a lo biológico. No podían visualizar que, si bien la alimentación tiene un costado biológico, en tanto le permite al ser humano nutrirse y sobrevivir, comer es fundamentalmente un acto social.

Esta representación traía como consecuencia la consideración de que la alimentación era un tema del que debían ocuparse únicamente, las docentes encargadas de dictar la materia ciencias naturales. Correlativamente a esto, las actividades que las docentes llevaban adelante, contemplaban únicamente el aspecto biológico de la alimentación.

En este punto, la intervención del equipo se abocó a poner el foco de atención sobre estas ideas, propiciando su deconstrucción y permitiendo aprehender la variedad de aspectos en los que la cultura determina la alimentación que llevamos.

Otro aspecto para destacar es que, si bien hay entre los maestros un reconocimiento general acerca de la importancia del rol docente en la formación de hábitos de salud de los escolares, al momento de trabajar la temática de la alimentación, la única estrategia que vislumbraban, por ejemplo, frente al alto consumo de golosinas en la escuela, era la prohibición de comerlos en clase. En este punto, el equipo trabajó con los docentes el desarrollo de proyectos escolares para promover la alimentación saludable en la comunidad escolar.

b) Planificación de estrategias didácticas que trasciendan la mera transmisión de contenidos nutricionales:

Un eje central del trabajo en la escuela fue la planificación de estrategias didácticas para promover la alimentación saludable en las aulas. En este punto, el equipo identificó que las actividades que las docentes llevaban adelante en las aulas se abocaban a abordar la alimentación como hecho biológico y a la simple transmisión de contenidos nutricionales; es decir no implementaban técnicas de enseñanza que permitan la aplicación de los aprendizajes a la realidad alimentaria cotidiana de los estudiantes, al desarrollo de habilidades necesarias para una alimentación saludable, a la creación en el ámbito escolar de transformaciones concretas a favor de la alimentación. Y ello pese a que visualizaban claramente el poder limitado que tiene la información para producir cambios de comportamientos (este aspecto se relaciona íntimamente con el hecho arriba mencionado de que la única estrategia implementada para abordar los hábitos no saludables de los chicos eran las prohibiciones). En este sentido, la intervención del equipo se abocó al diseño de estrategias que analizaran la alimentación familiar y escolar, desarrollaran habilidades acordes a la edad (probar nuevos sabores, preparaciones sencillas, análisis crítico de publicidades, planificación de menú económicos y saludables etc.), propusieran poner a prueba cambios alimentarios familiares, promovieran entornos escolares más saludables.

Otro aspecto considerado en el diseño de estrategias, fue la adecuación de las técnicas a la población destinataria. En ese sentido, se trabajó tomando en cuenta las variables socioeconómicas, culturales y etarias, a fin de adecuar las mismas a la realidad de la

población escolar, atendiendo a sus necesidades específicas y los recursos con los que cuentan.

Por último, otro aspecto importante que identificó el equipo de trabajo fue la gran disponibilidad de material existente en relación a la alimentación accesible al docente de modo impreso y virtual, sin embargo ninguno de estos materiales cobraba un verdadero significado para la práctica cotidiana de ellos. Eran materiales que llegaban a través de distintas vías (Ej. Ministerio de Educación) producidos para ellos por otros, desconociendo las peculiaridades del contexto en que cotidianamente desenvuelven sus tareas y sus representaciones sobre la alimentación y que por ello terminaban archivados en sus PC o bibliotecas sin incorporarse efectivamente a sus prácticas. En ese sentido, la intervención del equipo apuntó a dar participación a los maestros en todo momento a los fines de lograr una real apropiación del material producido. El resultado de esto fue un proceso en el que los docentes fueron repesando sus representaciones, actitudes y sus prácticas para producir un material que reflejaba este camino recorrido y admitía variantes en función de los diversos estilos pedagógicos.

c) Refuerzo de la acción escolar a favor de la salud:

Las políticas escolares (por acción u omisión) tienen un gran impacto en el desarrollo de pautas de alimentación, tanto por los proyectos que se encaran como por los mensajes que la comunidad educativa transmite a través de las prácticas que allí tienen lugar. Estas políticas contribuyen a que los mensajes nutricionales dados en el aula no se contradigan, o lo que es mejor, se refuercen en el resto de los espacios escolares. En ese sentido, parte del trabajo de los psicólogos fue también revisar los mensajes que la escuela transmite en cada una de sus prácticas. Entre los aspectos que fueron abordados se encuentran: la inexistencia de campañas de promoción del consumo de frutas, del consumo del agua, la falta de dispenser de agua accesible a los alumnos en el patio donde hacen el recreo y la habitualidad de los festejos escolares donde se regalan golosinas. El desarrollo conjunto de proyectos escolares como por ejemplo el día de la fruta en la escuela, el día del niño saludable y la instalación de un dispenser de agua con reparto de botellitas de agua recargables en todos los grados, fue la forma en que se buscó crear un ambiente saludable que apoyara la adopción de comportamientos saludables entre los niños.

### Consideraciones finales

El enfoque de promoción de la salud supera las concepciones medicalizadas de la salud para enfatizar los determinantes colectivos y plantear respuestas y herramientas de intervención, socioculturales y políticas. Las intervenciones de promoción de la salud operan siempre mediatizadas por variables psicológicas y psicosociales, abriendo al psicólogo un amplio campo de acción. Como se ha demostrado, la psicología tiene un rol muy importante en la promoción de hábitos saludables. Sin embargo, este rol es desconocido por los profesionales de otras disciplinas, por los mismos estudiantes de psicología y por la población en general, que sigue convocando al psicólogo que trabaja en alimentación, solo para que trate los llamados trastornos de la alimentación. Esta situación obedece a que, desde la misma disciplina y desde la misma universidad, se delinea un rol específico al psicólogo: ser psicoterapeuta de las enfermedades mentales. Es necesario iniciar prontamente, un proceso de revisión de marcos teóricos y metodologías, a fin de poder evidenciar las potenciales contribuciones de la psicología para la resolución de problemáticas sanitarias emergentes. De este modo, se pondrá a la psicología bajo una nueva luz: la psicología como una disciplina puesta al servicio del bienestar colectivo.

## NOTAS

[j] Directores de proyecto: Mg Martin De Lellis - Lic Schelica Mozobancyk  
Codirectora: Mabel Ferraro  
Coordinación operativa, Lic. Romina Amantea, Lic. María Eugenia Quatrini,  
Lic. Paula Zubiaurre.  
Miembros del equipo ejecutor: Lic. Germán Barrios, Lic. Julieta Cellucci, Lic.  
Maximiliano Moncalvillo, Lic. Soledad Poli, Lic Romina Dichiera, Lic. Mora  
Talay, Alicia Ojeda, Ercilia Croce, Natalia Milano, Mauro Russi, Paula Da-  
quarti y Luciana Reck.

## BIBLIOGRAFIA

- Aguirre, P. (2004) Ricos flacos y gordos pobres. La alimentación en crisis, Buenos Aires, Capital Intelectual.
- Ashton, J., Seymour, H. (1990) La Nueva Salud pública; Barcelona, Masson.
- De Lellis, M., Mozobancyk, S. (2009) El proceso de salud-enfermedad desde la perspectiva de la complejidad. Una nueva mirada en Salud Pública. Secretaría de Publicaciones Facultad de Psicología.
- de Lellis, M. y col. (2006) Psicología y políticas públicas de salud. Buenos Aires, Paidós.
- MMWR (Morbidity and Mortality Weekly Reports) Guidelines for School Health Programs to Promote Lifelong Healthy Eating, U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Epidemiology Program Office. June 14, 1996 / Vol. 45 / N° RR-9.
- Morales Calatayud, F. (1999) Introducción a la Psicología de la Salud, Buenos Aires, Paidós.
- OPS (1996) Carta de Otawa para la Promoción de la Salud. En: Promoción de la Salud: una antología, Washington D. C, OPS, Publicación Científica n°557.
- Pastor Ruiz, Y., Balaguer Solá, I., Garcia Merita, M. (2001) Estilo de vida y salud. El mercurio de la Salud.
- Restrepo, H., Málaga, H. (2001) Promoción de la Salud: cómo construir vida saludable. Bogotá, Panamericana.
- Saforcada, E., de Lellis, M., Mozobancyk, S. (2010) Psicología y Salud Pública. Cap. 8. Buenos Aires, Paidós.
- Salleras Sanmartí, L. (1990) Educación Sanitaria. Principios, métodos, aplicaciones. Madrid, Díaz de Santos.

## PÁGINAS WEB:

<http://new.paho.org/arg/>