

## **Fomentando la alimentación saludable desde una perspectiva de derechos**

**Carolina Elena Rosenberg<sup>1</sup>, Analía Francia<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Bachillerato de Bellas Artes “Prof. Francisco A. de Santo”, UNLP.

<sup>1</sup>[carolina.rosenberg@gmail.com](mailto:carolina.rosenberg@gmail.com)

<sup>2</sup>[analiafrancia2@gmail.com](mailto:analiafrancia2@gmail.com)

### **Resumen**

Compartimos una propuesta implementada en el marco de la materia biología de 2do año de la Educación Secundaria del Bachillerato de Bellas Artes (UNLP), que busca abordar los contenidos relacionados con la alimentación saludable desde una perspectiva integral, reconociendo las múltiples dimensiones que la atraviesan, como la salud, el ambiente, el género, la cultura, las ciencias y los derechos humanos. Las estrategias puestas en práctica, que incluyen el juego y la diversidad de tramas conceptuales a construir según intereses y deseos, buscan evitar la fragmentación disciplinaria y promover un enfoque transdisciplinar que fomente la responsabilidad crítica de lxs estudiantes en la toma de decisiones relacionadas con la alimentación y el ambiente. La evaluación integral y continua se concibió como un proceso colectivo que buscó comprender los significados de los múltiples y a veces contradictorios procesos que ocurren en el aula. El trabajo realizado ha sido valioso para abordar los contenidos de alimentación saludable desde una perspectiva multidimensional, promoviendo el desarrollo de una conciencia crítica en lxs estudiantes y de su capacidad para tomar decisiones informadas en relación con su alimentación y el ambiente.

**Palabras clave:** diversidad; nutrición; derechos; juego; ambiente.

## **Introducción**

La presente propuesta para la asignatura Biología de 2do año de la escuela secundaria del Bachillerato de Bellas Artes, “Prof. Francisco A. de Santo”, de la Universidad Nacional de La Plata (UNLP), se plantea desde una perspectiva de derechos y emancipadora. En particular, se centra en la tercera unidad del programa, que aborda contenidos relacionados con los alimentos y nutrientes, los modelos nutricionales, la dieta equilibrada y los requerimientos nutricionales en adolescentes. Surge como alternativa ante la necesidad de revisar los enfoques tradicionales de enseñanza de estos contenidos, ya que no suelen abordar de manera integral la complejidad y los aspectos determinantes de la alimentación humana (Rosenberg y Mancini, 2019).

Desde esta propuesta, se plantean diversas dimensiones que consideramos importantes incluir al enseñar sobre la alimentación. En primer lugar, se destaca la relevancia de abordar la relación entre la salud y el consumo de alimentos ultraprocesados, altamente industrializados y ricos en nutrientes críticos como azúcares, sales, grasas saturadas y aditivos. Estos alimentos se relacionan con problemas de malnutrición y el aumento del riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Considerando relevante la gestión de derechos se menciona la Ley 27.642 de Promoción de la alimentación saludable, que brinda herramientas para abordar estas problemáticas y se destaca la importancia de que los estudiantes conozcan y comprendan esta ley.

Asimismo, se promueve el conocimiento e implementación de la ley de Educación ambiental Integral, Ley N° 27.621, buscando integrar la dimensión ambiental en el ámbito escolar, adoptando un enfoque complejo e integral. Desde ese marco, consideramos otra dimensión relevante a analizar vinculada a la relación entre los modos de producción de alimentos, el ambiente y la soberanía alimentaria. Se pone en tensión el modelo predominante de agricultura industrial en Argentina y en el mundo, basado en la producción de unas pocas variedades modificadas genéticamente y el uso intensivo de maquinarias, fertilizantes y pesticidas, se menciona la agroecología como un modelo alternativo que busca nuevas formas de producción y relación entre las personas, y se destaca la importancia de la soberanía alimentaria como el derecho de los pueblos a definir su política agraria y alimentaria, priorizando la producción local y el acceso a la tierra, el agua, las semillas y el crédito. Se enfatiza que comprender la alimentación sin

analizar el modelo productivo predominante y las alternativas existentes implica ignorar elementos clave para entender cómo se vulnera el derecho a la alimentación en Argentina. Se propone también una perspectiva de género interseccional y de diversidad corporal y funcional, que reconozca el valor de las mujeres en la producción y preparación de alimentos, así como las desigualdades que enfrentan las mujeres y las personas disidentes sexo-genéricas en relación con el derecho a una alimentación adecuada.

Otra dimensión considerada es el papel de la cultura y la sociedad en la alimentación, incluyendo los hábitos alimenticios influenciados por la impronta cultural, el valor de los saberes ancestrales y la influencia de los medios de comunicación en la salud y los trastornos de la conducta alimentaria, especialmente en la adolescencia.

También se incluye una mirada crítica al rol de las ciencias en la incorporación de nuevas tecnologías de producción de alimentos y las implicancias éticas y ambientales que conllevan. Se plantea la discusión en torno al desarrollo de semillas transgénicas y la postura de la Ciencia Digna en oposición al modelo extractivista (Colectivo Trigo Limpio, 2022). Se proponen diversas actividades que, en el marco de problemas de actualidad y relevancia, que involucran a la ciencia y a la tecnología, presentan controversias y tensiones, propiciando instancias de debate (España y Prieto, 2009).

En resumen, esta propuesta busca abordar los contenidos relacionados con la alimentación desde una perspectiva integral, reconociendo las múltiples dimensiones que la atraviesan, como la salud, el ambiente, el género, la cultura, las ciencias y los derechos humanos. Se busca evitar la fragmentación disciplinaria y promover un enfoque transdisciplinar que fomente la responsabilidad crítica de lxs estudiantes en la toma de decisiones relacionadas con la alimentación y el ambiente (Morin, 2001, Massarini y Schnek, 2015).

### **Estrategias metodológicas**

#### *Secuencia didáctica*

Si bien se presenta una secuencia didáctica planificada para un total de 4 clases (una por semana), los tiempos escolares se fueron revisando para ajustarlos a los tiempos de aprendizaje de todxs lxs estudiantes.

Con el fin de ofrecer una herramienta que permita generar interés y compromiso a la diversidad de estudiantes, desde una concepción de aula heterogénea, se propuso la realización de una actividad denominada “TA-TE-TI de la alimentación saludable” (Figura 1). Los contenidos seleccionados del programa de la materia, como ya se

mencionó, fueron los alimentos y nutrientes, los modelos nutricionales, la dieta equilibrada y los requerimientos nutricionales en adolescentes.

Los objetivos de la secuencia fueron los siguientes:

- Conocer y comprender la función de los nutrientes en las distintas etapas de la vida.
- Conocer y comprender los modos hegemónicos de producción de alimentos y sus consecuencias sobre el ambiente y sobre la salud.
- Valorar y difundir la propuesta de la producción agroecológica de alimentos y el concepto de soberanía alimentaria, valorando los saberes ancestrales.
- Comprender las desigualdades de las poblaciones vulnerables frente al derecho a la alimentación adecuada.
- Valorar el trabajo de las mujeres en la producción y elaboración de los alimentos.
- Comprender la influencia nociva que pueden tener los medios de comunicación al imponer un modelo de cuerpo y belleza hegemónicos.
- Valorar los hábitos alimenticios y su relación con el cuidado de la salud, favoreciendo conductas comprometidas con la salud personal y colectiva
- Conocer y ejercer el derecho a una alimentación saludable.
- Comunicar y socializar lo aprendido, de manera colaborativa, a través de habilidades socio-lingüísticas, en un clima de respeto y valorización de la palabra de las demás personas.
- Emplear el lenguaje como instrumento de elaboración conceptual.

Los momentos de la secuencia fueron los siguientes:

**Primer Momento:** En la primera clase de esta secuencia se presentó la estrategia de enseñanza y se explicó la dinámica de la propuesta: en grupos de 3 alumxns debían elegir según sus propios intereses uno de los caminos del TA-TE-TI, siendo posible iniciar el recorrido siempre por los cuadrantes de la fila superior: la columna central, la fila central o cualquiera de las dos diagonales pero siempre pasando por el cuadrante central, que incluyó la única actividad compartida por todas las opciones.

Consignas para lxs estudiantes:

Debajo del cuadro, encontrarán las diversas opciones que pueden tomar, cada una de ellas identificada con un color diferente, y las actividades propuestas.

- Opción violeta “Cuerpos”: una de las dos diagonales (a, e, i).
- Opción roja “¿Qué comemos?: la columna central vertical (b, e, h).
- Opción verde: “¿Siempre podemos elegir qué comer?”: la otra diagonal (c, e, g).

- Opción amarilla: “Producción de alimentos y ambiente”; la fila central horizontal (d, e, f).

<b>a) Ley de talles y Cuerpos hegemónicos.</b>	<b>b) Leyes y etiquetas: ¿cómo saber qué estamos comiendo?</b>	<b>c) Alimentación posible/ selectiva.</b>
<b>d) Producción de alimentos y ambiente.</b>	<b>e) Consigna de realización común a todas las opciones.</b>	<b>f) La agroecología.</b>
<b>g) Producción de nuevos modelos nutricionales tridimensionales.</b>	<b>h) Producción de etiquetas.</b>	<b>i) Producción de Folletos para prevenir los TCA (Trastornos de la conducta alimentaria).</b>

**Figura 1.** TA-TE-TI de la alimentación saludable

#### Opción violeta “Cuerpos”

Esta opción de recorrido tiene como eje la intersección entre los cuerpos, la alimentación y los modelos dominantes de belleza. Así, desde una perspectiva de derechos, en la primera actividad se propone analizar la Ley de Talles y notas periodísticas que visibilizan las desiguales posibilidades de las corporalidades no hegemónicas frente a la accesibilidad de una vestimenta deseada.

Para la actividad final de esta opción del TA-TE-TI se propone la realización de un folleto que visibilice, informe y colabore en la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), pensado para compartir entre sus compañerxs y otras personas de su misma edad.

#### Opción roja “Leyes y etiquetas: ¿Cómo saber qué estamos comiendo?”

Esta opción se centra en el derecho fundamental vinculado con conocer respecto de los alimentos que consumimos. Para ello, en la primera actividad se sugiere visitar un carrusel de historias del instagram del Ministerio de Salud de la Nación, que informan sobre ¿qué son los ultraprocesados?, ¿qué son y qué significan los sellos?, ¿por qué no es recomendable el consumo de edulcorantes y cafeína en las infancias?

Para luego responder cuáles son las ideas principales de esta información. Luego se les solicita que resuman los aspectos principales de la Ley de promoción de la alimentación saludable (conocida como ley de etiquetado frontal) (HCNA, 2021).

La última actividad de esta opción trata sobre el conocimiento científico sobre las bebidas energizantes y las isotónicas, y se propone analizar si la información que ofrecen las etiquetas de estas bebidas es accesible, completa y suficiente, y permite tomar una decisión informada y responsable frente a la posibilidad de consumirlas. Como última actividad de esta opción se propone el diseño de un modelo de etiqueta que les parezca de fácil comprensión y accesible para toda la población.

Opción verde: “¿Siempre podemos elegir qué comer?”

En esta opción se analiza el derecho a la alimentación y la posibilidad de elegir lo que comemos, destacando las desigualdades que existen en la sociedad al momento de elegir adoptar una dieta saludable. Luego de informarse desde diversas fuentes ofrecidas por las docentes, a modo de síntesis, se solicita que escriban un breve resumen para compartir con sus compañerxs, en el que describan, por un lado, los distintos tipos de dietas, algunos de los alimentos que incluyen y los motivos que llevan a las personas a seguirlas y, por otro, algunas reflexiones respecto de las desigualdades sociales en cuanto al derecho a la alimentación saludable. En la última tarea de esta opción, se solicita a lxs estudiantes que produzcan nuevos modelos nutricionales tridimensionales, especialmente diseñados para intereses diversos, para personas de distintas edades, y, desde un enfoque de multiculturalidad, de distintas provincias de nuestro país, teniendo en cuenta los productos alimenticios locales de cada región.

Opción amarilla: “Producción de alimentos y ambiente”

Esta opción propone analizar la relación entre los modos hegemónicos de producción de alimentos y el daño ambiental. Se ofrece información sobre el ejercicio de la soberanía alimentaria y sobre modos ecológicos de producción de alimentos y se solicita que realicen un resumen con los aspectos más importantes de la práctica agroecológica, prestando especial atención al valor de los saberes campesinos y de las semillas criollas o nativas, a la participación de las mujeres y a la importancia de la organización en defensa de los derechos. Además, luego de la lectura de una nota periodística deben analizar los efectos negativos que tienen los agrotóxicos, usados masivamente en la producción agroindustrial de alimentos. Como última actividad de esta opción se propone la confección de un listado de al menos 3 opciones para comprar productos agroecológicos en La Plata y alrededores y que compartan la información en un muro colaborativo.

Para la sistematización de contenidos centrales relacionados con la nutrición se propone una actividad de realización obligatoria y compartida por todas las opciones (denominada actividad “e” en el tablero del TA-TE-TI), que consiste en mirar un video de canal encuentro y responder un cuestionario breve respecto de los diferentes tipos de nutrientes y sus funciones, los requerimientos nutricionales a lo largo de la vida y su vinculación con la salud.

**Segundo Momento:** Una vez organizados en grupos, durante tres clases sucesivas, con la guía de la docente, lxs estudiantes trabajaron de manera colaborativa en la resolución de las consignas.

**Tercer momento:** si bien la evaluación se realizó durante todo el proceso, en la cuarta clase de esta secuencia se evaluaron las producciones finales de cada grupo (correspondiente a la última actividad de cada opción del TA-TE-TI). Para esta instancia se construyó una matriz con criterios de evaluación claros, explícitos y consensuados.

### **Evaluación**

Se realizó una evaluación integral y continua de los procesos de enseñanza y aprendizaje, buscando obtener información y comprender cómo se desarrollaron dichos procesos. Esta evaluación se llevó a cabo de manera coherente con la dinámica de trabajo en el aula, reconociendo que la evaluación no solo tiene una función de acreditación, sino que también impulsa un proceso creativo de autocritica. En este sentido, se valoró lo que sucedió y emergió de manera inesperada, ya que estas situaciones enriquecen nuestras propuestas educativas. Durante los momentos de valoración, se ofreció una retroalimentación por parte de las docentes, el grupo de pares y/o mediante la autoevaluación de lxs alumnxs (Litwin, 2008). Se fomentó la expresión de diferentes puntos de vista, la negociación de nuevas formas de comunicación y acción, con el propósito de lograr una aproximación gradual a las representaciones sobre los contenidos por parte de quienes aprenden y enseñan. La evaluación se concibió como un proceso colectivo que buscó comprender los significados de los múltiples y a veces contradictorios procesos que ocurren en el aula.

### **Conclusiones**

Se puede destacar que el enfoque integral y transdisciplinar desde el que se planteó la secuencia didáctica ha permitido a lxs estudiantes desarrollar una comprensión más profunda y contextualizada de la alimentación saludable, reconociendo su impacto en diferentes ámbitos de la vida. Además, al involucrar a lxs alumnxs en la toma de decisiones y promover su responsabilidad crítica, se ha fomentado un mayor compromiso

en relación con su propia alimentación y el cuidado del ambiente. Destacamos la importancia de haber abordado la alimentación desde una perspectiva de derechos humanos y enfatizamos que el conocimiento de nuestros derechos en relación con la alimentación y el ambiente contribuye al desarrollo de una ciudadanía científicamente alfabetizada y promueve la salud de las personas.

El trabajo realizado ha sido valioso para abordar los contenidos de alimentación saludable desde una perspectiva multidimensional, promoviendo el desarrollo de una conciencia crítica en lxs estudiantes y de su capacidad para tomar decisiones informadas. Este enfoque puede sentar las bases para una educación más holística y sostenible en el ámbito de la alimentación, la educación ambiental y la salud.

### **Referencias bibliográficas**

- Colectivo Trigo limpio (2022). Del glifosato al glufosinato: la profundización de un modelo de deterioro socioambiental de la mano de la "generación HB4". Disponible en <https://www.biodiversidadla.org/Recomendamos/Del-glifosato-al-glufosinato-la-profundizacion-de-un-modelo-de-deterioro-socioambiental-de-la-mano-de-la-generacion-HB4>
- España, E. y Prieto, T. (2009). Educar para la sostenibilidad: el contexto de los problemas socio-científicos. *Revista Eureka sobre enseñanza y divulgación de las ciencias*, 6 (3), 345-354.
- Litwin, E. (2008). *El oficio de enseñar*. Paidós, Buenos Aires.
- Massarini, A y Schnek, M. (2015). *Ciencia entre todxs*. Bs. As. Paidós.
- Morin, E. (2001). *La cabeza bien puesta*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Rosenberg, C. y Mancini, V. (2019). La nutrición saludable y la industrialización del alimento como problemática socio-científica en una propuesta didáctica para la escuela secundaria. En *Enseñanza y Aprendizaje de las Ciencias en Debate Vol 2*. Universidad de Alcalá, España. pp. 255-262