



Diciembre 2017 - ISSN: 1989-4155

## LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL. UNA VÍA PARA DESARROLLAR LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD.

**Autores: Lic. Yandris Disotuar Lores.**

Especialidad Química- Biología. Profesor Instructor

**Ms.C. Yanni Moreira Rodríguez.**

Especialidad Agropecuaria, Profesora Auxiliar.

**MsC. Manuel Jiménez Paumier.**

Especialidad. Marxismo Leninismo. Profesor. Asistente

Ministerio De Educación Superior

Universidad de Guantánamo.

Centro Universitario Municipal Imías

Año 59 de la Revolución.

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Yandris Disotuar Lores, Yanni Moreira Rodríguez y Manuel Jiménez Paumier (2017): "La educación nutricional. Una vía para desarrollar la educación para la salud", Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (diciembre 2017). En línea:

<http://www.eumed.net/rev/atlante/2017/12/educacion-nutricional-salud.html>

### Resumen

Este trabajo ofrece un sistema de tareas docente, a partir de los contenidos biológicos que se imparten en el programa de Biología 3 que permitan lograr una transformación en los escolares de noveno grado en el modo de pensar y actuar, en relación con los hábitos alimenticios propiciando una correcta nutrición contribuyendo a una adecuada calidad de vida y a su vez transmitir la información y responsabilidad a las nuevas generación.

La propuesta se aplicó en el programa de Biología 3 de la escuela Centro Mixto Protesta de Baraguá y en las diferentes actividades metodológicas del departamento, obteniendo resultados satisfactorios en el comportamiento, hábitos y conciencia alimentaria en los escolares, incorporando además a la familia y todos los agentes que interactúan en el desarrollo de los adolescentes.

**Palabras clave:** nutrición, educación nutricional, alimentación, mala nutrición, educación alimentaria

Summary

This work offers a teaching tasks system, from the biological contents that give in the Biology program 3 that allow to achieve a transformation in the students of ninth grade in the way of thinking and of acting, as regards the nutritive habits propitiating a correct nutrition contributing to a suitable quality of life and in turn to transmit the information and responsibility to the piece of news generation.

The proposal applied in the Biology program 3 of the school Mixed Center to itself He protests about Baraguá and in the different methodological activities of the department, obtaining satisfactory results in the behavior, habits and food conscience in the students, incorporating also into the family and all the agents that interact in the development of the adolescents.

Key words: nutrition, nutrition education, feeding, bad nutrition, food education

### **Introducción**

Los desafíos presentes en el actual siglo XXI, dada la alta pertinencia de educabilidad del hombre con enfoque de sostenibilidad, que lo hace copartícipe activo de su proyecto social corrobora la necesidad de incrementar desde la enseñanza hábitos alimenticios para una adecuada calidad de vida.

Los indicadores de la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) confirman que la situación mundial de la alimentación es crítica sobre todo en los países subdesarrollados, se hace imprescindible la necesidad de que el mundo debe empeñarse firmemente con el objetivo de lograr una mejor nutrición en el hombre.

En Cuba desde el propio triunfo revolucionario y en especial el Ministerio de Educación, han acompañado cada una de las profundas transformaciones socio educativas a favor del desarrollo integral del estudiante, generadas por modelos de organización escolar cambiantes que suscitan un clima escolar propicio en el alcance de una educación nutricional adecuada.

Múltiples estrategias de carácter multisectorial encaminadas a la reducción en el más breve plazo de la prevalencia de la deficiencia nutricional se han puesto en práctica en la actualidad para lograr un estado óptimo de salud.

La Educación y la Salud son dos de las conquistas sociales más importantes obtenidas por el pueblo cubano. Los indicadores que en una y otra esfera se revelan son muestras fehacientes de la prioridad que se concede a la formación de niños y jóvenes, en la preservación y cuidado de su salud.

En este sentido, el sector educacional tiene una misión estratégica por cuanto es el encargado de educar en salud y para la salud, desde las primeras edades y en función de elevar cada vez más la calidad de vida de la población, para ello se han creado los programas priorizados de salud escolar entre ellos esta la alimentación y nutrición, constituyendo este uno de los ejes temáticos que se trabajan curricularmente.

El Programa de Promoción y Educación para la Salud auspiciado por el Ministerio de Educación (MINED) es una expresión de la voluntad política y constituye una decisión de este Ministerio, que mediante el

trabajo sostenido se logrará la integración de los problemas de salud al proceso enseñanza-aprendizaje porque un objetivo de la Pedagogía y de la educación cubana es educar a nuestros jóvenes para que sean ciudadanos más sanos, plenos y tengan una noción de la vida cualitativamente superior.

Es válido destacar su evidencia de tratamiento con mayor agudeza explícita en la plataforma de los Lineamientos del VI Congreso del Partido Comunista de Cuba (2012) al reafirmar la necesidad de consolidar desde la labor educativa la educación para la salud a través de una adecuada nutrición, potenciando normas educativas que faciliten el trabajo para una educación nutricional en los estudiantes desde el proceso docente educativo.

La Educación Alimentaria, Nutricional e Higiene de los Alimentos, es parte de la educación integral y armónica de los educandos, además de satisfacer las necesidades biológicas del organismo, propicia el correcto crecimiento y de igual manera el desarrollo físico y mental, manteniendo un estado óptimo de salud.

Es válido destacar que existen alimentos funcionales que tienen un impacto positivo sobre la salud, el desempeño físico o el estado mental del individuo que va más allá de lo que se espera de un alimento, en aras de lograr una calidad de vida en el individuo desde un estado óptimo de salud por lo que la educación nutricional juega un papel fundamental para tales fines.

Ante tal reto, vale destacar el estudio de sistematización realizado por el autor acerca de la educación nutricional en sus múltiples miradas científicas, que han tratado la temática de educación nutricional de los cuales se ha tomado algunos elementos importantes y coincidentes de sus obras con el trabajo que se realiza.

A pesar de las demandas de preparación de los docentes y la aplicación de los continuos aportes, aún persisten insuficiencias que limitan el alcance de las potencialidades de la Educación para la Salud en el ámbito escolar, entre las que se destacan la insuficiente aplicación del Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación con énfasis en la educación alimentaria, nutricional e higiene de los alimentos dentro de la estrategia metodológica de la escuela,

La práctica pedagógica y los resultados obtenidos en la observación del quehacer pedagógico de los docentes y la relación sistemática con los educandos, en las diferentes actividades docentes y extradocentes, en las guardias educativas, análisis de documentos como los planes de clases y en diferentes evaluaciones realizadas, le han permitido constatar que la formación de la educación para la salud se encuentra afectada en los educandos de 9no grado de la educación secundaria básica lo cual se corresponde con la carencia de una adecuada Educación Alimentaria, Nutricional e Higiene de los Alimentos elemento en el cual incide la insuficiente preparación que poseen los estudiantes. Nos permiten declarar el siguiente problema:

¿Cómo contribuir al desarrollo de la educación para la salud en los estudiantes mediante, una adecuada educación nutricional e higiene de los alimentos?

**Objetivo:** ¿Elaboración de un sistema de tareas docentes para el desarrollo de la educación para la salud en los estudiantes mediante, una adecuada educación nutricional e higiene de los alimentos en el Centro Mixto Protesta de Baraguá?

## Desarrollo

El proceso de enseñanza- aprendizaje de la Biología tiene como fundamento el materialismo dialéctico por tener como fuente del conocimiento el criterio valorativo de la verdad y como campo de aplicación la práctica escolar, donde la unidad entre la teoría y la práctica es indispensable para el desarrollo del conocimiento.

El proceso de aprendizaje como resultado de los procesos cognoscitivos que se realizan en la psiquis del hombre, ha sido estudiado por varios psicólogos con enfoques diferentes en sus concepciones teóricas. El autor de este trabajo asume los aportes de L.I. Vigotsky (1896-1934) creador del paradigma histórico cultural, entre las ideas relevantes de Vigostki que sirven de referente para la investigación.

En los fundamentos teóricos se evidencia la importancia que tiene el trabajo para la Educación salud en los momentos actuales como uno de los factores educativos más activo en la educación de los estudiantes en su proceso de socialización en función de sensibilizarlo y desarrollar una conciencia por correcto hábitos alimenticios, donde se hace imprescindible los conocimientos biológicos en el contexto escolar. El conocimiento de los elementos psicológicos posibilita penetrar en las características evolutivas de los escolares en las diferentes etapas de la vida, para desarrollar el proceso de enseñanza - aprendizaje.

Se asume la definición de educación nutricional aportada por Cirelda Carvajal como el conjunto de influencias que ejerce la sociedad en el individuo, organizado por agentes socializadores, como los docentes, encaminados a la comprensión de todos los procesos mediante los cuales el organismo incorpora, transforma y utiliza los nutrientes contenidos en los alimentos

De la misma forma la educación nutricional es un proceso multilateral que implica una variada información, el desarrollo de motivaciones y la formación de correctos hábitos alimentarios. A través de ella se logra la modificación de ciertas prácticas negativas y la introducción de nuevos conocimientos sobre la alimentación, la nutrición, los hábitos de mesa y alimentarios.

La Educación Nutricional y dentro de ella la formación de correctos hábitos alimentarios desempeña un lugar fundamental en la labor educativa que se realice en las instituciones docentes, comenzando desde las primeras edades en coordinación con el hogar para así lograr un desarrollo de adecuados hábitos alimenticios en los adolescentes y jóvenes. Puede realizarse por la vía curricular y extracurricular con la participación activa de las estructuras de dirección, equipo de salud, personal docente y no docente.

De igual manera la educación nutricional no cumple su función si no se alcanza una adecuada nutrición ya que la misma permite la incorporación de sustancias orgánicas e inorgánicas al organismo, las que se utilizan como materia prima en la síntesis de estructuras y en la oxidación y producción de energía. Es el conjunto de procesos inconscientes e involuntarios que realiza el organismo digiriendo, absorbiendo, transformando y metabolizando los nutrientes.

La nutrición como ciencia particular incluye a la alimentación, puede decirse que lo alimentario termina cuando las llamadas categorías químicas nutrimentales son absorbidas o introducidas en el medio interno del individuo y es a partir de este preciso momento donde, para muchos, comienza lo nutricional,

o lo que es lo mismo la distribución por todo el organismo de los nutrimentos, la utilización y transformación de estos en el metabolismo celular, su almacenamiento o excreción.

### **Aspectos esenciales y definiciones que tuvimos en cuenta para este trabajo.**

**Alimentos:** Son las sustancias orgánicas que, al ser ingeridas, aportan las sustancias nutritivas proporcionado al organismo los elementos y la energía necesaria para mantener la vida.

**Alimentación:** es el proceso mediante el cual se proporciona al organismo el material necesario para la “construcción” y “reparación” de los tejidos del mismo y constituye la fuente de energía, es decir, el combustible que suministra la energía necesaria para las actividades de la célula. Es el conjunto de actividades conscientes y voluntarias que la persona realiza para producir (cultivar, pescar, criar) o adquirir alimentos y después prepararlos con el objetivo de ingerirlos de manera apetecible.

El **estado nutricional** viene condicionado por el tipo y cantidad de alimentos que se ingieren mientras que la producción, disponibilidad y consumo de alimentos están determinados por factores culturales, tecnológicos y económicos de cada sociedad.

**Educación alimentaria:** “Es el proceso de aprendizaje permanente, individualizado en constante evolución, mediante el cual el individuo, la familia, grupo o comunidad, adquieren, refuerzan o modifican conocimientos, actitudes, habilidades y destrezas a través de múltiples actividades educativas para actuar racionalmente con participación activa, auto responsabilidad, adquisición, almacenamiento, preparación, distribución, consumo y manejo higiénico de los alimentos.”

La educación alimentaria consiste en “la acción educativa para la formación de conductas individuales y colectivas. Para modificar hábitos alimentarios negativos...”<sup>1</sup>

**Mal nutrición:** Cuando la cantidad y la calidad de los alimentos ingeridos no son los requeridos, ocurre un desvalance (desequilibrio) por exceso o defecto entre las necesidades de energía y nutrientes del organismo así como por el aporte de estos en la dieta.

La alimentación y la nutrición constituyen una unidad inseparable y dependiente por lo tanto la dieta balanceada es el rol protagónico para el logro de una fructífera educación nutricional.

### **Dieta balanceada .Grupos básicos de alimentos.**

Para su estudio los alimentos se han dividido en tres grandes grupos que se denominan: los tres grupos básicos de la alimentación. Un grupo comprende los alimentos energéticos, los constructores y reparadores así como los reguladores.

**Constructores y reparadores:** Proporcionan sustancias para mantener y formar las células, así como para su crecimiento y desarrollo ya que contienen proteínas como sustancia nutritiva principal.

**Los alimentos energéticos:** Están representados básicamente por grasas y carbohidratos que proporcionan al organismo la energía necesaria para caminar, jugar, trabajar, etc.

**Reguladores:** Se encuentran vitaminas y minerales necesarios al organismo para la regulación de sus funciones. Los alimentos le proporcionan al organismo los nutrientes necesarios para su desarrollo ,funcionamiento, y el estado óptimo de salud así como el mantenimiento y la realización de las

---

<sup>1</sup> Castro Rúz. Fidel, Discurso pronunciado el 7 de julio de 1981.

actividades cotidianas, la proporción en que estos nutrientes están presentes en el alimento junto a otros factores higiénicos determinan su valor nutricional.

Para garantizar una educación nutricional adecuada se debe ingerir una dieta balanceada, para ello debe contener por lo menos un alimento de cada grupo; esto es importante pues cada uno de estos grupos desempeña un papel específico en el organismo.

- La dieta debe ser **suficiente** en cuanto a que la cantidad de calorías sean satisfactorias para cubrir necesidades de energía.
- La dieta debe ser **adecuada** en función de la edad, sexo, peso, talla, actividad física, estado fisiológico, periodo de crecimiento, aspectos culturales y psicológicos.
- La alimentación debe ser **balanceada** en cuanto a la proporción de proteínas, grasas, y carbohidratos. El balance adecuado de los nutrientes que aportan energía sería el siguiente: **proteínas**, entre el 10 – 15% de las calorías totales, de la cual el 50 – 62 % sean de origen animal; **grasas** entre un 25 – 30 % (20 – 30 % de grasa vegetal) de las calorías totales, procurando que por lo menos la mitad sea de origen animal; y **carbohidratos** entre un 55 – 65 %, procurando que la mayoría sean complejos y contengan buena cantidad de fibra.
- La dieta debe ser **variada** en cuanto a que incluya alimentos de los 3 grupos; variando diariamente los alimentos de tal forma que no se consuma siempre la misma fruta, verdura, cereal o alimentos ricos en proteínas. Esto propicia el consumo necesario de vitaminas y minerales.
- La alimentación debe ser **completa** en cuanto incluya alimentos que cubran las necesidades de: calorías, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

Al planificar una dieta se debe tener en cuenta la recomendación de calorías y nutrientes, los hábitos alimentarios y la disponibilidad de alimentos.

### **Los hábitos alimentarios, factores que inciden en su formación.**

La Educación Nutricional tiene entre sus principales objetivos el de promover y establecer buenos hábitos alimentarios por lo que se debe estimular favorablemente a los alumnos durante el proceso de enseñanza aprendizaje para así lograr una motivación antes del proceso de alimentación creando una disposición favorable ante el alimento.

En este sentido debe existir igualmente un ambiente agradable y una actitud positiva de los adultos con modales afables, y cariñosos, y ejemplar en las conductas alimentarias de forma tal que se cree emociones positivas y su interés por los alimentos que ingiere.

Los hábitos son el resultado de un trabajo e implican un sistema de movimientos consecutivos que se organizan después de numerosas repeticiones, por lo cual se realizan correcta y rápidamente en presencia de un control mínimo de la conciencia, es importante considerar como primera tarea educativa de padres y maestros el establecimiento de hábitos adecuados en niños/as y jóvenes ya que estos propician la convivencia social y el disfrute personal.

En muchas ocasiones, los malos hábitos de los adultos que son transmitido de una generación a otra influyen en los niños/as adolescente y jóvenes que precisamente es la etapa donde los hábitos personales no se han establecidos totalmente, al igual que los rasgos de la personalidad, por tal

motivo la educación nutricional debe comenzar en las edades tempranas de la vida, para formar buenos hábitos alimentarios, nutricionales y de mesa en niños adolescente y jóvenes.

Los hábitos alimentarios están en función de muchos factores, dentro de los cuales se encuentra la familia, que es el centro de los conocimientos indispensables de una cultura alimentaria y nutricional, que contribuya a mantener la salud de todos sus integrantes y en donde los hábitos de mesa determinan el equilibrio cultural necesario para alimentarse. Por tal motivo la escuela y específicamente el maestro como agente socializador es el encargado de formar desde el proceso de enseñanza aprendizaje adecuado hábitos nutricionales tanto en la escuela la familia y comunidad.

Los hábitos de mesa juegan un papel fundamental o son considerados el centro protagónico en el proceso de alimentación tanto en la casa, círculos infantiles, centros internos, ya que propician una vía para el desarrollo de una correcta nutrición.

Los modos de ingerir los alimentos han variado a través de los tiempos, así como los conocimientos y habilidades en cuanto a cómo sazonar los alimentos.

El paso de los siglos ha cambiado las costumbres alimentarias por las influencias culturales, el desarrollo científico técnico y los cambios dentro de las estructuras económicas sociales.

No todos los pueblos tienen las mismas costumbres alimentarias ni los mismos hábitos de cómo servir la mesa y poseen una particular forma de ingerir los alimentos.

Sin lugar a dudas, en la mesa hay que practicar también las buenas maneras desde las edades más tempranas. No solo es necesario la adquisición de reglas teóricas, sino la formación de hábitos prácticos que integran la conducta de los educandos.

Los buenos modales en la mesa denotan de inmediato el grado de educación recibido lo que también influye notablemente en la formación de hábitos alimentarios La iniciación en la formación de hábitos correctos de comportamientos puede hacerse por simple observación y a través de buenos modales es la mejor forma de enseñarlos.

#### **Algunas normas de uso general para lograr correctos hábitos de mesa.**

✓ Situarse a una distancia conveniente de la mesa, ni demasiado cerca ni muy alejados. Los movimientos serán naturales, sin inclinarse hacia delante y sin reclinarsse en la silla, ni apoyarse en la del vecino. Entre una y otra persona habrá una distancia prudencial. Evitarán los ruidos al sentarse y al levantarse.

✓ La posición correcta del cuerpo es la natural, sin afectación. Los pies se colocarán sobre el suelo y los codos se mantendrán fuera de la mesa y unidos al cuerpo.

✓ Una vez sentados, tomarán la servilleta y la colocarán transversalmente sobre las piernas. Se utilizará para secarse los labios antes y después de beber. También con ella se limpiarán, discretamente, los dedos. Nunca se usará para limpiar los cubiertos o los platos. Al finalizar la comida, se colocará en la mesa, sin doblar.

✓ El pan se sirve generalmente cortado en rebanadas o en panecillos pequeños. Sobre la mesa de comer, el pan no se corta con el cuchillo. Debe partirse con las manos en porciones adecuadas para ser llevadas a la boca de una sola vez. Resulta sumamente incorrecto jugar con las migajas.

- ✓ Se comerá lo suficiente para satisfacer el apetito, pero deben evitarse los excesos. Es preferible repetir algún alimento que llenar el plato hasta los bordes. No se come ni muy rápido ni demasiado lento.
- ✓ No se sostendrá el vaso por los bordes. Se situará a la derecha de los platos, y nunca se llenará hasta su capacidad máxima.
- ✓ No se debe tomar agua o licor teniendo la boca ocupada con algún alimento, excepto cuando se haya llevado a la boca un alimento muy caliente. Es incorrecto hacer ruidos al ingerir los líquidos.
- ✓ Procurar que los mangos del tenedor y la cuchara estén en dirección de la persona que habrá de servirse.
- ✓ No se gesticula ni juega con los cubiertos. Tampoco se introducen en las fuentes de servir. Se sostienen en las manos por la parte alta del mango.
- ✓ La cuchara se utiliza para los líquidos. Se sostiene con la mano derecha entre los dedos pulgar e índice apoyada en el mayor, los otros dedos se mantendrán recogidos. Su contenido no se tomará a sorbos. No es correcto hacer ruidos algunos al tomar sopas, caldos u otros líquidos, ni ladear el plato para tomarse lo último.
- ✓ El cuchillo se maneja también con la mano derecha. Su uso es cortar. Puede ser utilizado para extender mantequilla sobre el pan o pelar algún tipo de fruta. Se emplea acompañado del tenedor. Se cortan con el cuchillo solamente los alimentos que lo precisan y no los que puedan fragmentarse con el tenedor.
- ✓ El cuchillo se sostiene por la parte alta del mango, entre el dedo pulgar por el lado interior, el mayor por el exterior y el índice por encima.
- ✓ Con el tenedor se lleva la comida a la boca o se sujeta cuando hay que cortarla. Se maneja con la mano derecha cuando no se trata de alimentos que requieren el uso del cuchillo y con la izquierda cuando la derecha está ocupada con éste. En caso de alimentos blandos se usará a manera de cuchara. Se corta por fuera del tenedor, mientras éste se usa para sujetar lo que se corta.
- ✓ Es correcto, una vez cortada la porción del alimento, llevarla a la boca sin cambiar el tenedor para la mano derecha. Pueden también pasarse el tenedor a la mano derecha para tomar los alimentos cortados y llevarlos a la boca. El cuchillo debe dejarse en el borde del plato.
- ✓ Al finalizar la comida, colocará el tenedor y el cuchillo paralelos sobre el plato, con los mangos dirigidos hacia el comensal.
- ✓ Después de tomar el helado, la cucharilla debe colocarse en el plato, no sobre la copa.
- ✓ Los alimentos se llevarán del plato a la boca, mediante los cubiertos, sin levantar los codos. Es de mal gusto inclinarse demasiado para acercar la boca al plato. Los codos no deben apoyarse en la mesa ni molestar con ellos al vecino.
- ✓ Es recomendable utilizar el cuchillo y el tenedor para consumir el pollo y otros tipos de aves.
- ✓ Para comer los huevos se utiliza el tenedor, excepto cuando son pasados por agua, que se usará la cuchara. El huevo frito debe desmenuzarse con el tenedor.
- ✓ En Cuba es usual comer espaguetis y macarrones cortados en pequeños pedazos y con ayuda del tenedor. Se debe aprender a enrollarlos con el tenedor en posición vertical y con el auxilio de la cuchara.

- ✓ Para comer el arroz, el picadillo y en general los alimentos blandos, utilizaran el tenedor.
- ✓ Son actos impropios de la mesa los siguientes:
- ✓ Oler los alimentos.
- ✓ Exagerar desagrado ante cualquier motivo repulsivo.
- ✓ Soplar los alimentos demasiados calientes.
- ✓ Chasquear la lengua después de haber bebido o comido.
- ✓ Llevarse el cuchillo a la boca.
- ✓ Tomar alimentos directamente de la fuente a la boca.
- ✓ Devolver directamente los alimentos de la boca al plato. Se tratara de extraer alguna espina, semilla u otro cuerpo, un modo apropiado es utilizar los dedos índices y pulgar. Antes una dificultad mayor debe levantarse de la mesa. No es necesario solicitar permiso.
- ✓ No levantarse de la mesa sin pedir permiso al resto de los comensales.

### Clasificación de los alimentos

Alimentos	Sustancia nutritiva principal	Utilización en el organismo
Leche, huevos, carnes y sus derivados, vísceras, proteínas de origen vegetal, leguminosas, etc.	Proteínas	Constructores y reparadores
Aceite, manteca, mantequilla, mayonesa, etc.	Grasas	Energéticos
Arroz, pastas alimenticias, trigo, avena, papa, malanga, etc.	Carbohidratos	Energéticos
Zanahoria, lechuga, acelga, tomate, guayaba, naranja, mango, leche, carne, vísceras, etc.	Vitaminas y minerales	Reguladores

En Cuba se consideran 7 grupos básicos de alimentos:

Grupo 1. Cereales y viandas.

Grupo 2. Vegetales.

Grupo 3. Frutas.

Grupo 4. Carnes rojas y blancas, leguminosas y huevos.

Grupo 5. Lácteos

Grupo 6. Grasas.

Grupo 7. Azúcar y dulces.

La Educación Nutricional es un elemento estructural importante en la formación integral del individuo en el curso de su existencia. Cuando esta no se logra adecuadamente durante el proceso de la enseñanza general, el niño/a, adolescente y joven crece con malos hábitos ya sean alimentarios, o de mesa, esto trae como consecuencia adultos mal nutridos, por exceso o defecto (gordos y muy

flacos),y a su vez la no incorporación de valiosos nutrientes presentes en diferentes alimentos al no ser totalmente placentero en el paladar de los mismos.

Ante tal reto vale destacar las múltiples y variadas oportunidades que tienen los maestros y profesores para enseñar correctos hábitos nutricionales desde el proceso de enseñanza aprendizaje teniendo en cuenta las potencialidades que brindan el contenido para el tratamiento al trabajo de educación nutricional.

Pero se está claro, que la vía más eficaz es su ejemplo diario, el compartir en la mesa con los alumnos y orientarles la forma correcta de alimentarse, así como el desarrollo de Menú de forma tal que puedan identificar los grupos básicos de alimentos y las ventajas que trae al mismo la combinación de los mismos.

El maestro debe conocer de forma gradual las necesidades nutricionales que sus alumnos requieren, atendiendo a la edad y actividad que realizan, condiciones de alimentación en el hogar así como el de la escuela para su ritmo de crecimiento y desarrollo. Cuando esto se logra, el maestro está ayudando considerablemente a elevar y conservar la salud del alumno y contribuyendo así, a un buen aprovechamiento escolar.

La actividad cognoscitiva se dirige y organiza mediante la actividad docente en forma de tareas docentes que es donde se pone de manifiesto la contradicción entre lo conocido y lo desconocido, cuya solución significa la asimilación de un nuevo contenido, con ayuda del cual se resuelve la contradicción.

La tarea docente contiene no sólo el aspecto intencional, inductor, (el objetivo) sino también el operacional, el ejecutor, (las formas y métodos), el contenido, el modo de actuar estudiantes y profesor: los métodos y los materiales con ayuda de los cuales se logra el objetivo: los medios, permite la formación de acciones docentes, se adquieren los conocimientos y se asimilan los métodos y procedimientos de trabajo.

La Doctora Margarita Silvestre plantea determinadas exigencias para la formulación de la tarea y establece que estas deben ser variadas, suficientes y diferenciadas, en su concepción debe reflejar las contradicciones entre el conocimiento adquirido y el nuevo por adquirir, así como las posibilidades reales de los alumnos para su asimilación, la variedad de las tarea se conjuga de manera que permita la búsqueda y utilización del conocimiento.

En esta investigación se comparte las ideas de Silvestre M. Y Zilberstein J. (2000; ) la tarea docentes “es aquella actividad donde se concretan las acciones y operaciones a realizar por el estudiante...aquellas que se conciben para realizar por el estudiante en clases y fuera de ésta, vinculadas a la búsqueda y adquisición de los conocimientos y al desarrollo de habilidades”

El sistema de tareas docentes tiene la siguiente estructura:

- El Objetivo de la temática a desarrollar
- Sistema de conocimiento a asimilar.
- Habilidad que se forma o desarrolla.
- Elementos del conocimiento: que se introduce, sistematiza, profundiza.

- Valor que se potencia para contribuir a su desarrollo.
- Donde encontrar la información o ayuda para su solución.
- Evaluación
- Control

Para diseñar tareas docente que contribuya al tratamiento a la educación alimentaría nutricional e higiene de los alimentos nutricional de los estudiantes desde el proceso de enseñanza- aprendizaje de la Biología se requiere partir de las potencialidades educativas del contenido.

Otro aspecto a tener en cuenta durante la aplicación de las tareas docentes propuestos se refiere a la selección graduada de cada unas , de modo que se comience por aquellas en los que deben definir que es la educación nutricional comparar a la nutrición con alimentos, poseer conocimientos referidos al poder nutritivo de los alimentos , asumiendo que los nutrientes son los elementos o compuestos químicos necesarios para el metabolismo de un ser vivo, es decir son algunas sustancias contenidas en los alimentos que participan actualmente en la reacciones metabólicas para mantener las funciones del organismo.

El sistema de tareas docentes se implementara en la unidad 5 introducción al estudio de las funciones vegetativas ,teniendo en cuenta el primer subsistema su selección obedece que su contenido permite aprovechar sus potencialidades para la formación de hábitos alimentarios, constituye unos de los pilares fundamentales de la salud en particular las necesidades nutricionales en los adolescentes y jóvenes.

## **Propuesta de tareas para dar tratamiento a la educación alimentaría nutricional higiene de los alimentos.**

### **Sistema de tareas docentes**

#### **Unidad 1 Educación para la salud y educación sexual.**

**Clase 1:** Nutrición, nutrientes, importancia de las necesidades nutricionales del adolescente.

**Objetivo:** argumentar la importancia de las necesidades nutricionales de los (las) adolescentes, contribuyendo una actitud responsable ante adecuados hábitos alimentarios

#### **Tarea docente**

**1-** Consultar las siguientes fuentes bibliografía, como.

Grijalbo. Diccionario enciclopedia.

Océano práctico. Diccionario de lengua española.

Biología 3 de 9 grado.

Educación para la salud en la escuela. (Cirelda Carvajal

**a)-** Fichar la definición de educación nutricional, nutrición, nutriente que aparece en cada unas de estas fuentes.

**b)-** Analiza los rasgos esenciales en dicha definiciones.

**c)-** Haz un resumen donde elabore una definición de cada unos.

d) Compara los términos de nutrición y nutrientes.

**Tarea docente**

Analiza la siguiente situación.

-Son muchos los nutrientes que recibe el organismo, a partir de la ingestión de vegetales, que son necesarios para el desarrollo de los procesos que favorezcan el mantenimiento de la vida.

a) Defina el concepto de nutriente

b)? Haz referencia algunos de estos nutrientes necesarios para en el organismo.

b) Describa las características esenciales de los diferentes nutrientes presente en los vegetales

c) ¿ Ejemplifica los nutrientes presentes en ellos.

d)- Argumenta la importancia de necesidades nutricionales, a partir del consumo vegetales, en los (las) adolescentes.

d)- Propón medidas higiénicas que te permita una correcta manipulación de los vegetales.

Tarea docente

Analiza cada alimento que a continuación te ofrecemos

leche fresca-----

--Maíz seco-----

yogur de soya-----

-Maní-----

huevo frijoles-----

---Malanga-----

Calabaza-----

---Quimbombó-----

Espinaca-----

a)- Defina el concepto de grupo básico.

b)- Identifique en cada alimento el grupo básico a que pertenece. Clasificalo

d)- Describa las características de cada unos de estos grupos básicos

e) – Argumente la importancia de los Grupos básicos de los alimentos de acuerdos a las necesidades nutricional.

Tarea docente



a)-Identifica, a partir de la tabla periódica los elementos químicos presente en cada unos de los vegetales que a continuación de ofrecemos.

Tomate: -----

Espinaca: ----- Pepino: -----

Berenjena: ----- Remolacha-----

b)- Identifique en cada alimento el grupo básico a que pertenece. Clasificalo

- c) Describa las consecuencias al organismos la no incorporación de estos elementos químicos mediante el consumo de vegetales.
- d)- Propón medidas higiénicas que te permita una correcta manipulación de los vegetales.
- e) Realiza un trabajo investigativo sobre qué nos aportan los distintos grupos de alimentos y qué función tienen en nuestro cuerpo?

Clase 2: Alimentarse y nutrirse, Obesidad, desnutrición .Causas y consecuencias.

Objetivo: argumentar la importancia de la alimentación y la nutrición así como las consecuencias de la obesidad y la desnutrición.

Tarea docente

Consultar las siguientes fuentes bibliograficas, como.

Grijalbo. Diccionario enciclopedia.

Océano práctico. Diccionario de lengua española.

Biología 3 de 9 grado.

Educación para la salud en la escuela. (Cirelda Carvajal

- a)- Fichar la definición de alimento, desnutrición, obesidad que aparece en cada unas de estas fuentes.
- b)- Analiza los rasgos esenciales en dicha definiciones.
- c)- Haz un resumen donde elabore una definición de cada unos.
- d) Compara el concepto de alimento y nutrición.

Tarea docente

Observa las siguientes imágenes.



- a) A partir de sus características ¿son considerados alimentos?
- b) Defina el concepto de alimento.
- c) Describa las características que te permitió tu selección
- d) Compáralo con el concepto de nutrientes.
- e) Identifica los principales nutrientes presente en cada unos de ellos.
- f) Argumenta la importancia de estos nutrientes para el funcionamiento del organismo.
- g) Propón algunas medidas higiénicas para la correcta manipulación de los que están representados en la primera imagen.

Tarea docente

Analiza la siguiente situación

La sociedad cada vez es más consciente de la importancia de la alimentación en el mantenimiento y promoción de la salud. Este hecho ha incrementado enormemente la demanda de información alimentaria y nutricional y, aunque existe una amplia y actualizada información sobre esta materia, ésta no siempre llega de forma adecuada a la población.

- a) Defina el concepto de Nutrición.
- b) Defina el concepto de Educación Alimentaria Nutricional.
- c) Compara el concepto de alimentación y nutrirse.
- d) Describa las consecuencias para el organismo si no se logra una adecuada alimentación.
- e) Argumenta la importancia de la alimentación en el mantenimiento y promoción de la salud.

Tarea docente

Analiza la siguiente situación

La sociedad cada vez es más consciente de la importancia de la alimentación en el mantenimiento y promoción de la salud. Este hecho ha incrementado enormemente la demanda de información alimentaria y nutricional y, aunque existe una amplia y actualizada información sobre esta materia, ésta no siempre llega de forma adecuada a la población.

- f) Defina el concepto de Nutrición.
- g) Defina el concepto de Educación Alimentaria Nutricional.
- h) Compara el concepto de alimentación y nutrirse.
- i) Describa las consecuencias para el organismo si no se logra una adecuada alimentación.
- j) Argumenta la importancia de la alimentación en el mantenimiento y promoción de la salud.

Tarea docente

Analiza la siguiente situación

El éxito de la educación alimentaria-nutricional estriba en conseguir que los mensajes se traduzcan en hábitos alimentarios saludables.

- a) Defina el concepto de alimentos.
- b) Defina el concepto hábito
- c) Describa las consecuencias para el organismo si no se logra adecuados hábitos alimentarios saludables.
- d) Ejemplifica algunos hábitos saludables.

Tarea docente

Analiza la siguiente situación.

La desnutrición esta caracterizada por la insuficientes aporte nutricionales / o calorías necesarias para satisfacer las necesidades fisiológicas del organismos.

- a) Defina el concepto de desnutrición.
- b) Describa las características de la desnutrición.
- c) Haz referencia a los nutrientes que se encuentran en déficit que produce la desnutrición.
- d) Argumenta las consecuencias al organismos la no incorporación de estos nutrientes.

Tarea docente.

Analiza la siguiente situación.

En el grupo 1 de 9no grado se hallan adolescentes con obesidad evidente y otros con delgadez extrema, a partir de la relación existente entre el estado nutricional y los hábitos alimenticios de ellos.

- a) –Defina el concepto de obesidad.
- b) – Describa las características de los nutrientes excesivos presentes en la obesidad.
- c) Describa las características de los nutrientes en la delgadez extrema de los (las) adolescentes.
- d) Argumenta las consecuencias a los organismos de un aporte excesivo alimentos en la dieta.
- e) Argumenta las consecuencias para el organismo si no se logra adecuados hábitos alimentarios saludables.

La evaluación y el control sistemático del proceso de asimilación constituyen un aspecto importante en el desarrollo de la actividad del aprendizaje. Este se incluye como función retro alimentadora y motivacional, no solo de los resultados de la actividad, sino de la actividad en sí, a fin de poder regularlo en relación con los resultados que se deben alcanzar.

1. La motivación representada por la manifestación, entusiasmo y responsabilidad que posee el estudiante para realizar las tareas docentes.
2. Tiempo ofrecido en que se realiza la acción, caracterizada por la sistematización de las tareas docentes y la rapidez con que es capaz de efectuar las acciones.
3. Precisión con que se ejecutan las acciones, lo que se determina a través de la exactitud con que estas se realizan.
4. Independencia, se manifiesta por el nivel de seguridad con que actúa y por los niveles de ayuda que reciben los estudiantes y el tipo de orientación que necesita durante la realización de las acciones.

### Conclusiones

La Educación para la salud en los momentos actuales en la Educación Secundaria Básica se concibe como un proceso continuo, permanente y sistemático de carácter social en el que la escuela tiene un papel importante, dadas sus características y el lugar donde ejerce su labor educativa, a esta se le confiere la responsabilidad de la preparación de sus escolares desde la dinámica de la clase para propiciar la calidad de vida saludable.

La puesta en práctica del sistema de tareas docentes propuesto, constituye un instrumento valioso para el trabajo metodológico del centro en la preparación de los docentes para el trabajo con la Educación para la Salud y en particular la educación nutricional e higiene de los alimentos.

Los resultados obtenidos en la confrontación de la efectividad mediante la utilización de los diferentes métodos demuestran que es viable insertar el sistema de tareas docentes elaborado para las clases de Biología 3 de la escuela Centro Mixto Protesta de Baraguá mostrando un salto cualitativo y cuantitativo en el proceso de enseñanza aprendizaje así como brindar a los docentes una vía didáctica metodológica para la elaboración de tareas docentes.

## Recomendaciones

A partir de las conclusiones arribadas, es oportuno recomendar que:

Se profundice en el problema de investigación abordado, extendiéndolo a otros programas de la asignatura del área de Ciencias Naturales en la Educación Secundaria Básica.

Se generalice el conocimiento de la propuesta elaborada, mediante la actividad de superación para profesores de Biología a nivel de escuela y en la enseñanza.

Continuar enriqueciendo la propuesta con el fin de brindar vías de trabajo interdisciplinario que permitan potenciar el aprendizaje en los estudiantes.

## Bibliografía

1. Addine Fernández, Fátima y otros. Principios para la dirección del proceso pedagógico. ISP Enrique José Varona, La Habana, 1997. P.2
- 2 Carvajal Rodríguez, Cirelda y otros. La Educación para la Salud a través del proceso docente educativo. Trabajo presentado en el Congreso Pedagogía 95, Ciudad de La Habana, 1995.
3. Promoción de la Salud en la Escuela Cubana., La Habana, 2006.
- 4-Guerra Harriette, Grisel. Sistema de tareas para el desarrollo de la Educación Ambiental mediante las clases de geografía febrero 2012
- 4 Pineda Pérez, Susana. Evaluación del estado de nutrición. La Habana, Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos, 2004.
5. Santana PorbénS, Barreto PeniéJ, González Pérez TL. Programa de Intervención Alimentario, Nutrimental y Metabólico para Hospitales Pediátricos. Ciudad Habana, Impresora Artes Gráficas, 2000.
- 6 Vygotsky, L. S. Fundamentos de psicología, En Obras Completas, t. 5, p. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana, 1989.
- Zilberstein Toruncha Silvestre M. Hacia una didáctica desarrolladora. Habana (2000;).