

VOCES, IMÁGENES Y PALABRAS DE ADOLESCENTES: SUS APORTES PARA PROMOVER EL CONSUMO DIARIO DE FRUTAS Y VERDURAS DESDE UN ESPACIO COMPARTIDO

VOICES, IMAGES AND WORDS OF ADOLESCENTS: THEIR CONTRIBUTIONS TO PROMOTE THE DAILY CONSUMPTION OF FRUITS AND VEGETABLES FROM A SHARED SPACE

VOZES, IMAGENS E PALAVRAS DE ADOLESCENTES: SUAS CONTRIBUIÇÕES PARA PROMOVER O CONSUMO DIÁRIO DE FRUTAS E VERDURAS A PARTIR DE UM ESPAÇO COMPARTILHADO

Aldana Nerea Vivas ¹
Liliana del Valle Ortigoza ²
Gimena Valeria Dezar ³

Manuscrito recibido el: 28 de abril de 2021.

Aprobado: 6 de septiembre de 2021.

Publicado: 13 de septiembre de 2021.

Resumen

La extensión universitaria cumple un rol importante en el proceso dialógico entre la comunidad universitaria y la comunidad educativa. Enmarcada en este proceso, se propuso la Educación Alimentaria Nutricional como herramienta para promover hábitos saludables, ya que se manifiesta como una necesidad sentida por la sociedad en conjunto. Este artículo propone visibilizar las opiniones, voces, palabras e imágenes construidas por adolescentes participantes de acciones de educación nutricional, destacando los momentos de diálogo y reflexión. Desde ese lugar, se relata la experiencia de una tesinista de Licenciatura en Nutrición de la Universidad Nacional del Litoral, que desarrolló su investigación en el marco de un Proyecto de Extensión de Interés Social en el que participaron alumnos de una escuela de educación secundaria de Santa Fe. Los estudiantes propusieron estrategias motivacionales y modificaciones posibles facilitando la adopción voluntaria de conductas y prácticas saludables. La experiencia resultó enriquecedora, logrando retroalimentación para actividades futuras.

¹ Licenciada en Nutrición pela Universidad Nacional del Litoral (UNL/Argentina).

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1360-4861>

Contacto: aldanavivas5@gmail.com

² Doctora en Educación en Ciencias Experimentales. Docente-investigadora en el Departamento de Física. Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas, Universidad Nacional del Litoral (UNL/Argentina).

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1725-3197>

Contacto: ortigoza@fbcb.unl.edu.ar

³ Magíster en Docencia universitaria. Docente-investigadora en la cátedra de Epidemiología y Salud Pública. Directora de Extensión Social y Cultural. Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas. Universidad Nacional del Litoral (UNL/Argentina).

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9080-7435>

Contacto: gdezar@unl.edu.ar

Palabras clave: Extensión; Educación Alimentaria Nutricional; Adolescentes; Diálogo; Estrategias motivacionales.

Abstract

University extension plays an important role in the dialogical process between the university community and the educational community. As part of this process, Nutritional Food Education was proposed as a tool to promote healthy habits, since it manifests itself as a need felt by society. This article proposes to make visible the opinions, voices, words, and images constructed by adolescents participating in nutritional education actions, highlighting moments of dialogue and reflection. From there, the experience of a Bachelor thesis in Nutrition from the Universidad Nacional del Litoral is reported, who developed her research within the framework of a Social Interest Extension Project involving students from a secondary school in Santa Faith. Students proposed motivational strategies and possible modifications facilitating voluntary adoption of healthy behaviors and practices. The experience was enriching, obtaining feedback for future activities.

Keywords: Extension; Nutritional Food Education; Teenagers; Dialogue; Motivational strategies.

Resumo

A extensão universitária desempenha um papel importante no processo dialógico entre a comunidade universitária e a comunidade educacional. Como parte desse processo, a Educação Nutricional Alimentar foi proposta como uma ferramenta para promover hábitos saudáveis, uma vez que se manifesta como uma necessidade sentida pela sociedade como um todo. Este artigo propõe tornar visíveis as opiniões, vozes, palavras e imagens construídas por adolescentes participantes de ações de educação nutricional, destacando momentos de diálogo e reflexão. A partir daí, é relatada a experiência de uma tese de bacharelado em Nutrição da Universidade Nacional del Litoral, que desenvolveu sua pesquisa no âmbito de um Projeto de Extensão de Interesse Social no qual participaram alunos de uma escola secundária de Santa Fé. Os alunos propuseram estratégias motivacionais e possíveis modificações, facilitando a adoção voluntária de comportamentos e práticas saudáveis. A experiência foi enriquecedora, obtendo feedback para atividades futuras.

Palavras-chave: Extensão; Educação Alimentar Nutricional; Adolescentes; Diálogo; Estratégias motivacionais.

Introducción

Las prácticas de alimentación de los adolescentes y la ingesta nutricional tienen impacto a largo plazo sobre su salud, por tanto, es recomendable promover buenas conductas alimentarias (LÓPEZ-GUEVARA et al., 2009). Realizar educación y promoción de la salud es necesario, además de la instauración de los hábitos alimentarios que permanecerán en la vida adulta (MARTÍNEZ ANDREU, 2013).

Se presta principal atención a esta etapa ya que en la adolescencia se constituye la base del comportamiento alimentario para el resto de la vida, se establecen los hábitos alimentarios, madura el gusto, se definen las preferencias y las aversiones pasajeras o definitivas. Además, las condiciones ambientales, familiares, culturales y sociales tienen una importante influencia para la definición de la personalidad alimenticia, de la cual dependerá el estado nutricional (CASTAÑEDA SÁNCHEZ; ROCHA DÍAZ; RAMOS AISPURO, 2008). Se ha demostrado que durante este período es más fácil promover la adquisición de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, que modificar los hábitos estructurados en la vida adulta, de ahí la importancia que adquiere la Educación Alimentaria Nutricional (EAN) en esta etapa (MARTÍNEZ et al., 2009).

Por otro lado, según la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud (OMS/OPS, 2011) las frutas y las verduras son componentes esenciales de una dieta saludable; por lo que las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) recomiendan en su mensaje n°3: “consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores”, ya que el consumo diario de las mismas disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares (MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN, 2016).

Considerando a la salud como un derecho social, y a los hábitos que preservan la salud como una construcción social, se diseñó e implementó un Proyecto de Extensión de Interés Social (PEIS) con eje en Educación Alimentaria Nutricional. Dentro de este marco, se abordaron las barreras y motivaciones con que los adolescentes expresan su ocupación y preocupación por el consumo diario de frutas y verduras.

Toda acción de extensión implica llevar adelante una práctica mediante la cual se pretende aportar la solución o transformación de situaciones-problemas detectados en el medio. En cada Práctica de Extensión -que puede ser un programa, un proyecto, un conjunto de acciones, una capacitación, entre otros- se ponen en diálogo conocimientos científicos con saberes y conocimientos presentes en los espacios sociales donde se trabaja. Este encuentro de conocimientos, saberes y diálogos posibilita un enriquecimiento y fortalecimiento académico de ambas partes involucradas.

En el presente artículo se intenta visibilizar las voces, opiniones y estrategias motivacionales construidas por los adolescentes de la Escuela de Enseñanza Secundaria Orientada (EESO) N°440 de la ciudad de Santa Fe (Santa Fe, Argentina), a partir del trabajo con estrategias lúdico-didácticas teniendo como eje la Educación Alimentaria Nutricional (EAN); como parte un Proyecto de Extensión de Interés Social.

Luego de recuperar la importancia del consumo diario de frutas y/o verduras, abordaremos la adolescencia para la construcción del comportamiento alimentario; y la Educación Alimentaria Nutricional para fortalecer hábitos saludables en esta etapa. Desde este lugar, se intenta poner el énfasis en las palabras de los adolescentes participantes de esta experiencia.

Adolescencia como etapa fundamental para constituir la base del comportamiento alimentario

La adolescencia, según la OMS (2016) se define como: “periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años”. Se trata de una de las etapas de transiciones más importantes en la vida del ser humano, caracterizada por un crecimiento acelerado. Esta fase de crecimiento y desarrollo se acompaña de diversos procesos biológicos que son prácticamente universales.

Éste es un periodo de preparación para la edad adulta durante el cual se producen varias experiencias de desarrollo de gran importancia, como la maduración física y sexual, transición hacia la independencia social y económica, desarrollo de la identidad, adquisición de aptitudes necesarias para establecer relaciones de adulto y asumir funciones adultas, capacidad de razonamiento, entre otras. Es una etapa de riesgos considerables, durante la cual el contexto social puede tener una influencia determinante. El individuo en el primer año de vida y en el inicio de la adolescencia tiene un crecimiento acelerado, en este último caso el desarrollo emocional e intelectual también es más rápido, los cuales suelen afectar los hábitos alimentarios. Esta edad es la más difícil del individuo pues no es niño ni adulto.

A esto se suma la incomprensión de la sociedad que en ciertos momentos considera sus conductas infantiles y en otros, propias de los adultos (FAO, 2010).

Según la American Psychological Association (APA, 2010), los adolescentes se enfrentan a cambios hormonales y a un mundo cada vez más complejo, sienten que nadie puede entender sus sentimientos. Como resultado, el mismo puede sentirse enojado, solo y confundido, sobre todo cuando se enfrenta a problemas complejos de identidad, presiones de sus compañeros, conducta sexual, alcohol y drogas.

Estos jóvenes representan aproximadamente una sexta parte de la población mundial, por lo que fomentar comportamientos saludables durante la adolescencia y adoptar medidas para protegerlos contra los riesgos sanitarios es fundamental para la prevención de problemas de salud en la edad adulta, así como para la salud futura de los países y su capacidad para desarrollarse y prosperar. Fomentar en la adolescencia buenos hábitos de alimentación y actividad física es fundamental para que gocen de una buena salud en la edad adulta. Así mismo, reducir la comercialización de alimentos ricos en grasas saturadas, ácidos grasos trans, azúcares o sal; y ofrecer acceso a alimentos sanos, son medidas importantes para tener en cuenta (OMS, 2018).

Como esta etapa es el momento biológico de mayores cambios, donde las necesidades nutricionales aumentan por una composición corporal acelerada, se debe hacer frente a la alimentación del adolescente y conocer de antemano los requerimientos nutricionales con el fin de evitar carencias que puedan ocasionar alteraciones y trastornos de salud. La conducta y los hábitos alimentarios, que influyen en las preferencias de alimentos, se adquieren de forma gradual desde la primera infancia, en un proceso en el que el niño aumenta el control e independencia frente a sus padres, hasta llegar a la adolescencia. Como resultado final se obtiene la configuración de los hábitos alimentarios que marcarán, en la edad adulta, preferencias y aversiones definitivas. Esos hábitos van a influir de forma positiva o negativa en el estado de salud actual y además serán promotores de salud o riesgo a enfermarse en las etapas posteriores de la vida. El entorno familiar y escolar tiene una importante misión a la hora de estimular la actitud del adolescente hacia determinados alimentos y el consumo de estos (AYUNTAMIENTO DE VALENCIA, 2008).

Educación Alimentaria Nutricional como herramienta para fortalecer hábitos saludables

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, la EAN se define como:

Aquellas estrategias educativas diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otros comportamientos relacionados con la alimentación y la nutrición propicios para la salud y el bienestar. Estas estrategias están enfocadas en el desarrollo de habilidades de los sujetos para tomar decisiones adecuadas en cuanto a su alimentación y en la promoción de un ambiente alimentario propicio. Las acciones de educación nutricional se desarrollan en los ámbitos individual, comunitario, y político. (FAO, 2013: s/n)

Contento (2011), concibe a la EAN como la combinación de estrategias educativas, acompañadas de ambientes favorables, diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas, comportamientos y elecciones adecuadas en alimentación y nutrición para mantener o mejorar la salud y el bienestar. Esta definición atiende al enfoque tridimensional de la nutrición, que distingue al ser humano y a sus problemáticas de salud desde una perspectiva integral que involucra el contexto biológico, social y ambiental.

Por otro lado, Longo y Navarro (2007) definen la EAN como un proceso dinámico en el cual los individuos, sus familias y la comunidad en general, adquieren o reafirman conocimientos, actitudes, habilidades y prácticas desde la producción al consumo de alimentos, de acuerdo con sus pautas culturales, disponibilidad de alimentos y necesidad individual. Tiene como principal propósito desarrollar en las personas la capacidad para identificar sus problemas alimentarios nutricionales, sus posibles causas y soluciones y actuar en consecuencia con el fin de mejorar el estado nutricional, con autorresponsabilidad, autocuidado y autonomía.

Dentro de este marco, un trabajo realizado con adolescentes de la ciudad de Buenos Aires resalta la importancia de llevar la EAN a los colegios, como una iniciativa que proporciona un valor agregado a la educación integral de los alumnos. Los profesionales de la nutrición que participaron en dicha investigación advierten la importancia no sólo de llegar a la mayor cantidad de colegios posibles, sino también de qué modo implementar las acciones de EAN, es decir; cuál es la mejor manera de llegar a los adolescentes,

cómo lograr el impacto justo para aumentar la motivación y despertar su interés, por temas tan cotidianos y vitales como es su propia alimentación (ANGELERI et al., 2008).

En el presente estudio se optó por un enfoque pedagógico constructivista, en el cual se utilizaron estrategias lúdicas didácticas. Desde esta mirada, enseñar implica no solo transferir contenidos y conocimientos, sino también saber escuchar y aprender del educando, partiendo de sus creencias y vivencias (BASTIDAS ACEVEDO et al., 2009). Un aprendizaje es más significativo cuantas más relaciones establece el alumno entre lo que ya conoce, sus conocimientos previos, y el nuevo contenido como objeto de aprendizaje (LÓPEZ RACACHA, 2009).

La Real Academia Española (RAE) define lúdico/ca como: “perteneciente o relativo al juego”, y didáctico/ca: “que tiene como finalidad fundamental enseñar o instruir”. Sin lugar a duda el juego se convierte en un aliado de las actividades como método educativo, tanto en el aula como al aire libre, por su carácter motivante y divertido, pues al mismo tiempo que se aprende se estimulan las capacidades del pensamiento, la creatividad y el espíritu investigativo. Con el juego se adquieren nuevas experiencias mediante las cuales los estudiantes logran identificar, por su enfoque práctico, sus aciertos y desaciertos (MELO HERRERA; HERNÁNDEZ BARBOSA, 2014).

En esta dirección, en el marco del Proyecto de Extensión de Interés Social (PEIS) “Construyendo Educación Alimentaria Nutricional junto a los jóvenes”, en una entrevista realizada a una de las docentes de la EESO N°440, la misma remarcó la importancia del uso de esta estrategia “...abordar los temas mediante juegos es una estrategia muy interesante, porque logra que trabajen y participen todos juntos y muy entusiasmados”.

Además del juego se utilizó como estrategia el taller, el mismo indica un lugar donde se trabaja, se elabora, se transforma algo para ser utilizado. Aplicado a la pedagogía, se trata de enseñar y sobre todo de aprender mediante la realización de “algo” que se lleva a cabo en conjunto (ANDER EGG, 1999). En cada uno de los talleres realizados con los adolescentes, se desarrollaron estrategias lúdico-didácticas, reconociendo que un taller es un lugar donde se aprende haciendo junto a otros (COSTA; DOMENICANTONIO; VACCHINO, 2010).

Según lo mencionado por Martínez García y Trescastro (2016), una intervención educativa sobre alimentación y nutrición produce cambios positivos en la población, mejorando significativamente el conocimiento y consumo de alimentos saludables. Por ello, se puede afirmar que los programas de EAN son necesarios en la sociedad actual para promover hábitos saludables.

Ámbito donde se desarrollaron los talleres de EAN

Con el propósito de una participación colectiva en la promoción de hábitos saludables, se trataron de reconocer necesidades, problemáticas y percepciones de los adolescentes en relación con el consumo diario de frutas y verduras. En tal sentido, se acuerda con Tommasino y Rodríguez (2011) en que la articulación de actores sociales y universitarios, con miradas interdisciplinarias, permite la construcción de propuestas tendientes a resolver problemáticas concretas.

En este camino se fueron construyendo vínculos que permitieron una comunicación fluida con distintos actores sociales. Se comparte la idea de Cecchi, Pérez y Sanllorenti (2013) que formar parte de espacios ya consolidados de trabajo en territorio -en nuestro caso el equipo extensionista ha participado colaborativamente con la comunidad educativa desde 2015-, permitió visibilizar necesidades, demandas y recursos para abordar la problemática de la alimentación y nutrición como derecho fundamental.

La experiencia llevada a cabo hizo énfasis en el papel de la Educación como transformadora de la sociedad, reconociendo la participación en la formación integral de los jóvenes de la EESO.

Por otro lado, coincidiendo con Rafaghelli (2013) se sostiene que toda acción de extensión implica una intervención en un espacio determinado, en un territorio específico y en un entramado de relaciones particulares.

Desde este punto, el ámbito donde se desarrollaron los talleres de EAN estuvo integrado por la EESO N°440. La misma se encuentra ubicada en el barrio centro de la ciudad de Santa Fe. Su matrícula es aproximadamente de 750 alumnos en el turno mañana, procedentes de distintos barrios de la ciudad, muy heterogéneos.

La población participante de la experiencia estuvo integrada por 125 alumnos de 2do. Año, distribuidos en 7 divisiones. Los sujetos participes fueron de sexo femenino y masculino en una misma proporción, y en gran parte presentaban entre 14 y 15 años de edad. En su mayoría, los adolescentes viven en los distritos Norte y Suroeste, pese a que la escuela se encuentra en el distrito Centro de la ciudad de Santa Fe. Los alumnos pertenecen a una familia nuclear o clásica, en gran parte, considerando la misma como la conformada por el padre, la madre y los hijos; seguido por una familia monoparental en menor proporción.

En esta dirección, teniendo en cuenta la situación de vulnerabilidad de los jóvenes participantes, se realizó un diagnóstico de situación preliminar, a cargo de alumnos de la carrera de Licenciatura en Nutrición en el marco de la asignatura Educación para la Salud y Economía Familiar, quienes pudieron relacionarse así con los estudiantes, el contexto escolar, hábitos e intereses en cuanto a nutrición y alimentación saludable, como primera etapa en el abordaje del proyecto realizado.

Luego, en el marco de esta experiencia se diseñaron estrategias lúdico- didácticas innovadoras con eje en EAN que se realizaron mediante talleres con los adolescentes.

Estrategias motivacionales diseñadas por los adolescentes

A partir del diagnóstico realizado previamente, se elaboraron materiales educativos y estrategias lúdico-didácticas innovadoras utilizando EAN, basados en el mensaje nro. 3 de la GAPA “Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores”.

Se realizaron tres talleres con cada una de las siete divisiones de segundo año de la escuela, un total de 21 talleres con una duración aproximada de 40 minutos cada uno, con el objetivo de que los alumnos logren adquirir el hábito de consumo de frutas y/o verduras.

Una de las intervenciones educativas realizada, denominada “Estrategias para trabajar las barreras en el consumo diario de frutas y/o verduras” tuvo como objetivo específico que los alumnos sean capaces de conocer el requerimiento diario de frutas y/o verduras, superando las barreras para su consumo y apoyándose en las motivaciones.

Se utilizó como material didáctico diseñado para este taller, rompecabezas nutricionales, con frases sobre barreras para el consumo de frutas y/o verduras. A partir del trabajo con estos rompecabezas, los alumnos de la EESO N°440, divididos en grupos de 4 o 5 integrantes, diseñaron afiches con estrategias motivacionales para cada barrera. La creación y diseño de estos fue de libre expresión, motivando e incentivando la creatividad de los adolescentes.

Las barreras elegidas para ser utilizadas como frases en los rompecabezas fueron seleccionadas luego del diagnóstico realizado a los adolescentes, de doce barreras mencionadas en los cuestionarios aplicados –sobre motivaciones y barreras para el consumo diario de frutas y/o verduras- fueron elegidas solo la mitad para el taller. Además, se tuvo en cuenta lo dialogado y reflexionado con los adolescentes durante el desarrollo de los talleres anteriores; haciendo hincapié en las principales barreras mencionadas por ellos como un impedimento para el consumo diario de frutas y/o verduras.

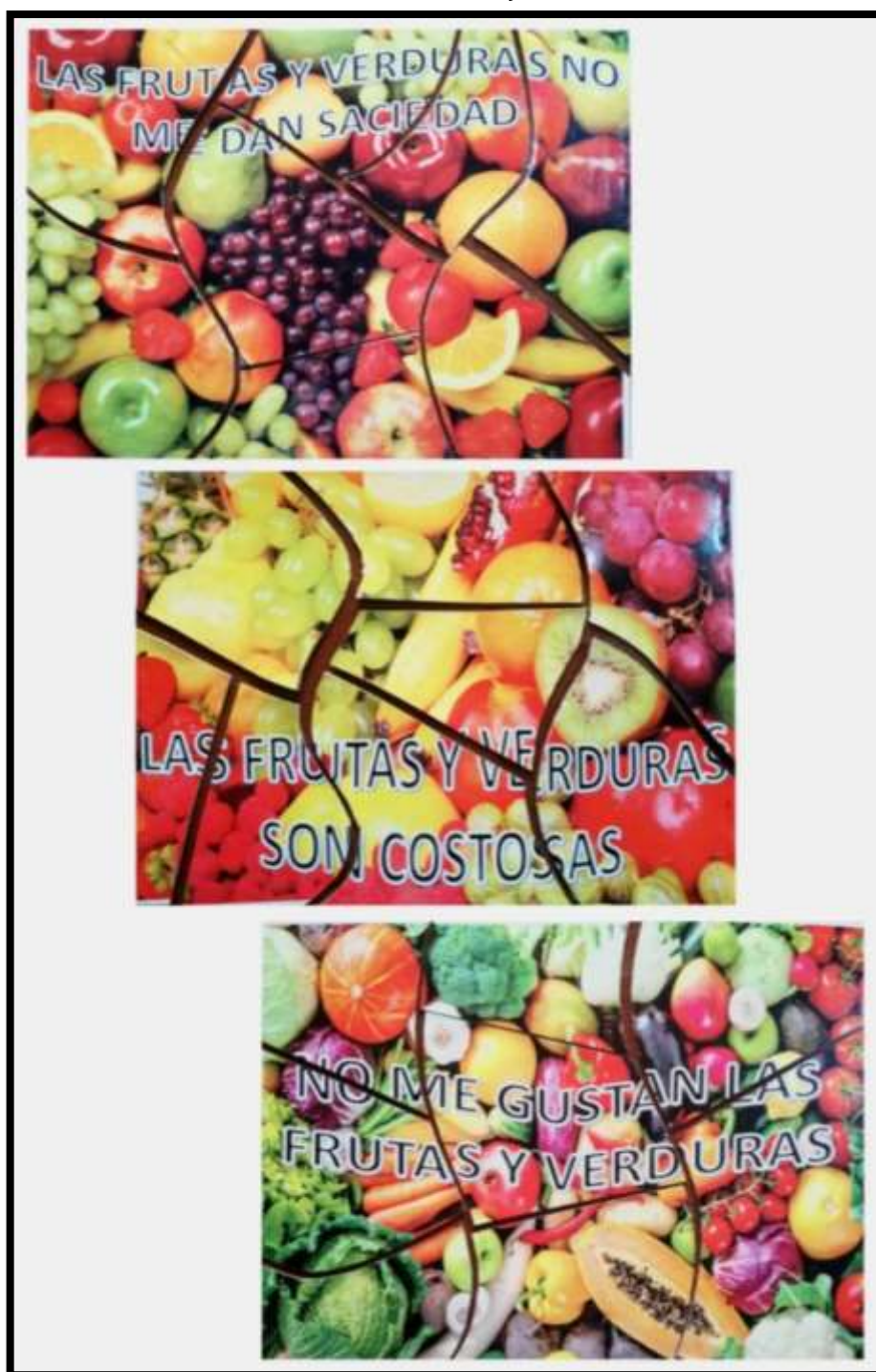
Por lo mencionado anteriormente, las frases presentes en los rompecabezas fueron elegidas de mutuo acuerdo, concordando sobre cuáles barreras resultaban más interesantes, para luego crear estrategias motivacionales que reviertan las mismas.

Las frases sobre barreras para el consumo diario de frutas y/o verduras presentadas en los rompecabezas nutricionales fueron las siguientes:

- “Poca publicidad sobre frutas y verduras”
- “Si llevo las frutas cortadas y peladas pierden vitaminas”
- “Las frutas y verduras no me dan saciedad”
- “Me olvido de comer frutas y verduras”
- “Las frutas y verduras son costosas”
- “No me gustan las frutas y verduras”

Las imágenes de algunos de los rompecabezas nutricionales con frases de barreras para el consumo de frutas y/o verduras se muestran en la figura 1.

Figura 1: Imágenes de los rompecabezas nutricionales con frases de barreras para el consumo de frutas y verduras.



Fuente: Elaboración propia para la actividad “Estrategias para trabajar las barreras en el consumo diario de frutas y/o verduras”

Algunas estrategias y mensajes motivacionales significativos diseñados y contruidos por los adolescentes se presentan en la figura 2.

Figura 2: Imágenes de los afiches con mensajes motivacionales diseñados y construidos por los alumnos de 2do. Año de la EESO N° 440 de la ciudad de Santa Fe, 2018.



Fuente: Alumnos de 2do. Año de la EESO N°440, de la ciudad de Santa Fe, Argentina. Año 2018.

En la figura 2 se pueden observar cuatro ejemplos de algunos de los afiches que realizaron los alumnos de la EESO N°440. Cada uno de esos afiches trabajó un mensaje diferente para una barrera para el consumo de frutas y/o verduras, que se describen a continuación:

El mensaje “Ponte alarmas para no olvidarte de comer frutas” fue una estrategia motivacional diseñada para la barrera “Me olvido de comer frutas y verduras”.

Los mensajes “Las frutas y verduras son valiosas” y “Si las frutas y verduras te parecen caras puedes hacer una huerta” fueron estrategias para la barrera “Las frutas y verduras son costosas”.

Algunas frases como “Usar verduras como rellenos” y “Hacer postres con frutas” fueron algunas ideas para la barrera “No me gustan las frutas y verduras”.

En las imágenes se evidencia como los alumnos enfatizan en elementos representativos, de uso frecuente, como el celular, para revertir la barrera y transformarla en motivación. En los diseños se observan formas muy atractivas cercanas a los adolescentes, como corazones, colores, dibujos y frases. Se llega a reflexiones sobre como los adolescentes a partir de un mensaje como “las frutas y verduras son costosas” buscan revertir situaciones complejas –como problemas económicos, falta de dinero- con soluciones tan simples, posibles y accesibles como “realizar una huerta en casa”; o por otro lado dar mensajes emotivos enfatizando la importancia de su consumo como se observa en la frase “las frutas y verduras son valiosas”. Esto mismo hace pensar, a su vez, como los alumnos integraron los conocimientos e informaciones aprendidas durante la experiencia, con elementos representativos de su etapa –la adolescencia- para combinarlos y lograr así mensajes que llegan a motivar al resto de los sujetos. El establecimiento de vínculos emocionales, interiorización de hábitos saludables, provoca valoración positiva como aspectos básicos de calidad de vida, e induce al rechazo de conductas que no favorecen el bienestar.

Voces, palabras y opiniones de los adolescentes...

En el ámbito educativo, implementar acciones de EAN tiene como tarea fundamental brindar conocimientos sobre hábitos saludables y lograr un impacto justo para aumentar la motivación en los participantes. Se sostiene también que contribuye a mejorar la capacidad de acción, tanto individual como colectiva a través de sus proyectos.

Lo anterior, se pudo evidenciar en las respuestas de los adolescentes a la encuesta de opinión realizada al finalizar los talleres sobre EAN. En la misma, los participantes pudieron valorar los talleres, realizar comentarios, volcar sus opiniones y proponer modificaciones para futuras experiencias, retroalimentando así las mismas.

Se identificaron y analizaron *mensajes significativos*, mediante los que los adolescentes expresaron sus consideraciones acerca de los talleres realizados. Poniendo énfasis en sus propias palabras y opiniones, se mencionan a continuación algunas frases representativas:

1) Respecto de la valoración de los talleres:

“Estuvo buenísimo”

“Resultó interesante”

“Estuvo piola”

“Me gustó mucho aprender sobre alimentación saludable”

“Me gustó la comida que preparó la tallerista”

2) Respecto de los comentarios, opiniones y mensajes:

“Comer saludable no solo para adelgazar sino para ser fuerte y tener energía”

“Comer frutas y verduras para una vida saludable”

“Ahora como más fruta y preparo recetas”

“Alimentarse bien en la vida cotidiana”

“Comida sana, vida sana”

“Las frutas y verduras son fundamentales para la vida”

“Las frutas y verduras ayudan a prevenir enfermedades”

“Las frutas y verduras tienen mucha vitamina y te ayudan a sentirte bien”

“Es útil tener una vida sana siempre acompañada de ejercicio”

“Nos enseñó sobre los nutrientes de las frutas y verduras”.

3) Respecto de las modificaciones propuestas para futuras experiencias:

“Más explicaciones”

“Más información”

“Más alimentos para compartir”

“Que hagamos preparaciones y recetas en la escuela”

“Que nos den jugos”

“Recetas de jugos de verduras”

“Hablar y hacer más actividades sobre el tema en todos los talleres”

De los mensajes significativos mencionados por los adolescentes se puede inferir que para ellos fue positivo e interesante aprender sobre alimentación saludable. Se ha demostrado que la educación nutricional en el entorno escolar es capaz de influir en los conocimientos sobre alimentación y nutrición, además de aumentar la motivación y despertar interés. Coincidiendo con el estudio de Paravano, Ortigoza y Dezar (2018) desarrollado con jóvenes adultos, quienes concluyeron que la EAN con la utilización de actividades lúdico-didácticas es una de las estrategias para propiciar una educación más dinámica y participativa, y cuando se potencia en el ámbito escolar, se pueden mejorar la salud, la nutrición y promover hábitos alimenticios saludables.

Además, se pudo observar que las intervenciones educativas favorecieron los procesos de conocimiento respecto de la incorporación de hábitos saludables, los resultados refuerzan la importancia que adquiere el desarrollo de EAN mediante el trabajo en conjunto con los sujetos partícipes, fortaleciendo vínculos y promoviendo el desarrollo de entornos saludables.

Lo anterior coincide con lo expresado por Rafaghelli (2013), donde la autora menciona que la extensión universitaria no se trata de cambiar ideas o conductas habituales de los sujetos por otras sino de revisar las actuales. Las relaciones intersubjetivas que se dan en la extensión universitaria, en tanto acción dialógica, posibilitan construir prácticas democráticas de comunicación y formación entre los sujetos y las instituciones. Entendemos la extensión universitaria como espacio de prácticas sociales compartidas y colaborativas para la construcción de propuestas alternativas. Estas actividades se consolidan mediante las acciones conjuntas que se tejen en los escenarios sociales/culturales/históricos con el propósito de comprender e intervenir de manera creativa e innovadora en las situaciones identificadas como problemas sociales.

Durante la experiencia, los sujetos trabajaron en conjunto para aprender sobre un determinado tema y resolución de problemas identificados, desde un punto de vista e interés en común. Se formó un espacio abierto para la participación de los adolescentes, donde se promovieron nuevas formas de aprender, rompiendo con algunos esquemas clásicos del aula; adoptando una visión más amplia del conocimiento construido de manera establecida y responsable. Coincidiendo con Torres Pernalet y Trápaga Ortega (2010),

quienes mencionan que las comunidades de práctica están conformadas por grupos de personas que interactúan para seguir aprendiendo sobre temas que les interesan. Las interacciones mutuas que se dan en los grupos sirven para construir cuerpos de conocimientos compartidos. Por lo general, las comunidades de práctica se dan en aquellas instituciones que constantemente impulsan procesos de innovación y mejoras.

Un importante facilitador de la experiencia fue la dinámica implementada, mediante la cooperación grupal, donde surgieron muchas preguntas, compromiso con los talleres e intercambio enriquecedor para ambas partes involucradas. Durante el desarrollo, el lenguaje fue una herramienta central para comprender las experiencias y transformarlas a través del razonamiento conjunto. Tal así, según menciona Rafaghelli (2013), los momentos de diálogo, escucha y conversación se configuran en una forma social de pensar las situaciones y los problemas. La participación es constructora de sentido y ciudadanía cuando se da en entornos amigables de respeto, diálogo y escucha, tiene sentido cuando se permite a los que intervienen en los proyectos expresar sus inquietudes, opiniones y modos de entender las cosas; se escuchan las ideas y los cambios que se proponen y se posibilita tomar decisiones y proponer nuevas acciones.

En cuanto a una limitación en esta experiencia, se debe mencionar el tiempo con el que se contó para desarrollar los talleres, también surgieron desajustes entre la planificación estipulada y los tiempos reales de la institución educativa. Lo anterior, influyó sobre los mensajes trabajados con los participantes, la preparación de nuevas recetas en conjunto, y varias propuestas más que se mencionaron en la encuesta de opinión como posibles modificaciones para tener en cuenta.

En esta dirección, se debe continuar trabajando en educar y facilitar la adopción voluntaria de conductas, comportamientos y prácticas adecuadas en alimentación y nutrición para preservar o mejorar la salud y el bienestar. Resaltando, a su vez, la importancia de llevar la EAN a los colegios, como una iniciativa que proporciona un valor agregado a la educación integral de los alumnos.

A modo de conclusión...

Si se asume la extensión universitaria como un proceso integrador y dinámico, que permite expresar el vínculo social más amplio, se propone la EAN como herramienta para promover hábitos saludables, ya que se manifiesta como una necesidad sentida por la sociedad en su conjunto.

Desde ese marco, como profesional de la salud y la nutrición, involucrada en dicha experiencia resalto la importancia de llegar a la mayor cantidad de sujetos posibles implementando acciones de EAN, tratando de propiciar en la comunidad educativa estilos de vida saludables. Analizando la mejor manera de lograr un impacto justo para aumentar la motivación y despertar el interés por temas vitales como es su propia nutrición y alimentación.

Durante la experiencia se puso énfasis en las voces, palabras, opiniones e imágenes construidas por los adolescentes durante el desarrollo de las actividades, destacando la importancia de los momentos de diálogo y reflexión, donde los sujetos involucrados pudieron expresar sus inquietudes, opiniones y diferentes formas de ver algunos temas. A su vez, se escucharon todas las ideas y se propusieron modificaciones y estrategias motivacionales de manera conjunta, facilitando la adopción voluntaria de conductas, prácticas y hábitos adecuados.

El hecho de que los participantes puedan valorar las actividades, volcar sus comentarios, opiniones y palabras; y proponer modificaciones, resulta sumamente importante y enriquecedor ya que logra una retroalimentación del desarrollo de estas para futuras experiencias.

Durante la experiencia se puso la mirada en la creatividad de los adolescentes, para diseñar estrategias innovadoras, incentivándolos a la libre expresión. Se construyeron mensajes motivacionales que combinaron situaciones problemáticas respecto del consumo de frutas y/o verduras, con elementos representativos de la adolescencia – celulares, corazones, colores, dibujos- logrando revertir cada una de las barreras y convertirlas en motivaciones. La interiorización de los hábitos saludables, unidos a vínculos

emocionales, provoca una valoración positiva de los aspectos básicos de calidad de vida y promueve las conductas que favorecen el bienestar.

Referencias

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. APA. La adolescencia. 2010. En <http://www.apa.org/centrodeapoyo/adolescencia.aspx>

ANDER EGG, E. **El taller como alternativa de renovación pedagógica** (2da. Ed.). Buenos Aires: Magisterio del Rio de La Plata, 1999. ISBN 950-550-067-X.

ANGELERI, M. A.; GONZÁLEZ, I.; GHIOLDI, M. M.; PETRELLI, L. Educación alimentaria nutricional en colegios: evaluación de la efectividad de una intervención educativa. **Revista Dieta Buenos Aires**, v. 26, p. 6-11, 2008. ISSN 1852-7337.

AYUNTAMIENTO DE VALENCIA. **Guía de Nutrición y Alimentación Saludable en el Adolescente**. Valencia: Ayuntamiento de Valencia. Servicio de Sanidad. Sección de Programas de Salud, 2008.

BASTIDAS ACEVEDO, M.; PÉREZ BECERRA, F. N.; TORRES OSPINA, J. N.; ESCOBAR PAUCAR, E.; ARANGO CÓRDOBA, A.; PEÑARANDA CORREA, F. El diálogo como saberes de posición humana frente al otro: referente ontológico y pedagógico en la educación para la salud. **Investigación y Educación en Enfermería**. v. 27, n. 1, p. 104-111, 2009.

CASTAÑEDA SÁNCHEZ, O.; ROCHA DÍAZ, J.; Y RAMOS AISPURO, M. Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México. **Archivos en Medicina Familiar**, v. 10, n. 1, p. 7-9, 2008.

CECCHI, N.; PÉREZ, D.; Y SANLLORENTI, P. **Compromiso Social Universitario**. De la Universidad posible a la Universidad Necesaria. Buenos Aires, Argentina: IEC-CONADU. 2013.

CONTENTO, I. R. **Nutrition Education: Linking Theory, Research, and Practice**. (2da. Ed) EEUU: Jones & Bartlett Publishers, 2011.

COSTA, V.; DOMENICANTONIO, R.; VACCHINO, M. C. Material educativo digital como recurso didáctico para el aprendizaje del Cálculo Integral y Vectorial. **Revista Iberoamericana de Educación de Matemática**. v. 5, n. 21, p. 173-185, 2010.

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION. FAO. **Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y la nutrición**. República de Honduras. Secretaria de Educación, 2010.

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION. FAO. **Que es la educación alimentaria y nutricional.** Red de información, comunicación y educación alimentaria y nutricional para América Latina y el Caribe, 2013. En <http://www.fao.org/red-icean/acerca-de-la-red-icean/que-es-la-educacion-alimentariay-nutricional/es/>

LONGO, E.; NAVARRO, E. La Educación Alimentaria Nutricional. En: Longo E., Navarro, E (ed). **Técnica Dietoterápica.** (2da. Ed.). Buenos Aires: El ateneo, 2007. p. 421-427.

LÓPEZ-GUEVARA, S. J.; FLORES-PEÑA, Y.; ÁVILA-ALPIREZ, H.; GALLEGOS-CABRIALES, E. C.; BENAVIDES-TORRES, R. A.; CERDA-FLORES, R. M. Beneficios y barreras percibidos por adolescentes mexicanos para el consumo de frutas y verduras. **Archivos Latinoamericanos de Nutrición.** v. 59, n. 2, p. 174-178, 2009.

LÓPEZ RACACHA, J. La importancia de los conocimientos previos para el aprendizaje de nuevos contenidos. **Investigación y experiencias educativas.** n.16, p. 2-4, 2009.

MARTÍNEZ ANDREU, S. Perfil nutricional en deportistas de un centro de tecnificación. Implementación de un programa piloto de educación nutricional. **Departament de Biologia Fonamental i Ciències de la Salut.** Universitat de les Illes Balears, 2013.

MARTÍNEZ GARCÍA, A.; TRESCASTRO LÓPEZ, E. M. Actividades de educación alimentaria y nutricional en escolares de 3º de primaria en el Colegio Público “La Serranica” de Aspe (Alicante): Experiencia piloto. **Revista Española de Nutrición Humana y Dietética.** (on line) v. 20, n.2, 2016. p. 97-103. ISSN 2174-5145. <http://dx.doi.org/10.14306/renhyd.20.2.192>.

MARTÍNEZ, M. I.; HERNÁNDEZ, M. D.; OJEDA, M.; MENA R.; ALEGRE A.; ALFONSO, J. L. Desarrollo de un programa de educación nutricional y valoración del cambio de hábitos alimentarios saludables en una población de estudiantes de Enseñanza Secundaria Obligatoria. **Nutrición Hospitalaria,** Madrid, v. 24, n. 4, p. 504-510, 2009.

MELO HERRERA, M. P.; HERNÁNDEZ BARBOSA, R. El juego y sus posibilidades en la enseñanza de las ciencias naturales. **Innovación educativa,** México, DF. v.14, n. 66, p. 41- 63, 2014.

MINISTERIO DE SALUD. PRESIDENCIA DE LA NACIÓN. **Mensajes y gráfica de las Guías Alimentarias para la Población Argentina.** Dirección nacional de promoción de la salud y control de enfermedades no transmisibles, 2016. <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/menos-sal--vida/482-mensajes-y-grafica-de-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. OMS. **Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente.** Desarrollo en la adolescencia, 2016. Ginebra. http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/es/

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. OMS. **Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones**, 2018. <http://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. OMS. **Alimentación sana**, 2018. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD Y ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. OPS/OMS. **Consumir más frutas y verduras salvaría 1.7 millones de vidas al año, 2011.**

https://www.paho.org/arg/index.php?option=com_content&view=article&id=762:consumir-mas-frutas-verduras-salvaria-1-7-millones-vidas-ano&Itemid=234

PARAVANO, M. A.; ORTIGOZA, L. V.; DEZAR, G. V. Educación alimentaria como puente entre extensión, docencia e investigación: el caso de una escuela para adultos de Santa Fe. **+E: Revista de Extensión Universitaria**, v.8, n.9, p.240-250, 2018. doi: 10.14409/extension.v8i9.Jul-Dic.7860.

RAFAGHELLI, M. La dimensión pedagógica de la extensión. En: **Integración docencia y extensión. Otra forma de enseñar y de aprender**. (1ª. Ed.). Santa Fe: Universidad Nacional del Litoral. P. 22-37, 2013. http://biblioteca.clacso.edu.ar/Argentina/fcjs-unl/20171101043348/pdf_1172.pdf

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. RAE. <http://www.rae.es/> Consultado: 25/06/2018

TOMMASINO, H.; RODRÍGUEZ, N. Tres tesis básicas sobre la extensión y prácticas integrales en la Universidad de la República. En: Arocena et Al. (Ed). **Integralidad: tensiones y perspectivas. Cuadernos de Extensión**.2011, p. 19-42.

TORRES PERNALETE, M.; TRÁPAGA ORTEGA, M. **Responsabilidad Social de la Universidad. Restos y perspectivas**. Buenos Aires: Paidós. 2010.