

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR  
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL “GERVASIO RUBIO”

**EDUCACIÓN NUTRICIONAL SUSTENTADA EN LA AUTOPOIESIS  
Y LA CREATIVIDAD DIRIGIDA A ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN  
BÁSICA PRIMARIA EN COLOMBIA**

Octubre, 2022

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR  
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL “GERVASIO RUBIO”

**EDUCACIÓN NUTRICIONAL SUSTENTADA EN LA AUTOPOIESIS  
Y LA CREATIVIDAD DIRIGIDA A ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN  
BÁSICA PRIMARIA EN COLOMBIA**

Autor: Jacqueline Sarabia Puentes  
Tutor: Dra. Aida Justo

Octubre, 2022

**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR  
INSTITUTO PEDAGOGICO RURAL “GERVASIO RUBIO”**

**APROBACION DEL TUTOR**

Por medio de la presente hago constar que he leído el trabajo de grado doctoral presentado por el ciudadano: **Jacqueline Sarabia Puentes** para optar al Grado de **DOCTOR EN EDUCACIÓN**, cuyo título tentativo es: **EDUCACIÓN NUTRICIONAL SUSTENTADA EN LA AUTOPOIESIS Y LA CREATIVIDAD DIRIGIDA A ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA PRIMARIA EN COLOMBIA**, el cual considero reúne todos los méritos suficientes de aprobación de acuerdo a los requisitos exigidos por la Universidad

En la ciudad de Rubio, a los seis días del mes de octubre del año dos mil veintidós.

**Dra. Aida Justo  
TUTORA**

## ÍNDICE GENERAL

LISTA DE CUADROS.....	pp
LISTA DE GRÁFICOS.....	vii
RESUMEN.....	ix
INTRODUCCIÓN.....	x
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.	
DESPLIEGUE DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA .....	3
Caracterización del Objeto de Estudio.....	3
Objetivos de Investigación.....	18
Objetivo General.....	18
Objetivos Específicos.....	18
Justificación de la Investigación.....	18
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO.....	21
Antecedentes.....	21
Fundamentación Teórica de la Investigación.....	30
La Nutrición: Perspectiva Onto-Histórica.....	30
Educación Nutricional.....	40
Hábitos Alimenticios.....	45
Formación Integral del Estudiante de Básica Primaria desde la Educación Nutricional en Colombia.....	55
La Autopoiesis como Medio para un Aprendizaje Contextualizado.....	59
Creatividad como Pedagogía Ascendente en el Hacer Educativo	61
Teorías que Respaldan la Investigación.....	66
Teoría Social de Luhmann (1982) .....	66
Teoría Sociocultural de Lev Vigotsky.....	71
Teoría Social de la Creatividad.....	74
Bases Legales.....	78
CAPÍTULO III	
RELACIONAMIENTO EPISTEMICO- METODOLOGICO.....	83
Orientación Metodológica.....	86
Etapas del Método Fenomenológico.....	88
Etapas Previas: Clarificación de los Presupuestos.....	88
Contexto de la Investigación.....	88

Informante Clave.....	90
Etapa Descriptiva.....	91
Técnica e Instrumento de Recolección de Información.....	91
Etapa Estructural y Discusión de Resultados.....	93
Elementos para la Evaluación del Investigador.....	95
CAPÍTULO IV	
ANÁLISIS Y SISTEMATIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN	97
Categoría Formación Sociocultural de Hábitos Alimenticios .....	99
Subcategoría: Emociones en la conducta Alimentaria (desnutrición-obesidad).....	100
Subcategoría: Hambre real Vs. Hambre emocional.....	118
Subcategoría: Trastornos Alimenticios.....	125
Subcategoría: Controversia entre Hambre y Apetito.....	143
Categoría. Racionalización de la Alimentación.....	152
Subcategoría: Consumo de Alimentos.....	154
Subcategoría: Control Nutricional.....	168
Pedagogía Creativa y Autopoiética.....	188
Subcategoría: Sincronización Creativa de la Educación Nutricional.....	189
Subcategoría: Experiencia de enseñanza y de aprendizaje desde el pensamiento creativo.....	195
Subcategoría. Experiencia de Enseñanza y de Aprendizaje desde la Autopoiesis.....	202
Comprensión del Fenómeno desde las Categorías y Subcategorías.....	208
CAPÍTULO V	
PROPOSICIONES TEÓRICAS ASOCIADAS A LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL, AUTOPOIESIS Y CREATIVIDAD	
Apología.....	221
Sobre el Fenómeno Comprendido.....	224
Fundamento Ontológico.....	227
Fundamento Epistemológico.....	229
Fundamento Axiológico.....	231
Categorización de los Constructos Teóricos.....	232
Anclajes Teóricos.....	236
Promoción de la Pedagogía Nutricional en las Instituciones Educativas.....	236
Actualización Docente en Contenidos Nutricionales.....	238

Enfoques en la Educación Nutricional.....	240
Educación Alimentaria Nutricional.....	243
Reconstrucción de la Práctica Pedagógica.....	246
La Educación Nutricional en el Currículo.....	249
Proyectos Productivos como Recurso Didáctico y Promotor de Creatividad.....	251
Autopoiesis y Creatividad en la Educación Nutricional.....	256
La Neuroeducación en la Educación Nutricional.....	261
Reflexiones Finales.....	265
REFERENCIAS.....	269

## LISTA DE CUADROS

	pp
1 Panorama Latinoamericano de Salud y Nutrición.....	38
2 Dieta Vegetariana.....	50
3 Dieta Mediterránea .....	51
4 Definiciones sobre creatividad.....	63
5 Informantes Clave. Docentes.....	90
6 Informantes Clave. Estudiantes.....	90
7 Informantes Clave. Padres y Representantes.....	90
8 Categorías y Subcategorías.....	98
9 De qué manera influye la familia en la alimentación del niño y en su tensión emocional ¿Cuál es su patrón alimenticio?.....	106
10 ¿El estado anímico del niño es una consecuencia asociada a lo alimentario? ¿Es el niño feliz o alegre cuando se alimenta bien?.....	115
11 ¿Es posible pensar que existe el hambre real y el hambre emocional: de qué manera influye la una sobre la otra?.....	123
12 Signos y síntomas que pueden ocurrir en pacientes con Trastornos de Conducta Alimentaria.....	129
13 ¿Cómo considerar que una persona presenta trastornos de la conducta alimenticia por sus efectos anímicos?.....	132
14 ¿La alimentación o falta de ella produce algunas alteraciones emocionales en los niños?.....	135
15 ¿Qué tipo de actividades realizan el colegio para brindarles orientación nutricional?.....	141
16 ¿Qué diferencia existe entre hambre y apetito?.....	147
17 ¿Considera que la alimentación es simplemente satisfacción del hambre?.....	150
18 ¿En el colegio hay un plan nutricional equilibrado, balanceado y variado?.....	157
19 ¿Existe algún control y seguimiento sobre los alimentos entregados a las familias?.....	161
20 ¿Cuáles son los alimentos de mayor consumo de los niños en cuanto a cereales, carbohidratos, lácteos, pescados, frutas y verduras?.....	165
21 ¿Qué actividades se desarrollan ordinariamente para evaluar las condiciones alimentarias de los niños?.....	171
22 ¿Existe en la dieta del niño un consumo exagerado de carbohidratos?.....	176
23 Considera Usted que es necesario el consumo de alimentos o suplementos que tengan Zinc, Vitamina D, probióticos, Vitamina	181

	A y C, además, conoce los alimentos que tienen estos suplementos.....	
24	¿Qué hace cuando el niño se niega a comer?.....	184
25	Tabla de peso y talla de niños en edad escolar	186
26	¿Existe control de peso y talla en los estudiantes?.....	187
27	¿Cuáles estrategias utiliza para enseñar procesos digestivos, hábitos alimenticios, dietas saludables, autoimagen, promoción de salud, construcción de espacios saludables?.....	193
28	¿Cuál ha sido su experiencia creativa en su quehacer como docente?.....	197
29	¿Escriba experiencias de enseñanzas y aprendizaje en pandemia, relacionadas con la educación nutricional de sus hijos desde el hogar?.....	201
30	¿De qué manera se dio de manifiesto la autopoiesis en el proceso de enseñanza-aprendizaje?.....	206
31	Marco sinóptico entre Teoría, Aproximación Teórica, Constructo y Modelos Teóricos.....	234
32	Enfoques Educativos.....	241



## LISTA DE GRÁFICOS

	pp
1 Encuesta Nacional de Salud y Nutrición.....	37
2 Objetivos de la Nutrición .....	42
3 Diversas acepciones de los términos filosóficos. Acepciones Ontológicas.....	46
4 Diferenciación de los Sistemas Sociales de otros Sistemas .....	69
5 Los tres componentes de la creatividad.....	76
6 Emociones en la conducta alimentaria.....	117
7 Trastornos de Conducta Alimentaria.....	143
8 Controversia entre Hambre y Apetito.....	152
9 Consumo de Alimentos.....	167
10 Pirámide de la alimentación saludable.....	186
11 Control Nutricional.....	188
12 Sincronización Creativa de la Educación Nutricional.....	194
13 Estrategias de Enseñanza y Aprendizaje nutricional en Pandemia.....	207
14 Categorías y Subcategorías.....	219
15 Reconstruir la Práctica Pedagógica.....	247
16 Propositiones Teóricas.....	264

**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR  
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL “GERVASIO RUBIO”**

**EDUCACIÓN NUTRICIONAL SUSTENTADA EN LA AUTOPOIESIS  
Y LA CREATIVIDAD DIRIGIDA A ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN  
BÁSICA PRIMARIA EN COLOMBIA**

**Autor: Jacqueline Sarabia Puentes**

**Tutor: Dra. Aida Justo**

**Fecha: Octubre, 2022**

**RESUMEN**

La educación nutricional, es trascendental en la formación integral del estudiante de Básica Primaria, al convertirse en eje transversal del quehacer docente desde la mirada de la creatividad y la vida como un sistema autopoietico. Razón por la cual, la presente investigación persigue: Generar constructos teóricos asociados a la educación nutricional sustentada en la autopoiesis y la creatividad, dirigida a estudiantes de Educación Básica Primaria en Colombia; con el apoyo del paradigma interpretativo y el método fenomenológico hermenéutico, a fin de estudiar la realidad fenoménica objeto de estudio en sus etapas: previa, descriptiva, estructural y de discusión de resultados. La recolección de la información se realizó a través de la entrevista en profundidad para los docentes y padres y la entrevista estandarizada no programada para los estudiantes del Colegio Facundo Navas Mantilla en la ciudad de Bucaramanga Colombia. La interpretación de la información se efectuó tomando como base las etapas de la estructuración: categorización, estructuración, contrastación y teorización. Los resultados mediante las categorías emergentes demuestran que existen carencias significativas en la educación nutricional, debido a la marcada tendencia hacia el modismo de la industria de alimentos saturados y alimentos llamados chatarra. Igualmente existen una serie de lineamientos del Ministerio de Educación que requieren su incorporación en la estructura curricular diseñada y ejecutada por el docente; a fin de mejorar la salud y garantizar la calidad de vida del estudiante y su entorno mediante un proceso creativo y sistémico. El proceso de teorización fundamenta la relevancia de la educación nutricional en educación Básica Primaria en cualquier contexto del Estado Colombiano.

Palabras clave: Educación Nutricional, Autopoiesis, Creatividad y Educación Básica Primaria.

## INTRODUCCIÓN

El docente en su quehacer pedagógico tiene la responsabilidad de formar las futuras generaciones de manera integral, para ello requiere una serie de competencias iniciales, formativas y de capacitación para enfrentar los retos que le exige la sociedad del conocimiento y, uno de esos retos es el desarrollo de la creatividad en los estudiantes como un proceso transdisciplinario orientado hacia la capacidad de proponer ideas nuevas, innovadoras con miras a resolver problemas o/a enfrentarse a determinadas situaciones.

Entonces, la creatividad en el ámbito educativo, se convierte en el fundamento para la producción y construcción del conocimiento tanto individual como grupal. En ese proceso de desarrollo de habilidades cognitivas y metacognitivas, surge la enseñanza creativa de la educación nutricional; indispensable en la transformación y adecuación de la realidad alimenticia del estudiante con perspectiva hacia el mejoramiento de la calidad de vida como un sistema autopoietico natural (comportamiento físico) y social (normas, pensamientos, cultura, creencias).

Esa fusión creativa y autopoietica forma parte indisoluble en la educación nutricional de los estudiantes de Básica Primaria, partiendo de la premisa del desarrollo del potencial humano hacia la innovación, construcción de saberes a partir de su interacción con el entorno; pues generalmente ha tenido preponderancia la cultura alimentaria familiar y, es precisamente la escuela como institución formadora, la que tiene el papel de desarticular patrones alimentarios caracterizados por vínculos intersubjetivos. Por ello, es fundamental tomar en consideración lo expresado por Navas (2008), cuando advierte que “La educación nutricional debe entender el mecanismo nutridietizador que impera en la sociedad alimentaria actual para poder comprender aquellos factores socioculturales, económicos y políticos que

tanto influyen en el comportamiento alimentario y que suelen escapar ante cierta miopía nutricional” (p.6).

**Coherente con estos planteamientos, el docente cumple un papel decisivo para propiciar experiencias de aprendizaje; las cuales favorecen la formación del estudiante.** De allí, la intención de esta investigación sobre la educación nutricional sustentada en la autopoiesis y la creatividad dirigida a estudiantes de educación básica primaria en Colombia, estructurada de la siguiente manera:

Capítulo I, acercamiento a la realidad del objeto de estudio, objetivos y justificación, en el Capítulo II, se destacan las investigaciones previas que sustentan la investigación, así como los constructos teóricos: Educación Nutricional, autopoiesis, creatividad y las teorías que sustentan el estudio. En el Capítulo III, se presenta el recorrido epistemológico y metodológico de la investigación.

Por su parte, en el Capítulo IV, se hace un recorrido interpretativo del fenómeno de estudio; a partir de las categorías y subcategorías emergentes, cuyos resultados reflejan la realidad de instituciones educativas, donde la educación nutricional presenta serios inconvenientes derivados de muchos factores como: sociales, económicos, familiares que en reiteradas ocasiones escapan del docente. Sin embargo, es su responsabilidad y rol convertir esa serie de dificultades en estrategias innovadoras y creativas que le permitan a los estuantes y padres de familia, inmersos en un sistema de autopoiesis mejorar su calidad de vida a través de elementos nutricionales, contribuyentes en el bienestar y rendimiento académico de los estudiantes. Razón por la cual en el Capítulo VI se presenta la teorética que surgió de esta interesante investigación con miras a consolidar una educación sin limitaciones, hacia el aprovechamiento de los nutrientes que ofrece el medio y la naturaleza para un mejor vivir.

## CAPITULO I

### DESPLIEGUE DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

#### Caracterización del Objeto de Estudio

La salud integral es transcendental en el desarrollo humano, es uno de los parámetros fundamentales de sus necesidades básicas y el estado de bienestar ideal; que se obtiene sólo cuando existe armonía entre factores que permiten un apropiado crecimiento en todos los ámbitos de la vida; por ende, comprende un complejo proceso adaptativo del individuo. Para las personas, es un frecuente denominador estar, verse, sentirse y actuar bien; ser productivos y relacionarse adecuadamente con los demás; concebida de esta manera, la salud integral es fuente de riqueza en la vida.

El estar saludables es de constante interés en la vida de las personas, cuando éstas manifiestan capacidades físicas, mentales, intelectuales, afectivas y sociales, pueden expresar que están sanas. Actualmente es de interés y preocupación el estado de salud en las personas, determinando a la alimentación adecuada como factor de protección y prevención de enfermedades. Por consiguiente, la salud y la nutrición del ser humano dependen de los hábitos alimentarios que se presenten durante la vida, es por ello que la etapa infantil es la mejor época para la formación de los hábitos nutricionales que se practicarán durante el resto de la existencia.

En este contexto, la alimentación y la nutrición vienen dadas fundamentalmente por su vinculación con la salud y aunque estos procesos están íntimamente ligados, son diferentes en muchos aspectos. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), define la nutrición como “La ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo” (p.10); esto sugiere una vinculación entre la individualidad y la nutrición. La nutrición, es una ciencia que tiene como objeto de estudio la relación entre los alimentos, la salud, y el funcionamiento del cuerpo humano. Sin embargo, esta

disciplina ha requerido su expansión de forma apremiante debido al surgimiento de innumerables estudios, conocimiento y perspectivas imposibles de abordar desde una sola área, alcanzando una visión integral para prevenir en salud, formar en valores e identidad.

En la actualidad el papel de la educación ante la nutrición permanece insoslayable, al señalarlo como proceso social que orienta el perfeccionamiento integral de las personas tanto en conocimientos como en actitudes, creencias, normas valores, tradiciones y saberes propios de una comunidad o región. En este contexto, se **considera una tarea que debe desarrollarse de manera permanente, demandando estrategias educativas innovadoras.** Para los especialistas en salud y educación, éstas son disciplinas que deben converger para favorecer la promoción de una alimentación saludable; en consecuencia, para Gonzáles y De Tejada (2012) “Una nutrición adecuada y acceso a la educación son componentes de primer orden para la promoción de la salud...” (p.37), debido a que, en la mayoría de los casos los niños ingresan a las escuelas (de bajos recursos económicos) padecen retraso en el crecimiento, bajo peso y carencias de micronutrientes.

Al hilo de lo expuesto surge **la Educación Nutricional (EN) como la combinación de experiencias de aprendizaje, diseñadas y organizadas a través de un currículo,** donde incluye el desarrollo de competencias hacia conductas alimenticias y otras conductas relacionadas con la salud, el bienestar integral del estudiante. Al respecto, Da Silva (1992), refiere que este concepto es establecido en el marco de la Declaración de Alma-Ata (1978) y de la atención primaria en salud, de la siguiente manera:

Para la INCAP: Es un proceso mediante el cual se implementan actividades tendientes a desarrollar en el individuo, familia y comunidad la capacidad de identificar los problemas alimentario nutricionales y sus posibles causas y soluciones, y de actuar con racionalidad en el proceso de selección, adquisición, conservación, preparación y consumo de alimentos (1984). La FAO y la OMS por su parte, la definen de manera general como: el proceso mediante el cual se combinan experiencias de

aprendizaje diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otras relacionadas con la nutrición que conduzcan a la salud y el bienestar (p.2).

Vistas estas definiciones, la (EN) se ha orientado a intervenir en la dieta de los **estudiantes abordando discursos y prácticas pedagógicas específicas**, no solo en la actualidad sino tal como lo expresa Ekmeiro (2016) desde “Su institucionalización y difusión de preceptos y recomendaciones sobre la producción, elaboración e ingesta de alimentos desde el siglo XIX en adelante” (p.26). Por su parte, Contento (2010) señala que, la EN parte de “Estrategias implementadas en distintos niveles (individuo, familias, escuelas, comunidad y los niveles políticos), que tienen como objetivo ayudar a las personas a lograr mejoras sostenibles en sus comportamientos y prácticas alimentarias” (p.14); es decir, se **destaca las prácticas pedagógicas cuyas bases se centran en la formación de actitudes alimenticias hacia la integralidad del ser humano**.

Desde esta matriz de consideraciones, **el trabajo del docente requiere atender las necesidades en las áreas críticas para el desarrollo integral de los estudiantes, especialmente en básica primaria donde se cultivan los valores que forjan la personalidad y el proyecto de vida de los estudiantes**. Por ello, Landaeta y Col (2005), refiere que la **EN presenta una serie de actividades educativas orientadas hacia el:**

**Proceso de enseñanza-aprendizaje dirigido a mejorar las costumbres o hábitos alimentarios a través de la participación comunitaria (niños, padres, maestros y directivos) y con la intervención de educadores, para facilitar el cambio de las actitudes relacionadas con la alimentación (p. 3).**

En función de lo anterior, la EN constituye una propuesta valiosa en la **formación para la vida del estudiante a edad temprana, bajo** una línea de acción que involucra a todos los miembros de la comunidad educativa, con el objetivo de adquirir mayor consciencia acerca de la importancia de la alimentación para la vida sana. Como producto de ello, González y De Tejada (ob.cit) desde la **experiencia pedagógica, refieren que la EN es un “Proceso**

sistemático mediante el cual el individuo y la familia aprenden contenidos cognitivos-conceptuales, cognitivos-procedimentales, cognitivos actitudinales y cognitivos interactivos- convivenciales con la finalidad de estructurar ambientes nutricionales saludables” (p.52). Esta definición permite comprender la complejidad de la EN como resultado de un proceso cognitivo-construccionista desde experiencias e interrelaciones entre contexto y actores.

Por ello, las metodologías de la EN, deben centrarse en la realidad de los estudiantes, su estilo de vida, motivaciones, y su contexto social; además interrelacionarse como un espacio para la práctica de valores éticos y morales, y el fomento de actitudes positivas, elementos imprescindibles en la existencia personal. Hacerse responsable de su cuerpo, nutrición y alimentación correcta para asumir los cambios, redundará en el bienestar propio y en el futuro de sus descendientes en un sistema vivencial-relacional, equilibrado, ecológico e integral.

En esta formación juega un papel importante la creatividad, al utilizar el pensamiento innovador y divergente en el quehacer docente. Así lo refiere Sternberg y Lubart (1996) (citados en Justo, 2008), cuando destaca que:

Todos los docentes deben incorporar a sus prácticas, técnicas que desarrollen la creatividad contextualizándolas con lo establecido, buscando el desarrollo del pensamiento creativo y tomando como materia prima lo contemplado en el currículum; es decir, la estructura organizativa de los contenidos temáticos no es un obstáculo para trabajar creatividad, se pueden llegar a los mismos objetivos y metas de una manera diferente, logrando experiencias más significativas y más enriquecedoras. (p.23)

La visión de los autores motiva a propiciar ambientes de aprendizaje para el fomento de la metacognición y autorregulación a través de la memoria y la capacidad para alcanzar las metas. De esta manera, el estudiante puede comprender que tiene la posibilidad de activar sus ideas y pensamientos hacia nuevas formas de enriquecer sus aprendizajes y más aún, en los estudiantes de primaria que se encuentran en una etapa de curiosidad, exploración, desarrollo cognitivo y socioemocional, digno de ser aprovechado.



Convirtiéndose en un individuo creativo, definido por Gardner (1999), como “Una persona que resuelve problemas con regularidad, elabora productos o define cuestiones nuevas en un campo de un modo que al principio es considerado nuevo, pero que al final llega a ser aceptado en un contexto cultural concreto” (p.53).

Ese individuo creativo requiere atención del docente a la hora de planificar las estrategias de enseñanza y de aprendizaje, donde se evidencie el aprovechamiento de la jornada diaria; con el propósito de incentivar y afianzar la educación nutricional hacia el autocuidado del estudiante y su familia; por medio de la incorporación de contenidos conceptuales y procedimentales hacia elementos culturales, socio-emocionales, nutricionales y simbólicos de los alimentos como parte de su desarrollo integral, este proceso implica lo que De Bono (1998) llama “Confeccionar algo que antes no existía” (p.28).

En ese confeccionar el trabajo del docente enfrenta grandes desafíos, mediante la resignificación de sus tareas sustantivas, especialmente las relacionadas con la creatividad en su accionar ‘porque involucra procesos cognitivos, afectivos, neurológicos, sociales y de comunicación, entre otros, por lo que su estudio no puede abordarse desde un solo punto de vista. Por ello, la creatividad es definida por De Bono (ob.cit) como “Una aptitud mental y una técnica del pensamiento” (p.15) y por De la Torre (1991) como la “Capacidad y actitud para generar ideas nuevas y comunicarlas”. (p.11).

Estas definiciones heredadas de otros teóricos en sus investigaciones, guían el trabajo del docente hacia la apertura e innovación en el aula para la enseñanza de la nutrición, cuya base implica la concienciación de los alimentos, los hábitos de vida saludable, el cuidado del organismo para lograr mayor rendimiento estudiantil, desarrollo cognitivo y por consiguiente fortalecer el potencial creativo.

Ahora bien, la EN desde esta perspectiva, realiza intervenciones en varios escenarios y con audiencias diferentes; a nivel individual, familiar,

escolar, centros de atención en salud y a nivel comunitario y poblacional. Por ello, es muy importante, el **proceso educativo contextualizado a la realidad escolar, social del educando y su familia**, lo que facilita el aprendizaje de los niños como un sistema integrado; por ende, los mejores años están en los primeros grados (educación Básica Primaria). En esta etapa los niños manifiestan hábitos flexibles y de cooperación. Además, tienden a demostrar un enorme crecimiento cognitivo, emocional y social; al mismo tiempo que se prepara para las exigencias, cambios físicos y emocionales de la etapa próxima en su desarrollo y potencial creativo.

Desde el pensamiento complejo y como fundamento epistémico, **Morín (1993) (citado en Tobón, 2005)**, expresa que “Un sistema es un conjunto de elementos relacionados por nexos múltiples, capaz, cuando interactúa con su entorno, de responder, de evolucionar, de aprender y de auto organizarse” (p. 30). La EN como intervención educativa, forma parte de un sistema dinámico y diverso, conformado a su vez por otros subsistemas que configuran una entramada y compleja red de interacción en **el hecho pedagógico**. Por consiguiente, es un sistema que requiere reflexionar sobre las estructuras de la realidad biológica pero que es eminentemente humana y vital.

A la luz de estas consideraciones sistémicas, Tobón (ob.cit) refiere que Von Bertalanffy, (década de los 50) con su aporte teórico brindó “...un referente para comprender la organización dinámica de la educación como un sistema integrado por subsistemas interrelacionados. (p.22). Esta teoría desarrollada como una reflexión sobre la biología se expande en las más variadas direcciones, una de ellas se centra en el modelo biológico de “autopoiesis”. Sus orígenes se remontan a las publicaciones de los biólogos chilenos Humberto Maturana y Francisco Varela a comienzos de 1970 para explicar el proceso circular de reproducción de los seres vivos. Rodríguez y Torres (2003), desde la revisión del trabajo de Maturana y Luhmann: refieren la autopoiesis como:

Una peculiaridad que sirve para describir un fenómeno radicalmente circular: las moléculas orgánicas forman redes de reacciones que producen a las mismas moléculas de las que están integradas. Tales redes e interacciones moleculares que se producen a sí mismas, y especifican sus propios límites son los seres vivos. (p.113).

En función de lo anterior, la autopoiesis como particularidad describe que lo vivo se organiza, y en esa organización se reproduce a sí mismo, aspecto que lo convierte en un sistema autopoético. Asimismo, Rodríguez y Torres (ob.cit), refieren que Maturana aporta una imagen diáfana del mundo, donde “El principio constitutivo de la célula en calidad de ultra elemento de los organismos se conserva en todos los niveles de complejidad que tenga que ver con lo vivo: células, organismos, sistema nervioso, conciencia, comunicación, lenguaje y sociedad” (p.111). En otras palabras, no existe discontinuidad en lo social, lo humano y sus raíces biológicas.

En esta línea se habla de un sistema vivo, al ser un sistema abierto que tiene la necesidad de un intercambio físico, energético e informacional con su medio alcanza la capacidad según Sarmiento (2009) “Para mantenerse o producirse a sí mismo a partir de una relación dialógica con el medio” (p.872); entonces, se comprende a los organismos como sistemas cognitivos que dan sentido al mundo en la medida en que, estos se relacionan con él. Es así como Arnaiz (2000) considera que, el hecho alimentario contiene significaciones sociales a través de representaciones que le vienen de fuera y que han estado generadas por el entorno cultural; pues el individuo al introducirse un alimento en la boca, por muy natural que parezca la acción, éste pone en marcha procesos menos sencillos y de diferente orden, que vinculados constituyen los condicionantes del comportamiento alimentario humano como un sistema articulado.

De allí, la importancia del trabajo del docente en la EN, vista desde la integralidad sistémica del quehacer diario, pues los estudiantes por su carácter heterogéneo y dinámica sociocultural, se han formado en un contexto que

puede coincidir o diferir en sus fundamentos axiológicos. La realidad vivida por el estudiante de básica primaria en sus hogares e institución educativa, es digna de ser tomada en cuenta a la hora de desarrollar un currículo formal u oculto para el bienestar individual y colectivo donde se fomenten desde temprana edad los hábitos, con actitudes positivas de cuidado; orientados hacia el mejoramiento de la calidad de vida a nivel físico, psicológico y social.

Ante la realidad del aula, el docente tiene la posibilidad de orientar la salud nutricional de sus estudiantes, por lo general los contenidos programáticos y competencias, destacan los valores nutricionales y estilos de vida saludable, los cuales están orientados a la formación de hábitos por constituir la etapa de educación primaria, la más idónea para sentar estas bases para el resto de su existencia; como un fundamento autopoietico, destacado por Maturana (1994), como "La capacidad de los sistemas de producirse a sí mismos." (p. 34); cuyos elementos estructurales tanto el proceso de enseñanza y de aprendizaje se convierten en un andamiaje de interacciones a modo de espiral, lo que favorece el trabajo del docente en la construcción de identidades, valores, formas y estilos de vida.

De este modo la autoorganización del aprendizaje en el aula ha demostrado la generación de procesos de interacción que son atribuibles a sistemas complejos, donde la formación de redes contribuye a la construcción colectiva del conocimiento; en este caso de la Educación Nutricional. Los saberes construidos en el aula conducen a un entramado que involucra la familia, los amigos, la escuela y el resto de su entorno; como un proceso cíclico de aplicación. Para De la Cruz (2015) "Educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica: descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; promoviendo una mayor consciencia sobre las múltiples funciones o roles que juega o debe jugar la alimentación" (p. 2), de allí la tarea de adecuar la planeación curricular al contexto, necesidades e intereses de los estudiantes.

Existen una serie de factores que condicionan el elemento educativo dentro de la formación nutricional en Básica Primaria como: el distanciamiento entre los niveles de aprendizaje alcanzado por los estudiantes como individuos creativos, su rendimiento frente a la alimentación proporcionada en sus hogares y sus instituciones educativas. Esta incongruencia para Calzada (2000) (citado en Cano, Santos y Maldonado, 2013) en:

Los procesos educativos tienen el agravante de que se realizan con enfoques rebasados, sobre todo, por dos aspectos: 1) los docentes manejan el discurso del constructivismo, sin embargo, en el aula persisten las prácticas basadas en la descripción-memorización, 2) los conceptos en los que se sustenta la educación para la alimentación carecen de sólidas bases científicas; de este modo la escuela tradicional no ha formado a los sujetos capaces de elegir adecuadamente sus alimentos, pues el enfoque de la nutrición no aporta conocimientos actualizados. (p. 5)

Pareciera entonces que la salud nutricional de los estudiantes; se encuentra sumergida en un letargo de ambivalencias sobre retóricas de obesidad y delgadez, la buena o mala alimentación, sin tomar en consideración el verdadero foco del problema: una enseñanza descontextualizada, tradicionalista y retrograda, la enseñanza es focalizada en contenidos programáticos acerca de la pirámide de los alimentos y su composición. Sin importar la cotidianidad del estudiante, en un sistema que lo absorbe hacia la desnutrición, cuya verdad es la situación económica con la tilde de la estratificación social, el desempleo de su familia o las carencias básicas necesarias para sostener una alimentación balanceada, la falta de hábitos alimenticios, cuidado del cuerpo y consumo de productos industrializados desde la transculturización.

En esta misma connotación discursiva, se comprende que el docente, se enfrenta a un panorama desolador, donde la situación circundante impide el consumo de alimentos balanceados, de acuerdo a los gustos y costumbres de los estudiantes para lograr las kilocalorías que amerita el organismo diariamente; debido a la falta de poder adquisitivo o, por el contrario, se

presenta una serie de modismo hacia las comidas que no aportan mayores nutrientes. Esta simbiosis entre la alimentación deficiente y el modismo alimentario van de la mano y de manera inevitable afectan el funcionamiento biológico, disminuye las capacidades cognitivas y metacognitivas de los estudiantes, lo que trae como consecuencia, efectos profundos en la salud física, psicomotora e intelectual, bajo rendimiento académico, problemas de autoestima, obesidad, bulimia, déficit de atención, entre otros aspectos que impiden la prosecución académica

Este corpus de reflexiones, dirige a hacer un llamado de atención a la academia, al apreciar las rutinas y prácticas de EN, se destaca que el aprendizaje puede limitar la creatividad, por cuanto estos responden a aspectos funcionales, atributos interpersonales y valores éticos; que permiten promover en los escolares no solo conductas y hábitos saludables, sino capacitarlos desde edades tempranas a abordar los problemas de salud con una perspectiva crítica y transformadora desde la transversalidad e interdisciplinariedad.

Es significativo resaltar, que existen en América Latina, propuestas hacia el fortalecimiento nutricional de los estudiantes; los cuales en la mayoría de los casos son desconocidos por los docentes; como es el caso de la siguiente propuesta, destacada por el **Fondo Nacional de Desarrollo de la Educación del Ministerio de Educación de Colombia (FNDE,2012)**, destaca que:

La FAO, en el ámbito de la Iniciativa América Latina y el Caribe Sin Hambre 2025, reconoce que los programas de alimentación escolar contribuyen a la realización del derecho humano a la alimentación adecuada, tratando de lograr la seguridad alimentaria y nutricional en los países participantes entre estos Bolivia, Colombia, El Salvador, Guatemala, Honduras, Nicaragua, Paraguay y Perú brindando la oportunidad a cada uno de estos países de...implementación de escuelas vivas, que constituyen una referencia de escuelas que desarrollan PAE sostenible. (p. 11-12)

Estas orientaciones, generalmente quedan en el papel como un modelo cuestionable que ambiciona el desarrollo biopsicosocial, el aprendizaje, rendimiento escolar y a la formación de hábitos alimentarios saludables de los estudiantes, a través de acciones de **educación alimentaria y nutricional planificadas por medio del Programa Alimentario Escolar (PAE)**, el cual llega a una pequeña población y, en ocasiones con déficit de kilocalorías y alimentación balanceada.

Por su parte, Colombia tiene una gran variedad de programas de apoyo alimentario, ejecutados por instituciones del estado; en el marco de sus políticas públicas, entre ellos: el **Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSA, 2012-2019)**, que tiene como objetivo primordial “Lograr que la población colombiana consuma una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada” (p.11) y más reciente los Lineamientos técnicos - administrativos, los estándares y las condiciones mínimas del Programa de Alimentación Escolar – PAE, en el marco del Estado de Emergencia, Económica, Social y Ecológica, derivado de la pandemia del COVID-19 (2020), destacan:

Que respecto al Programa de Alimentación Escolar suministrado teniendo en cuenta lo señalado en el artículo 19 de la ley 1176 de 2007, en los establecimientos educativos requiere ser suministrado ahora en casa, durante el periodo que se determine, conforme a lo establecido por la emergencia económica, social y ecológica decretada, pues dicho programa se constituye en una estrategia estatal que promueve el desarrollo cognitivo de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes en el sistema educativo oficial, para mantener los niveles de atención, impactar de forma positiva los procesos de aprendizaje, y sobre todo disminuir la deserción escolar una vez, superada la emergencia sanitaria, los estudiantes, retornen a los establecimientos educativos. (p.2).

No obstante, en los escolares de educación básica, a pesar de los esfuerzos y avances mediante Políticas a nivel del sistema de educación y salud, las acciones en materia de EN nutrición han sido y son insuficientes en los actuales momentos de crisis mundial, donde los problemas son cada vez

mayores. Esta realidad evidencia que, pese a los esfuerzos no se están generando las herramientas para su auto sostenibilidad, ya que el problema no es solo de acceso, sino de diferentes situaciones que intervienen en esta problemática, entre ellas: el nivel educativo de las familias y, por ende, el de, sus hijos en materia alimentaria y nutricional, éste es bastante importante ya que puede inferir en el comportamiento alimentario de los escolares y en sus niveles de aprendizaje.

Otro componente relevante, es el hecho que la EN como metodología, en las **escuelas de educación primaria se evidencia que existe diversidad de posturas por parte del docente, coordinadores** o administradores en cuanto a conceptualizaciones fundamentales y claras, que pueden generar conductas y acciones pedagógicas erróneas sobre la alimentación y nutrición y su estructuración como medio para el logro de competencias, muchas veces con una tendencia a la dimensión biológica sobre otras de naturaleza socio-cultural y psicológica.

En **las experiencias de EN se observan mensajes de docentes cuyo** nivel de intensidad y posibilidad de transmisión no deja distinguir claramente la precisión en cuanto a competencias globalizadas y por ende la transversalidad de la alimentación y nutrición para el abordaje curricular y pedagógico en un mismo nivel de la educación primaria. Asimismo, se dificulta visibilizar en los mensajes, actividades y productos de los escolares, la integración de la nutrición y la salud con los conocimientos y avances relacionados con otras disciplinas sociales articulados en red para resolver los problemas. La EN adquiere un valor indiscutible como estrategia esencial para el fomento de la autonomía del individuo, para actuar intencionalmente y con libertad, en la construcción de una imagen congruente con un estilo de vida saludable, asumiendo valores y principios desde la condición humana y haciendo consciencia, que está constituido por un componente orgánico vital, que se alimenta y se nutre como ente social psicológico y espiritual.



Esta realidad se deriva de la poca importancia dada a la creatividad en el aula; pues ésta es más que una simple recursividad de contenidos nutricionales establecidos por el docente; es algo más elaborado; sobre el cual, se pasa de una simple memorización a construcción de conceptos a partir de las vivencias diarias, en las horas de comida, compartir de merienda, contenidos vivenciales en el aula y, no una lista de alimentos que luego se olvidan y se descuida su origen al no tener claro ¿Cuáles? Y ¿qué función cumplen las proteínas, grasas y azúcares? Por ejemplo, en el organismo. Este planteamiento se apoya en las ideas de, De la Torre (1995), cuando afirma que “Uno de los aspectos negativos para el desarrollo de la creatividad es la falta de confianza, por ello, el docente debe potenciar rasgos y cualidades como la fluidez de ideas, la flexibilidad y la originalidad de pensamiento” (p. 17).

Desafortunadamente, en estos tiempos de confinamiento social, las barreras de interacción personal han limitado el docente para despertar el enorme potencial formativo a lograr a través de la virtualidad y de la interrelación permanente en el ámbito familiar. Esa realidad circundante, parece no ser aprovechada para poner en práctica elementos creativos a partir de la inmediatez de sucesos que trae la pandemia: compra de alimentos, almacenamiento, medidas de seguridad, potencialidades inmunológicas de los alimentos; en fin, una serie de contenidos y estrategias que podrían hacer honor a las palabras de Martínez (1996) cuando señala que “Aprender a ser creador en la profesión docente es aprender a ser verdadero maestro” (p.5).

Por consiguiente, en la EN se orienta a impulsar un modelo, que permita comprender que los alimentos no sólo se componen de nutrientes, sino también de significaciones, que no cumplen únicamente una función fisiológica, sino social y contiene las dimensiones más expresivas. Los nuevos requerimientos en la EN demanda de las instituciones de educación primaria, y en especial las colombianas, plantearse una mirada hacia los valores fundamentados en la concepción de un sujeto autopiético, que se auto

transforma, que utiliza la creatividad y mantiene su propia organización como sistema vivo, reflexiona ante el hecho su vida, siendo biológica, esto es, ser consciente y responsable de su alimentación y nutrición.

Estos aspectos sobre la nutrición en educación primaria, advierten la necesidad imperante de concienciar acerca de incorporación en la vida académica a partir de un proceso sistémico y creativo para mejorar la calidad de vida de la población docente, escolar y familiar. Tal es el caso Colegio Facundo Navas Mantilla, donde la nutrición es tomada como contenidos programáticos a desarrollar en lapsos y periodos específicos, sin tomar en consideración las necesidades de los estudiantes para la formación de hábitos alimenticios, control nutricional en función de su edad, proyección de crecimiento, salud y bienestar de vida.

Igualmente, la adaptación nuevamente a la presencialidad postpandemia trae consigo una serie de modismos y conductas de consumo propios del hogar y de las condiciones económicas de las familias de los estudiantes; entre ellas una dieta en carbohidratos, alimentos y bebidas procesadas; así como la costumbre de ingerir comidas a deshoras; las cuales limitan la adquisición de kilocalorías diarias requeridas por el organismo para su correcto funcionamiento.

Por otra parte, los alimentos suministrados en tiempos de pandemia para la alimentación de los niños en sus hogares fueron suspendidos y en la actualidad no hay servicio de alimentación en el Colegio, supuestamente por falta de recursos del Estado. Esto trae como consecuencia bajos niveles de nutrición, problemas de aprendizaje, limitaciones para el crecimiento óptimo, rendimiento académico y desinterés de los padres para enviar a sus hijos al Colegio; pues esta alimentación es un motivo de desahogo familiar

Tanto la pandemia como la postpandemia han generado una serie de desencuentros curriculares en materia de nutrición, pues al permanecer los estudiantes en sus hogares se perdió el contacto directo presencial con los estudiantes en cuanto a los horarios para el consumo de los alimentos, la

transversalidad de los contenidos con la experiencia cotidiana de los estudiantes y su adaptación al contexto; así como la profundización en los temas vinculados con las vitaminas, minerales, proteínas, entre otros de interés para el desarrollo integral de los estudiantes, debido a las limitaciones para desarrollar las actividades de enseñanza y aprendizaje vía WhatsApp o a través de guías.

Posteriormente en la alternancia y luego la presencialidad, la adaptación y retorno a los hábitos alimenticios en el Colegio, generó en los estudiantes angustia y estrés y, en los docentes el diseño de estrategias creativas para lograr las adecuaciones curriculares a las nuevas exigencias educativas postpandemia.

Por ello, es importante repensar sobre la adecuación curricular de la Educación Nutricional como un todo, donde prevalezca la intención de formar al estudiante para la vida, con pensamiento creativo mediante el aprovechamiento de los recursos de su entorno y la toma de conciencia, sobre la diversidad y la singularidad de quienes forman parte del sistema educativo. Evidentemente, manejar procesos de cambio trae consigo la reflexión, crítica y autoevaluación del quehacer docente en este contexto de aprendizaje sobre la capacidad de autorreproducirse. A partir de las consideraciones anteriores surge las siguientes interrogantes:

¿Cuáles son las percepciones de los actores de la Comunidad Educativa con relación a los hábitos alimenticios de estudiantes de Educación Básica Primaria en Colombia?

¿Qué aspectos onto-axiológicos de la educación nutricional están orientados desde los preceptos de la Autopoiesis y la Creatividad en el currículo escolar de Educación Básica Primaria en Colombia?

¿Cuáles son las proposiciones teóricas asociadas a la Educación Nutricional, sustentado en los principios de la Autopoiesis y la Creatividad, que contribuyen a la formación integral de los estudiantes de Educación Básica Primaria en Colombia?

## Objetivos de la Investigación

### General

- Generar constructos teóricos sobre la educación nutricional sustentada en la autopoiesis y la creatividad en Educación Básica Primaria en Colombia.

### Específicos

- Develar las percepciones de los actores de la Comunidad Educativa con relación a los hábitos alimenticios de estudiantes de Educación Básica Primaria en Colombia.
- Interpretar los aspectos onto-axiológicos de la educación nutricional orientados desde los preceptos de la Autopoiesis y la Creatividad en el currículo escolar de Educación Básica Primaria en Colombia.
- Construir proposiciones teóricas asociadas a la Educación Nutricional, sustentado en los principios de la Autopoiesis y la Creatividad, que contribuyan a la formación integral de los estudiantes de Educación Básica Primaria en Colombia.

## Justificación de la Investigación

Actualmente se reconoce el valor de la educación nutricional como catalizador esencial de la repercusión de la nutrición en la calidad de vida de las personas y, especialmente en los niños, cuya etapa de formación etaria, requiere de atención no solo de la familia y la escuela sino de entes gubernamentales en lo que respecta a seguridad alimentaria; pues representa un precepto constitucional el derecho a la alimentación balanceada con todos sus elementos nutricionales.

La escuela tiene una labor muy importante al respecto. Si bien es cierto, en la mayoría de la población existen carencias económicas para el consumo de alimentos básicos; pero no es menos cierto que la población tiene malos hábitos alimenticios; los cuales son transmitidos de generación en generación;

en función del contexto donde se desenvuelva. Allí está presente una de las tareas más importantes de la educación: **formar a los estudiantes en valores y especialmente en valores alimenticios; esto se logra en las actividades curriculares y extracurriculares; cuya formación será también para la vida.**

En esta labor está presente la creatividad implícita y explícita en cualquier entorno escolar, cuya prioridad es el desarrollo del pensamiento divergente en lugar de los métodos tradicionales de enseñanza más convergentes. De tal manera, que el estudiante construya conocimientos y los aplique en su diario vivir personal, académico y social. Por ello, se persigue propiciar **mejoras y transformaciones en la educación nutricional en la educación primaria, cuyo cambio de paradigma** es la mejor demostración que en la actualidad la revolución del conocimiento apunta hacia la producción de ideas innovadoras, resolución de problemas, nuevas formas y estilos de apreciar, valorar y enfrentar situaciones adversas; con el fin de adaptarse a los cambios paulatinos de la sociedad.

Este enfoque **de la educación nutricional se erige hacia la recompensa del declive simbólico del conocimiento escolar como la instrumentalización del conocimiento centrado en preceptos axiológicos y con una** fuerte tendencia a destacar la importancia de la vida y la salud en los estudiantes. Es así como, los logros de la presente investigación se orientan hacia la generación de conocimientos, ideas y perspectivas sobre la educación nutricional que subyace en la creatividad y autopoiesis en estudiantes de Básica Primaria, como base para las nuevas e innovadoras formas de pensamientos emergentes en la educación.

Por eso, en el marco de la dimensión epistemológica acerca de la construcción del conocimiento, la orientación de la autopoiesis reviste gran importancia **al engranar el docente** en la cotidianidad de los estudiantes como una forma continua de crearse a sí mismo; manteniéndose y modificándose como un sistema; pues de acuerdo a Maturana (ob.cit) “Los seres humanos percibimos el mundo y, aunque somos parte de éste, no lo percibimos así,

percibimos el mundo como si éste fuese una entidad separada de nosotros” (p.56) y, lo ideal es conocer ese mundo para transitar en una educación nutricional creativa que favorezca un proceso abierto, dinámico y productivo a partir del bagaje empírico del estudiante hacia cambios significativos en su vida.

Desde el punto de vista práctico, la investigación se justifica a la luz de la **deconstrucción de prácticas alimenticias** oriundas del hogar, sobre las cuáles la escuela tiene un papel dinamizador acerca de las nuevas formas de asumir la nutrición, d un estilo de vida saludable, con los alimentos que provee el entorno del estudiante; más allá de las exigencias de valores nutricionales descontextualizados a su realidad socio-económica-cultural, donde se maneje la idea, que la creatividad requiere motivación y esfuerzo; pues no surge al azar, al contrario en el aula se **promueve con técnicas y estrategias apoyadas en las habilidades, capacidades y competencias de los estudiantes**.

El estudio de esta realidad a través del método fenomenológico – hermenéutico, brinda la oportunidad de describir a través de protocolos la realidad de los actores de la investigación, desde diversas aristas; de manera tal, que al aplicar las técnicas de investigación la dicotomía sujeto objeto **permite comprender y develar los significados y símbolos propios de la educación nutricional en un sistema regido por aspectos** socioculturales y geohistóricos. Cada una de las fases del método, motivan a deconstruir las bases científicas del objeto de estudio. Para ello, también se fomenta la articulación con la labor investigativa en el Núcleo de Investigación: Educación, Cultura y Cambio (NIEDUCA). Línea de Investigación: innovación, Evaluación y Cambio del Instituto Pedagógico Rural “Gervasio Rubio” por medio de artículos científicos y encuentros investigativos como: foros, congresos y jornadas.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### Antecedentes

En el presente capítulo se esbozan los sustentos gnoseológicos que orientan y por ende evidencian el arraigo teórico-crítico del conocimiento sobre el objeto de estudio, haciendo énfasis en la educación nutricional, la creatividad y la autopoiesis en educación básica primaria. Todo ello, con el fin de lograr un acercamiento a la realidad investigada desde la perspectiva de varios autores e investigadores en otros escenarios geográficos, académicos e investigativos, demarcando importancia sobre la temática en cuestión dentro del contexto educativo en pro de una buena salud de los individuos para una óptima calidad de vida desde lo nutricional.

En este sentido, la investigadora lleva a cabo una revisión documental exhaustiva, en virtud de soportar investigativamente la importancia del objeto-estudio, destacando además, que la nutrición no sólo es un tema de salud, sino que además se imbrica con las ciencias sociales a los fines de brindar orientaciones fundamentales para un óptimo desarrollo de los individuos, más aún, tratándose de sujetos en edad escolar por lo cual se requiere de una respuesta efectiva en su proceso de aprendizaje, así como de una atinada evolución física, mental y emocional. **Es importante destacar que en la revisión documental no se encontraron Tesis Doctorales relacionadas con la Educación Nutricional, Creatividad y Autopoiesis en Colombia para apoyar el objeto de estudio de la presente investigación.**

Internacionales

Ekmeiro (2016), desarrolló una investigación titulada: “Teoría social del aprendizaje como fundamentos pedagógicos de la educación nutricional: influencia sobre el patrón de consumo de alimentos en poblaciones del oriente venezolano”, presentada en la Universidad de Córdoba – España, ante el

Departamento de Bromatología y Tecnología de los alimentos como requisito para optar al grado académico de Doctor. En ella, se propuso evaluar el consumo doméstico de alimentos en el oriente venezolano.

En esta investigación, se estudiaron 300 familias a través de una encuesta de frecuencia cualitativa de consumo, lo que dio como resultado que el patrón de consumo se caracteriza por prácticas alimentarias poco ajustadas a la promoción de la salud y control de las enfermedades relacionadas con la dieta, al estar muy apartadas de los lineamientos establecidos por las guías de alimentación para Venezuela. El estudio se construye desde un modelo pedagógico, combinado con técnicas de grupo focal basado en el socio constructivismo de Vygotsky para proponer un programa de educación nutricional.

La investigación arroja como resultados, incrementar el conocimiento sobre la situación alimentaria de la población venezolana demostrando, que el socio constructivismo como base de la educación nutricional, es una herramienta efectiva para enfrentar y cambiar ese consumo inadecuado de alimentos que afecta directamente el funcionamiento biológico individual, y se traduce en el condicionamiento colectivo de estados de salud desfavorables.

La investigación aporta interesantes fundamentos acerca de la educación nutricional, indicando que los estudiantes tienen la posibilidad de aprender en función de su propio ritmo, habilidades y destrezas que se puedan lograr de manera colectiva y cooperativa, afianzando el saber nutricional y un cuidado conjunto del ritmo alimenticio, trascendiendo al resto del círculo familiar de los escolares.

Asimismo, Antoniazzi (2019) presenta su investigación titulada “Estado Nutricional en Estudiantes de Educación Física, Asociado al Nivel de Riesgo Cardiovascular, los Hábitos Alimentarios y el Nivel de Actividad Física”, presentado en la Universidad Nacional de Córdoba, Facultad de Ciencias Médicas, en Argentina, como requisito parcial para Optar al Grado Académico de Doctor en Ciencias de la Salud. En la investigación, se expone de manera



enfática que la obesidad en los momentos actuales, consiste ser una pandemia no infecciosa con altos índices de progresión que conlleva a complicaciones cardiovasculares, metabólicas, ortopédicas, entre otras, de gran seriedad y de imperativa atención.

Por ello, el investigador concibe que el suscrito estudio con el objetivo de investigar el estado nutricional de estudiantes de dos profesorados de Educación Física de la Provincia de Córdoba y su asociación con el nivel de riesgo cardiovascular, los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física, al ingreso y durante los primeros tres años de la carrera. La investigación, metodológicamente, estuvo enmarcada en un enfoque mixto, empleando la encuesta para indagar sobre la selección y las conductas alimentarias; así como para estimar el gasto energético en actividad física, se usó el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), formato corto, versión española.

El procesamiento estadístico de los datos fue efectuado a partir de las medidas de resumen de posición y dispersión y se construyeron tablas de frecuencias. Para ello se utilizó el test de Chi-cuadro para variables cualitativas y el coeficiente de correlación de Pearson para las cuantitativas. El estudio observacional, descriptivo y de carácter longitudinal, se aplicó en 134 estudiantes de Educación Física del Instituto Provincial de Educación Física "IPEF" y del Profesorado en Educación Física "San Miguel".

Como conclusión se obtuvo que, en el ingreso de la carrera, los estudiantes evaluados mostraron un 22% de prevalencia de preobesidad y obesidad, con valores parciales de 20% en mujeres y del 34% en varones. Durante los tres años que duró el estudio, los casos de preobesidad y obesidad aumentaron un 16%. En varones el incremento fue significativo. En cuanto al riesgo cardiovascular, un 15% en mujeres y un 3% en varones presentaron al inicio de la carrera un nivel de riesgo aumentado y muy aumentado, con valores totales de la muestra del 8%. A lo largo del trabajo, los casos de alto nivel de riesgo cardiovascular, también se incrementaron en ambos sexos,

siendo este aumento significativo en la mujer, particularmente en el segundo año de estudio.

Finalmente, los hábitos alimentarios de los estudiantes evaluados presentaron hábitos saludables en un 93% en ambos sexos, para los casos de selección alimentaria y un 97% para las conductas. A nivel de la actividad física, fue alto en ambos sexos, alcanzando un porcentaje del 72%, durante el cursado, estos porcentajes disminuyeron significativamente, principalmente en mujeres.

La investigación permitió establecer algunas relaciones preliminares de determinadas condiciones físicas y conductuales de los estudiantes de Educación Física, durante el tránsito de la carrera, a los efectos de reconocer el futuro modelo de profesionales que actualmente se desempeñan como agentes de promoción y prevención de la salud de toda la sociedad.

Díaz (2019) en Táchira Venezuela desarrolló una tesis Doctoral sobre: Modelo Teórico sobre Gerencia Educativa desde la Perspectiva de la Autopoiesis. El objetivo general se enfocó hacia: Proponer un modelo teórico sobre gerencia educativa desde la perspectiva de la autopoiesis. La investigación es de carácter fenomenológico, con 5 informantes clave (docentes) de las Escuelas Bolivarianas del Municipio Valera del Estado Trujillo, para la recolección de la información usó la observación participante y la entrevista en profundidad y el análisis a través de la Teoría Fundamentada.

La investigación, hace una contribución conceptual de la redimensión del perfil basado en el enfoque socioformativo ya que pretende educar para la sociedad del conocimiento, a fin de conformar un marco conceptual adecuado y una descripción del perfil del docente de formación permanente que permita la descripción de las competencias esenciales para resolver los problemas propios de la gestión educativa que consiste fundamentalmente en liderar y acompañar los procesos de formación integral mediante un trabajo colaborativo, de acuerdo a un proyecto ético de vida con actitud emprendedora.

La autopoiesis da sentido a la vida, es un detonante para poner en marcha la fuerza detrás de un ideal, actuando porque se tiene la esperanza de llegar a alguna parte, de lograr un objetivo, de alcanzar una meta o hacer realidad un sueño. Los procesos de la autopoiesis ayudan a soportar ciertos momentos de la vida en que la dificultad amenaza con destrozarse el cuerpo y el ánimo, además, brinda consuelo, ayuda a pasar los momentos de angustia, porque pone en práctica la autoconstrucción

La investigación de Díaz contribuye a la consolidación de procesos sistémicos a nivel de gerencia y gestión basados en la autoestructuración y autoconstrucción de aprendizajes, vivencias y experiencias de los docentes y gerentes. De allí, que las formas de interactuar contribuyen a la resolución de problemas y a la organización educativa, propios de las autorregulaciones que se deben realizar en el aula de clase.

Campos (2020) realizó una Tesis Doctoral en España acerca de la Relevancia de la creatividad según la voz del alumnado en los ámbitos personal, familiar y educativo. La Tesis es producto de una investigación basada en un diseño mixto, cuyo objeto de estudio se centró en el alumnado de 6º de primaria, 4º de ESO y 1º de bachillerato, los cuales pertenecen a diversos centros educativos de la provincia de Segovia (España). El objetivo central del presente estudio consistió en analizar las distintas creencias y percepciones que los estudiantes participantes tenían sobre la relevancia de la creatividad en los ámbitos personal, familiar y educativo.

La metodología de esta investigación está supeditada a los fundamentos del paradigma interpretativo, y las técnicas utilizadas para recoger la información fueron una escala de Likert (validada por expertos y con alta fiabilidad:  $\alpha$  0,904) y, en una fase II, entrevistas semiestructuradas mediante un estudio transversal y con un alcance descriptivo, recogiendo información sobre las percepciones del alumnado en torno a la relevancia y el desarrollo de la creatividad, concretizada en las acciones de los padres, los centros educativos, los docentes, pero también sobre ellos mismos, permitiendo

establecer comparaciones entre los diferentes niveles educativos, entre otros aspectos. Por consiguiente, el espectro de análisis es diverso y complejo, pero al mismo tiempo sumamente interesante, ya que se abarcó un estudio de la creatividad profundo (con 50 entrevistas) y amplio (con 565 encuestados).

Para finalizar, se destacan algunas de las ideas principales que surgen de lo indicado por los distintos participantes. Se detectaron individuos con una percepción alta sobre sí mismos como sujetos creativos. Además, se indicó que las figuras paternas son consideradas como creativas, aunque se evidenció una disminución en la realización de las actividades creativas entre padres e hijos en la medida que estos últimos se encuentran en cursos superiores. También, se indicó una percepción crítica del sistema educativo español y, aunque en menor medida, también de los centros educativos. Al contrario, los docentes creativos fueron valorados y, aunque se reconoció que en el aula se realizan acciones que promueven la creatividad, hay un desafío significativo para los profesores al momento de calificarla.

Otro punto que se destacó fueron los efectos positivos de las acciones creativas en los tres ámbitos estudiados, permitiendo destacar una percepción del estudiantado muy positiva con respecto a la creatividad, donde se reconoce su relevancia, beneficios y eficacia en los niveles personal, familiar y educativo.

La investigación destaca la relevancia de la creatividad en diversos escenarios de los actores educativos. Su aplicabilidad e implementación en la educación nutricional es esencial para lograr mejores niveles de aprendizajes, especialmente en Educación Básica Primaria, donde el estudiante desarrolla procesos cognitivos y metacognitivos.

Infante (2020) en Caracas Venezuela realizó una tesis Doctoral acerca de: Simbiosis Sistémica de la Triádica Intelectualista Autopoiesis, Cibernética y Pensamiento Complejo, su objetivo principal fue: Generar un constructo teórico de los enlaces conceptuales que determinan la simbiosis sistémica en la triádica intelectualista cibernética, pensamiento complejo y autopoiesis en

el contexto educativo. Investigación con bridas en el paradigma cualitativo, direccionado y accionado en estrategias investigativas de descripción conceptual sobre hechos captados de la realidad compleja y sus informantes clave, mediante el acopio de datos susceptibles a la triangulación, categorización y teorización.

La investigación se apoya en un enfoque de visión sistémica en educación, orientado a enunciar un cuerpo teórico de enlaces conceptuales entre la cibernética, autopoiesis y el pensamiento complejo, como simbiosis triádica; cuyo accionar en red epistémica, activa componentes de índole reflexivo e indica vías hacia la comprensión, interpretación y análisis como microsistemas que estructuran el proceso de formación del individuo y su desarrollo cognitivo.

Entre otros constructos, la investigación concluyó sobre el análisis de aspectos como la autonomía, emergencia, clausura operativa, autoconstrucción de estructuras, autopoiesis en esencia, equidad, homeóstasis, límite fisiológico, entropía, recursividad, autoecoreorganización, recursividad organizacional y hologramatismo, llevó a precisar tres elementos que en conjunto representan equilibrio, movimiento interno, regulación y control de lo cognitivo desde la interrelación autopoiesis, cibernética y pensamiento complejo; derivándose de ello, elementos teóricos de la triádica intelectualista que permitieron definirla como una simbiosis sistémica en educación pero, que mediante el enfrentamiento consciente de su aptitud frente a situaciones que lo hacen ser un individuo capaz de relacionar su existencia de vida en función al rol que le corresponde desempeñar, reaccione bajo un verdadero criterio y principio triádico que fundamenta la esencia humana.

Esta investigación representa un gran aporte para la construcción del conocimiento a partir de la triádica intelectualista como simbiosis sistémica para fortalecer los procesos de enseñanza y de aprendizaje en educación primaria, al afianzar la comprensión, análisis e interpretación en el

procesamiento de información; reforzando de esta manera el campo cognitivo de los estudiantes y las estrategias de integración utilizadas por los docentes.

Sánchez (2022) realizó una investigación titulada ejecución de una intervención educativa alimentaria en escolares, antes y durante el confinamiento por covid-19, presentada en la universidad de Antioquia – Colombia, como requisito para optar al grado académico de Doctor, cuyo objetivo es describir la ejecución de una intervención educativa alimentaria en escolares de la institución educativa Monseñor Giraldo Valencia Cano, Medellín Colombia, antes y durante el confinamiento por Covid 19, utilizando una metodología cualitativa con apoyo de variables cuantitativas, la recolección y análisis de los datos, se hicieron con base en la teoría fundamentada.

La población estuvo conformada por escolares, padres de familia y docentes de dicha institución antes del Covid 19, se realizaron cuatro grupos focales y una encuesta semiestructurada a 416 estudiantes y padres de familia y con 42 docentes. Por otro lado se realizaron cuatro grupos focales más, estos se realizaron hasta alcanzar la saturación durante el confinamiento. Se aplicaron 237 encuestas a familias (escolares y padre). Se evaluó el estado nutricional, dentro de los resultados obtenidos se encontró que el 37% de los escolares entre tercero y séptimo grado tenía exceso de peso. Se logró identificar de manera participativa los factores de riesgo y protectores frente al exceso de peso para definir una intervención educativa alimentaria desde y con los sujetos.

Los nodos conceptuales de la intervención fueron alimentación saludable, métodos de cocción, preparación de alimentos saludables y alimentación para la prevención del exceso de peso y cáncer de colón, concluyéndose el reconocimiento de las condiciones alimentarias antes y después del confinamiento de los escolares y sus familias o del cambio de estos a lo largo de la intervención educativa, contribuyó a lograr coherencia entre las necesidades, objetivos educativos y metodologías implementadas. El

hecho de tener reunidos en un mismo espacio (hogar) a los escolares y sus padres durante el confinamiento un micro entorno, una mejoría de los hábitos alimentarios familiares.

Nacionales

Franco (2018), en su tesis Doctoral evaluación de un programa educativo y dos enfoques, para el tratamiento de la obesidad infantil en escolares de Medellín Colombia en la Universidad de Antioquia, cuyo objetivo fue contribuir a reducir la obesidad infantil, creando condiciones que permitan cambios en los estilos de vida , hábitos alimentarios y trastornos emocionales, responsables de la ganancia de peso en escolares de Medellín Colombia, Mediante la aplicación de un programa educativo en alimentación y nutrición bajo dos enfoques.

La metodología fue causa experimental observacional y longitudinal; se estudiaron niños de ambos sexos con diagnóstico de obesidad primaria, matriculados en el colegio básico ‘Camino de Paz’ de la fundación ‘las Golondrinas’ en el barrio Llanaditas, de la comuna ocho y niños con diagnóstico de sobrepeso y obesidad primaria, matriculados en la escuela primaria ‘Hna. Alcira Castro’, beneficiarios de MINICOL en el barrio Santo Domingo Sabio de la comuna uno, se validó la primera cartilla del programa ‘niños en movimiento’.

Se analizaron los estilos educativos familiares, se evaluó el estado nutricional por IMC, la calidad de la dieta y la ansiedad y depresión. La validación del material identificó problemas de comprensión, aceptación e inducción a la acción para los niños y una identificación limitada por parte de sus padres o cuidadores, quienes los acompañan y orientan en su tratamiento educativo. En cuanto a los estilos educativos familiares, en los niños el cambio de un estilo autoritario en la familia, a un estilo equilibrado /permisivo, se relacionó con mayores niveles de masa corporal y por lo tanto mayor probabilidad de sobre peso y obesidad. En cuanto al programa niños en movimiento mediado por el enfoque educativo cognitivo-conductual aplicado

a los padres de familia, accidentes o responsables del cuidado, se dieron resultados favorables en el índice de calidad de la dieta y no hubo tendencias hacia la ansiedad o depresión.

Después de un año de haber implementado este último programa, el 60% de los niños presento riesgo de sobre peso y el 40% sobre peso indicando una mejoría. En cuanto al índice de calidad de la dieta, su comportamiento empeoró y no hubo trastornos por ansiedad o depresión. En el programa de educación alimentaria y nutricional con enfoque tradicional aplicado a los niños, los resultados antes, al finalizar y después de seis meses de implementación indican 81% de sobre peso al iniciar, 61% al finalizar y 22% después de seis meses 22%.

También hubo resultados favorables en obesidad, en cuanto al índice de calidad de la dieta la tendencia no presentó mejoría. Se concluye que el programa de educación alimentaria y nutricional basado en el enfoque tradicional, presenta resultados más favorables para mejorar el estado nutricional de niños con obesidad, que el programa "niños en movimiento".

Este programa reviste importancia a la presente investigación, debido a su vinculación con la educación nutricional, pues mediante su aplicabilidad en las aulas de clase el docente puede lograr mejorar la calidad de vida y prevenir la obesidad en sus estudiantes.

## **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **La Nutrición: Perspectiva Onto-Histórica.**

La alimentación ha estado enmarcada en la existencia de todos los seres vivos, con mayor énfasis en los seres humanos, a tal punto que Maslow genera una pirámide de las necesidades argumentando que la alimentación es una de las primeras que ejecuta per sé la humanidad (Elizalde, 2006). Si bien es cierto, en el mundo veterinario ya existen tablas nutricionales y según el tipo de "Can", por citar a una especie, por su peso, estatura, entre otras



características, existe una medición del consumo que éste debe recibir a diario. Con mayor énfasis en los seres humanos que deben ser conocedores de cuál ha de ser su ritmo alimenticio, cuál es la dieta acorde a sus necesidades y realidades, para un óptimo desarrollo y estado de salud.

En este sentido, conocer la realidad histórica del ser humano en consonancia con la alimentación es fundamental, así como sus varianzas a lo largo de la historia, pues desde el devenir humano éste se ha alimentado y en consecuencia conocer cómo y por qué esos tipos de alimentación, así el para qué se generaron esos cambios y orientaciones en el tiempo sobre la base de preceptos que indican cuáles son los valores y rubros necesarios para una óptima salud corporal. Por ende, recorrer la historia resulta imperativo.

Hacer reconocimiento histórico, es imperativo partir de la prehistoria, pues este episodio antropológico y cultural, marca la evolución del hombre para su sobrevivencia y, ha continuado de manera progresiva en la medida del avance de la civilización, debido a que, se vio obligado en su andar, a adaptarse al medio ambiente y conseguir su sustento para sobrevivir. Desde su origen y, hasta comienzos del neolítico hace aproximadamente 10.000 años, los hombres fueron cazadores y recolectores nómadas; luego al paso del sedentarismo se inicia la obtención de alimento para su almacenamiento, pues el hombre dado su nivel de esfuerzo diario, requería carga calórica para enfrentar su sobrevivencia en el entorno.

Desde una perspectiva antropológica, las culturas marcaron un camino muy importante en la alimentación hacia la evolución biológica del ser humano, desde el paleolítico (caza y recolección) pasando por el Neolítico, donde se destacó la agricultura y la domesticación de los animales producto de los cambios climáticos y el aumento demográfico. Se reduce la dependencia a la naturaleza para conseguir alimentos, apoyándose desde luego, en el fuego para la preparación de los alimentos.

La evolución es paulatina. Y es así como se llega a la edad de los metales, donde se inició con la cocción de los alimentos y el empleo de otras

herramientas para ejecutar el consumo de estos. Este episodio prehistórico, da paso a las grandes civilizaciones como Egipto, y culturas como la griega y la romana, pasando por la edad media, moderna, contemporánea y la actual (postmoderna), quedando determinado que, cuyos elementos más representativos de la nutrición son herencia de los gustos, sabores y hambre de la población mediante la construcción cultural de sus necesidades e intereses; los cuales se fueron tecnificando y adaptando a las necesidades del ser humano.

Y en este sentido Maslow y su pirámide de las necesidades (como se alude al principio), deja destacado que la alimentación es una necesidad prima de todo ser humano y, por ende, éste busca satisfacerla; y es así cómo desde una antropogénesis de los alimentos y su relevancia para la continuidad de la civilización, persigue destacar que la nutrición es tan antigua en correspondencia por la necesidad, conllevando al hombre a la búsqueda de alimento para su sobrevivencia. De ese devenir histórico surge la ciencia y por ende premisas clásicas como la de Hipócrates que expresó: “Que el alimento sea su medicamento”, dando pie a considerar la nutrición del ser humano un saber en pro del bienestar y sostenimiento vital del individuo, pues garantiza su desarrollo de manera óptima.

Los griegos tenían por particularidad metodológica, la contemplación y desde esa fase, Hipócrates observando al ser humano y sus hábitos de salud finalizó concibiendo que el alimento es el mejor medicamento que puede tener todo hombre. Por ello es fundamental saber o conocer qué tipo de alimentos ingerir, que sean altamente eficaces y saludables para sí, pues existen muchos estilos y/o formas de alimentación, pues el rigor cultural y social influye significativamente; pero estos han podido ir afectando a unas u otras personas por la transculturalidad alimentaria; de allí el sinfín de problemas de salud.

Es un reto cada día adoptar hábitos alimenticios saludables, que se puedan disfrutar placenteramente, y lo más conveniente que no sea camisa de fuerza para tomar conciencia de su importancia, independientemente del

nivel social, porque aquí lo que prima es la salud. Asumir un hábito alimenticio para el bienestar del ser humano, en vez de sumar para un crecimiento y un aporte a la manera de comer bien; se convierte en un problema de salud, cuando no se le ha dado el valor que este amerita.

Hoy día, quizá por la globalización, por el consumismo o por patrones de época, se han adoptado conductas en las familias que recaen negativamente en los hijos y más en los infantes que son los que están en proceso de formación, pues ellos repiten lo que sus progenitores hacen. Asimismo, los tips mediáticos que se ofrecen en las Redes Sociales sobre preparación de alimentos, arrojan una invitación constante en el consumo de rubros altos en contenidos grasos y azúcares, que a la vista resultan muy atractivos, pero para la salud nada significativos pues como consecuencia, resultan algunas alteraciones tanto emocionales, como de salud que lamentar.

En el contexto de la salud, cuando se tiene la potestad de cuidador, en ello implica educar, enseñar, guiar u orientar siempre por el buen camino. Y en correlación con lo nutricional, atender y recomendar comer saludablemente, resulta ejercer una labor de enseñanza con el fin de que la persona aprenda para toda la vida, lo importante que resulta alimentarse idóneamente, consumiendo los rubros que aportan positivamente para su desarrollo físico y mental, pues lo importa en la salud es el bienestar. He aquí la importancia de conocer por parte de los educadores las propiedades de los alimentos que se consumen, pues la acción de toda educación, es velar por el sostén de la especie humana con su vitalidad, mantenimiento y propagación de su tipo (Jaeger, 2006).

Cabe destacar que, en los siglos XVIII y XIX ya se presentaban algunas problemáticas relacionadas con los hábitos alimenticios, viéndose reflejada fundamentalmente en los niños, sólo que no se la había dado un nombre y es, donde aparecen enfermedades de origen desconocido, que se debían a procesos infecciosos y otros sobre los alimentos consumidos. De ahí la derivación de patologías como: el beriberi, el escorbuto, la pelagra y el

raquitismo. Estas enfermedades se asocian a una mala alimentación por déficit de vitaminas, proteínas y minerales que posteriormente conllevan al desarrollo de otras enfermedades cerebrales, cardiovasculares y desnutrición.

Estos antecedentes conllevan a que en el siglo XX (1944) emerjan una serie de organizaciones como el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (ONUAA), comúnmente conocida como FAO, la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Banco Mundial y la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) con el fin de generar programas o políticas para mejorar la alimentación y la nutrición en las familias, especialmente en las madres e hijos. Cardinalmente, monitorear el crecimiento y desarrollo del niño; difundir la rehidratación oral; promover la lactancia materna; y asegurar las inmunizaciones. Se trata de cuatro estratégicamente bien concebidos y con un elevado grado de prioridad. La UNICEF también ha logrado un cierto liderazgo con sus intervenciones en la lucha contra la deficiencia de yodo, además de patrocinar y financiar un buen número de programas altamente significativos para el desarrollo nutricional de la humanidad.

En síntesis, estas entidades surgen en miras de brindar herramientas o directrices en pro de la promoción de la salud en materia de alimentaria previniendo el consumo de rubros que no aportan nutrientes para el desarrollo óptimo del individuo. Durante la primera mitad del siglo XX (1940-1950), se dieron las primeras inclusiones de formación de nutrición en las escuelas de salud pública para América latina que comprendía el análisis de alimentos, encuestas clínicas y de consumo, control del bocio endémico, alimentación suplementaria (escolares, obreros), formación de personal, y educación alimentaria-nutricional.

La UNICEF ([citado en Colmenares, 2020](#)) desde la perspectiva legal de Protección del Niño, Niña y Adolescente deja comprendido: "... los derechos de ellos en aspectos de información, atención en salud y nutrición. La

formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludable” (p. 70) como un área de facultad importancia, que permite desde lo escolar, recoger impresiones de realidades sociofamiliares que se pueden estar dando en espacio y tiempo sobre los estilos prácticos o hábitos alimenticios. El fin es evitar la propagación de enfermedades cuya raíz sea lo nutricional.

En la actualidad, ya se cuenta con la formación de profesionales en nutrición y dietética a nivel superior o universitaria, que están en la capacidad de orientar, educar y promover la nutrición en todos los sectores de salud y de educación especialmente a nivel de centros hospitalarios (clínicas y hospitales), así como en centros educativos (escuelas y colegios). Es una labor conjunta de índole social que debe emprender el sector salud de la mano con la escuela a los efectos de educar a la colectividad educativa y fuera de lo escolar en lo que consiste la alimentación balanceada o hábitos alimenticios, según las realidades socioeconómicas, así como socioculturales, pues la realidad contextual también juega un rol importantísimo en materia nutricional.

Pese a esta realidad formativa, existen altos índices de descontrol nutricional, bien por desconocimiento, bien por economías, bien por realidades socio culturales, bien por la aprehensión de otros estilos de alimentación que no corresponden a los hábitos que por vía especializada se sugieren seguir y de ahí la necesidad que estos especialistas asuman a la par con las entidades educativas, el rol formador en hábitos de alimentación. Según Fajardo (2012):

Las Estadísticas Sanitarias Mundiales presentadas por la Organización Mundial de la Salud, confirman que la prevalencia del sobrepeso y la obesidad han aumentado no solo en Estados Unidos y en los demás países desarrollados sino en todo el mundo entero. Esto ha llevado a que se declare a la obesidad como una enfermedad, con una preocupación especial por la obesidad abdominal y se afirme que los efectos adversos de la obesidad y la adiposidad abdominal se inician en la niñez y la adolescencia (p. 6).

La salud del ser humano inicia por la boca, es decir, por los alimentos que se ingieren y es desde la niñez que debe ser atendida esta realidad humana que ha cobrado significancia a nivel global por los índices estadísticos

que han arrojado algunos estudios en materia, ya lo refiere el precitado teórico, ya no es un asunto de emergencia de los países desarrollados o de EEUU; sino que es de índole global.

En el caso de América, Según Gutiérrez (2012), la OMS (2012), OCDE (2012) y la Federación Mexicana de Diabetes (2013) (citados en Shamah, 2015):

México y Estados Unidos tienen el mayor índice de obesidad mundial en adultos en comparación con países como Corea y Japón. También nuestro país –México- ocupa el cuarto lugar en obesidad infantil y el décimo en diabetes mellitus, de la cual se ha estimado que para el año 2030 tendrá el séptimo lugar (p. 4)

Estas apreciaciones muestran sólo una parte del extremo de las realidades. Por ello, este apartado resulta desde una perspectiva onto-histórica, pues se comienza a delimitar los accidentes que se han ido destacando en el tiempo en materia nutricional y cómo el siglo XX y siguientes, pese a ser una época que atiende desde organizaciones la emergencia alimentaria, es determinante los fenómenos que adversan la salud y el bienestar humano desde lo nutricional. Es importante observar la gráfica que toma Shamah (ob. Cit.) de los teóricos y organizaciones que exponen la realidad humana en sobrepeso para el entonces, tal como se presenta en el Gráfico1:



Gráfico1. Tomado de Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT,2012). Federación Mexicana de Diabetes.

Ésta no es la única realidad que cabe como problema nutricional, pues lo opuesto a la obesidad también marca un margen significativo como anomalía alimentaria. En términos aristotélicos, la obesidad sería el exceso, por ende, la desnutrición el defecto (Aristóteles, 1983). Y con respecto a este segundo episodio, es decir la desnutrición, Gutiérrez (citado en Shamah, ob. cit) expone que:

... en los últimos 20 años en México se ha observado una disminución en los diferentes tipos de desnutrición infantil, la prevalencia de baja talla continúa siendo un grave problema de salud pública en menores de cinco años de edad. Actualmente en México, 1.5 millones de niños de esta edad (13.6%) sufren de desnutrición crónica (baja talla para la edad) (p. 3).

Está comprendido que para inicios de la segunda década del siglo XXI la realidad nutricional mexicana es alarmante, pese a la marcada disminución de los tipos de desnutrición infantil. El problema trasciende en América Latina, pues la realidad colombiana no escapa de vivir estos episodios desfavorables en los niños que están en una fase de desarrollo físico y mental,

respectivamente. En contexto neogranadino la desnutrición ha sido un tema que ha demarcado políticas y mecanismos de atención, que según los estudios realizados hasta el año 2010 muestran una disminución significativa de los índices de desnutrición. Al respecto, Fajardo (2012) detalla que:

Los estudios del estado nutricional realizados en Colombia durante los últimos años, con representación nacional, han hecho énfasis en la disminución de los índices de desnutrición de los niños. El porcentaje de bajo peso para la edad en niños menores de 5 años ha descendido de 21,1% en 1965 a 6.7% en el 2000 y a 3,4% según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010 (ENSIN). Situación similar se presenta con la desnutrición crónica (talla/edad): 21% en 1990, 15% en 1995, 13.5% en 2000 y 13.,2% en 2010

Estos valores demarcan un descenso interesante. Además, evidencia la voluntad política en miras a la disminución de los índices de desnutrición en el territorio colombiano. De manera análoga, muchas otras naciones del continente están apostando por dirimir esta realidad, que es sin duda alguna, un problema de salud pública, como se evidencia en el Cuadro 1 a continuación:

Cuadro 1.  
Panorama latinoamericano de Salud y Nutrición

<b>México</b>	<b>Argentina</b>	<b>Chile</b>	<b>Colombia</b>
Desde 1988 hasta el 2006, incremento alarmante de sobrepeso y obesidad en niños, jóvenes y adultos. De 1999 a 2006 la obesidad pasó de 18.4% a 26.2% en niños en edad escolar. En el 2011 su incremento fue del 31.7% en adolescentes	Entre 1999 y 2006 hubo una subida considerable de obesidad o sobrepeso en niños de 5 años a 11 años de edad. La elevación fue del 18.6% al 26%. En adolescentes la obesidad varía entre 5% y 8 %. En este país 7 de cada 10 niños nacen en pobreza y llegan a la obesidad	El sobrepeso y la obesidad en los niños escolares ha pasado de 16% al 19.4% desde el 2000 al 2009. En el año 2005 los preescolares asistentes a los jardines infantiles de la Junta Nacional de Jardines Infantiles (JUNJI) presentaban una prevalencia de 22,7% de	Los reportes señalan que en 1995 que el 2.6% de los niños preescolares presentaban sobrepeso. En la Escuela Nacional sobre la Situación Nutricional y de Consumo de Alimentos en Colombia (ENSIN), en el 2005 se observó que el 4.3% de los



---

sobrepeso 10,6% obesidad.	y de	niños en edades comprendidas entre 10 y 17 años presentaban sobrepeso. En el 2010, la ENSIN reporta el 13.4% de la población entre 5 y 17 años con sobrepeso y el 4.1% obesidad.
---------------------------------	---------	---

---

Tomado de Fajardo (ob. cit. p, 7)

Estas realidades muestran el cambio no solo generacional o temporal, sino las transformaciones que sufre el individuo paulatinamente en materia nutricional, donde los índices no se cumplen únicamente en países desarrollados, sino en países de América Latina, donde las referencias investigativas demarcan problemas de obesidad y/o sobrepeso desde edades muy tempranas. Sin embargo, las Políticas de Salud Pública en materia nutricional se sostienen en miras a minimizar esta problemática global donde la escuela ha de cubrir una demanda importantísima dentro de su rol formador.

Por otra parte, estas cifras deben ser además de antecedentes, un referente para dar cabida a una labor interactiva entre escuela y sistema de salud pública para educar a niños en edad escolar, así como a los Maestros y Padres de Familia, para conocer de qué manera brindar una alimentación saludable a sus hijos y a todo el círculo familiar.

En conclusión, se debe recurrir al profesional idóneo, capacitado y calificado para la formación nutricional haciéndola extensiva a profesores y padres de familia, convirtiéndose ésta en un reto del presente y del futuro, por ser los principales responsables del aprendizaje de los niños en materia de alimentación para no incurrir en la adquisición de enfermedades degenerativas como la obesidad, las cardiovasculares y la diabetes, entre otras de índole emocional o conductual que son igualmente graves como las anteriores.

## **Educación Nutricional**

La educación es un proceso gradual donde se construyen y producen conocimientos, valores, creencias, formas y estilos de vida, a partir de la formalidad de sus saberes en un todo integrado. Para De Vincezi y Tudesco (2009):

La educación en su ámbito formal de desarrollo, asume, a través de la escuela, un rol fundamental en la promoción de factores protectores de los individuos y su comunidad. En este sentido, las acciones de promoción y prevención escolar están destinadas a los educandos, a sus familias y a la comunidad circundante. (p. 2)

En tal sentido, la educación se encuentra presente en la cotidianidad del estudiante como parte de su formación integral, es decir, la actividad educativa: “Designa un conjunto de actividades y prácticas sociales mediante las cuales, los grupos humanos promueven el desarrollo personal y la socialización de sus miembros y garantizan el funcionamiento de la evolución de la especie: la herencia cultural” (Coll, 1999, p.3) proveniente necesariamente de la naturaleza humana.

Si bien es cierto que la educación ha buscado desde sus inicios hacer del hombre un auténtico ser humano que desde lo axiológico cuida y sostiene su especie, estableciendo además un marco de normas que regulan su comportamiento y sobre esta realidad moral también se forma, pues considera necesario obedecer las leyes y de esa manera estar bien en el orden social, familiar, plenamente humano (Jaeger, ob. cit.).

No obstante, la formación o educación del ser humano no sólo tiene consigo el rol de forjar la erudición del hombre, sino la concordia o vida armónica con su par y por ende consigo mismo. Sin duda que se buscó desde los griegos una formación virtuosa, prudente, con competencias para hablar y argumentar; ser un buen ciudadano. Pero también es cierto que la escuela cumplió desde sus inicios con un papel signado por el goce estético, la moderación en los placeres (Márquez, 2010) y en este sentido, seguir cánones que contribuyan

finalmente en una vida saludable en pro de una estética humana acorde a lo ideal, es lo que contribuye una educación en el marco de lo nutricional.

Entonces, no hay mejor educación que el ejemplo y la admisión de marcos normativos que regulen la vida toda del sujeto, más aún si ésta es inculcada conscientemente desde la infancia. He ahí donde radica la gran responsabilidad que tienen los progenitores y los maestros cuando asumen y/o ejercen el papel que les corresponde como educadores, partiendo de los elementos básicos de la nutrición.

Sobre la actitud asumida de los responsables que educan al niño/a, dependerá la buena adopción de hábitos alimenticios en éste. Por ello, la insistencia e importancia de ayudar a construir el conocimiento, porque para Piaget (1977) “El conocimiento no es innato, es en la interacción entre sujeto y objeto que el conocimiento se construye” (p.8); así como la acción humana general desde lo ético y moral, se constituye no sólo desde la enseñanza de lo bueno o malo, de la virtud y el vicio, sino que: “... también instalan en nuestros pechos tanto el amor como el celo por lo que es bueno” (Hankins, 2007, p. 58) y en este sentido, comprender qué es lo saludable para nuestro organismo, ha de ser un norte de la acción del educar.

Dicho de otro modo, no se nace con el conocimiento, sino que existen en el medio ambiente factores externos que ayudan al ser humano a construirlo, pero se debe pasar por ciertas etapas de la vida. El ser humano tiene muchas potencialidades, que con el pasar del tiempo las va descubriendo día a día y, si las acompaña con la experiencia, cobran una rica traducción sapiencial generando, además la facultad de trascender toda realidad.

Y en este orden de ideas, aparecen las palabras de Dewey (1998) que exhortan: “Si no nos esforzamos para lograr que se realice una transmisión auténtica y perfecta, el grupo más civilizado caerá en la barbarie” (p.15), sin lugar a dudas, la tarea del docente no es fácil, pero con compromiso, vocación y entrega se logran infinidad de productos de enseñanza y de aprendizaje. Por ello, Piaget (ob. cit.) destaca: “Que es el primer paso o la primera tarea que el

educador debe utilizar para adaptar al estudiante en una situación de aprendizaje construyendo el interés del niño para que así él por un método o un instrumento pueda entender y actuar” (p.34). El maestro requiere formar, teniendo en cuenta las capacidades, competencias y habilidades de los estudiantes, y al asumir dicha responsabilidad vincula al estudiante hacia la aplicación de los aprendizajes en su contexto inmediato.

Por ello, es necesario comprender que la educación va de la mano con el bienestar de las personas y éste se traduce en el buen vivir desde la nutrición. Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (2019), define la nutrición como: “La ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo” (p.8), lo que indica que el organismo humano necesita de nutrientes para responder a sus demandas metabólicas, asegurando así su adecuado funcionamiento pasando por los procesos de absorción, asimilación y transformación, cumpliendo desde luego, con cuatro objetivos fundamentales, tal como se describen en el siguiente gráfico:



Gráfico 2. Tomado de Objetivos de la Nutrición (Grande, 1984, citado en Carbajal, 2013, p 17).

Como se puede observar el cuerpo humano, necesita una serie de macronutrientes: carbohidratos, proteínas, grasas y micronutrientes: vitaminas y minerales para realizar sus tareas y funciones. Esta adecuación de la alimentación al organismo sólo es posible, al tener una formación académica con conocimientos razonables sobre la nutrición dentro y fuera del contexto escolar; así la enseñanza de una correcta alimentación desde la niñez; con el transcurso del tiempo, genera hábitos alimentarios que acompañan al individuo durante toda la vida de manera saludable.

Este binomio educación y nutrición, invita al docente a orientar a los estudiantes hacia la generación de aprendizajes para desarrollarse con éxito a través de la vida saludable, según la Red de Información y Comunicación de Educación Alimentaria y Nutricional para América Latina y el Caribe (Red-ICEAN, 2011) la educación nutricional es constituida por “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” (p. 5), en este marco de ideas, el docente propicia una serie de eventos académicos para hábitos alimenticios saludables, importancia de la nutrición para la vida y, especialmente la articulación del trabajo con la familia, desde un enfoque interdisciplinario.

Al respecto, UNESCO (2014) destaca que la educación nutricional es un proceso a través del cual, se “Empodera a las personas y sociedades para que adopten voluntariamente hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, respetuosos con sus costumbres alimentarias locales y con el medio ambiente, favoreciendo así la diversidad y la buena nutrición de la población” (p.8), como un todo organizado desde la educación inicial y primaria como bases para mejorar la calidad de vida en años posteriores.

A pesar del contexto sociocultural, mediante la educación nutricional que articule el docente con la familia, se puede consolidar en el estudiante la búsqueda de selección inteligente de alimentos, así como los hábitos que

favorezcan la producción intelectual del estudiante, el desarrollo de habilidades cognitivas y metacognitivas. Así como evitar una serie de frustraciones que alteren sus estados de ánimo, emociones, autoestima, bien sea por problemas de crecimiento, obesidad, delgadez o desnutrición.

Esta configuración epistémica, conduce al abordaje de la educación nutricional desde la perspectiva de la formación integral, como un sistema que hace énfasis en la enseñanza como un todo, teniendo en cuenta las competencias, destrezas y habilidades para la plena realización del estudiante. Por consiguiente, una base muy importante lo constituye el contexto nutricional que empieza en casa con la lactancia materna y la relación de afecto mutuo entre madre e hijo o entre los padres. Es allí, donde principia la formación de hábitos y valores que va a depender directamente de sus progenitores y que es complementada en la escuela. De allí, el énfasis en la educación inicial o preescolar y educación primaria y la consideración de los siguientes principios nutricionales, expuestos por Rivera (2007):

- a). El hombre necesita aprender a comer, en la especie humana el instinto no es una guía segura para obtener una dieta adecuada, b) Se debe educar el paladar del niño e introducir gradualmente en su alimentación distintos alimentos para que su dieta llegue a ser apropiada, c) Los hábitos alimentarios son acumulativos, al introducir en una familia un nuevo hábito alimentario, este se trasmite a las siguientes generaciones. Así vemos familias que guardan recetas y recomendaciones dietéticas a través del tiempo, donde algunas fueron adquiridas por familiares, amigos o personas ajenas, d) Los hábitos alimentarios no son estáticos, pueden cambiar con nuevos enfoques y significados que adquiere el alimento, especialmente con las nuevas técnicas de elaboración que facilitan la labor culinaria, e) La educación puede modificar los hábitos alimentarios, cada individuo adquiere sus hábitos gracias a la enseñanza paciente y sistemática de los adultos que lo educaron, y también por medio de las personas ajenas al hogar, con quienes se relacionó y f) Esta educación alimentaria debe cumplir una función social, una sociedad mal nutrida no puede bastarse a sí misma. Es más propensa a enfermedades y su rendimiento mental también se afecta. (p.11-12).

Es por eso la importancia educativa que deben recibir los padres en cuestiones de alimentación y del valor nutricional, porque de ella depende el suministro dietético que impartan a sus hijos para así no tener problemas de desnutrición, de sedentarismo que terminan en obesidad y por ende en enfermedades crónicas como las cardiovasculares. Esta percepción podría estar desarticulada con la realidad económica de los padres, dependiendo del estrato social; sin embargo, existen formas de combinar los alimentos bajo nutrientes específicos que le permitan adquirir valores nutricionales con los poco o muchos de sus condiciones socioeconómicas. Cuando la formación se combina de esta manera entre escuela- docentes y padres, se comparten los mismos valores y esquemas actitudinales para alcanzar mejores niveles de aprendizaje significativo y constructivista.

### **Hábitos Alimenticios.**

Todo ser humano, sin distinción alguna, es un sujeto que se acoge a un conjunto de reglas o normas, bien sea de índole autónomas, es decir, que corresponde a ese haber dado por la naturaleza; o de orden heterónimo, lo que se comprende como aquello que deviene de afuera, que no siendo de índole esencial o natural como los principios; en sí son un conjunto de reglas que direccionan el comportamiento humano en el medio social, y en este sentido, los hábitos son una sinonimia de principios o normas que regulan el accionar o comportamiento humano en torno a los demás humanos.

Es por ello que una de las reflexiones terminológicas sobre el hábito, es el sostenido por el latín *Habitus-us* que derivado del verbo *Habēo*, traduce: "... tener, poseer" (Blanquez, 1974, p. 223) y en este sentido *Habitus* se comprende como "manera de ser, aspecto externo" (Ídem), refiriéndose a estructura física. Sin embargo, el *Habitus*, sin espíritu, traduce a carácter moral, disposición física o moral, manera de ser adquirida (Blanquez, ob. cit.), asumiéndose entonces, esta acepción del término, como apropiado para la reflexión que se requiere en este apartado.

No obstante, etimológica y semánticamente, aparece la expresión latina *Hābītūdo* traduciendo al castellano como: "... complexión del cuerpo, buena salud, salud excelente" (p.223). Esta última apreciación terminológica demarca desde su devenir, que el vocablo *hábito* es ampliamente apropiado al referirse a lo alimenticio, pues más allá de un marco de normas que regulan el comportamiento humano en el consumo de los alimentos, es un término destinado a la comprensión de una buena y excelente salud desde lo nutricional.

En materia alimentaria, los hábitos resultan ser aquel marco que direcciona el accionar humano a lo largo de su vida para una óptima alimentación. Es decir, los estándares para una dieta equilibrada, variada y simétrica, que además se acompaña con una práctica diaria de ejercicios físicos para estar suficientemente sanos. No cabe dudas que el ser humano es complejo por naturaleza, diría Ugas (2006) "... desde el pensar" (p.10), pero superando esta realidad, dicha complejidad obedece a la heterogeneidad coexistente entre los pares, que en términos ontológicos se conocen como cantidad, cualidad, relación, entre otros (Aristóteles, 2006, Libro V) como a continuación se especifica:

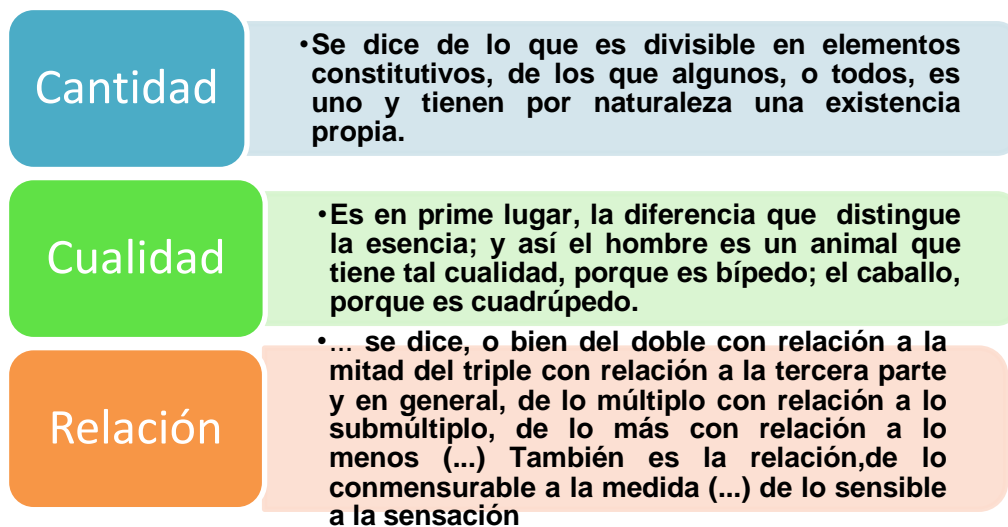


Gráfico 3. Tomado de: De las diversas acepciones de los términos filosóficos. Apepciones Ontológicas (Aristóteles 2006, Metafísica, Libro V, XIII, XIV y XV).



Si bien es cierto, estas líneas filosóficas complementan profundamente lo que es el hábito alimenticio, es decir, cada ser humano tiene tantas cualidades propias, que a razón de ésta se complementa con la cantidad y la relación. En otros términos, hay talla, peso, edad, incluso algunos accidentes (como patologías particulares) que en asociación conllevan a una justa medida de lo que el sujeto como individuo debe consumir para un óptimo estado de salud.

Lo que sí no escapa de los hábitos alimenticios, más allá de estas perspectivas ontológicas, son los rubros que se han de consumir, que de manera independiente a Cantidad, Calidad y Relación, deben estar presentes en la dieta de todo humano viviente para su sostenibilidad existencial y su desarrollo óptimo, físico y mental. Para Sánchez y Aguilar (2015):

La alimentación es uno de los factores con mayor influencia en la salud. Realizar una dieta suficiente, equilibrada y adaptada a las necesidades en las diferentes etapas de la vida, garantiza un adecuado crecimiento físico, facilita el desarrollo psicológico, ayuda en la prevención de enfermedades y favorece un estado óptimo de salud (p. 450).

Por ende, es importante la práctica de hábitos alimentarios saludables, pues como indican los precitados teóricos, estos permiten un estado óptimo de salud. Por ello, es necesario llevar una alimentación adecuada. Es importante destacar que alimentarse bien y saludablemente no está en la cantidad de alimentos que se ingiera, sino en la calidad de estos. Ambos, cantidad y calidad, influyen en el mantenimiento adecuado de la salud. Por ello es imperativo conocer qué tanto nutrientes, proteínas, vitaminas, otros, aportan cada uno de los alimentos que se consumen y de esta manera saber combinar, estructurar o elegir un menú saludable.

En la actualidad, hay prácticas diarias que llevan a cabo los padres de familia a la hora de llevar a sus chicos a los colegios o escuelas, pues además de su mochila con los útiles escolares de uso, adjuntan una invención humana llamada “lonchera” en la que anexan su desayuno o merienda para que sus

menores hijos lo degusten en su momento de receso. A través de ese medio, el maestro determina cuál es el hábito alimentario que tiene su estudiante en casa, aunado a ello, se evidencia el comportamiento y manipulación de los alimentos, otro aspecto importantísimo que se adjunta al hábito alimenticio. En este sentido, Gómez (1998) (citado en Colmenares, ob. cit.) expresa que:

Afortunadamente hasta nuestros días ha sobrevivido un invento de años anteriores llamado lonchera, con el que los padres de familia pueden por lo menos sugerir a sus hijos la comida más favorable, empacándosela diariamente y enviándola con ellos hasta los respectivos colegios. Pero no basta con empacarles la comida. Es tarea de los padres informarse y prepararse para que la comida que los hijos llevan al estudio sea por lo menos acorde con la que toman en casa y les permita continuar la dieta familiar (p. 71).

En efecto, el contenido de la lonchera es la evidencia de la dieta ordinaria que se administra en casa. No obstante, el padre de familia debe vivir en la constante indagación de los rubros alimentarios que son altamente saludables para el chico en edad escolar y para el resto de los habitantes del hogar, pues la salud y el bienestar es colectivo.

Asimismo, se debe comprender que el hábito alimentario, más allá de conocer los rubros y las cantidades que deben ser ingeridas para un buen desarrollo físico y mental, más aún tratándose de un niño en edad escolar; es imperativo educar al individuo a alimentarse en los momentos u horas pertinentes, corresponder al estado de hambre y no a otros impulsos que conducen al desorden alimenticio y por ende a descontrolarse en el hábito alimentario. Al respecto Carranza (2016):

El proceso de alimentación inicia por el apetito que a su vez engloba tres conceptos: hambre, satisfacción y saciedad. El hambre induce a la ingesta de alimentos; la satisfacción es un estado de plenitud que obliga a dejar de comer y la saciedad es la sensación de plenitud existente hasta el inicio de la próxima señal de hambre, generalmente determinada, por la hipoglicemia (descenso en los niveles de glicemia) (...) el descontrol de las ingesta de alimentos puede modificar la homeostasis energética y por lo tanto un aumento del peso corporal, es importante conocer este aspecto porque puede conllevar a un grado de obesidad 2 como

consecuencia del aumento de las reservas energéticas en forma de triglicéridos (p. 117)

Alimentarse no es comer, comer es la acción que desempeña el ser humano como medio para su alimentación. Ahora se ha indicado que se debe ingerir alimentos que correspondan a una dieta equilibrada y sana para el beneficio y la buena salud del individuo. Ahora ¿Cuándo llevar a cabo la alimentación? De ordinario, existe un horario de alimentación y cada uno de estos con una descripción, a saber, el desayuno como primer consumo alimentario del día y debe ser en horas de la mañana; el almuerzo a horas del mediodía y la cena en el ocaso de la jornada diaria. Sin embargo, hay unos anexos alimentarios, como las meriendas, que se recomiendan hacer a media mañana, así como a media tarde. Estas últimas no resultan ser consumidas en grandes proporciones, son un aperitivo sencillamente, pero ha de ser saludable igualmente.

En este sentido, se debe conocer que el hábito alimentario se constituye por una dieta que el individuo debe seguir por salud o bienestar. Pero, según algunas patologías, la dieta se corresponde en consonancia con aquellas realidades y que médicamente se sugieren unos ritmos alimentarios bien particulares. Sin embargo, hay dietas que a tenor de Domínguez (2008) son “... unas referencias que se acepten universalmente y sobre el cuál debe ser la dieta óptima para el ser humano” (p. 223). Y en este sentido, la realidad cultural en la gastronomía colombiana, cada región o localidad tiene una dieta específica que las delimita, lo que conlleva a analizar si cubre las expectativas nutricionales según los rigores científicos de nutrición y dietética, dado a que étnicamente hay prácticas nutricionales interesantes de interpretar.

Asimismo, cada realidad, antropológica y biológicamente hablando, dirime toda posibilidad de un hábito alimentario correspondientemente, pues algunas patologías o condiciones privan de esta consideración. Sin embargo, en el siguiente cuadro se comprenderá una dieta universal y por ende alternativa, que son considerable como orientación dietética, pese a las

circunstancias de contexto y cultura. Cabe destacar la existencia de diversas dietas, pero las más practicadas y por ende recomendadas son: la vegetariana, la mediterránea y la macrobiótica.

## Cuadro 2 Dieta Vegetariana.

Descripción	Clasificación
Esta es una de las dietas más practicadas en todo el mundo, por razones económicas particularmente, seguida de las razones de salud, religiosa, ecológica, incluso filosófica.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegetarianos totales.</li> <li>• Frutarianos: sólo consumen frutas frescas, frutos secos y nueces, miel y aceite de oliva.</li> <li>• Lactovegetarianos: consumen alimentos vegetales junto con leche y productos lácteos.</li> <li>• Lactoovovegetarianos: consumen alimentos vegetales junto con leche y derivados y huevos.</li> <li>• Semivegetarianos o vegetarianos parciales: consumen algunos grupos de productos animales, pero no todos, consumen carne roja y/o pueden excluir algunos productos animales.</li> </ul>

Las dietas vegetarianas pueden contener cantidades limitadas o nulas de proteína pueden contener cantidades limitadas o nulas de proteína de alta calidad, vitamina B<sub>12</sub>, vitamina D, riboflavina, calcio, cinc y hierro. Es preciso valorar la ingesta de cada individuo, estudiando su suficiencia nutricional y suplementándola en caso necesario. Si estas dietas no se planifican cuidadosamente pueden plantear riesgos durante algunos períodos de la vida.

**Nota. Datos tomados de Temas de Nutrición. Dietoterapia Hernández, Plasencia y Martín (2008, p.223).**

Es importante destacar, que las dietas lactovegetariana como la lactoovovegetariana, explicitadas por los expertos en cita, son adecuadas nutricionalmente, en la medida en que sean seleccionadas y practicadas correctamente; aun cuando se exhorta, que asumir un hábito alimenticio de esta índole, como la vegetariana pura, debe ser planificada con mucho tino, puesto que carece de fuentes concentradas de proteínas con proporciones deseables de aminoácidos esenciales así como de aporte vitamínico, como se indica en el cuadro.

Otra de las dietas sugeridas de modo universal es la mediterránea. Tras estudios realizados en las últimas tres décadas, se consideró que esta dieta es óptima a seguir en los hábitos alimenticios, dado que en los países de la

cuenca mediterránea (España, Italia, Francia, Grecia y Portugal) el porcentaje de pacientes con infarto de miocardio y mortalidad por cáncer, era muy mínima y ello se corresponde por el nivel nutricional, por lo que concluyeron los investigadores, que una dieta como la mediterránea ayuda a prevenir las precitadas patologías (Hernández, ob. cit.).

La interrogante es: ¿Por qué funciona tan bien la dieta mediterránea? Por su contenido. Los científicos en su estudio perfilaron los elementos que definen esta dieta: pasta y arroz, verduras, legumbres, abundantes frutas, aceite de oliva, poca carne y mucho pescado, pan integral, y todo sazonado con algunas especias como el ajo, el orégano, algo de pimienta y pequeñas cantidades de buen vino (Hernández, ob. cit, p. 223). En el siguiente cuadro se comprenderán algunos rubros o productos de consumo que lleva este tipo de dieta y cómo influye cada una en la salud humana.

Cuadro 3  
Dieta Mediterránea

<b>N°</b>	<b>Producto más utilizado</b>	<b>Descripción</b>
1	Aceite de Oliva	El Aceite de Oliva (AO) virgen tiene ampliamente utilizado en la dieta mediterránea, tiene un 80% de ácido oleico (monoinsaturado) y solo un 14% de ácidos grasos saturados. Además, el AO tiene un elevado contenido de carotenos, vitamina E y propiedades colagogas y coleréticas.
2	Pescados	Otra característica de la dieta mediterránea es el bajo consumo de carnes. En los estudios llevados a cabo acerca de los esquimales pobladores de Groenlandia, se descubrió que la incidencia de enfermedades cardiovasculares es estas poblaciones era prácticamente nula, por el consumo de alto contenido de ácidos grasos poliinsaturados de la serie Omega-3 de los pescados grasos que consumían en grandes cantidades.
3	Frutas, legumbres, verduras, pastas y cereales integrales	Para la dieta mediterránea, estos carbohidratos tienen un índice glucémico muy bajo. Los alimentos más

- recomendables por tener un índice glucémico menor son las legumbres, las hortalizas, pasta italiana (al dente) y frutas, que son justamente los más abundantes en la dieta mediterránea.
- 4 El arte de cocinar La dieta mediterránea goza de una tecnología culinaria ancestral y que ha ido de generación en generación. El uso de las especias y de los métodos de preparación más adecuados realzan el sabor y las propiedades organolépticas (sabor, color, olor, textura) de los alimentos, lo que favorece tanto su degustación como su digestión.

---

Tomado de Temas de Nutrición. Dietoterapia. Hernández, Plasencia y Martín (ob.cit, p.223).

Finalmente, la dieta macrobiótica que viene a ser una dieta ecléctica, por su combinación entre lo vegetariano con la Filosofía Zen budista. Básicamente, esta dieta se constituye por:

... la ingesta de cereales integrales, como arroz, cebada, maíz y trigo, los cuales se pueden comer hervidos, guisados, en sopa, tortas o croquetas. También es fundamental agregar a la dieta frutas y verduras, y para obtener las proteínas de origen animal que el organismo requiere se aconseja combinar los alimentos antes citados con carne magra (sin grasa) de vacuno, así como pollo y pescado sin piel (p.224).

Estas sugerencias especializadas de dieta alimentaria, conlleva a una rigurosidad de uso o práctica, más aún tratándose de llevar un ritmo alimentario inadecuado, pues pueden existir reacciones de importante consideración, por ello contar con la guía especialista que oriente la práctica alimentaria universal que se sugiere por sus contenidos y niveles saludables. Sin embargo, en las mesas colombianas, los platos se sirven con una riqueza en cuanto legumbres, verduras, frutas, así como de proteico, sólo que ha de sostenerse en una simetría acorde a las realidades fisiológicas del individuo.

Es importante conocer estas realidades alimentarias que como dieta se sugieren, para así determinar, qué tipo de hábito alimenticio se debe seguir,

pues de nada resulta hablar de la adquisición de una regla nutricional y no conocer cómo llevarla a cabo. Estas precitadas sugerencias universales, son interesantes, sin embargo, la práctica alimentaria ordinaria o común que se ejecuta es otra y en este sentido, tomando en consideración estas orientaciones especializadas, se puede comprender un hábito, respetando sus horas adecuadas, además de rubros específicos, como a continuación se mencionan:

El desayuno, uno de los principales alimentos a consumir el ser humano, además del primero del día. Él proporciona la energía necesaria para el organismo humano llevar a cabo las actividades del día, fundamentalmente de la mañana. Desayunar bien y balanceadamente, evita el consumo de otros rubros, incluso nada saludables, durante la mañana, además de regular el peso y mejora el rendimiento físico y mental. Un desayuno debe incluir: leche o yogurt, cereales, tostadas o galletas, frutas o jugos naturales. Una sugerencia, es que a media mañana merendar un bocadillo, una fruta o un yogurt, así se mantiene el vigor energético hasta el próximo plato fuerte del día.

En cuanto al almuerzo, plato fuerte del día, ha de estar compuesto por pasta, arroz o verduras, así como acompañado de carnes, pescado o huevo, acompañado de un trozo de pan. Opcional y según las realidades económicas, un postre que puede ser, además, una fruta o un yogurt. Es recomendable, a media tarde, una merienda puede ser un bocadillo, un jugo o batido, galletas o fruta. Finalmente, la cena que es un plato ligero pero importante como los otros dos fuertes del día. Se recomienda para este momento del comer, consumir pescado, pollo o tortilla.

Conjuntamente con este ritmo alimenticio, en orden y simétrico, debe ir la actividad física, pues ésta a la par con la nutrición, ayuda a prevenir la obesidad o sobrepeso, fortalecer y flexibilizar los músculos y articulaciones, disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares, mejora la masa muscular, favorece la salud ósea, mejora el tránsito intestinal y contribuye a la

regulación de la glucemia y colesterol. Se recomienda el consumo de cereales integrales y sus derivados en toda dieta, así como el consumo de agua para mantener una hidratación adecuada.

Cada uno de los aspectos reseñados para una vida sana desde lo alimentario, siendo ordenado y medido, conlleva a evitar trastornos alimentarios o Trastornos de Conductas Alimentarias (TCA) como técnicamente se conoce. Los padres de familia, así como las entidades escolares, deben brindar orientación nutricional oportuna, bien desde preceptos teóricos, así como desde la praxis a los efectos de hilar noción y experiencia vital para una adecuada alimentación.

Sin embargo, la realidad global demarca tácitamente una disociación entre educación y salud nutricional, incluyendo por demás, a la familia que no es orientada a las prácticas nutricionales pertinentes o apropiadas a recibir el niño en edad escolar, incluso los adolescentes y adultos. En fin, todos los seres humanos, con mayor razón los niños que están en fase de desarrollo físico y mental y requieren recibir todos los aditivos nutritivos que ostentan los alimentos que deben ingerir.

Cabe destacar, anexo al consumo de alimentos, que el ser humano es un ente que asocia para su vida, modelos e/o ideales humanos u otros que terminan haciéndose por causa-efecto una realidad en la persona, más aún en los niños o adolescentes. Figuras fitness, deportistas, artistas, entre otros y es por parte de lo alimentario que se desdibuja el hábito alimentario asociando otras prácticas, sin conocer las consecuencias de éstas; es cuando se asoma una patología que se debe cuidar y atender con prioridad, el Trastorno de Conducta Alimentaria. En este sentido López y Treasure (2011) dejan ver que:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha ubicado a los TCA entre las enfermedades mentales de prioridad para los niños y adolescentes dado el riesgo para la salud que implican. El diagnóstico más frecuente entre adolescentes es el Trastorno Alimentario No Especificado (TANE), seguido por el de Anorexia Nervosa y, finalmente, el de Bulimia Nervosa. Estos trastornos abarcan factores psicológicos, físicos, y elementos del medio



ambiente en su etiología, desarrollo y mantenimiento y comparten síntomas cardinales tales como la insatisfacción con la imagen corporal o una influencia anormal de ésta en la valoración personal, preocupación persistente e interferente por la comida, peso y/o forma corporal y el uso de medidas no saludables para controlar o reducir el peso, las que derivan en un deterioro significativo del bienestar psicosocial y físico de quienes lo sufren (p. 86).

En este sentido, es importante llevar a cabo seguimiento, orientación nutricional pertinente, una adecuada educación alimentaria y práctica de hábitos alimentarios, con el asociado de la actividad física, y por ende evitar transitar por este trastorno que, además, es la tercera enfermedad crónica más común en jóvenes, junto con los episodios de sobrepeso y obesidad.

### **Formación Integral del Estudiante de Básica Primaria desde la Educación Nutricional en Colombia**

La escuela es el ente que el ser humano ha ingeniado desde muy antiguo para modelar no sólo conductas, ni hacer entendimientos puros, sino para desde la acción reflexiva atender lo más inmediato que se tiene, y es la vida misma. Por ende, concentrar una enseñanza y por ende un aprendizaje en lo que respecta a la alimentación del niño, conlleva a emprender una atención prioritaria a la salud desde la nutrición del escolar y todo su núcleo familiar. Los niños en edad escolar constituyen uno de los grupos prioritarios que deben recibir una educación en nutrición oportuna.

Por ello, Colombia al igual que varios países Latinoamericanos tiene el Programa de Alimentación Escolar (PAE) apoyado por el Programa Mundial de Alimentos (PMA) y Organización para la Alimentación y la Agricultura (FAO); los cuales promueven los programas de alimentación escolar alrededor del mundo. Generalmente están dirigidos a mejorar la nutrición de los niños, niñas y adolescentes que asisten a las instituciones de educación formal de carácter público. Motivo por el cual, Colombia ha adelantado un trabajo muy interesante en materia de seguridad alimentaria para la población más

vulnerable, con un alto grado de aceptación en la población estudiantil. Para Colmenares (ob. cit):

Según Minsalud, la salud nutricional, alimentos y bebidas busca la promoción de una alimentación balanceada y saludable, acciones para garantizar el derecho a la subsistencia sana con equidad en el curso de la vida, mediante la reducción y prevención de la malnutrición, el control de los riesgos sanitarios y fitosanitarios de los alimentos y la gestión intersectorial de la seguridad alimentaria y nutricional con perspectiva territorial (p. 72).

Por estas razones, el Programa de Alimentación Escolar (PAE), consiste en el suministro organizado de un complemento nutricional con alimentos inocuos, a los niños, niñas y adolescentes matriculados en el sistema educativo público, y el desarrollo de un conjunto de acciones alimentarias, nutricionales, de salud y de formación, en adecuados hábitos alimenticios y estilos de vida saludables, que contribuyen a mejorar el desempeño de los escolares y apoyar su vinculación y permanencia en el sistema educativo, con la participación activa de la familia, la comunidad, los entes territoriales, y demás entidades del Sistema Nacional de Bienestar Familiar (Ministerio de Educación Nacional, 2010, Resolución 06054).

Este programa ha establecido una serie de objetivos, entre los cuales se destaca de manera general: contribuir al mejoramiento de la situación alimentaria y nutricional de toda la población colombiana, en especial, de la más pobre y vulnerable, y como uno de sus objetivos específicos: Lograr que la población colombiana consuma una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada, desarrollado a través de seis estrategias, destacándose para este lineamiento las relacionadas con información, educación y comunicación alimentaria y nutricional y con la implementación y difusión de un Plan Nacional en Educación Alimentaria y Nutricional para que las personas, comunidades y familias puedan mejorar sus conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias.

Además, plantea la capacitación a los beneficiarios de los programas, familias y comunidad desde la primera infancia, niñez y adolescencia, tanto en escuelas, colegios públicos y privados, como en otros espacios y programas sociales, con temáticas en torno a la Seguridad Alimentaria Nacional (SAN), destacando la lactancia materna y los estilos de vida saludables. (Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, 2012-2019).

Esta orientación nutricional alimentaria destaca la necesidad de formar desde la interdisciplinariedad y terminando en la comunidad educativa en general; pues la idea es prevenir y promover desde la niñez para asegurar una alimentación sana, aprovechando los recursos existentes en el medio, valorando así una comida saludable. Es decir, es un área que debe existir en el currículo educativo, porque además de ser una labor social, es un deber del educador formar al niño, a la sociedad en general, en una salud preventiva desde lo alimentario y así evitar enfermedades crónicas. En síntesis, enseñar desde la infancia a comer bien y saludablemente.

Bajo esta premisa, el docente a través del currículo formal e informal, tiene la impronta para formar para la vida al estudiante, tomando como base los resultados del Informe de Gestión del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2011), donde destaca:

El Programa de Alimentación Escolar, brinda complementación alimentaria mediante un desayuno escolar que cubre entre el 20% y 25% o un almuerzo escolar que ofrece entre el 30% y 35% de las recomendaciones diarias de calorías y nutrientes. Adicionalmente se realizan acciones complementarias para el fomento de hábitos y estilos de vida que se incorporan y forman parte del Proyecto Educativo Institucional - PEI de cada institución educativa. (p. 18).

El informe presentado demuestra, la constancia del trabajo del docente y del resto de la comunidad educativa, no representan sólo el comer bien, conocer y aplicar los valores nutricionales. Al contrario, también convergen una serie de factores como los hábitos a la hora de comer, el valor que representa la obtención de los alimentos, formación de valores y conductas ciudadanas.

Por otra parte, ante la realidad del COVID19, en el mundo y Colombia en los actuales momentos, el Ministerio de Educación realizó una modificación transitoria a la Resolución 0006 de 2020, que expide los lineamientos técnicos - administrativos, los estándares y las condiciones mínimas del Programa de Alimentación Escolar – PAE, en el marco del Estado de Emergencia, Económica, Social y Ecológica, derivado de la pandemia del COVID-19, la cual destaca entre otras cosas:

La Organización Mundial de la Salud declaró el 11 de marzo de 2020, que el brote del nuevo coronavirus COVID-19 es una pandemia, esencialmente por la velocidad en su propagación, por lo que instó a los Estados a tomar acciones urgentes y decididas para la identificación, confirmación, aislamiento, monitoreo de los posibles casos y el tratamiento de los casos confirmados, así como la divulgación de las medidas preventivas, todo lo cual debe redundar en la mitigación del contagio (Resolución No. 0007, p.2).

En la suscrita resolución se puntualiza sobre la ración industrializada: complemento alimentario listo para consumo, compuesto por alimentos procesados y no procesados, ración para preparar en casa: canasta básica de alimentos equivalentes a un tiempo de comida al día por un mes; y bono alimentario: Consiste en un documento o tarjeta con un valor de \$50.000 colombianos para el mes que se puede canjear por alimentos determinados y en los puntos establecidos por la Entidad Territorial.

Ahora bien, esta política alimentaria y nutricional, involucra directamente a los padres y representantes en la tarea de sentar las columnas que forjarán el crecimiento, físico, intelectual y psicológico del estudiante. Esto de la mano con la formación virtual impartida por los docentes a partir de los Estándares Básicos de Competencias en Ciencias Naturales enmarcados en el Proyecto del Ministerio de Educación Nacional y la Asociación Colombiana de Facultades de Educación (ASCOFADE) para la formulación de los estándares en competencias básicas en el estudiante de Básica Primaria y en los Derechos Básicos de Aprendizaje (DBA).

Finalmente, según el Ministerio de Educación de Colombia (2018) explicitan los aprendizajes estructurantes para un grado y un área particular. Se entienden los aprendizajes como la conjunción de unos conocimientos, habilidades y actitudes que otorgan un contexto cultural e histórico a quien aprende y donde el área de nutrición, dentro del marco de las Ciencias Naturales o Básicas, así como interdisciplinariamente, debe llevarse de la mano en el proceso integrador de los aprendizajes, en este caso, en hábitos alimentarios y educación nutricional.

Por otra parte, son estructurantes en tanto expresan las unidades básicas y fundamentales sobre las cuales se puede edificar el desarrollo futuro del individuo y no puede existir una garantía a posteriori de un sujeto saludable y óptimamente desarrollado, sino coexiste una vinculación Educación y Salud, donde desde el aspecto alimentario el escolar aprehenda su responsabilidad en la atención a su desarrollo físico y mental desde la alimentación, balanceada, saludable y como hábito de vida.

### **La Autopoiesis como Medio para un Aprendizaje Contextualizado**

Este concepto debe ser comprendido desde su devenir como término, de lo contrario sólo queda dentro de una noción básica como neologismo, pero sin comprensión causal de la misma. Y dado que la investigación en desarrollo es fenomenológica, más allá de comprender existencias vividas, también se busca comprender la existencia de un vocablo como la Autopoiesis. Por ello, se parte de una comprensión etimológica hasta una comprensión general y por ende, su implicación con el objeto-estudio.

Desde el punto de vista etimológico, la autopoiesis deviene de los vocablos griegos auto (αὐτο) que traduce a: “por sí mismo” y Poiesis (ποίησις) por: “creación, producción”, lo que se deja comprender como creación o producción propia. Realmente, la autopoiesis, surge de la mano de los biólogos Chilenos Maturana y Varela (1974), quienes en la séptima década del siglo XX plantearon la tesis de “Un neologismo que designa la cualidad de un

sistema capaz de reproducirse y mantenerse por sí mismo” (p.18), es decir que los seres vivos son sistemas abiertos, autónomos que pueden autocontrolarse y autoproducirse y que para poder funcionar necesitan del intercambio de elementos internos y externos los cuales le servirán como nutrientes para alimentarse y a la vez eliminar residuos que ya no les son útiles para su funcionamiento.

Ahora bien, si alguno dejase de funcionar adecuadamente se tendrán problemas en el sistema general y se caerá en una entropía, ésta conduce a un desarreglo o alteración en el proceso, que si no se controla el daño aumentará y será peor con el pasar del tiempo; es por eso que cuando sucede un cambio externo, este es detectado por los componentes del sistema gracias a la homeostasis que los contiene y que funciona como mecanismo compensador para poderlo regular y de allí la importancia del mantenimiento preventivo para garantizar su buen funcionamiento.

Para entender la autopoiesis, es necesario tomar en cuenta el acoplamiento recursivo entre el cuerpo, lenguaje y emoción, estos tres elementos conforman la autopoiesis. Maturana y Valera (ob.cit) señala que la autopoiesis “Permite entender los fenómenos de simbiosis en la formación de sistemas múltiples como fenómenos espontáneos de conservación en una nueva organización” (p.24), es una propiedad básica en los seres vivos, al estar determinados por sus estructuras, es decir cuando un factor externo influye sobre ellos con sus propiedades y forman un sistema.

En el caso del ser humano este sistema autopoietico de primer orden, funciona de manera organizada, produciendo sus propios elementos y comandándose interna y externamente sin depender de otros. Estos sistemas son autónomos y no pierden su identidad, mientras que los de sistemas de segundo y de tercer orden van a depender de los elementos que lo conforman si tienen estructuras autopoieticas, es decir que para poder existir deben tener esta condición. Ahora bien, esta teoría autopoietica se aplica a todos los campos del saber, a las organizaciones sociales y culturales, porque va

implícito el ser humano como sistema de primer orden o superior; éste busca cada día nuevos retos de superación, sin quedarse estancando en el tiempo, si no que va evolucionando de acuerdo a las necesidades y oportunidades que el medio le ofrezca.

De allí la importancia de establecer una comunicación entre y dentro de estos sistemas, para interactuar entre sí y de esta manera se puedan dotar de una propia identidad, ya que si no existe dicha comunicación en donde no se expresen sentimientos y emociones se llegan a conflictos y por ende al fracaso. Para sintetizar la comunicación es una necesidad tanto del ser humano, como de las organizaciones sociales y culturales para la toma de decisiones.

La Autopoiesis es idónea en las instituciones educativas, porque proyecta espacios interdisciplinarios al aplicar el saber en la producción y reconversión de errores en fortaleza. En este sentido, la complejidad aborda la producción de saberes globales y locales que permiten descubrir la articulación, del mundo y los espacios de vida desde todas sus dimensiones para su conservación y una evolución abierta que debe llevar el rehacerse, a la libertad de una sociedad capaz de deslastrarse de una mentalidad conformista, dándole una apertura empática.

En consecuencia, emplear la autopoiesis como medio para un desarrollo pedagógico efectivo en la educación nutricional, permite al ser humano desde niño, asumir un autocontrol, autocreación de sistemas que permitan una óptima alimentación, más aún cuando la realidad sociocultural colombiana, que es tan variante, incluido lo nutricional, desde la autopoiesis, sosteniendo las costumbres, permite crear alternativas nutricionales con valores válidos a la salud.

### **Creatividad como Pedagogía Ascendente en el Hacer Educativo**

El ser humano vive en la constante generación o creación de medios que permitan el alcance cognitivo o comprensivo de realidades, bien sean

especulativa o prácticas. Y en este sentido, la educación como ente innovador, desde La Torre (1997) (citado en De La Cruz, 2018) propone que:

... la formación para el futuro de un ser innovador y creativo se inscriben en cuatro dimensiones producto del juego del ser, saber, hacer y querer, en el cual la combinación del ser y el querer, determinan la formación para el cambio y la creatividad; la combinación del hacer y el saber, ofrece la dotación instrumental y de estrategias cognoscitivas; y la combinación del querer y saber, proporcionan las competencias profesionales y direccionamientos... pero es necesario fortalecer igualmente los procesos de desarrollo de la dimensión afectiva y volitiva, es decir, favorecer los campos de la afectividad y la inteligencia emocional y la voluntad (p. 162).

En tal sentido, la formación docente contiene de suyo todos estos aspectos que De La Torre expresa, y en este orden de ideas, obrar conforme al ser y el querer, se hace posible "... la formación para el cambio y la creatividad" (p.162), es decir, lo que se requiere es la modificación del sujeto desde su entidad existencial y esencial, pues ante prácticas alimentarias incongruentes con lo saludable, debe generarse desde el acto pedagógico creativo, transformaciones significativas en los estilos de vida en lo alimentario, pues "La creatividad no radica en los contenidos, sino en la actitud hacia ellos donde el tema alimentario es viable para el desarrollo de la creatividad" (De La Cruz, ob. cit., p. 164).

La creatividad, entonces, entra en el andamiaje sobre todo empresarial, dando excelentes resultados y puede constarse en los grandes emporios económicos de las ciudades capitales en todo el mundo. Bien vale la pena resaltar en el actual tiempo de pandemia mundial por el Covid19, en que la salud humana viene siendo tan azotada junto a la destrucción de la economía, los gobiernos hablan de "reinventar" o de "reingeniarse" para buscar soluciones satisfactorias a nivel individual y social, donde la herramienta clave lo constituye la creatividad.



En consecuencia, se puede afirmar, sin temor a equivocación alguna que, toda empresa pequeña o grande, al igual que las diferentes actividades humanas que conllevan la consecución de objetivos concretos, como el quehacer educativo en todos sus niveles, requieren de la utilización en manera concreta y permanente de la creatividad. Este término no tiene una conceptualización única, lo que denota riqueza, pues de hecho existen diferentes maneras, tal como lo destaca Sikora (ob.cit):

Como ocurre en otros campos científicos, tampoco aquí hay conceptos universalmente válidos. Mencionamos como consuelo-o no- que durante un simposio sobre creatividad los científicos presentes asociaron al término 'creatividad' más de cuatrocientos significados distintos. (p.79).

Por consiguiente, el término creatividad tiene una caracterización dinámica que facilita su uso con diferentes fines y muy favorables a la especie humana en todo cuanto le concierne: físico y espiritual, individual y social donde lo educativo es fundamental. El ser humano logra su realización en manera correcta, haciendo uso de la educación en el sentido más amplio y digno, educación que encuentra en la creatividad una aliada expedita para el desarrollo de cualquier programa, proyecto, tarea y objetivo (Campos, 2010).

Ahora bien, como el desarrollo de la presente investigación, es lógico y justo conocer en una breve línea diacrónica, acerca de lo conceptualizado sobre creatividad por algunos connotados autores, entre medio centenar que ha investigado al respecto, tal como se evidencia en el cuadro 4

**Cuadro 4.**  
**Definiciones sobre Creatividad**

<b>Autor</b>	<b>Definición</b>
Weithermer (1945)	El pensamiento productivo consiste en observar y tener en cuenta rasgos y exigencias estructurales. Es la visión de verdad estructural, no fragmentada
Guilford (1952)	La creatividad, en sentido limitado, se refiere a las aptitudes que son características de los individuos creadores, como la fluidez, la flexibilidad, la originalidad y el pensamiento divergente
Ausubel (1963)	La personalidad creadora, es aquella que distingue a un individuo por la calidad y originalidad fuera de lo común de sus aportaciones a la ciencia, al arte, a la política.

Freud (1963)	La creatividad se origina en un conflicto inconsciente. La energía creativa es vista como una derivación de la sexualidad infantil sublimada, y que la expresión creativa resulta de la reducción de la tensión
Piaget (1964)	La creatividad constituye la forma final del juego simbólico de los niños, cuando éste es asimilado en su pensamiento
Amabile (1990)	Estructura un modelo de creatividad e innovación organizacional en el que la conducta creativa se divide en tres componentes principales: Dominio de las habilidades relevantes, habilidades creativas relevantes y motivación
Csikszentmihaly (1995)	La creatividad como una función de tres elementos: campo (disciplina) o lugar en donde ocurre la creatividad, dominio (grupo social de expertos) y persona (quien realiza el acto creativo).
Monreal (2000)	Se aplica tanto a las personas (creadores, creativos) como a los productos (ideas u obras creativas) o a los procesos creadores o a los entornos y ambientes (educación creadora, familia creativa) y son muchos los componentes que la integran
Gardner (2001)	El individuo creativo es una persona que resuelve problemas con regularidad, elabora productos o define cuestiones nuevas en un campo de un modo, que, al principio, es considerado nuevo, pero al final llega a ser aceptado en un contexto cultural concreto

### **Sarabia (2022)**

Se observa en las definiciones que enmarcan la creatividad, en tres líneas de acción: como un proceso, como un producto, enfatizando en la persona creativa, y tercero, como una combinación de factores. Además, se intenta romper con las rutinas, abrir el pensamiento hacia nuevas ideas, a divergir, potenciar, innovar a generar un constructo creativo en educación. A pesar de ser difícil llegar a un punto de entendimiento sobre el concepto y la naturaleza de la creatividad, cada autor tiene sus posturas y opiniones muy acertadas, se trata de enfocar la atención en la forma cómo se favorece el pensamiento creativo de las personas, de los procesos que se siguen y de la importancia que tiene principalmente, en el medio educativo y por ende en la educación nutricional.

Desde la visión hermenéutica, se podría afirmar que el ser humano tiene todo un potencial innovador en el ámbito creativo divergente, que, si lo utiliza como un don dado y lo pone en práctica para el bien de la humanidad misma, puede llegar a transformar el mundo individual y social donde se desenvuelve, si se lo propone. En este sentido, se podrá ayudar a toda una población, utilizando estímulos tanto físicos como psicológicos en manera individualizada,

sin entrar en la monotonía de lo convergente, para que tengan la relevancia que amerita y se obtenga el buen éxito deseado.

De otro lado, el constructo educativo surgido desde la creatividad, conlleva de alguna manera, el posible hecho de una praxis pedagógica que lo haga vivencial y en razón de ello, se puede aplicar en cuatro ítems: preparación para captar la situación en su totalidad, incubación para interiorizarla, iluminación que descubre la solución surgida, y verificación para analizar el resultado (De la Torre, 2003).

De esta manera, la creatividad viene a ser la protagonista *sui generis* en sentido altruista que, poniendo a funcionar armónicamente la variedad, la cantidad y la relevancia creativa, sumándole igualmente la riqueza de las experiencias pasadas, puede generar constructos que iluminen a futuro la generación de posibles soluciones a los nuevos problemas personales y sociales cualesquiera que sean, de manera particular la praxis educativa alimentaria en las presentes y nuevas generaciones, tal como exige la OMS y lo manifiesta el Estado colombiano a través del Ministerio de Salud Pública (2017):

Una alimentación saludable a lo largo de la vida, desde la gestación y, principalmente, durante los primeros meses de vida, ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como, distintas enfermedades crónicas no transmisibles (p 10).

La producción de un constructo científico educativo y enfocado hacia la prevención de enfermedades en infantes desde lo alimentario, requiere necesariamente de la creatividad en la línea divergente, llegando, por tanto, a hablarse sutilmente de escuela divergente con inspiración en Guilford. Sin embargo, en la misma línea asume fuerza arrolladora el término, Pensamiento Lateral, acuñado por De Bono (1999), asegurando que este tipo de pensamiento está íntimamente relacionado con los procesos internos de la mente humana de la perspicacia, la creatividad y el ingenio, que son la antítesis del pensamiento convencional o vertical por ser estático, basándose en experiencias, suposiciones y deducciones.

Ahora bien, en este vasto campo de la creatividad se ha destacado la labor acerca de la felicidad, pues la creatividad genera positivamente bienestar al sujeto. En este sentido Csikszentmihaly citado por Rodríguez (2011) que la teoriza acerca de la creatividad se concentra tras dos grandes razones que parten de:

Los resultados de la creatividad enriquecen la cultura y, de ese modo, mejoran indirectamente la calidad de nuestras vidas; (b) podemos, a partir de este conocimiento, aprender cómo hacer más interesantes y productivas nuestras propias vidas. (p.22)

Esta apreciación de Csikszentmihaly, constituye una gran ayuda en el caminar de esta investigación, se va desarrollando en el ámbito educativo y que busca teorizar sobre la prevención de enfermedades en infantes por una inadecuada alimentación. He aquí, la razón, de incursar sobre la creatividad en esta línea, orientada hacia el accionar reflexivo y práctico en un marco dinámico, haciendo eco de la creatividad, en que se aúnan los contextos de lo sociocultural, mental y psicológico de la persona, en que como resultado aparezca un constructo que, motive permanentemente en el ser humano la preocupación por defender su calidad de vida (Ursúa y Caqueo, 2012).

### **Teorías que Respaldan la Investigación**

Las teorías son premisas que han sido sometidas a la comprobación en una rama específica y que, a la vez, se le añaden términos nuevos para ser aplicados y así dar solución o resolver un problema. Las teorías a desarrollar son: Teoría Social de Luhmann, Sociocultural de Vygotsky y Teoría General de Sistemas de Ludwing Von Bertalanffy.

#### **Teoría Social de Luhmann.**

Más que hablar de manera directa de una teoría social de Luhmann, es importante destacar que su precepción social deviene de su nivel de formación y a posteriori, su oficio como catedrático de sociología en la Universidad de Bielefeld, Alemania. Si bien es cierto, que es ampliamente conocido por su

denominada teoría de los sistemas, aun cuando tomando en cuenta el fenómeno social, desde su teoría pretende una variabilidad conceptual que permite determinar desde los fenómenos sociales una novedad, lo cual es, la actitud dialógica desde toda interdisciplinariedad permitiendo así la inclusión de otras áreas del conocimiento. En los actuales tiempos el mundo tecnológico y su imbricación con lo educativo, y así como ésta otras áreas del saber que ven necesaria vinculación con la pedagogía, como es el caso de la nutrición.

Es importante destacar, que Luhmann como teórico, asume una postura crítica ante el funcionalismo y a la teoría parsoniana, y en este sentido Rodríguez (1995) al referirse al teórico alemán, insiste en que su tesis: “Define su postura teórica como funcional-estructuralismo, la que a diferencia del estructural-funcional parsoniano, no considera que haya ciertas estructuras dadas que deban ser sostenidas por funciones requeridas, sino que es la función (...) la que antecede a la estructura” (p. 12). Esta función es la correspondencia a la necesidad que hace posible que la estructura, más allá de su definición organizacional, cobre vigor socialmente.

Y en este aspecto, es importante destacar que la educación desde una perspectiva social y ampliamente gerencial, corresponde en lo primero a una filosofía política que delimita el marco de acción del proceso de enseñanza-aprendizaje, así como de otras orientaciones formativas y de necesidad para el desarrollo de la Nación; pero, en segundo término, es una estructura que delimita un cuadro de funciones para hacer factible que el hecho educativo alcance su fin. Desde la perspectiva epistémica de Luhmann, este segundo aspecto se muta, pues debe ser la función o el cuadro de funciones la que delimita a dicha organización, teniendo en cuenta la superación de toda complejidad y desde una postura interdisciplinaria hacer posible la acción pedagógica.

Inclusive, desde una óptica más apropiada a su precepto teórico, cabe la necesidad de comprender desde el discurso docente, si la educación es una estructura propiamente con funciones o en todo caso es un sistema. Y en este

sentido, Luhmann habla de la imbricación entre sistema y entorno, por lo que, sin duda alguna, la educación cumple una serie de funciones dentro de sí como sistema por lo que corresponde a las demandas del contexto valiéndose de la serie de saberes que se interrelacionan a los efectos de permitir una célebre funcionalidad al sistema propiamente. Y así como para Platón la forma es la esencia de las cosas (Coplestón, 2001), en el mismo sentido la teoría del sistema de Luhmann (1994) lleva consigo el concepto forma para precisar en sí lo que es un sistema.

Este concepto de forma contribuye a precisar la autocomprensión de la teoría de sistema, la cual no trata de objetos particulares (...) su tema es un particular tipo de forma, una particular forma de formas, se puede decir, que explicita con referencia al caso de sistema-entorno, las propiedades generales de toda forma de dos partes (p. 37).

Basta comprender esta tesis con el siguiente ejemplo: si se contempla biológicamente el ser humano, es apreciable en éste la suma de sistemas con funciones bien particulares, pero conjuntas a su vez, es decir, que cada parte del organismo sin dejar de llevar a cabo su funcionalidad, no deja de sostener vinculación perfecta con el resto de las operaciones del cuerpo, no se concibe como objetos particulares sino como una particular forma de formas y de ahí comprender la integralidad del mismo, a lo que el teórico denomina sistema-entorno.

Llevada esta ejemplificación a la educación, es conveniente destacar el conjunto de saberes desde una interdisciplinariedad, no se parte de una particularidad, sino de una función esencial y conjunta que delimita al sistema en relación con el entorno. Con respecto a la educación nutricional, cabe destacar que esta tesis permite ampliamente la interacción de dos sistemas aparentemente equidistantes, cuando en esencia (forma) están ampliamente relacionadas por el sistema referencial (Luhman, 1996), siendo éste el ser humano que en atención al momento y su contexto (entorno) el sistema obra de manera interdisciplinaria.

Para una mejor comprensión de esta perspectiva teórica, el mismo investigador en cita expresa gráficamente el papel que desempeña el sistema y de manera propia el entorno. Ejemplo: la educación globalmente es comprendida como el medio de formación del hombre, sea desde la virtud, el intelecto, el cuerpo, emociones, carácter, moralidad, entre otras. Sin embargo, los entornos varían según su operacionalidad, pues en él está ampliamente dibujada la estructura que le asiste, según su condición social. Sin embargo, ante esta realidad de sistema considerablemente social, hay otro conjunto de sistemas por lo que es apropiado discriminar. Y en este caso, Luhmann lo gráfica de la siguiente manera:



Gráfico 4. Tomado de: Diferenciación de los Sistemas Sociales de otros Sistemas. Teoría de la Sociedad y Pedagogía por Luhmann (1996)

Entonces, hablar de teoría de sistema en Luhmann, es válido, más aún hacerlo desde el marco de los Sistemas Sociales, es otra cosa, lo cual exige establecer clara distinción entre el demás sistema coexistentes. Si bien es cierto, los sistemas sociales traen consigo una serie de elementos que le delimitan, en el que se resalta la diferencia entre sistema y entorno.

De igual modo, esta teoría parte de los sistemas autorreferenciales autopoieticos, caracterizados principalmente por elementos producidos por los mismos sistemas, de los cuales estos elementos serian parte de sus

componentes. Al respecto, Izuzquiza (2008) al referirse a Luhmann sobre la constitución de su teoría, destaca que éste:

... incorpora la idea de la autopoiesis, desarrollada por Maturana y Varela. Entre la idea de la autorreferencia y la autopoiesis, se establece una relación muy estrecha, ya que la primera es un tejido de la segunda. De hecho, “el empleo del concepto de autopoiesis tiene para Luhmann, el valor de un nuevo paradigma epistémico, un verdadero camino de nuevo pensamiento” (p.110).

Como bien se dice esta teoría es un sistema social autopoieticamente basado en la comunicación social, ya que sin ella las sociedades no podrían existir pero para que, estas sociedades funcionen adecuadamente deben estar organizadas y regidas bajo reglas que establezcan valores y principios en bien de las personas, por las cuales todas se puedan regir, sin libertad de exclusión, la idea es que todas tengan el mismo idioma, dando la oportunidad de expresión de acuerdo al sistema y al entorno donde se encuentran constituidas.

Por lo tanto, cuando funcionan unidas y no como partes aisladas obligan al sistema a la reorganización sin perder su identidad propia, es por eso, el debido acoplamiento dentro de éstas como unidad característica, para que no sean vistas como un sistema autoritario, sino como un medio que hace ascender exitosamente a la organización, logrando así su autopoiesis y su perseverancia en el sistema.

Esta tesis de Luhmann, viene a consistir para muchos un neologismo con características metodológicas para el desarrollo creativo y dinamizador en la vinculación saber –sujeto, lo que los clásicos y modernos denominaron relación sujeto-objeto en la construcción del conocimiento; es decir, una vía dialéctica en el que se toma del todo las partes significativas para el desempeño humano en el todo social. Y en relación con lo alimenticio, es generar, en el sentido socrático, una mayéutica donde el sujeto es capaz de comprender su realidad desde el conocimiento de sí y su modo de alimentarse, y alcanzar el ideario de cuál ha de ser el estilo alimentario a practicar.



En otro orden de ideas, hacer desde esta perspectiva dialógica, comprensiva y reflexiva desde la autopoiesis, una educación fuera de los estándares tradicionales, de suministro de información, a una educación donde el sujeto sea capaz de manera interactiva con su par existencial y académico, con su maestro y la realidad, comprender su entorno y construir su medio idóneo para satisfacer sus necesidades. En el sentido nutricional, estructurar por vía interactiva, originaria o autóctona la manera más eficaz u óptima de alimentarse, manteniendo orientaciones válidas y saludables para el cuerpo y la mente del humano.

Ahora bien, cuando se establecen conductas positivas que favorecen dicha comunicación, se mejora el clima, se establece la confianza entre los miembros que la conforman y lo más importante se enraízan buenas relaciones entre ellas. A manera de colofón, esta teoría destaca la relevancia de la comunicación instituida como lenguaje universal, siendo la base de todas las sociedades y que, se aplica a todos los sistemas autopoieticos de primer orden, segundo orden y de tercer orden; lo que indica que sí, dejase de existir estaría apartándose de la sociedad.

### **Teoría Sociocultural de Lev Vigotsky**

En la actualidad educativa existen variadas tendencias a abrirse a nuevas perspectivas teóricas y metodológicas en las relaciones dialógicas entre los estudiantes y profesores. Se ha entendido que el aprendizaje se logra desde la interacción y no por la individualidad del sujeto, según las ideas tradicionales. Por lo tanto, el conocimiento se construye a partir de la experiencia centrada específicamente en el lenguaje; el cual se encuentra expresado por diferentes formas físicas e intelectuales y que, a su vez, se combina con las ideas, hasta llegar a convertir las funciones en acciones, expresadas posteriormente en el lenguaje. Al respecto Vygotsky (1979), señala que:

a) Una operación que inicialmente representa una actividad externa se reconstruye y comienza a suceder internamente; b) un proceso interpersonal queda transformado en otro intrapersonal; c) la transformación de un proceso interpersonal en un proceso intrapersonal es el resultado de una prolongada serie de procesos evolutivos (p. 93-94).

Lo que lleva a comprender la forma de crecimiento de los estudiantes a través del vocabulario; su interacción con el medio que lo rodea, ayuda a incrementar los signos y significados de las cosas y acciones mediante la construcción sociocultural. De esta manera, se apropia de las experiencias sociales que surgen en el interior del ser; por tanto, se puede decir que el estudiante edifica su entendimiento y su conocimiento con el medio que lo envuelve a través de los instrumentos existentes, lo que indica que entre más incentivos o materiales se encuentre en el ambiente más oportunidades tendrá para el desarrollo de su intelectualidad, de su comportamiento, de su desenvolvimiento social.

Vygotsky, destaca que el conocimiento se deriva de la interacción entre el sujeto y el medio que lo rodea. Sus postulados se orientan hacia las funciones mentales, las habilidades psicológicas, las herramientas psicológicas, la mediación y la zona de desarrollo próximo. Para los efectos de la presente investigación se toma la Zona de Desarrollo Próximo (ZDP), referida a la posibilidad del estudiante de aprender en el ambiente social, en constante interacción con los demás.

Entonces, el aprendizaje promueve el desarrollo cuando tiene lugar en la ZDP. Para Vygotsky (ob.cit), “El único tipo de instrucción adecuada es el que marcha adelante del desarrollo y lo conduce. Dirigida más a las funciones de maduración que a lo ya madurado” (p.78). Por otra parte, Vygotsky (ob. cit.) señala que “La zona de desarrollo próximo tiene un valor más directo para la dinámica de la evolución intelectual y para el éxito de la instrucción que el nivel actual de su desarrollo” (p. 239). En consecuencia, el proceso de aprendizaje se orienta hacia la visión prospectiva y no en viejas prácticas educativas

porque en la aplicación de la zona a la instrucción en el aula, se deben superar la interpretación de prácticas didácticas que enfatizan la transferencia de destrezas del docente al estudiante.

De esta manera, el docente también podrá reflexionar sobre su propia práctica y la forma cómo está desarrollando la educación nutricional como un sistema de autorregulación; donde el estudiante tiene la posibilidad de construir y desarrollar las funciones mentales superiores: memoria, razonamiento y metacognición; las cuales, surgen en el contacto con el entorno a partir de la interacción social.

En síntesis, la teoría sociocultural de Vygotsky, deja ver que el aprendizaje se genera con énfasis a los elementos que subyacen del entorno de desarrollo del niño, el cual actúa como mediador. En este sentido, “La acción humana utiliza instrumentos sociales como mediadores, los cuales dan a la acción su forma esencial. Por lo tanto, las acciones físicas como las lógicas matemáticas tienen un origen sociocultural” (Vygotsky, 2002, p. 137), en consecuencia, el contexto funge una labor especial en la generación de nuevos aprendizajes.

En tal sentido, la realidad sociocultural cumple un rol fundamental, que en materia nutricional, ambas tendencias, las científicas como las de contexto, han de permitir en el niño y extensivo a los demás miembros de la familia, así como a los maestros, a contribuir en una labor cooperativa y colaborativa, a traducir en sus realidades las orientaciones nutricionales pertinentes teniendo en cuenta en esa interactividad que cada uno dentro del proceso de desarrollo cultural, tiene una personalidad y concepción del mundo muy particular (Vygotsky, ob. cit.).

Es sumamente importante en la codificación de los saberes o construcción del conocimiento, la interacción social del niño y en consecuencia con los elementos que hacen posible la aprehensión de los conceptos. En este sentido Vygotsky (ob. cit.) refiere que:

... el niño aprende a regular sus procesos cognitivos a partir de las indicaciones y directrices de los adultos y en general de las personas con quienes interactúa, y es mediante este proceso de interiorización que el niño puede hacer o conocer en un principio sólo gracias a las indicaciones y directrices externas (regulación intersicológica), para luego transformarse progresivamente en algo que pueda conocer por sí mismo, sin necesidad de ayuda (regulación intrapsicológica) (p. 132).

No obstante, no sólo es el medio físico y sus esencialidades o arraigos socio culturales, sino las prácticas ordinarias que ejecutan los padres en el hogar, los que influyen significativamente en el niño que, a la hora de triangular saber, con praxis ordinaria vivencial, más socioculturalidad, pueden emerger prácticas que distan significativamente de las indicaciones que se dan, en este caso desde lo nutricional. Y esto puede ser el factor que conduce a los desórdenes en los hábitos alimenticios, o conductas inapropiadas asociadas a la nutrición. En síntesis, debe coexistir la vida ordinaria con los estándares que expresa la guía nutricional a los efectos que el aprendizaje sea significativo, más que en noción, en acción.

Ya lo expresa el teórico: “Las instituciones sociales y culturales se convierten en mediadoras del desarrollo de las funciones superiores, tales como el pensamiento, el lenguaje, el razonamiento, la memoria; propiedades básicas para lograr maximizar el desarrollo humano” (p. 34), por lo que desde la interactividad humana se ha de promover el desarrollo de funciones prácticas y válidas para un desarrollo psicomotriz pertinente desde lo nutricional.

### **Teoría Social de la Creatividad**

Esta teoría desarrolla por Teresa Amabile, es un modelo componencial que va más allá de la visión personalista de los procesos creativos. Parte de la base de la pedagogía y de la posibilidad de ser todos creativos, pero contemplando un continuo que va desde los niveles más altos de producción

hasta los básicos, no toda la producción tiene el mismo nivel, ya que depende del medio y la relación entre individuo-campo. Se considera que hay un rasgo de conducta acentuado en las personas creativas, que corresponde con un trabajo exhaustivo y gran implicación personal lo que provocará un punto de partida a la hora de hablar sobre la motivación intrínseca.

Al respecto, Amabile (2000), propone que la creatividad se basa en el: dominio de campo, la habilidad del pensamiento y la motivación intrínseca, En cuando al dominio de campo: hace referencia a las destrezas propias para el dominio en un campo determinado, que permitan llegar a ser experto, teniendo en cuenta cuáles son los factores individuales, educación, experiencia, talento. También es un rango completo de respuestas posibles al que puede asistir el individuo para la toma de decisiones asertivas y solución a diferentes problemas.

Sin embargo, aquí cabe la premisa cartesiana “pienso luego existo” (Descartes, 2006), pues torna significativa la acción creadora cuando el preceptor en atención a las realidades, necesidades y resolución de conflictos cognitivos o conductuales, por citar, en algunos de los casos se topan con prescripciones de directivos que estiman que dicha estrategia no es apropiada por ir en contra de directrices superiores. Y es ahí cuando se concibe que en la mayoría de los casos se enajena la creatividad.

Es interesante ir a aquellos episodios renacentistas donde los grandes escultores, pintores, escritores, dieron pie a sus ideas y tales generaciones de pensamientos, un poco locos en el momento, hoy día son magnas obras que refieren a una historia y concepto de lo creado. Asimismo, resulta en la acción pedagógica, donde el docente debe generar el motivo para que el escolar crea o genere saber con la originalidad que le debe caracterizar. Y en este sentido, Amabile exhorta a considerar unos elementos que hacen posible el desarrollo de la actividad creativa, como lo describe en el gráfico 5.



Gráfico 5. Tomado de Los tres componentes de la creatividad. Cómo matar la creatividad por Amabile (2000)

Sin duda alguna que se requiere de conocimiento. Pero en este caso, no se requiere exclusivamente de conocimiento de orden científico, basta como indica la gráfica, de la pericia, que lo delimita la experiencia, sin lugar a dudas. Según Amabile (ob.cit) la pericia es todo aquello que: "... una persona sabe y puede hacer en el amplio dominio de su trabajo" (p. 2), sea adquirido desde la vivencia diaria, sea aprendido por precepción científica o teórica. Lo que sí es cierto, es que esta creatividad debe ser generadora de actividades que permitan un aprendizaje significativo para el escolar. Un docente creativo, no se queda contemplando el problema, sino que es un generador de soluciones, de superación del conflicto, sea de la índole que sea.

Acerca de la habilidad del pensamiento, se relaciona con los procesos relevantes para la creatividad, incluye en estilo cognitivo creativo, que está caracterizado por la ruptura de patrones habituales de pensamiento, perseverancia hacia la frustración, no expectación con respecto a la aprobación social, asumir riesgos, un estilo de trabajo con gran capacidad de concentración y dedicación a la tarea, alto nivel de energía, habilidad de

abandonar ideas no productivas y rasgos personales como autodisciplina, independencia, tolerancia a la ambigüedad, inconformismo.

Otro de los aspectos relevantes de la acción creadora es la motivación, que se divide en la intrínseca y extrínseca fundamentales para llevar a cabo un producto creativo. En cuanto a la motivación intrínseca, es la única que conduce a la creatividad, surge del interior de la persona frente a las cualidades de la tarea misma, mientras que, la motivación extrínseca puede llegar a perjudicarla, al ser cualquier motivación que surja de fuentes externas a la tarea misma.

En cuanto al pensamiento creativo, cabe destacar que el ser humano es por naturaleza creativo y generador de ideas, pensamientos, saberes. Basta echar un vistazo a la historia de la humanidad y contemplar desde los hechos prehistóricos, cuántas tecnologías para entonces generaron y hoy por hoy en aplicación. Por ende, el pensamiento creativo junto con la pericia, dice Amabile (ob. cit)“... son materias primas de cada individuo; sus propios recursos naturales” (p. 3), pero también indica que ha de estar impulsados por la motivación.

Estas orientaciones teóricas sobre la creatividad de Amabile, dejan establecido que el docente es un sujeto que goza de una preparación teórica o técnica (Ferrater, 2004) para el desempeño efectivo de su actividad pedagógica. Por ende, es un constante generador de estrategias y de empleo de recursos para hacer factible la aprehensión de conocimientos, o la generación de ideas, construyendo, pero que requiere de un acto motivador para así despertar el interés en el escolar de desarrollar cada una de las asignaciones.

Para finalizar, la autora, hace referencia a la existencia de factores sociales, cognitivos y de personalidad, resaltando la importancia del dominio del campo, destrezas creativas y motivación. Así esta teoría hace énfasis en los factores contextuales que rodean al sujeto más que en los componentes psicológicos de la creatividad. Plantea Amabile (ob.cit) que el desarrollo de la

creatividad se ve favorecido cuando el contexto del sujeto está constituido de factores que promueven la motivación intrínseca, lo que lleva al sujeto a concentrar su trabajo en la tarea y no en otros factores externos, de suprema importancia para la educación nutricional en Básica Primaria.

### **Bases Legales**

Las bases legales, son las que están constituidas por el conjunto de documentos de naturaleza legal que sirven de testimonio referencial y de soporte jurisprudencial a la investigación. Es decir, las normas que direccionan, sostienen y dan fundamento legal al estudio en curso en correspondencia a lo que dicta Kelsen en su Teoría Pura del Derecho a la hora de hablar de “La estructura jerárquica de un orden jurídico nacional” (p. 147) en donde expresa que la Constitución es el máximo órgano jurídico de una Nación y de ella se desprenden el conjunto de normas existentes, todas estas hechas a imagen y semejanza de la Carta Magna, según su naturaleza y hecho jurídico correspondiente.

En tal sentido, la suscrita investigación se encuentra respaldada bajo la normatividad legal colombiana que, a tenor del Teórico del Derecho precitado, la presente Base Legal se fundamenta desde la Constitución Política de Colombia, la Ley 2120, el Código de Infancia y la Adolescencia, entre otros órganos jurídicos en materia nutricional.

En consecuencia, la Constitución Política de Colombia (1991), hace énfasis que:

Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada (...)  
La familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos (Art. 44).

A estos efectos, le corresponde al estado, formular políticas públicas, de impacto Nacional como políticas de Seguridad Alimentaria y del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional. El propósito de ello, es establecer



líneas estratégicas en pro de garantizar una salud pública teniendo como norte los estilos de vida saludable, la promoción de la actividad física, guías y/u orientación nutricional dirigidos especialmente a niños y adolescentes.

Sin embargo, dichas políticas que asume el Estado en pro del desarrollo global e integral del niño/a y adolescente, extensivo además a los demás miembros de la familia, no sólo queda como una respuesta gubernamental; es también responsabilidad de la familia, así como de la sociedad, brindar una alimentación equilibrada y sana para un óptimo crecimiento y desarrollo del niño/a.

Asimismo, el Código de Infancia y la Adolescencia, tipificada en la Ley 1998 (noviembre 8 de 2006), en el que expresa que los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a los alimentos y demás medios para su desarrollo físico, psicológico, espiritual, moral, cultural y social, de acuerdo con la capacidad económica del alimentante (Ver. Art. 24). De igual modo deja comprendido, que además de la alimentación como derecho, también es indispensable para el desarrollo del niño/a y adolescente la habitación, vestido, asistencia médica, recreación, educación o instrucción y, en general, todo lo que es necesario para el desarrollo integral de los niños, las niñas y los adolescentes.

En este orden, el Estado Colombiano, más allá de lo tipificado constitucionalmente, ha ido paulatinamente generando políticas públicas bajo sustento reglamentario, por lo que consta una Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN – Conpes 113 de 2007), en la que se define a la Seguridad alimentaria y nutricional como la disponibilidad suficiente al acceso y el consumo oportuno y permanente de los alimentos en cantidad, calidad e inocuidad por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada utilización biológica, para llevar una vida saludable y activa. A través de este marco estratégico se reconsidera el derecho alimentario como un derecho constitucional, en el entendido de brindar una

alimentación adecuada en concordancia con los diversos instrumentos de imperativo moral de marco internacional.

Asimismo, el Ministerio de Educación ha fortalecido el desarrollo biológico, psicológico y cognitivo de la población escolar más vulnerable. Para garantizar la atención a los niños/as y adolescentes en edad escolar, se promulga bajo Resolución 0006 del año 2020:

Que el Ministerio de Salud y Protección Social expidió la Resolución 385 del 12 de marzo de 2020, “Por la cual se declara la emergencia sanitaria por causa del coronavirus COVID19 y se adoptan medidas para hacer frente al virus”, en la cual se establecieron disposiciones destinadas a la prevención y contención del riesgo epidemiológico asociado al nuevo coronavirus COVID-19. Que la adopción de medidas de rango legislativo, autorizadas por el Estado de Emergencia, buscan fortalecer las acciones dirigidas a conjurar los efectos de la crisis, así como a mejorar la situación de los contagiados y evitar una mayor propagación del COVID19.

En este órgano especial, expide transitoriamente cuáles son los lineamientos técnicos - administrativos, los estándares y las condiciones mínimas del Programa de Alimentación Escolar (PAE), en el marco del Estado de Emergencia, Económica, Social y Ecológica (2020), producto de la Emergencia Global a razón de la pandemia del COVID-19. En este sentido, el Estado Colombiano, deja constancia de darle continuidad a las políticas públicas en materia de alimentación y nutrición de los niños/as y adolescentes en edad escolar, como un derecho permanente en pro de la sostenibilidad vital de su población infantil y el desarrollo óptimo integral de los escolares.

Finalmente, es necesario destacar que ante la realidad pandémica que azota al mundo, el Estado Colombiano, a través de sus Planes y Programas de Gobierno, exhortó a mantener el distanciamiento social en miras a evitar la propagación de la infección, por lo que articulan modalidades transitorias de: ración industrializada, ración para preparar en casa y el bono alimentario, como referente para la atención de la salud, crecimiento físico y cognitivo del estudiante.

Es por ello, que emerge la Ley 2120 (2021) de fecha 30 de julio por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles y se adoptan otras disposiciones. En tal sentido expresa de manera inicial que:

La presente ley adopta medidas efectivas que promueven entornos alimentarios saludables, garantizando el derecho fundamental a la salud, especialmente de las niñas, niños y adolescentes, con el fin de prevenir la aparición de Enfermedades No Transmisibles, mediante el acceso a información clara, veraz, oportuna, visible, idónea y suficiente, sobre componentes de los alimentos a efectos de fomentar hábitos alimentarios saludables (Art. 1).

En este sentido, se justifica jurídicamente, que el Estado Colombiano, siempre ha sostenido una latente preocupación y ocupación en Políticas que favorezcan la salud pública de los miembros de su Estado, desde lo alimentario, más aún en episodios de emergencia sanitaria como los controvertidos por la Pandemia del COVID-19 que desde finales del 2019 amenazó al mundo y principios del 2020 al Continente Americano, siendo Colombia unas de las Naciones afectadas, pero inmediatamente atendida y donde el sector Educación fue imperativamente atendida, tras exhortos políticos públicos de Salud.

Y en este orden de ideas, el marco jurídico precitado expone conceptos, que en materia de alimentación son considerablemente fundamentales para la presente investigación, dado que delimita lo que en sí es una Alimentación Saludable, más aún en el marco de un Estado de Emergencia tras amenazas pandémica. Por consiguiente, define a la Alimentación Saludable como:

... aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento. Se caracteriza por ser una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes (Art. 3).

En consecuencia, no sólo se adopta un principio de sostenibilidad alimentaria en pro del desarrollo físico y mental del niño en edad escolar, sino que además gira en pro de la sostenibilidad existencial o vital del individuo desde el blindaje de su salud tras una óptima alimentación a los efectos de evitar enfermedades asociadas con la pandemia y otras, por lo que exhorta el consumo de alimentos equilibrados y completos.

## CAPÍTULO III

### RELACIONAMIENTO EPISTEMICO- METODOLOGICO

La investigación social, presenta un abanico para la transformación de la realidad sujeto y, objeto de estudio. Al respecto Latorre (1996, p.18), Pérez Serrano (1998, p.1) y Sandín (2003, p.5), sostienen la necesidad de considerar la subjetividad en la investigación social, por lo que en las ciencias sociales surgen otras maneras de aproximarse al conocimiento que difieren de las nociones positivistas; logrando entre el investigador y el objeto a investigar una aproximación de manera más participativa, activa y crítica. Este proceder investigativo se vincula con lo que, algunos autores han denominado paradigma emergente, nueva ciencia o enfoques cualitativos de investigación.

Esta realidad es asumida en la presente investigación desde la construcción intersubjetiva de la dinámica experiencial de los actores acerca del objeto de estudio; pues el conocimiento se construye a través de la interacción. Al respecto Ramírez (2010), puntualiza que: “Se debe investigar los fenómenos sociales y buscar patrones de intercambio, para obtener resultados, compartir y construir significados e interpretaciones sobre esa realidad mediante la práctica e interacción y consenso que los sujetos mantienen entre sí (p.28). Razón por la cual, se persigue investigar la educación nutricional sustentada en la autopoiesis y la creatividad, dirigida a estudiantes de Educación Básica Primaria en Colombia.

Por ello, en el plano epistemológico, se parte de las ideas de Pérez Serrano (ob.cit), al considerar que “El conocimiento es un producto de la actividad humana, y, por lo tanto, no se descubre se produce” (p. 28), lo que conlleva a resignificar el valor de la cotidianidad a través de la rigurosidad científica de un hecho o un fenómeno para ser estudiado en profundidad, con la inteligibilidad de las acciones humanas. Maturana y Varela (1990) sostienen

que los “Sistemas vivientes conservan su correspondencia estructural con el medio mediante interacciones recurrentes que ocurren en el dominio de coordinaciones de acciones consensuales” (p. 24-25), lo que facilita la inmersión del investigador en el contexto objeto de estudio.

Esta visión de la autopoiesis epistémica configura la interrelación de los seres vivos, especialmente los humanos hacia la construcción holística del conocimiento, partiendo de sus vivencias y experiencias; es decir, como actúan los individuos en diversas formas de vida para comprender, valorar e interpretar su realidad; pues “La realidad es holística, global y polifacética, nunca es estática ni tampoco es una realidad que nos viene dada, sino que se crea” (Carr y Kemmis, 1988, p. 99). De tal manera, que los sujetos de la investigación

Desde el punto de vista ontológico, se presenta como una realidad compleja del fenómeno de estudio. Esta realidad está constituida por el investigador y sujeto investigado desde los sucesos observables tangibles y no tangibles. También es fundada por los significados, simbólicos e interpretaciones elaboradas por el propio sujeto a través de una interacción con su entorno desde el lente de la educación nutricional basa en la autopoiesis y la creatividad. Esta dimensionalidad del hacer científico, le permite al investigador comprender e interpretar múltiples realidades sociales a través de la interrelación subjetiva con quienes han vivenciado el hecho social, y de este modo aproximarse a un contexto interdisciplinario y holístico, concibiendo el carácter histórico-cultural del objeto y de conocimiento social como construcción humana.

Esta perspectiva onto epistemológica del objeto de estudio, se apoya en el **enfoque cualitativo**, el cual según Piñero, Rivera y Esteban (2019):

Se centra en el actor social para comprender su punto de vista y obedece a la concepción filosófica de la que se nutre y que le provee los fundamentos de los “real” y las posibilidades de conocerlo, de igual forma corresponde a los supuestos metodológicos en los que se basa su pretensión de elaborar una teoría de los social. (p. 60).

La investigación cualitativa facilita el estudio de los fenómenos sociales, comprender el problema en profundidad y sus causas desde las miradas de los actores sociales, desde una lógica inductiva; es decir el conocimiento es emergente a partir de los aportes y vivencias durante el proceso investigativo. Su versatilidad y flexibilidad permite modificaciones a lo largo de ese proceso de investigación, para Piñero, Rivera y Esteban, (ob.cit), “De este modo se procura revelar o develar los motivos o intenciones, lo cual conlleva a interpretar o entender el significado subjetivo que la acción tiene para el actor” (p.61).

En el marco de este prisma, la investigación se radica en **el Paradigma Interpretativo**. Para Piñero, Rivera y Esteban (ob.cit), éste “Parte del supuesto que los comportamientos pueden construir acciones al ser interpretadas por referencias, ya que las intenciones o propósitos del actor al momento de realizar la acción no son observables del mismo modo que lo objetos naturales” (p.61), lo que admite adentrar la investigación en diseños abiertos y emergentes a partir de la contextualización y la integración.

A través de la interpretación, el investigador interioriza la realidad para generar ciencia o conocimientos válidos, desde la interacción dialógica y empática que este realiza con el sujeto o sujetos de estudio. Por lo tanto, la investigación se centra en la exégesis y comprensión de lo que es único y particular del sujeto, más que en lo generalizable, con el fin de desarrollar un conocimiento ideográfico, comprendiendo que la realidad es dinámica, múltiple y holística, con el firme propósito de vislumbrar la realidad desde los significados que emergen de los informantes clave: creencias, intenciones, motivaciones, expectativas e intereses no observables directamente ni susceptibles de experimentación.

## **Orientación Metodológica**

Una vez determinada la perspectiva onto epistemológica: subjetiva e interpretativa de la realidad social del objeto de estudio, el método de que sustenta la investigación, es fenomenológico - hermenéutico. El método fenomenológico fue seleccionado por su carácter científico originario de la escuela del pensamiento filosófico creada por Husserl (1859-1938) cuyo fundamento se centra en la ciencia eidética: ciencia de las ciencias y no de los hechos. Para Husserl la ciencia se construye a partir de las realidades del objeto de estudio al explicar los significados que están inmersos en su vida cotidiana.

Por ello, la fenomenología busca conocer los significados que los individuos dan a su experiencia, lo importante es aprehender el proceso de interpretación. Sin lugar a dudas, su tarea recae en la descripción de los tipos distintos de vivencias, de sus géneros y especies, y de las relaciones esenciales que entre ellas se establecen. Para Rodríguez, Gil y García (1996), la fenomenología:

Busca conocer los significados que los individuos dan a su experiencia, lo importante es aprehender el proceso de interpretación por el que la gente define su mundo y actúa en consecuencia. El fenomenólogo intenta ver las cosas desde el punto de vista de otras personas, describiendo, comprendiendo e interpretando. (p.42).

Siguiendo al autor, se explora en la conciencia de la persona, su mundo, sus vivencias y experiencias en un contexto determinado a fin de fundamentar desde la ciencia lo vivido. En tal sentido, al construir fenomenológicamente el mundo vivido desde los significados y experiencias dialógicas de los informantes clave, se produce la resignificación versionante del discurso, a la luz de proceder a la acción científica de interpretar y comprender la esencia del fenómeno en estudio. Para este proceso se recurre a la hermenéutica; porque el mismo trata de introducir al investigador por medio de la



interpretación, en un asunto de ir y venir del todo a las partes y viceversa, buscando estructurar una exégesis coherente.

La hermenéutica tiene por misión descubrir los significados de las cosas, interpretar lo mejor posible las palabras, los escritos, los textos y los gestos, así como cualquier acto u obra, pero conservando su singularidad en el contexto de que forma parte. La hermenéutica de Gadamer se presenta dentro de un especial desarrollo ontológico e histórico, en el que busca destacar el acontecer de la verdad y el método necesario para llegar a ese acontecer y a la interpretación textual; al dar paso al desarrollo de la filosofía del lenguaje como eje del pensamiento contemporáneo porque expresa la universalización del fenómeno interpretativo desde la historicidad concreta y personal del sujeto, y lo hace con el fin de establecerse una filosofía interpretativa y comprensiva de la experiencia humana en un contexto determinado.

En este sentido, el abordaje fenomenológico - hermenéutico representa una tarea especial, ya que de su interpretación, mirada y sentido depende en gran medida la construcción teórica, la cual emerge a partir de las voces, acciones e interrelaciones de los sujetos objeto de estudio; elementos esenciales para captar y plasmar el punto de vista de esos sujetos y el significado que estos dan a los hechos vividos y experimentados en la cotidianidad de la educación nutricional sustentada en la autopoiesis y la creatividad de los estudiantes de educación básica primaria.

Para la realización de este hecho investigativo, es fundamental ingresar al campo con el propósito de recoger los datos primarios; es decir *in situ* donde se encuentra el objeto de estudio. Para Arias (2012), la investigación de campo “Es aquella que consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos (datos primarios) ... es decir, el investigador obtiene la información, pero no altera las condiciones existentes” (p. 31).

La inserción en el campo facilita la obtención de la información de fuentes primarias y secundarias para explorar con un enfoque holístico la educación nutricional, debido a que la realidad y la experiencia humana son variables y, cuya meta en esta investigación es comprender y derivar significados de la experiencia humana desde su propia cotidianidad fenoménica.

### **Etapas del Método Fenomenológico – Hermenéutico**

Las etapas que rigen la presente investigación, se presentan a continuación tomando como base las ideas, aportes y fundamentos de Martínez (1997, p. 171-187), ellas son: a). Etapa Clarificación de los Presupuestos, Etapa Descriptiva, Etapa Estructural y Etapa de Discusión de Resultados.

#### ***Etapa Previa: Clarificación de los Presupuestos:***

En esta etapa, es necesario reducir los presupuestos básicos a un mínimo y tomar plena conciencia de la importancia de aquellos, que no se pueden eliminar. Por consiguiente, el investigador reconoce las ideas preliminares, en función de las vivencias del otro. Para ello se hace énfasis el contexto de la investigación y los informantes clave:

#### ***Contexto de la Investigación:***

La delimitación del contexto de investigación, ubica el escenario propicio para la problematización y transformación de la realidad estudiada. Taylor y Bogdan (1999), señalan que el escenario debe considerar “Elementos comunes como el contexto geográfico, condiciones socio económicas, ocupaciones o problemáticas particulares” (p.26), lo que facilita la comprensión, descripción e interpretación del fenómeno. Entonces, el contexto de la investigación será el Colegio Facundo Navas Mantilla de la ciudad de Bucaramanga, Colombia. Fue creado mediante la resolución 14.178 del 5 de

diciembre de 2002, emanada de la gobernación Departamental de Santander, bajo gestión liderada por su fundador y primer rector el licenciado, Wilfrido Ríos Palacios, cargo que sigue desempeñando en la actualidad (año 2020).

Esta institución educativa surgió de la fusión de las escuelas de primaria Francisco Mantilla de los Ríos (barrio El Palenque), Juan Pablo II (barrio La Esmeralda) y, San Antonio de Carrizal (barrio San Antonio de Carrizal). Inicialmente, el colegio se llamó, Francisco Mantilla de los Ríos, en honor del fundador de esta ciudad, San Juan de Girón, pero el concejo municipal mediante el acuerdo 068 del 13 de mayo de 2003, lo cambió por su actual nombre, Facundo Navas Mantilla, importante médico filántropo, hijo de esta histórica población.

El comienzo de los estudios de secundaria se concretó en enero de 2003, en jornada de la tarde, con 203 estudiantes, nueve docentes, un rector y una secretaria. El lugar a manera de alquiler, fue el edificio que ocupa las instalaciones del colegio, Niño Jesús de Praga, (institución de carácter privado, ubicada en el centro histórico de la ciudad. En enero de 2005 la sección secundaria cambió de sede, trasladándose a un edificio de la curia arzobispal de Bucaramanga y que ocupó el desaparecido colegio privado diocesano, José Alejandro Peralta, ubicado en el barrio El Poblado.

A partir de enero de 2020 se traslada en manera definitiva a una nueva sede en propiedad; gestión liderada y largamente esperada de su fundador, dentro de la caracterización como Mega Colegio, ubicada en el barrio La Esmeralda. En la actualidad, alberga 1.250 estudiantes entre primaria y secundaria, donde quedaron fusionadas las escuelas Francisco Mantilla de los Ríos (barrio El Palenque) y Juan Pablo II (barrio La Esmeralda). La sede San Antonio de Carrizal, ubicada en el barrio del mismo nombre, cuenta con 730 estudiantes entre primaria y secundaria con dos grados: uno en sexto y otro en séptimo. En la nueva sede funciona también el bachillerato nocturno con aproximadamente 120 estudiantes. Total, aproximado de estudiantes: 2.100.

### **Informantes Clave**

Los informantes clave son las unidades de investigación de donde surgen las informaciones y datos que permiten corroborar; de allí que constituyen la base para la consolidación de los resultados. Estos son definidos por Monistrol (2009) (citado en Duarte y Parra, 2014), como “el conjunto de unidades de análisis, individuos, objetos o elementos que se someten a estudio; pertenecen a la investigación y son la base fundamental para obtener información confiable y representativa” (p. 65). Siguiendo los autores, para la presente investigación se seleccionaron 2 docentes de Básica Primaria, comprometidos con la formación integral de los estudiantes, 2 estudiantes del Grado 5to; y 2 Padres y Representantes, identificados con un código alfanumérico. Tal como se especifica en los siguientes cuadros:

Cuadro 5

Caracterización de los Informantes Clave. Docentes

Código	Sexo	Grado	Título de Pregrado	Años de Servicio
D1	F	5to	Lcdo. en Básica Secundario	15
D2	M	5to	Lcdo. en Básica Secundario	20

(Sarabia, 2020).

Cuadro 6

Caracterización de los Informantes Clave. Estudiantes

Código	Sexo	Edad	Estrato Económico	Nivel de Rendimiento
NEE01	M	5to	1	Medio
NEE02	F	5to	2	Alto

(Sarabia, 2020).

Cuadro 7

Caracterización de los Informantes Clave. Padres y Representantes

Código	Sexo	Edad	Estrato Económico	Profesión
FP01	M	30	1	Contador
FP02	F	33	2	Ama de Casa

(Sarabia, 2020)

### ***Etapa Descriptiva***

Esta etapa representa las experiencias vividas por el sujeto de la investigación, lo que permite la descripción del fenómeno de estudio. Comprende: las técnicas e instrumentos de recolección de la información,

### **Técnica e instrumento de Recolección de la Información**

Para llegar a una descripción más exacta se utilizaron una serie de técnicas que instrumentos de investigación, en correspondencia con los objetivos de la investigación y el fenómeno a estudiar. Para Martínez (ob. cit), en la investigación es “Esencial que no se perturben, deformen o distorcionen con su presencia la auténtica realidad que trata de sorprender en su original y primigenia originalidad” (p. 173). Por ello, la técnica a utilizar fue la entrevista, definida por Ríos (2018) como “La técnica que procede cuando se requieren los testimonios y reportes verbales de alguna persona que haya participado o presenciado algún evento de interés” (p. 215).

Es por ello que para la recolección de la información y dada la caracterización de los informantes clave, se utilizó para los Docentes, Padres y Representantes la entrevista en profundidad y para los estudiantes la entrevista estandarizada no programada.

En cuanto a la entrevista en profundidad, tiene como finalidad fortalecer la información que se obtenga en las observaciones realizadas por el investigador. Para Taylor y Bodgan (ob.cit) ésta se refiere a “Reiterados encuentros cara a cara entre el investigador y los informantes, encuentros éstos dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto a sus vidas, experiencias o situaciones tal como lo expresan con sus propias palabras. (p.101). Este tipo de entrevista facilitó la interacción social que tiene por objeto recolectar datos para su indagación.

Para su ejecución se realizó un guion de preguntas, sin olvidar lo señalado por Taylor y Bodgan (ob.cit): “Las entrevistas en profundidad siguen el modelo de una conversación entre iguales y no de un intercambio formal de

preguntas y respuestas. Lejos de asemejarse a un robot de recolector de datos, el propio investigador es el instrumento de la investigación” (p.101). De tal manera que, las preguntas iniciales solo sirvieron de orientación para la apertura de una conversación amena y enriquecedora sobre los objetivos propuestos en la investigación.

Para la entrevista en profundidad, no hay una formula estructurada para entrevistar con éxito. Sin embargo, se organizaron sobre la base de los siguientes aspectos:

- Realización en un espacio cerrado, agradable y sin interrupciones para mayor comodidad de los entrevistados y entrevistador.
- Dialogo cordial y de empatía con el entrevistado para generar un clima de confianza, seguridad y comunicación asertiva
- Seguimiento de temas emergentes a partir de las preguntas específicas al replantear preguntas indagatorias a partir de las ejemplificaciones, aseveraciones u opiniones de los informantes
- Las entrevistas fueron grabadas en audio y posteriormente s transcrita para el análisis e interpretación de los protocolos de investigación.
- Dada la naturaleza de la investigación y la riqueza de la educación nutricional, se repitió la entrevista sobre algunos hallazgos hasta llegar a la reducción de la información.

Por su parte a los estudiantes, se aplicó la entrevista estandarizada no programada, con la finalidad de lograr la mejor participación de ellos, al aprovechar su espontaneidad, conocimientos y vivencias. Esta entrevista es Rojas de Escalona (2007) destaca que:

Para este tipo de encuentro el investigador elabora un guion. La información requerida y el orden en que son formuladas las preguntas dependen de las características de los sujetos respondientes y del contexto, lo cual requiere que el investigador esté altamente entrenado tanto en el

significado de la información deseada como en el vocabulario adecuado para comunicarse con las diferentes personas. (p. 84).

Este tipo de entrevista es pertinente para los estudiantes de educación primaria, ofrece seguridad, flexibilidad en el encuentro comunicacional, tiene la versatilidad para adecuar el vocabulario a la edad y nivel de estudiante. De esta manera, la recolección de la información se obtuvo desde sus vivencias diarias tanto en el hogar como en el Colegio.

### ***Etapas Estructural y Discusión de Resultados***

Sobre la base de los instrumentos utilizados para la recolección de la información y una vez obtenida a través de las voces de los informantes clave se procedió, según Martínez (ob.cit) “Al estudio de las descripciones contenidas en los protocolos” (p.175). lo que implica una serie de pasos que el investigador adopta de una manera estructurada. Para ello y siguiendo a Martínez (ob.cit) sobre las etapas de la estructuración, cuyo proceso implica. La categorización, estructuración, contrastación y teorización. En cuanto a la categorización, Martínez (ob.cit) señala que:

Constituye el material primario o protocolar, es lo más completa y detallada posible, la etapa de la categorización o clasificación exige una condición previa: el esfuerzo de "sumergirse" mentalmente, del modo más intenso posible, en la realidad ahí expresada... Ahora se trata de "categorizar" o clasificar las partes en relación con el todo, de asignar categorías o clases significativas, de ir constantemente integrando y reintegrando el todo a las partes. (p. 140)

En este hilo investigativo y al seguir al autor, luego de transcribir cada una de las entrevistas, se procedió a organizar la información y a aumentar en la medida del avance la calidad de la interpretar las voces de los informantes clave y del fundamento epistemológico del objeto de estudio del investigador.

De tal manera, que las categorías fueron depuradas y enriquecidas en la medida del número de testimonios en el texto interpretado y así, se descubrió cómo se relacionan las categorías entre sí. Igualmente se focalizó

el proceso interpretativo hacia la construcción de las categorías y subcategorías emergentes y/o develadas, tal como se evidencia en el capítulo IV.

En atención a la estructuración, una vez obtenida la categorización se procede a la interpretación de los significados del texto. Para Martínez (ob.cit):

Es fácil comprender que el proceso de estructuración y teorización constituyen el corazón de la actividad investigativa: ilustran el procedimiento y el producto de la verdadera investigación, es decir, cómo se produce la estructura o síntesis teórica de todo el trabajo y, también, cómo se evalúa (p.141).

Orientación que facilitó el desarrollo de un corpus teórico a partir de las opiniones, expectativas, aportes e interpretaciones de la realidad desde una visión investigativa con la finalidad de enriquecer cada uno de los valiosos aportes hacia el objeto de estudio y los constructos teóricos. Por su parte, en la contrastación Martínez (ob.cit) recomienda:

Relacionar sus resultados con aquellos estudios paralelos o similares que se presentaron en el marco teórico referencial, para ver cómo aparecen desde perspectivas diferentes o sobre marcos teóricos más amplios y explicar mejor lo que el estudio verdaderamente significa (p.142)

De esta manera, los resultados fueron comparados y contrastados entre sí desde diferentes ángulos; a fin de proveer algunas líneas directrices establecidas en el marco referencial y emergentes desde el proceso de interpretación.

Finalmente, la teorización. En la investigación cualitativa no existe un método exclusivo para la construcción de a teoría. Sin embargo, se persigue contextualizar, explicar e interpretar el objeto de estudio en función de la interpretación del fenómeno estudiado. Al respecto Guzmán-Valenzuela (2014) citador por Piñero, Rivera y Esteban (ob.cit) señalan que:

El investigador cualitativo debe estar preparado para hacer un ejercicio crítico-reflexivo que le permita construir nuevas y mejores teorías para comprender la realidad. Con ese fin, debe privilegiar tanto la teoría que



se construye de los datos y los participantes, como aquella que proviene de autores y colegas del área disciplinar y afines. (p. 271).

Esta forma de enfocar la teoría, advierte que su construcción es un proceso mental, se deriva de la creatividad e ingenio del investigador para organizar las ideas los hechos y el método de inducción y deducción propios de la consagración del conocimiento. Al respecto para la construcción de la teoría se tomaron en consideración las recomendaciones de Martínez (2008) citado por Piñero, Rivera y Esteban (ob.cit): “utilización de teorías emergentes, generación de teorías originales, uso de analogías, metáforas y modelos y, diagramación de estructuras emergentes” (p.272).

### **Elementos para la Evaluación del Investigador**

En la investigación cualitativa, la ciencia enriquece el acervo de conocimientos por medio del estudio de la realidad social, su evaluación depende de la perspectiva teórico - metodológica de la investigación. Para ello, Lincoln y Guba, 1992) destacan, que la calidad científica se evalúa con credibilidad, auditabilidad y transferibilidad o aplicabilidad, las cuales se presentan a continuación:

1. La credibilidad de una investigación cualitativa es determinada por la precisión con que se identifica y describe el objeto de estudio, ésta persigue la subjetividad en las significaciones humanas, además tiene como finalidad comprender la realidad estudiada de una manera holística.

La presente investigación para la credibilidad siguió los planteamientos de Taylor y Bodgan (ob.cit) sobre la triangulación; la cual conciben como “Un modo de protegerse de las tendencias del investigador y de confrontar y de someter a control recíproco relatos de diferentes informantes” (p. 92) y de Martínez (2007) acerca de la confiabilidad “Orientada hacia el nivel de concordancia interpretativa entre observadores, evaluadores o jueces del mismo fenómeno” (p.117).

Tanto la triangulación como la confiabilidad, se desarrollaron a partir de

la aplicación de las técnicas de la entrevista; con la finalidad de escudriñar sobre la realidad vivida por los informantes clave desde sus experiencias, vivencias y creencias.

2. Auditabilidad: en el investigador da apertura hacia la aplicación de métodos y estrategias de recolección de datos y obtenga de ese proceso resultados parecidos. Es pertinente recurrir a un investigador externo para tomar en cuenta sus opiniones sobre el proceso seguido. Para ello es necesario un registro y documentación completa de las decisiones e ideas que el investigador haya tenido en relación con el estudio. Esta estrategia permitió que otro investigador examine los datos y pueda llegar a conclusiones iguales o similares a las del investigador original, siempre y cuando tengan perspectivas similares (Guba y Lincoln, 1985, Hubermas y Miles 2000).

3. Transferibilidad o aplicabilidad: los resultados de la investigación no son generalizados, al contrario, se pueden transferir a otros contextos; a pesar de algunos criterios investigativos, la realidad estudiada puede coincidir en la mayoría con los resultados generales. De allí, la conceptualización de Noñera, Moreno, Rojas y Rebolledo (2012), quienes destacan que la transferibilidad “Consiste en poder transferir los resultados de la investigación a otros contextos... De ahí se deriva la importancia de la aplicación del muestreo teórico que permite maximizar los objetos conceptuales que emergen del estudio e identificar factores comparables con otros contextos” (p.5).

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS Y SISTEMATIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN

En este momento de la investigación, el más destacado de la misma, se pondrá en evidencia cada uno de los aportes que los actores sociales a bien, han suministrado o compartido para el desarrollo sistemático de la pesquisa. Es este espacio de la investigación en el que actores sociales entran en contacto con la investigadora, o viceversa, pues se hace necesario tomar desde la interacción dialógica aspectos de relevancia sobre el objeto de estudio.

Luego de dicha interacción socio académica, la investigadora diseña una estructura por la cual se sostendrá el desarrollo de dicha sistematización o análisis de cada una de las categorías y subcategorías subyacentes, que desde un marco de cuestionamientos emergidos y así mismo construidos por la investigadora, pondrán en desarrollo la indagación, pues tales relatos o manifiestos de vida, dan esencialidad a lo investigado (García, 2004). Es de agregar; además que, en investigación cualitativa, todo dato recogido requiere de una transcripción y traducción (comprensión) en categorías con el fin de comparar y ordenar el marco de conceptos subyacentes en cada contribución emergida de los Actores Sociales producto de aquella interacción dialógica.

Asimismo, se hizo patente los datos recolectados, que no es otra, más que la de llevar a feliz término una profunda reflexión y comprensión de toda información suministrada por el actor social, según sea su apreciación, contexto natural de desenvolvimiento y característica de cada grupo de datos aportados en correlación con el objeto-estudio (Rodríguez, Gil y García, 2002).

La interpretación de cada dato suministrado por parte del actor social, en atención a la ruta de la investigación prevista por la investigadora, se llevó a cabo empleando como medio la triangulación, tomando en cuenta que cada interacción social entre investigadora e informante, aporta datos significativos que finalmente generan juicios relevantes para el presente estudio.

No obstante, las manifestaciones existenciales expresadas por cada actor social, fueron procesadas a través de grabaciones, indicando además, que cada entrevista se desarrolló de manera directa y dialógica, apreciando de cada contribución, datos significativos que describen según el objeto – estudio, aspectos de interesante reflexión que impulsan al ejercicio de la comprensión del fenómeno, a lo cual, la investigadora erige una arquitectura tomando el dato como insumo fundamental proveniente del abordaje de seis (6) actores sociales que desde sus experiencias, existencias e/o individualidades de vida, así como sus saberes específicos, enriquecen la presente investigación.

Finalmente, toda la información recabada por la investigadora y contentiva en el suscrito capítulo, se constituye en tres categorías y sucesivamente en un interesante número de subcategorías delimitadas según lo expresado y/o reflejado en el Marco Teórico de la presente indagación. Las categorías que se aprehenden a los efectos de la sistematización de la investigación son:

Cuadro 7.  
Categorías y Subcategorías

Generar constructos teóricos de la educación nutricional desde la autopoiesis y la creatividad en educación básica primaria en Colombia	
Categoría	Subcategorías
Formación sociocultural de hábitos alimenticios	Emociones en la conducta alimentaria (desnutrición-obesidad) Hambre real Vs. Hambre emocional Trastornos alimenticios Controversia entre hambre y apetito
Racionalización de la alimentación	Consumo de alimentos Control nutricional
Pedagogía creativa y autopoiética	Sincronización creativa de la educación nutricional.

Sarabia (2022)

### Categorías

#### **Categoría. Formación Sociocultural de Hábitos Alimenticios**

El ser humano es un ente hecho con la capacidad de asimilar o aprehender patrones de vida que hagan significativa su existencia, sea por vía ordinaria o por estándares formales: lo primero por el contexto familiar o social de desarrollo existencial, en cuanto a lo segundo por patrones regidos propiamente por el sistema formativo o educativo que demarca, no sólo saberes teóricos, sino que permite a la vez la modelación en la vida del sujeto de personalidad y la consciencia de principios morales válidos para un desarrollo socio-existencial en buena lid.

De tal modo, que sea lo uno o lo otro por el que se modele la vida humana, el marco alimenticio no escapa de ser una realidad que atañe significativamente a una conducta asociada a patrones aprehendidos por vía tradicional, según el contexto (social, cultural, religioso, histórico) e incluso en el marco de nociones elementales que de por sí debe manejar cualquier humano viviente sobre qué, cómo y cuándo ser alimentado de la mejor manera posible. En definitiva, todo en el marco de lo humano amerita ser educado, inclusive en el comer, como de ordinario se suele aludir, pues no se trata de un mero hecho fisiológico o de asegurar la supervivencia, sino realmente de comprender el patrón alimenticio que determina la vida o identidad de un individuo o grupo social (Rodríguez, 2017).

Por ello, es fundamental conocer sobre los hábitos alimenticios que se deben adoptar a los fines de sostener una vida ampliamente saludable, cuál es la combinación, no perfecta, pero sí benevolente para una vida ampliamente sana. De tal modo que esta categoría permitirá apreciar de parte de los actores sociales los factores que inciden a razón de la formación socio-

cultural de los hábitos alimenticios que de manera común o personal se practican y su influencia en torno a las emociones que delimitan la conducta humana, así como los trastornos alimenticios y la apreciación de hambre y apetito según la noción que sobre estos conceptos se sostengan personalmente.

***Subcategoría: Emociones en la Conducta Alimentaria (Desnutrición-Obesidad).***

El ser humano es un ente altamente de emociones, pues experimenta de suyo, un cuadro de sentimientos según sea la realidad. Sin embargo, de común poco se aprecian juicios relacionados entre las emociones y la alimentación; aun cuando auscultando la existencia propia, es posible que de alguna forma se ha vislumbrado estados de ánimo asociados a alguna manifestación o reacción corporal producto de un alimento digerido, por ejemplo un malestar estomacal puede ocasionar ciertas alteraciones anímicas; una ingesta con alto contenido sódico generar un dolor de cabeza y por consiguiente reacciones conductivas o anímicas nada gratas.

Sin duda que hay una variedad de factores que inciden significativamente en los estados de ánimo, asociados con la alimentación, relación ésta que poca importancia se le da, pues así como se toma importancia a factores como el control de peso, el coste de la salud, hasta preocupaciones éticas en el consumo de alimentos (normas y buenos hábitos alimenticios), también se juega la regulación del humor, es decir, los estados de ánimo asociado a la alimentación (Rodríguez, ob. cit.).

Por otra parte, la experiencia dicta que aquellas personas con sobrepeso, así como aquellos delgadas, de alguna u otra forma experimentan estados de ánimo adversos a la felicidad, pues el entorno social influye en estos a través de los calificativos que nada gratos son a los oídos. Esto puede ocasionar en algunos seres humanos, alteraciones anímicas, reacciones sustantivas de caras a aquellos calificativos denigrantes por su condición, bien sea de obesidad o de desnutrición. Igualmente, las consecuencias en la salud

(presión arterial, diabetes, ente otros) productos de estos extremos (obesidad-desnutrición) que generan problemas de conducta que en asociación afectan grandemente al individuo.

En tal sentido la presente investigación permite conocer de parte de los actores sociales, qué significado tiene para ellos el cuadro emocional respecto a la conducta alimentaria atendiendo a las siguientes interrogantes con las que se abordaron: ¿De qué manera influye la tensión emocional de la familia en la alimentación del niño?

Como se ha indicado en renglones previos, el ser humano es altamente emotivo, por una u otra razón, tantos fenómenos externos que hacen meya en la vida interior del individuo, conllevan a reacciones que se califican como conducta o, en síntesis, conductas asociadas a lo anímico, desconociéndose el devenir que ha conllevado a este patrón de actitud e incluso de vida. Una de las consecuencias y que atañe a la presente investigación es lo alimenticio, pues no cabe dudas que, muchas de las emociones que experimenta el ser humano, entre otras tantas consecuencias, es producto del régimen alimenticio que sostiene e incluso lo asociado a la desnutrición o falta de ingesta alimenticia. Sánchez y Pontes (2012) consideran que:

... lo que nos afecta no son las emociones en sí mismas, sino la forma de afrontarlas. Y cuando la persona no es capaz de llevar a cabo estrategias de afrontamiento adecuadas surgen problemas que afectan, entre otros, a los hábitos alimenticios (p. 2149).

Ciertamente que la humanidad no está del todo formada para afrontar situaciones o eventos que sin duda terminan en el menor, mediano a largo tiempo afectando además de sus emociones, asumir patrones de conducta asociada(s) a dicho evento. Sin embargo, es una realidad presente en los individuos y que, sin duda, la escuela debe atender transversalmente en el proceso formativo del niño, joven o adulto. Sin embargo, es interesante recoger de los teóricos precitados, que no es el patrón alimenticio un regulador del cuadro emocional de los individuos, sino todo lo opuesto, son las emociones que terminan afectando significativamente al sujeto por

desconocimiento metodológico de tratamiento de dichas vivencias, y uno de los factores que resultan ser afectados, son los hábitos alimenticios.

Cobra importancia tal consideración, cuando un sujeto tras la pérdida de un ser querido, por ejemplo, rompe todo patrón o ritmo alimenticio por el cuadro emocional que protagoniza. No come como de ordinario lo hace, y si lo hace ya no es a las horas correspondientes, no en la misma cantidad, o sencillamente deja de alimentarse, cosa ésta que afecta significativamente su salud por completo.

No obstante, en los niños el tema de la alimentación resulta ser un poco complejo, pues el desarrollo de las emociones en conjunción con la alimentación puede darse como se viene relatando; o caso contrario, las emociones resultarían por cuadros clínicos o de salud producto a una alimentación no proporcional a la edad, etapa de desarrollo y actividad física que emprenden en la niñez o en la adolescencia, aunque es pertinente destacar, que manifestaciones de emociones no necesariamente por ausencia de ingesta de alimento e incluso por exceso de alimentación. En tal sentido, Fernández (2018) conduce a considerar dos tipos de sensaciones de hambre, siendo una de ellas nada considerable por el común humano. Se habla de un hambre física y otra emocional a saber que la primera:

... se sitúa en el estómago, y aparece de forma gradual después de varias horas sin comer. Tras la ingesta desaparece y el individuo tiene sensación de plenitud y satisfacción. No genera sentimientos negativos –mientras que el hambre emocional- se sitúa en la cabeza, y surge en cualquier momento de forma repentina. Existe preferencia por determinados tipos de comida. La sensación de hambre persiste a pesar de ingerir alimentos, tras lo cual aparecen sentimientos de culpa y vergüenza por comer excesivamente (p. 9)

De tal modo que resulta incomprensible cuál preside a cuál, pues ante ambas realidades la ausencia de una afecta significativamente a la otra y viceversa. En este sentido, es necesario conocer de parte de los actores sociales sobre la manera en que influye la tensión emocional de la familia en la alimentación del niño, considerando que es posible que la ingesta deficiente



o excesiva de alimento pueda o no ser un referente en la manifestación emotiva del individuo. Sin embargo, para el informante clave (D1).

... hay padres que pasan cartas para decir que no den ese beneficio, porque hay niños que no se comen ciertos alimentos como las verduras y llegan a decir a los padres que no quieren los almuerzos, y entonces los padres pasan la carta para que el niño no se beneficie, cumpliendo los caprichos de los niños

Hay una expresión que reza, ni tan excesivo, ni tan defectuoso, todo ha de ser según el justo medio. Es decir, el actor social deja dicho que hay Padres que, ante sus situaciones adversas en lo económico y de caras a las ayudas que recibe por parte del Programa de Alimentación Escolar (PAE) prefieren dejar de lado toda ayuda justificada en los criterios emitidos por los hijos, pues como indica en su aporte "... no comen ciertos alimentos". Como se ha indicado preliminarmente, hay un serio juego entre el rasgo emocional y la conducta alimentaria, que influyente la una sobre la otra, no es nada gratificante para el individuo, menos aun tratándose de una persona infante en edad escolar. Los padres deben comprender que es necesaria la correcta y/o adecuada alimentación para su(s) hijo(s), pues es incidente positivo no sólo en lo emocional, sino en su desarrollo fisiológico e incluso en su rendimiento escolar.

Este programa que, por su naturaleza, sin duda alguna, está conformado por expertos en el área nutricional y es de ahí que se distribuya estas ayudas alimentarias, guardando los cánones alimenticios necesarios para un óptimo desarrollo holístico en el niño y donde lo emocional entra a jugar un rol fundamental, pues un niño bien alimentado, con un buen desarrollo fisiológico, respondiendo satisfactoriamente a sus compromisos escolares, es un niño que experimentará un cuadro emocional. Para otro de los informantes clave (D2) considera que:

... la situación torna a ser compleja pues, hay padres que no cuentan con recursos económicos. Sin embargo, hay planes que se dan por parte de la alcaldía, un complemento alimenticio, sólo el almuerzo antes de pandemia, en pandemia era un mercado al mes,

pero es un beneficio que ayuda a los papás a sostener la alimentación de sus hijos

Es apreciable en ambos actores sociales, que la forma de influir los padres en la tensión emocional de sus hijos desde la alimentación, no es cosa fácil, dada las circunstancias socioeconómicas que atraviesan las familias. Sin embargo, ambos aluden la asistencia gubernamental, por parte de la Alcaldía, que viene desarrollando un plan de atención alimentaria para los niños en edad escolar. Este plan consta en la atención de niños en edad "... preescolar hasta el grado 11" (D1), según amplía uno de los actores sociales, pero como también se deja ver en uno de los aportes, que hay padres que prefieren pasar cartas para no recibir el beneficio dado que vienen verduras u otros rubros que a sus niños no le apetecen.

En tal sentido, este primer escenario ya demarca la necesidad de generar espacios de socialización y formación en materia de alimentación y qué más que la escuela asumir esa responsabilidad, cuyo rol no es únicamente la formación o educación de los niños y adolescentes, sino de la co-formación social, donde los Padres también deben ser orientados, sobre todo en materia alimenticia y de qué forma hacer una vida saludable desde el comer.

Por otra parte, se aprecia que los niños sostienen un ritmo alimenticio estable, por lo menos en las horas de alimentarse, es decir, el informante PF01 expresa que su niño "... desayuna a las 8:30 am, almuerza a las 12:30m y cena a las 5pm (...) come carne, pollo, verduras como la espinaca, pan, huevo, queso, café, fruta, arroz, fríjol, patacón, a veces sopa, banano, tortillas con queso". A grosso modo, deja ver el informante que su niño es alimentado pues los rubros señalados, así como las comidas reveladas, destacan que el rol alimenticio se está dando en buena lid. El asunto gira entorno a, si estos rubros se distribuyen equitativamente según las tablas nutricionales correspondientes, en atención a talla, peso, edad, entre otros factores determinantes para el ofrecimiento de un control alimenticio óptimo y

significativamente beneficioso para el niño en edad escolar y en proceso de desarrollo.

Para el actor social PF02 el patrón alimenticio que sostiene su niño es variado y aparentemente saludable, al decir que éste consume "... frutas diversas, manzana, banano, mandarina, verduras (lechuga, remolacha, zanahoria, abichuela, ahuyama), carnes, pollo y pescado". Esto deja ver que, en efecto, el patrón alimenticio del niño, es estable, por los detalles del dato. Sin embargo, por otra parte, detalla PF02 que su ritmo de alimentación es: "Desayuno caldo, arepa, agua de panela; almuerzo pollo, guiso de ahuyama, arroz, maduro, jugo de mora o de guayaba y en la comida caldo, sanduiwhc, milo"

Estos datos suministrados hasta el momento, muestran una cierta y significativa discrepancia. Obviamente eso torna a suceder, pues una es la percepción ad extra hogar y otra muy distinta la sostenida puertas adentro del mismo. Sin embargo, ambas apreciaciones son válidas, puesto que, los padres pueden ofrecer a sus hijos ensalada, queda entre dicho si la consumen o no, pues uno de los datos suministrados es que a los chicos no les gustan las verduras, Otro de los casos es si la cantidad de alimento suministrado es la idónea según los estándares nutricionales o no, que es otra de las realidades subyacentes.

Sin embargo, otro de los casos, los informantes manifiestan que en sus hogares "... comemos de todo, carnes, frutas, verduras, lo que haya y en el colegio nos comemos todo lo que nos dan" (NEE01) destacando que su ritmo alimenticio es completo, pues no existe ningún rubro que discrimine por cuestión de gustos. Por otra parte, se aporta que: "no me gustan los vegetales, pero mamá me dice que debo comerme todo; sí me gustan las frutas, el banano, la papaya, la naranja, el milo y las galletas me gustan mucho" (NEE02). En este último informante es destacable el papel que juega la familia en el control alimenticio del niño, que pese a su no gusto por un rubro, como los vegetales, la mamá influye en que debe consumirlo.

Es importante destacar que NEE01 que manifiesta consumir todo lo que le sirven, bien sea en casa o en el colegio, sea un indicador para expresar que está recibiendo una óptima alimentación, aunque haya unos estándares que delimitan la cantidad que se debe consumir ordinariamente. Por otra parte, NEE02 que no consume vegetales, y aunque le gusta la bebida chocolatada, recibe de sus padres exhortos de consumir todo tipo de alimentos. Es posible que los términos o tonos no sean los indicados, pero sí existe una indicación de la necesidad de comer vegetales para su óptimo desarrollo fisiológico, motriz, psicológico, entre otros.

Cada uno de los actores sociales ha contribuido con aportes sustantivos sobre las emociones en la conducta alimentaria, sobre todo en la influencia que tiene la familia en la alimentación del niño en edad escolar, pues su tensión emocional es de alguna forma indicador de su tensión emocional. Por ende, se busca comprender cuál es el ritmo o patrón alimenticio que sostiene el niño y sobre esta realidad conocer si en él hay de alguna u otra forma, alteraciones emocionales que sean asociadas con su alimentación.

En tal sentido, Fernández (ob. cit.) toma en consideración el concepto de “Comedor Emocional” asociado “... a aquel individuo que no es capaz de llevar a cabo estrategias de afrontamiento adecuadas ante las distintas emociones, lo cual repercute en su alimentación” (p. 9) y no al contrario, es decir, a aquellas personas que comen en exceso en respuesta a sus emociones, no comen para sentirse satisfechos, además de consumir alimentos de alto contenido energético.

Cuadro 9.

De qué manera influye la familia en la alimentación del niño y en su tensión emocional ¿Cuál es su patrón alimenticio?

Actor Social	Aporte
D1	... hay padres que pasan cartas para decir que no den ese beneficio, porque hay niños que no se comen ciertos alimentos como las verduras y llegan a decir a los padres que no quieren los

- 
- almuerzos, y entonces los padres pasan la carta para que el niño no se beneficie, cumpliendo los caprichos de los niños.
- D2** ... la situación torna a ser compleja pues, hay padres que no cuentan con recursos económicos. Sin embargo, hay planes que se dan por parte de la alcaldía, un complemento alimenticio, sólo el almuerzo antes de pandemia, en pandemia era un mercado al mes, pero es un beneficio que ayuda a los papás a sostener la alimentación de sus hijos.
- PF01** ... desayuna a las 8:30 am, almuerzo a las 12:30m y cena a las 5pm (...) come carne, pollo, verduras como la espinaca, pan, huevo, queso, café, fruta, arroz, frijol, patacón, a veces sopa, banano, tortillas con queso.
- PF02** ... frutas diversas, manzana, banano, mandarina, verduras (lechuga, remolacha, zanahoria, abichuela, ahuyama), carnes, pollo y pescado. Desayuno caldo, arepa, agua de panela; almuerzo pollo, guiso de ahuyama, arroz, maduro, jugo de mora o de guayaba y en la comida caldo, sanduiwhc, milo.
- NEE01** ... comemos de todo, carnes, frutas, verduras, lo que haya y en el colegio nos comemos todo lo que nos dan.
- NEE02** no me gustan los vegetales, pero mamá me dice que debo comerme todo; sí me gustan las frutas, el banano, la papaya, la naranja, el milo y las galletas me gustan mucho.
- 

“Un alimento rico en energía proporcionada por el azúcar o la grasa puede provocar respuestas emocionales afectivas positivas, mientras que alimentos con componentes amargos producen emociones negativas y rechazo (...) ha de valorarse el alimento de forma afectiva. En este sistema de valoración emocional interviene la amígdala, que participa en la conducta alimentaria y en la emoción. La información llega a esta área por dos vías: una rápida, que permite decidir inmediatamente si aquello que ingerimos es bueno o no por sus características físicas, y otra más lenta, que proviene de la corteza cerebral y contiene mayor información sensorial” (Rodríguez, 2017, p. 15).

---

Sarabia (2022)

Es considerable, que los estados de ánimo en un individuo no sólo están suscritos a la ingesta excesiva o defectuosa de los alimentos, sino a su valor y grado, repercutiendo considerablemente en la psicología del sujeto, es decir en sus emociones, pues hay investigaciones, que describen cómo se relacionan las emociones con la alimentación, puesto que, la alimentación puede regular todo grado emocional en el individuo y viceversa, las emociones pueden de algún modo regular la alimentación. En atención a la segunda aseveración, hay un considerable número de razones por las que se determina la relación de las emociones con la alimentación, así desarrolladas por Rodríguez (2008) (citado en Rodríguez, ob. cit.), a lo que indica que:

1. Las emociones provocadas por las características estimulares del alimento afectan a la elección de los alimentos;
2. Las emociones con una activación o intensidad elevadas suprimen la ingesta debido a respuestas emocionales incompatibles;
3. Las emociones moderadas en activación o intensidad afectan a la alimentación dependiendo de la motivación para comer;
4. En situaciones de restricción de alimentos, las emociones negativas incrementan la ingesta debido al déficit en el control cognitivo;
5. En la ingesta normal, las emociones afectan a la alimentación en congruencia con sus características cognitivas y motivacionales (p. 14)

Es sumamente importante la toma de decisión a la hora de la ingesta de cualquier rubro alimenticio, pues su condición puede de alguna u otra forma alterar los niveles o grados anímicos en el individuo, más aún si se desconoce cualquier patología suscrita en el sujeto. Por ejemplo, personas con diabetes, se ven de alguna forma afectadas, pues el no poder elegir un bocadillo con alto contenido de azúcar puede molestar significativamente, incluso sin ingerir el postre como tal; lo mismo si se tratare de aquellas personas con restricción económica, que debido a dicha realidad no pueden acceder a un capricho alimenticio.

En consecuencia, la ingesta de alimentos ricos y/o equilibrados en azúcar, así como en grasa, puede provocar respuestas emocionales efectivas o positivas; mientras que los alimentos con cargas nutricionales elevadas en

azúcar o grasas, inclusive sin el contenido de éstas en los niños, suelen producir emociones negativas.

Además, es interesante conocer cómo aquello que entra por la boca del humano, es particularmente elemental en la psicología misma, pues sus emociones de alguna u otra forma se ve comprometida por la ingesta adecuada o desproporcionada de alimentos. Por ello es interesante aprehender de los actores sociales ¿De qué manera el estado de ánimo del niño sea una consecuencia (conductiva) asociada a lo alimentario?

Es importante evaluar este aspecto, más aún cuando el marco categorial en cuestión son las emociones en la conducta alimentaria y dado que dentro del entorno educativo quien preside la enseñanza y la formación del muchacho es el docente, no es un secreto que emerge la percepción conductual pasando a ser un factor de alto grado evaluativo y de consideración por parte del maestro. Sin embargo, todo preceptor toma como referente lo que se hace evidente o patente del chico, siendo la conducta una de las primeras aprehensiones. Ahora bien ¿de qué manera ésta sea una consecuencia a razón de lo alimentario? Según el actor social D1 manifiesta que:

Se observa variedad. Como vienen de diferentes hogares y así como hay niños que tienen la formación de cómo comportarse cuando están comiendo hay otros que están comiendo y hablando, o se tiran la comida, así como hay otros niños que en cinco minutos ya se han comido el almuerzo, entonces no se sabe si es que tiene hambre o están por almorzar rápido.

Se interpela al informante ¿Cómo docente qué hacer ante tales y variados comportamientos? A lo que amplía diciendo "... tenemos esa tarea del comportamiento del niño y que se coman todos los alimentos, por eso se les da charlas y videos de una buena alimentación con frutas y verduras" PJ02. Así como hay diversas realidades en un salón de clases, hay diversas costumbres, culturas, realidades socioeconómicas, religiosas, pese a estar en conjunto recibiendo la misma enseñanza y orientación docente. Acá se

describe una multivariedad de fenómenos asociadas a lo alimentario, desde el comportamiento en la mesa hasta la forma de como ingerir los alimentos.

La razón fundamentalmente teleológica de la educación es la formación del individuo (Luzuriaga, ob. cit.) tras el mensaje didáctico teórico y práctico de una vida en valores o en virtud como clásicamente se comprende. En otro orden del discurso, desde una formación axiológica o moral, pues el niño debe aprehender desde el hogar y reforzarse en la escuela para su praxis en lo social de un marco de normas que delimitan su ser y estar en espacio y tiempo en concordancia con las realidades socio-culturales, independientemente de los factores socioeconómicos en que se hace vida ordinariamente. De tal modo, que estas acciones (conducta) que obviamente son aisladas a lo que concierne la cultura nutricional, sí es un punto negativo en cuanto al factor social se refiere, pues no son acciones aceptables en la mesa, más aún en el comedor escolar o dentro de la jurisdicción escolar.

Otro aspecto que emerge de parte del actor social, es el modo en como el chico ingiere los alimentos. En este caso se evidencia a un estudiante que está consciente que al comedor se va a comer, sin embargo, la forma en cómo la hace no es la más adecuada, pues como acuña el informante D2 "...no se sabe si es que tiene hambre o están por almorzar rápido", ambas apreciaciones son enteramente válidas. Por tanto, el docente debe valerse de tales fenómenos y así forjar en el escolar patrones de comportamiento, como modos adecuados de llevar a cabo la ingesta alimentaria. Así lo destaca Fajardo (2012):

La edad escolar es un período importante para promover y consolidar las habilidades en todas las áreas del desarrollo y para reafirmar hábitos de alimentación saludables. Así los niños y jóvenes pueden alcanzar una excelente calidad de vida y garantizan las reservas necesarias para cubrir el gasto de energía que demandan las nuevas actividades asumidas durante esta época de la vida (p. 8).



No cabe duda del rol que desempeña por historia la educación en pro de la formación del sujeto en edad escolar en el extenso de dicha consideración, más aún cuando el propósito del hecho educativo es el desarrollo cognitivo, motriz, lingual, lectoral, de comprensión, la orientación, su desempeño social, la fe y donde la cultura nutricional ha de ser promovida por demás. En tal orden, el actor social D2 comparte que:

Al respecto hay un proyecto de vida saludable y se les enseña sobre hábitos de alimentación, en el cual consiste: en hábitos de alimentación y de aseo para todo el colegio el cual se hace por medio de fichas. En esas fichas de alimentación sana está la pirámide que va de acuerdo a la edad, también se hacen campañas de salud por grupos como por ejemplo las de higiene oral, aunque esto se ha perdido (...) para los padres de familia en reuniones se les habla sobre alimentación sana. Uno mira por el estado de ánimo que va bien o mal alimentado, por el aseo personal, y por la agresividad, pues ponen barreras con el actuar.

Por consiguiente, la institución educativa, según la opinión del informante, viene desempeñando una función expedita en materia de hábitos alimenticios en los estudiantes y extensivo a los padres de familia con el propósito de que se cumplan los parámetros alimenticios acordes a la edad del escolar, así como a su talla y peso, así como a las medidas higiénicas a la hora de la manipulación de los alimentos, bien durante la preparación, como al momento de la ingesta alimenticia.

Por otra parte, se aporta que: “Uno mira el estado de ánimo que va bien o mal alimentado, por el aseo personal y por la agresividad, pues ponen barreras con el actuar” D2. Esta apreciación del informante deja en evidencia que, en cierto grado, los niveles de alimentación del niño repercuten significativamente en la conducta del mismo, bien porque no se alimenta, bien porque su alimentación no sea la adecuada, acuñando que se suma, además, la presentación personal del escolar que es un agregado a la situación.

Es oportuno aportar que, la mala nutrición no es una sinonimia de déficit alimenticio o niveles de desnutrición. La mala nutrición va asociada a los niveles mínimos o exagerados de algunos rubros que en el defecto escasean

y por ende dificulta el óptimo desarrollo del niño, así como su estado de ánimo; en cuanto al exceso, igualmente repercuten en la salud del niño indicando anomalías significativas en su salud, desarrollo y consecuentemente en su estado de ánimo. Al respecto, Shamah, Amaya y Cuevas (2015) complementan diciendo que:

La mala nutrición es un problema prevalente en el mundo (...) ya que, como se puede observar, alcanza prevalencias elevadas, ya sea por deficiencia o por excesos. Aun cuando la desnutrición ha disminuido, existen áreas del país donde este problema es altamente prevalente, aunado al aumento de personas con sobrepeso y obesidad que coexisten en un mismo ámbito, de manera simultánea (p. 10).

Además, expone que: “La obesidad en los niños tiene efectos importantes que van mermando su salud, así como su calidad de vida. Asimismo, ocasiona secuelas psicológicas importantes (como aislamiento, depresión e inseguridad, entre otros)” y que no sólo se ha de asociar a los excesos, sino a su vez a los defectos alimenticios, entendiéndose éste como baja calidad alimenticia, por no hablar de niveles de desnutrición. Ciertamente estos extremos afectan psicológicamente, asumiendo este patrón con relación a los estados de ánimo.

Según Kroker (2014) (citado en Shamah, Amaya y Cuevas, ob. cit.): “... la coexistencia en hogares mexicanos donde vive un niño menor de 5 años con baja talla, y su madre presenta sobrepeso y obesidad (...) alerta al establecimiento de políticas y programas para su prevención y control” (p. 10). Y esta referencia debe ser una consideración que alerte además a Colombia pues ante tales realidades, en pro de la salud del infante y su desarrollo fisiológico y cognitivo, deben coexistir políticas que desde la escuela y los entes de Salud Pública deben administrar desde campañas de prevención y socialización de experiencias a fin de garantizar al infante escolar y al resto de los miembros de la familia una óptima calidad de vida desde lo nutricional.

Por otra parte, la informante PF01 expresa:

La nutrición son todas aquellas sustancias que le permiten al ser humano satisfacer de manera corporal y mental todas las habilidades que requiere el cuerpo humano (...) una persona obesa puede ser que... no está bien alimentada o que tiene otro problema en el organismo, aunque también afecta el estado de ánimo, pero también es relativo, por ejemplo: los niños de África que manifiestan desnutrición, con comer un trozo de pan son alegres.

El actor social por establecer un extremo de los casos, refiere que una persona obesa es a razón de no contar con una buena guía u orientación alimenticia y por ende esa situación acarrea para sí, además de problemas en el organismo, afectación en su estado de ánimo. Sin embargo, hablando sobre el otro extremo (desnutrición) citando a los niños de África, alude que todo es relativo, pues en estas personas que atraviesan grados desfavorables de nutrición, según su opinión, con comer un trozo de pan manifiestan alegría. Si bien es cierto que muchas personas que padecen grados de desnutrición en África como en otras regiones del mundo, pierden la vida a razón de no estar alimentados y en ese tránsito existencial, es obvio que no dan manifiesta de estados de ánimos afables, sino que surgen ciertas alteraciones psicológicas a razón de no estar alimentados y en el caso extremo se suscita lo mismo, pues además de las alteraciones en la salud, suscribe en sus emociones eventos nada gratos.

Como expresa el adagio popular “los extremos son malos” y de una u otra forma, los resultados en las vidas humanas se manifiestan de manera simultánea y análoga, indiferentemente del extremo. En el caso de los niños con índices de obesidad, hay resultados interesantes que deterioran paulatinamente la salud del chico, así como de cualquier otra persona de cualquier otra edad. Su calidad de vida no es igual a la de una persona con un “rigor” alimenticio o dieta proporcional a su edad de vida. Estas personas, bien sea por obesidad o por desnutrición, tienden a comprometerse gravemente en su salud, pues pasan a ser pacientes diabéticos, hipertensos, y/u otras complicaciones según sean los casos y grados (Azcona, 2005).

Según Jiménez (2012) y Polo (2015) citado por Shamah, Amaya y Cuevas (ob. cit.) los problemas nutricionales existentes es producto del desconocimiento o por prácticas alimentarias fuera del orden lógico nutricional.

Al respecto destaca:

En nuestro país el consumo de alimentos se ha caracterizado por dietas altamente procesadas, carentes de componentes naturales y sobre todo muy bajas en frutas y verduras. Por ejemplo, a nivel nacional, el consumo de alimentos altos en calorías como pastelillos, botanas y bebidas azucaradas ocuparon un alto porcentaje del requerimiento diario de los menores. Dicho patrón se repite en todos los grupos de edad, aunado a un bajo consumo de frijol, del cual, el mismo estudio, muestra que se consume diariamente por sólo cuatro de cada diez escolares, adultos y adultos mayores y por 3 de cada 10 preescolares y adolescentes.

Por otra parte, el actor social PF02 comparte que:

...cuando el niño tiene hambre, incluso el adulto, sus niveles de tolerancia o su estado de ánimo cambia, se ponen molestos porque desean de inmediato comer. Ahora una persona con problemas nutricionales, por ejemplo, un niño que no come sino una sola vez al día, obviamente su salud se complica y su estado de ánimo también. En la casa cuando les da hambre, sus rostros cambian por completo y un trozo de pan no es de alivio.

Quiere decir que, en efecto el no consumir alimento, sea por hambre real e incluso hambre emocional; así como lo soportan los expertos desde sus investigaciones, aquellos que, por descontrol nutricional, el estado de ánimo es afectado, asociado, además, las afectaciones en el estado de salud que suma significativamente para el problema respectivo.

Asimismo, se sostiene en los informantes claves NEE01 y NEE02, quienes de manera análoga dejan claro desde sus opiniones y gestos que existe cierta complejidad emocional al no comer, incluso cuando no consumen lo que desean comer. Para NEE01 “Cuando tengo hambre yo pido a mi mamá. Algunas veces no hay, otras veces sí, pero casi siempre no hay, sino lo que queda de las comidas”. Este juicio deja ver que el chico hace asociación a un

hambre distinta a aquella que realmente te ofrece contenidos nutricionales pertinentes para su desarrollo.

El informante hace énfasis a lo que se aludía en la subcategoría anterior, es decir, a un hambre emocional y no real. Ante esta respuesta se cuestiona: ¿qué haces entonces ¿comes lo que quedó del almuerzo, por ejemplo? “No, me da molestia no comer lo que quiero”. Sea real o emocional el tipo de hambre y por ende no saciada, genera alteraciones de orden psicológico en la persona, genera malestar e/o incomodidad.

A parte de eso, NEE02 aporta que: “Casi siempre tengo hambre, pero siempre me dan lo mismo, que si arepa, arroz, sopa. No me pongo bravo, algunas veces me acuesto a dormir”. Aun cuando deja claro que no hay molestia significativa por no comer lo que desea, opta por dormir. Este tipo de reacción y acción, es muestra de una conducta que, aunque no asociada a la alteración emocional, sí es evidencia de desgano, pues se aísla, referente de una secuela psicológica importante.

En síntesis, sí existe una marcada asociación del estado de ánimo y sus alteraciones, así como de algunas conductas anexas, a razón de la ingesta alimenticia, bien sea por cuestiones netamente alimentarias, bien sea por situación nutricional o bien por hambre emocional más que real.

Cuadro 10.

¿El estado anímico del niño es una consecuencia asociada a lo alimentario?  
 ¿Es el niño feliz o alegre cuando se alimenta bien?

Actor Social	Aporte
<b>D1</b>	Se observa variedad. Como vienen de diferentes hogares y así como hay niños que tienen la formación de cómo comportarse cuando están comiendo hay otros que están comiendo y hablando, o se tiran la comida, así como hay otros niños que en cinco minutos ya se han comido el almuerzo, entonces no se sabe si es que tiene hambre o están por almorzar rápido.
<b>D2</b>	Al respecto hay un proyecto de vida saludable y se les enseña sobre hábitos de alimentación, en el cual consiste: en hábitos de alimentación y de

aseo para todo el colegio el cual se hace por medio de fichas. En esas fichas de alimentación sana está la pirámide que va de acuerdo a la edad, también se hacen campañas de salud por grupos como por ejemplo las de higiene oral, aunque esto se ha perdido (...) para los padres de familia en reuniones se les habla sobre alimentación sana. Uno mira por el estado de ánimo que va bien o mal alimentado, por el aseo personal, y por la agresividad, pues ponen barreras con el actuar.

**PF01** La nutrición son todas aquellas sustancias que le permiten al ser humano satisfacer de manera corporal y mental todas las habilidades que requiere el cuerpo humano (...) una persona obesa puede ser que... no está bien alimentada o que tiene otro problema en el organismo, aunque también afecta el estado de ánimo, pero también es relativo, por ejemplo: los niños de África que manifiestan desnutrición, con comer un trozo de pan son alegres.

**PF02** ...cuando el niño tiene hambre, incluso el adulto, sus niveles de tolerancia o su estado de ánimo cambia, se ponen molestos porque desean de inmediato comer. Ahora una persona con problemas nutricionales, por ejemplo, un niño que no come sino una sola vez al día, obviamente su salud se complica y su estado de ánimo también. En la casa cuando les da hambre, sus rostros cambian por completo y un trozo de pan no es de alivio.

**NEE01** Cuando tengo hambre yo pido a mi mamá. Algunas veces no hay, otras veces sí, pero casi siempre no hay, sino lo que queda de las comidas ¿comes lo que quedó del almuerzo, por ejemplo? No, me da molestia no comer lo que quiero.

**NEE02** Casi siempre tengo hambre, pero siempre me dan lo mismo, que si arepa, arroz, sopa. No me pongo bravo, algunas veces me acuesto a dormir.

---

La mala nutrición es un problema prevalente en el mundo (...) ya que, como se puede observar, alcanza prevalencias elevadas, ya sea por deficiencia o por excesos. Aun cuando la desnutrición ha disminuido, existen áreas del país donde este problema es altamente prevalente, aunado al aumento de personas con sobrepeso y obesidad que

---

coexisten en un mismo ámbito, de manera simultánea (Cuevas, 2015, p. 10). La edad escolar es un período importante para promover y consolidar las habilidades en todas las áreas del desarrollo y para reafirmar hábitos de alimentación saludables. Así los niños y jóvenes pueden alcanzar una excelente calidad de vida y garantizan las reservas necesarias para cubrir el gasto de energía que demandan las nuevas actividades asumidas durante esta época de la vida (Fajardo, 2012, p. 8).

**Sarabia (2022)**

Ciertamente que una alimentación balanceada y acorde a las exigencias de cada individuo según su edad, es fundamental para su óptimo desarrollo, tanto físico, así como mental. El exceso y el defecto no son nada favorables para el ser humano, por ende, se requiere de un equilibrio (Aristóteles, 1963) que en lo alimenticio también es propicio, lo que vale decirse, seguir una dieta o sostener un patrón alimenticio con los nutrientes necesarios, disipar en lo posible el consumo de rubros con exceso de colesterol, azúcar y otros componentes que terminan afectando la salud y por consiguiente la psicología o calidad de vida del humano, por lo que se requiere adquirir normas y hábitos alimenticios, como se indica en el siguiente gráfico.



Gráfico 6. Emociones en la conducta alimentaria.

Conscientes de que el ser humano es un ente moral, pues funda sus acciones en el obrar del otro, más si es una figura de autoridad (Padre, Madre,

Maestro, otros), correlaciona estos patrones de vida en su cotidiano obrar. Más aún, dentro del contexto moral, el ser humano es un ente que tiene en su haber natural, el carácter de regirse por normas, así como construirlas para el desenvolvimiento social, por lo que se hace viable desde la escuela, formar en el niño esa estructura normativa para la vida a los efectos de regir sus hábitos alimentarios como rezan las normas nutricionales y así evitar alteraciones en su conducta desde lo nutricional.

### ***Subcategoría: Hambre real Vs Hambre Emocional.***

Todo ser viviente experimenta la sensación de hambre y corresponde ante esta necesidad con la ingesta de algún tipo de alimento. Lo que la humanidad común suele desconocer, es la coexistencia de un hambre real y un hambre emocional, así como qué tipo de alimento es altamente nutritivo y cuál no, cuál de este tipo de consumo es correspondiente al hambre real y/o al hambre emocional.

En este sentido, la investigadora considera oportuno comprender si ¿Es posible pensar que existe un hambre real y un hambre emocional: ¿De qué manera influye la una sobre la otra? Un poco más controversial con los niños, pues no tienen la capacidad de diferenciar su necesidad de consumo con las necesidades de preservar la salud.

Cuando se plantea si la ingesta de alimento se debe principalmente a una respuesta ante el estímulo de un hambre real, es en atención a aquella sensación que en lo común experimenta todo ser humano, pues nadie ha dejado de sentir los deseos de comer, es decir, cuando da hambre por ser la hora de desayunar, almorzar o cenar.

Sin embargo, se plantea, además, una existencia del hambre emocional, que no corresponde propiamente a aquella sensación de comer porque es la hora de alimentarse, sino a la ingesta de alimento que se da de manera repentina, por capricho, cuya sensación de hambre física o real sigue estando presente pese a la ingesta de una u otra cosa. Aun almorzando, por ejemplo,



pero no haber ingerido una barra de chocolate, que es lo que se desea, pueda generar significativamente, una alteración emocional (Zainal, 2011). Al respecto, se recoge de los actores sociales los siguientes aportes:

Cuando estoy en clase busco percatarme si los estudiantes han consumido su respectivo alimento y ahí me doy cuenta que hay niños que no han comido, algunos expresan “tengo hambre, no tengo nada para comer”. Cuando eso lo detecto, cito a los padres para decirles y resaltar esa parte. He podido darme cuenta que llevan chicles, bombones y dulces de colores para el desayuno los cuales se hacen más inquietos (D1).

En este caso, se detectan dos momentos interesantes que, si bien es cierto, tienen congruencia con lo que expresan los teóricos al respecto de un hambre física y un hambre emocional. Es decir, hay niños que declaran que no tienen qué comer y por consiguiente experimentan la sensación de hambre física; por ende, hay quienes aún ante tal manifestación, el consumo de un caramelo subsana la situación, pues creen corresponder a ese deseo de alimentarse con la ingesta del dulce. Obviamente el niño desconoce todo este tema nutricional, pragmáticamente se lleva a cabo lo que en teoría se cuestiona a través de esta subcategoría. Y ciertamente, la decisión, bien sea del padre o del niño de consumir una golosina y no una arepa, una fruta, u otro alimento, genera una reacción anímica y por consiguiente conductual.

Es interesante revelar la actitud del docente a la hora de sondear en su aula de clases sobre quién se ha desayunado y aprehender este tipo de opiniones. No es posible pensar que hay un hambre emocional; pero sí es destacable que para el desayuno se ingiera un rubro que no es de nada alimento para el niño y en edad escolar; es factible que, aun así, ingiriendo un manjar experimente el deseo de desayunar, pues obviamente no se ha subsanado el hambre real. En consecuencia, en el niño, si a elegir se trata, se abocaría más al consumo del caramelo que a un caldo o a una arepa, es decir, hay una fuerte influencia del hambre emocional que al hambre real.

Ahora bien, el actor social D2 declara desde su experiencia todo lo contrario, es decir, él aborda a sus estudiantes sobre si tomaron el desayuno

y les orienta sobre las comidas más importantes del día, indicándoles que el desayuno y el almuerzo son los de más alto valor nutritivo a lo que agrega: "...y que esté bien balanceado y que no compren paquetes. Me dicen que desayunaron, por ejemplo: sándwiches con chocolate, huevos con pan y agua de panela". Al respecto, una alimentación que atiende al hambre real y no a la emocional.

No obstante, para el informante PF01 las comidas suministradas a sus hijos son saludables, aun cuando en algunos casos cambia la rutina de dicho ritmo alimenticio, bien sea al desayuno o a la cena, destacando además que entre las comidas no consumen ningún tipo de alimentos. Pero la rutina alimenticia cambia con el consumo de: "... galletas ducales, gaseosa, dulces en vez en cuando" (PF01).

En el mismo orden de ideas, PF02 alude que aun cuando el niño es alimentado muy bien durante el día, varía los alimentos que le proporciona, pues consume "... fruta como la patilla, banano, maduro, así como galletas saltinas, caramelos no, gaseosas una que otro día dos veces al día, de vez en cuando hamburguesa, salchichas, sí porque no tiene stress, no hace ejercicios" (PF02). Aun cuando el ritmo alimenticio es aparentemente estable, en algunas ocasiones consume otros rubros que salen de la dieta ordinaria, declarando finalmente que la situación emotiva de sí es el stress.

Al respecto, Rodríguez y Larrosa (2013) declaran que existe una norma universal de la alimentación en la que se delimita cuáles son los aportes necesarios de nutrimentos que se deben cumplir a los cuales alude:

- Ley de la cantidad. Para que una alimentación sea adecuada tiene que cubrir los requerimientos energéticos; es decir, es la cantidad mínima necesaria que necesita una persona dependiendo de su edad, su actividad y el momento de desarrollo en el que se encuentre.
- Ley de la calidad. Estipula que la alimentación debe ser completa; es decir, debe contener todos los nutrientes, para ofrecer al organismo todas las sustancias que integran los tejidos.
- Ley del equilibrio. Se tiene que conocer la proporción de los nutrientes que se vaya a manejar.

- Ley de la adecuación. La alimentación debe ser apropiada a la edad, el sexo, las necesidades y las condiciones de cada individuo.
- Ley de la pureza. Sostiene que la alimentación debe estar libre de gérmenes y de sustancias contaminantes.
- Ley de la presentación. Estipula que la alimentación debe tener una presentación agradable al paladar y a la vista (p. 4).

Es ineludible en el ser humano que haya la manifestación del hambre emocional, pues de una u otra forma el individuo se deja guiar por las apetencias o deseos del momento, alimenticiamente hablando, consumiendo uno que otro rubro que no está en el marco de una nutrición balanceada, pese a la presencia del hambre real. Esta ley universal delimita el cuadro de acciones que debe sostener todo individuo a la hora de ingerir alimentos.

Hasta los momentos, los actores sociales dejan ver que los niños reciben de sus familias la alimentación necesaria, otros declaran no haber comido, otros manifiestan algunas alteraciones alimenticias en obediencia a aquellos deseos que de momento consienten.

A este respecto, se debe llevar a cabo una dieta que guarde la proporción de nutrientes, simétrica conforme a la edad y actividad que desarrolla el individuo, así como completa y saludable para el organismo, además de los controles de higiene. Es prudente destacar, que en la mayoría de los hogares no se guarda la apariencia o presentación de los alimentos al momento de ser servido para su deguste y es posible que éste sea un factor influyente en el abocarse el sujeto a una ingesta de alimentos por vía emotiva y no por hambre real.

Después de todo, los actores sociales NEE01 y NEE02 expresan que: "... en la casa comemos de todo, aunque me gusta mucho la gaseosa y los dulces, las galletas. No todo el tiempo podemos comer lo que queremos, sino lo que mamá cocina" (NEE01). Se puede considerar que en el niño se desarrolla una correspondencia al hambre real, pese a sus anhelos de consumir otros rubros que no son lo común en el hogar.

Y aunque haya un aparente control alimenticio en la casa, resulta existir excepciones singulares, pues: "... en la casa papá y mamá nos dicen que debemos comernos todo, pero a mí no me gusta el queso, pero sí me gusta la leche con milo" (NEE02). Otra realidad que subyace en muchos hogares que, frente a un rubro como el lácteo, no todo lo lácteo es apetecible.

Sin embargo, a ambos informantes se les aborda con la siguiente cuestión ¿Es casi hora de la cena tienes hambre? Ambos responden de manera afirmativa. ¿Qué te gustaría cenar? NEE01 responde: "mamá prepara arepa y caldo siempre, pero yo quiero una hamburguesa". Este aporte estima que, ante un hambre real, que Fernández (ob. cit.) califica de "hambre física" (p. 9) se ve subestimada por el hambre emocional, es decir, sí hay manifestación estomacal y gradual de hambre (hambre real o física), pues se tienen varias horas sin comer, pero existe preferencia por una determinada comida que aun comiéndola persiste la sensación de hambre (hambre emocional). En el otro informante NEE02 manifiesta que: "sí, tengo mucha hambre, no puedo elegir, debo comer lo que mamá prepara".

La experiencia dicta que, los gustos o apetencias a un rubro alimenticio, es producto de acciones repetitivas sobre el consumo de esa comida, sea alta en contenidos nutritivos, sea comida alta en contenido de grasas, azúcares, entre otros. Los seres humanos cometen algunas infidelidades nutricionales, pues alguna que otra vez se ingiere alimentos que están fuera de los márgenes o cánones alimenticios idóneos.

Es probable pensar que estos consumos heterónomos nutritivos terminan afectando el ritmo alimenticio, pues ante el hambre física se busca subsanar con algún alimento en sobregiro. De ahí la imposición del hambre emocional. Incluso, ante alguna pena o ante algún logro, los padres incurren en subsanar o festejar, según sea el caso, con comida calificada de chatarra, en sí, con nada de nutrientes significativos para la salud del sujeto, sea niño, joven o adulto.

En tal sentido, es fundamental conocer reacciones que el cuerpo muestra, pues desde la perspectiva psicológica, hay dominios que en lo alimenticio terminan con el tiempo, en su mínima, mediana o lejana expresión, afectando significativamente la salud y el desarrollo fisiológico del individuo.

**Cuadro 11**

¿Es posible pensar que existe el hambre real y el hambre emocional: de qué manera influye la una sobre la otra?

<b>Actor Social</b>	<b>Aporte</b>
<b>D1</b>	Cuando estoy en clase busco percatarme si los estudiantes han consumido su respectivo alimento y ahí me doy cuenta que hay niños que no han comido, algunos expresan “tengo hambre, no tengo nada para comer”. Cuando eso lo detecto, cito a los padres para decirles y resaltar esa parte. He podido darme cuenta que llevan chicles, bombones y dulces de colores para el desayuno los cuales se hacen más inquietos.
<b>D2</b>	...y que esté bien balanceado y que no compren paquetes. Me dicen que desayunaron, por ejemplo: sanduis con chocolate, huevos con pan y agua de panela.
<b>PF01</b>	... galletas ducales, gaseosa, dulces en vez en cuando.
<b>PF02</b>	... fruta como la patilla, banano, maduro, así como galletas saltinas, caramelos no, gaseosas una que otro día dos veces al día, de vez en cuando hamburguesa, salchichas, sí porque no tiene stress, no hace ejercicios.
<b>NEE01</b>	... en la casa comemos de todo, aunque me gusta mucho la gaseosa y los dulces, las galletas. No todo el tiempo podemos comer lo que queremos, sino lo que mamá cocina (...) mamá prepara arepa y caldo siempre, pero yo quiero una hamburguesa.
<b>NEE02</b>	... en la casa papá y mamá nos dicen que debemos comernos todo, pero a mí no me gusta el queso, pero sí me gusta la leche con milo.

Puede ser consecuencia de la “costumbre” de consolar a los niños con alimentos de alto contenido en grasas y/o azúcares, como pueden ser las golosinas. Esto puede llevar a que ante esas mismas experiencias y emociones durante la vida adulta (como por ejemplo tristeza,

---

soledad...), el individuo tiende a consumir esa clase de alimentos que le reconfortan y le ayudan a hacer frente a la situación, según (Rojas y García, 2017, p. 90).

---

**Sarabia (2022)**

No cabe duda del factor cultural o la costumbre, son aspectos influyentes en el ser humano desde que nace hasta que muere. De ahí que la educación funja un rol fundamental en el hacer del hombre auténtico hombre (Luzuriaga, 1967), entendiendo esta aseveración como aquel sujeto culto y consciente del cuidado o atención que debe tener consigo mismo y finalmente con aquellos que están a su cuidado (los hijos, padres mayores). Ahora bien, estas atenciones, que son holística ciertamente, en este caso debe ser comprendido a lo nutricional o alimentario, pues es cardinal saber que la salud humana entra por la boca.

Y al pensar la salud humana desde la alimentación, cabe destacar que muchas alteraciones o enfermedades se dan producto a los desórdenes alimentarios, bien sea por exceso o por defecto, bien sea por el exagerado consumo de azúcares, grasas, entre otros; o por falta de alimentos con contenidos vitamínicos o minerales; bien sea por no contar con un patrón o hábito alimenticio, obedeciendo más al consumo de rubros por caprichos y no en correspondencia a una sensación fisiológica o real.

Finalmente, alimentarse o comer, no solo es un acto necesariamente humano para vivir, menos aún es un hecho para el consumo de rubros de moda, tampoco para saciar el hambre, es un acto humano tan complejo como el de pensar, pues influye significativamente el prisma cultural, religioso y ha de darse en consonancia con cada realidad humana (sexo, talla, peso).

Es apreciable desde los informantes clave que existen de alguna u otra forma una ingesta de alimento, es posible que sin cumplir los estándares nutricionales correspondientes para determinarse, en consecuencia, un nivel alimenticio óptimo y acorde a la edad, talla, peso del niño; pero es altamente considerable las investigaciones desarrolladas en materia nutricional y su relación con el rasgo emocional en el que se determina que éste último se

corresponde al tipo de alimento ingerido, pues a juicio del teórico referido en el Gráfico 1, las emociones son respuestas a estímulos alimenticios por lo cual se ha de considerar una buena toma de decisión en la elección de los alimentos.

***Subcategoría: Trastornos Alimenticios.***

Todo trastorno es un evento altamente negativo para todo ser humano, incluso, con asociación de orden psicológica. En el contexto escolar, ante cualquier eventualidad o conductiva observada en el escolar, la mayoría de los docentes refieren de manera inmediata, la atención psicológica. Por el bajo rendimiento escolar, por conductas de inhibición, desgano, sueño constante en el aula de clase, otros. No cabe duda que se debe auscultar o en mejores términos, conocer la causa de dicha consecuencia. Entre tantas génesis que pueden existir y de hecho existen, lo relacionado con el ámbito alimenticio, es uno de ellos. Hoy día los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) es una de las patologías más asociadas a los adolescentes, no se debe del todo escatimar que en niños esta conducta esté así mismo asociada. Según López y Treasure (2011) los TCA son la tercera enfermedad crónica más común entre los jóvenes y fundamentando su opinión bajo las premisas de la Organización Mundial de la Salud aluden que este organismo global:

... ha ubicado a los TCA entre las enfermedades mentales de prioridad para los niños y adolescentes dado el riesgo para la salud que implican. El diagnóstico más frecuente entre adolescentes es el Trastorno Alimentario No Especificado (TANE), seguido por el de Anorexia Nervosa y, finalmente, el de Bulimia Nervosa. Estos trastornos abarcan factores psicológicos, físicos, y elementos del medio ambiente en su etiología, desarrollo y mantenimiento y comparten síntomas cardinales tales como la satisfacción con la imagen corporal o una influencia normal de ésta en la valoración personal, preocupación persistente e interferente por la comida, peso y/o forma corporal y el uso de medidas no saludables para controlar o reducir el peso, las que derivan en un deterioro significativo del bienestar psicosocial y físico de quienes los sufren (p. 86).

Hablar de TCA es hacer referencias a un cuadro de realidad extrema, pero que a su vez no escapa de que exista en el sector de la sociedad que sea. Cabe toda posibilidad, que en las instituciones educativas que menos se pueda imaginar, coexistan escolares (niños o adolescentes) atravesando por esta penosa situación, en algunos de los casos con las causas determinantes que conllevan a estos estadios; en otros de los casos corresponden a las realidades socioeconómicas, escasos niveles de atención por parte de los padres o responsables del cuidado, pero que finalmente estas potenciales causas finalizan siendo consecuencias terribles.

En tal sentido, las escuelas deben contar con un equipo docente interdisciplinario o en el mejor de los casos, fomentar la formación continua en los enseñantes en materia nutricional, pues estos desde las observaciones que periódicamente realizan en su interacción didáctica con los estudiantes, puedan de una u otra forma, detectar la existencia de estos fenómenos en la vida de los escolares. Como alude en una de los aportes el actor social PJ02 “Uno mira por el estado de ánimo que va bien o mal alimentado, por el aseo personal, y por la agresividad, pues ponen barreras con el actuar” y estos indicadores, es posible que haya otros en asociación, activan alarmas para brindar atención oportuna. Para López (ob.cit):

Una gran parte de las adolescentes que sufre de estos trastornos no consulta directamente por ello ya que, en general, la conciencia de enfermedad y motivación para el cambio son escasas, a pesar de que la salud física y psicológica se encuentre severamente amenazada por la enfermedad. Las adolescentes, muchas veces son detectadas por sus padres, profesores o pares, siendo forzadamente llevada a consultar. Las consultas, en estos casos, se realizan a médicos que pueden atender a los problemas asociados a los TCA (por ejemplo, problemas ginecológicos tales como ausencia de menstruaciones, dentales como erosiones del esmalte, etc.). Este hecho remarca la importancia de que los médicos no especialistas en el tema posean las herramientas necesarias que les permitan sospechar el diagnóstico y actuar oportunamente para conseguir una derivación exitosa a un equipo especializado de profesionales (p. 86).



En todo caso, las campañas periódicas que de manera articulada se han de generar entre la escuela, los especialistas en salud, conjuntamente con los Padres de Familia, permiten que tanto la escuela, así como la familia y en consecuencia la sociedad misma, atienda este tipo de conductas asociadas a lo alimenticio que conllevan a estos grados de trastornos que a futuro son episodios de lamentar. En tal sentido, los actores sociales responderán a las siguientes cuestiones: ¿Cómo considerar que una persona presenta trastornos de la conducta alimenticia por sus efectos anímicos? ¿La alimentación o falta de ella produce algunas alteraciones emocionales en los niños? ¿Qué tipo de actividades realizan el colegio para brindarles orientación nutricional?

En correspondencia con la cuestión ¿Cómo considerar que una persona presenta trastornos de la conducta alimenticia por sus efectos anímicos? Los actores sociales responden diciendo: “La alimentación para mí es primordial, un niño bien alimentado piensa, sale adelante y el mal alimentado siente pereza, no le dan ganas de jugar, no participa” (D1), precisamente porque la buena nutrición en el ser humano garantiza, además de su óptimo desarrollo fisiológico, garantiza un sano equilibrio mental, siendo este último afinado a lo emocional. Sin embargo, el actor social amplía diciendo “...Me doy cuenta, cuando lo expresa el niño “tengo hambre”, no tengo nada para comer. Cuando los detecto cito a los padres para decirles y resaltar esa parte” (Ídem). Es un indicador que oportunamente debe ser abordado. No obstante, para el informante D2:

Constantemente uno observa a sus estudiantes y logra saber cómo se siente, si están enfermos o no. Algunas veces dicen tener hambre y esto no es bueno, pues se requiere de una buena alimentación para el desarrollo físico y mental del niño. Ya que este desarrollo no es el mismo en comparación con aquel que no ha comido porque no tiene el mismo rendimiento. Sin embargo, se les desarrolla el valor de la responsabilidad y del compañerismo. Esto con miras al futuro.

De modo que, la mala nutrición o una alimentación desbalanceada no garantiza un excelente desarrollo en el individuo, independientemente de su edad, su estado de salud empeora significativamente conllevando al surgimiento de patologías que paulatinamente degeneran la calidad de vida de la persona, más aun, tratándose de un niño que está en fase de evolución y desarrollo.

El informante clave D2 destaca algo interesante en su aporte y es el aprovechamiento de estas realidades notables en el aula y es el de formarles el espíritu filantrópico o fraterno a través del compartir con aquel que no tiene o no ha podido alimentarse ese día, como una acción virtuosa y responsable social y hasta religiosamente, pues Dios premia a aquel que atiende a los que carecen de alimentos, pues es una obra de misericordia que ha de estar al alcance práctico de todos los humanos (Mt. 25, 34 – 40).

No es apropiado indicar que en la institución escolar haya casos marcados de TCA. Sin embargo, es oportuno resaltar que algunas realidades en cada escolar puede ser indicador significativo de problemas asociados a una errónea práctica alimenticia, bien por desconocimiento de los valores nutricionales a seguir según talla, edad, incluso situación social; o en el otro extremo de los casos, por la ausencia de una alimentación regular o constante.

Aunque los teóricos refieran de manera específica las patologías asociadas con los TCA, entre líneas se deja ver que una práctica alimentaria desbarajustada, interrumpida, desordenada, considerando los extremos exceso y defecto, sin duda alguna son generadores de TCA y de algunas evidencias patológicas significativas, tal como se detalla en el siguiente cuadro, que detalla los signos y síntomas, como consecuencia en personas con Trastornos de Conducta Alimentaria.

## Cuadro. 12

### Signos y síntomas que pueden ocurrir en pacientes con Trastornos de Conducta Alimentaria

Generales	Boca	Cardiorespiratorios	Gastrointestinales	Endocrinológicos	Neuropsiquiátricos	Piel
Pérdida de Peso	Laceraciones orales Perimolisis	Dolor precordial	Dolor pigástrico	Amenorrea u oligomenorrea	Depresión	Lanugo
Falla de medro		Taquicardia	Distensión abdominal	Perdida de libido	Perdida de memoria	Pérdida de peso
Intolerancia al frío	Crecimiento de la glándula parótida	Hipertensión Ortostática	Reflujo gastroesofático	Fracturas por estrés	Falta de concentración	Carotenodermia
Debilidad		Disnea	Hematemesis	Osteopenia/osteoporosis	Insomnio	Signo de Rusell
Sincope		Edema periférico	Hemorroides o prolapso rectal Constipación	Amenorrea u oligomenorrea	Pensamientos suicidas Convulsiones	Alteración de la cicatrización

Tomado de “Trastornos de la Conducta Alimentaria” Ayuzo y Covarrubias (2019)

Si bien es cierto, que estos resultados son efecto de un Trastorno de Conducta Alimentaria, no menos cierto resulta, que ante una irregular alimentación, estos episodios patológicos están a la puerta también de resultar ser evidentes en niños o jóvenes con un inadecuado régimen alimenticio. En tal sentido, “Sí, teniendo en cuenta si su estado de ánimo y emocional está bien se alimenta e ingiere los alimentos mejor, que si fuera lo contrario y se encontrara bajo de ánimo y estado emocional negativo” (PF01) fortaleciendo la posición que toda acción como emoción de alguna forma u otra es respuesta ante una buena o inadecuada alimentación. En el mismo orden de ideas el actor social (PF02) deja saber:

Claro que sí, un niño alimentado tiende a demostrar más afecto, uno mal alimentado puede estar triste casi siempre. En el caso de mi hijo, en el colegio de mi hijo le dan una once o sea él ni almuerzo, ni desayuna allá en el colegio, entonces la once que le dan es balanceada, porque le dan esto... avena, le dan fruta y le dan un... una harina, que puede ser un pan o un sanduiwhs o una arepa

Entonces, una sana o buena alimentación sostiene a la persona, además de sana, pues enteramente feliz, pues nadie se queja de tener un perfecto estado de salud, como diría el adagio popular “Barriguita llena, corazón contento”. Sin embargo, no todo es estar lleno, o satisfecho, sino que lo que se consume de alimento cuenta con los índices nutricionales requeridos, pues

“Las personas con desórdenes de la alimentación pueden tener una apariencia sana” (Ayuzo y Covarrubias, Ob. Cit., p. 84) y en este sentido, se puede tener una patología al extremo como el caso de un TCA y ante esta aparente manifestación de salud e incluso de emoción, se pasa desapercibida un estado de salud desfavorable, una vida en riesgo.

Es fundamental que docentes y obviamente los padres de familia, conozcan fisiológicamente y de manera global al niño, bien como estudiante o como hijo, pues tal como lo señala: Ayuzo y Covarrubias (ob. cit)

El conocimiento de su fisiopatología nos permite un enfoque integral de tratamiento, en donde la educación de los padres es fundamental para el manejo y seguimiento. Los criterios de diagnósticos permiten, tanto al pediatra como médico de primer contacto, la detección y el inicio de terapia temprana (p. 84).

Este marco de nociones sobre el niño, su desarrollo fisiológico, emocional o psicológico, así como su índice académico, que también resultare un referente importante, deben coexistir entre los padres como docentes a los efectos atención inmediata. La investigadora no quiere indicar que haya taxativamente evidencias de TCA, pero de manera oportuna atender las realidades alimentarias de los niños partiendo de estos indicadores a los efectos de evitar el extremo de un TCA, respectivamente.

No obstante, otro grupo de los actores sociales, en atención a la cuestión ¿Cuál es tu reacción anímica cuando comes bien o cuando comes lo que te agrada? A esto responden: “Cuando me da hambre le digo a mi mamá, algunas veces no hay nada listo para comer, unas veces me pongo mal, otras veces entiendo que están haciendo de comer” (NEE01) y en el mismo tenor indican “Yo no recuerdo ponerme bravo o feliz porque coma, pero algunas veces mi mamá prepara algunas comidas que no es lo que más me gusta” (NEE02). En este orden de ideas, hay una marcada posición de la afectación emocional producto de la alimentación. No es hablar de la falta de ella en la vida del niño, pero sí el no tenerla al momento de sentir hambre o bien por

degustar lo que más apetece, que finalmente genera un grado de incomodidad.

Ante estas respuestas emergidas por los últimos actores sociales se emite la siguiente interrogante ¿Qué es lo que más le gusta comer? “A mí me gustan las galletas, los sandwiche... es que... casi siempre es lo mismo” (NEE01). Ciertamente que la dieta debe ser variada, además de balanceada y más en el caso de los niños, donde los padres deben buscar de alguna forma hacerles atractivo el plato que van a consumir los chicos.

Por otra parte, se aporta que: “jum... me gustan las pizzas, los sandwiche, las hamburguesas, el chocolate, pero... claro, hay que comer arroz y pollo, ensalada, sopa (cambió su rostro)” (NEE02). No hay que defectuar o exagerar a la hora de juzgar este tipo de rubros, pues hay de suyos aspectos que son valiosos nutricionalmente y otros que no. Y aquí juega un papel fundamental lo sociocultural y como se ha indicado en reglones previos, en la alimentación, también es oportuno ser equilibrados.

Todo radica en los cambios bruscos que se han ido dando en el mundo en los últimos tiempos, donde lo alimentario está marcando significativamente al ser humano. De ahí que ya no a rigor alimenticio, sino consumo masivo según tendencia o moda alimentaria. Al respecto Fernández (ob. cit) considera que:

En este último siglo han tenido lugar grandes cambios como la industrialización, la urbanización, el desarrollo económico y la globalización, que han generado consecuencias en el patrón alimentario y los estilos de vida de los individuos, afectando a la salud y estado nutricional de la población (p. 5).

Es pertinente destacar el factor cultural que también toca al aspecto gastronómico o alimentario, pues cada localidad, región o nación, son entre sí multi-diversos en sus costumbres alimenticias y que, sin duda alguna, éstas deben corresponder a los estándares que establece todo patrón nutricional. Sin embargo, como lo expresa el precitado teórico, los últimos tiempos han demarcado un acelerado cambio en la conducta alimenticia, siendo este uno

de los factores causantes del desequilibrio, no sólo cultural gastronómico, sino del consumo masivo de rubros que finalmente afecta el estilo de vida, salud y estado nutricional de una población.

Cuadro 13.

¿Cómo considerar que una persona presenta trastornos de la conducta alimenticia por sus efectos anímicos?

<b>Actor Social</b>	<b>Aporte</b>
<b>D1</b>	La alimentación para mí es primordial, un niño bien alimentado piensa, sale adelante y el mal alimentado siente pereza, no le dan ganas de jugar, no participa.
<b>D2</b>	Constantemente uno observa a sus estudiantes y logra saber cómo se siente, si están enfermos o no. Algunas veces dicen tener hambre y esto no es bueno, pues se requiere de una buena alimentación para el desarrollo físico y mental del niño. Ya que este desarrollo no es el mismo en comparación con aquel que no ha comido porque no tiene el mismo rendimiento. Sin embargo, se les desarrolla el valor de la responsabilidad y del compañerismo. Esto con miras al futuro.
<b>PF01</b>	Sí, teniendo en cuenta si su estado de ánimo y emocional está bien se alimenta e ingiere los alimentos mejor, que si fuera lo contrario y se encontrara bajo de ánimo y estado emocional negativo.
<b>PF02</b>	Claro que sí, un niño alimentado tiende a demostrar más afecto, uno mal alimentado puede estar triste casi siempre. En el caso de mi hijo, en el colegio de mi hijo le dan una once o sea él ni almuerzo, ni desayuna allá en el colegio, entonces la once que le dan es balanceada, porque le dan esto... avena, le dan fruta y le dan un... una harina, que puede ser un pan o un sandwiche o una arepa.
<b>NEE01</b>	Cuando me da hambre le digo a mi mamá, algunas veces no hay nada listo para comer, unas veces me pongo mal, otras veces entiendo que están haciendo de comer. A mí me gustan las galletas, los sandwiche... es que... casi siempre es lo mismo.
<b>NEE02</b>	Yo no recuerdo ponerme bravo o feliz porque coma, pero algunas veces mi mamá prepara algunas comidas que no es lo que más me gusta. jum... me gustan las pizzas, los sandwiche, las hamburguesas, el chocolate, pero... claro, hay que comer arroz y pollo, ensalada, sopa (cambió su rostro).

---

Las personas con desórdenes de la alimentación pueden tener una apariencia sana. El conocimiento de su fisiopatología nos permite un enfoque integral de tratamiento, en donde la educación de los padres es fundamental para el manejo y seguimiento. Los criterios de diagnósticos permiten, tanto al pediatra como médico de primer contacto, la detección y el inicio de terapia temprana (Ayuzo y Covarrubias, Ob. Cit., p. 84).

---

### Sarabia (2022)

La alimentación es una de las necesidades elementales de todo ser viviente, sobremanera en el humano, pues éste cuenta fundamentalmente en el desarrollo físico, cognitivo y sin duda alguna que en lo emocional. Sin embargo, un niño, adolescente, joven o adulto bien alimentado, experimenta estados de ánimo enmarcado en lo positivo producto de los efectos que acarrea el nutrirse balanceadamente. No obstante, una alimentación no acorde a su edad, talla, peso, entre otros, acarrea consecuencias drásticas como es el efecto de Trastornos de Conducta Alimenticia (TCA), amén a los desórdenes alimenticios que pueden y/o suelen sostener algunos seres humanos, aun cuando aparentan un estado físico sano. Por ende, es necesario conocer si... ¿La alimentación o falta de ella produce algunas alteraciones emocionales en los niños? Al respecto el actor social PF01 aporta que:

Claro que sí afecta a los niños, porque un niño mal alimentado puede tener eeeeh... rabia, eeh mal humor, puede no tener un buen desempeño en el colegio, en la casa tampoco es activo, entonces una buena alimentación hace que un niño esté bien formado.

En el mismo tenor el informante PF02 expone que: "... un niño alimentado tiende a demostrar más afecto, uno mal alimentado puede estar triste casi siempre". Ambas contribuciones refieren que uno de los efectos por los cuales los niños manifiestan sus estados de ánimo es producto de una buena alimentación, incluso asociado a los niveles afectivos para sí mismos, como para sus próximos en el entorno familiar, social o escolar.

Según Bisquerra (2013) citado por Rodríguez (Ob. Cit.) "El bienestar corporal depende en gran medida de los estilos de vida saludables: vida ordenada, alimentación sana..." (p. 5) que sostienen además una conectividad

significativa con la acción psicosomática del individuo pues incurre en las emociones, a tal fin, que algunas reacciones patológicas asociadas con la alimentación, como la úlcera gástrica o las enfermedades coronarias tienden a manifestarse en sus estados de ánimo. En tal sentido, no es sólo producto de una reacción al hambre en su máxima, sino otros factores que, asociados o en cadena, cuya causa es la alimentación en su ausencia o por descontrol, terminan reflejándose por patologías en lo emocional.

Por otra parte, D1 expone que:

La alimentación influye en todo el desarrollo humano, es decir, en lo psicológico por sus emociones, en lo social en la relación con el otro, en lo motriz en cuanto a su fisiología y en el rendimiento académico. La alimentación para mí es primordial, un niño bien alimentado piensa, sale adelante y el mal alimentado siente pereza, no le dan ganas de jugar, no participa.

Esta apreciación recoge los diversos contextos en que la vida del ser humano se ve afectado producto de una alimentación en descontrol; incluso, en cómo se ve beneficiada en el caso de un óptimo nutrimento. No cabe duda que la alimentación es cardinal en la vida de todo ser humano, pues garantiza vitalidad en modo absoluto. Ahora bien, para D2 indica que: “La buena alimentación permite el valor del desarrollo físico y mental del niño. Ya que este desarrollo no es el mismo en comparación con aquel que no ha comido porque, no tiene el mismo rendimiento”.

El asunto no es comer, pues el sólo hecho de hacerlo no garantiza en nada, un óptimo desarrollo físico y mental del niño, como refiere el actor social. Lo que garantiza un óptimo desarrollo holístico en la salud del ser humano y que por consiguiente se refleje en sus emociones de manera agradable, es a través de una alimentación óptima, es decir, que aporte los nutrientes necesarios para el niño o para la persona humana según su edad.

Según Fernández (ob. cit.) en su investigación intitulada “Influencia de las emociones en la conducta alimentaria” demarca que la sociedad europea, fundamentalmente la española, tradicionalmente era considerada una de las



poblaciones con un nivel o ritmo alimenticio sano. Tomando como referencia una investigación desarrollada por la Universidad Complutense de Madrid (2016) hace evidente una metamorfosis en el patrón alimenticio de los españoles, pues en estos ha disminuido: "... notablemente el consumo de verduras, hortalizas y cereales –incrementándose el consumo- de proteínas y grasas (en especial las grasas saturadas)" (p. 6) y aun cuando éste dato se corresponde a una población adulta; no se escatima que dicha realidad esté suscitándose en misma escala en un población infantil o juvenil.

Por consiguiente, los cambios socio culturales, la globalización e incluso la influencia de la tecnología ha ido conllevando a un pseudo desarrollo gastronómico, afectando los estilos de vida alimentaria de cada pueblo o región. Además de la falencia económica, que, sin duda alguna, también es un referente significativo en el patrón alimenticio del niño, pues tal realidad limita un óptimo desarrollo en el infante. Son múltiples las razones por las cuales la alimentación en el niño, así como en el joven y/o adulto, afectan sustantivamente el sostenimiento y vital desarrollo humano, terminando en alterar las emociones o el estado psíquico de la persona.

Cuadro 14.

¿La alimentación o falta de ella produce algunas alteraciones emocionales en los niños?

Actor Social	Aporte
<b>D1</b>	La alimentación influye en todo el desarrollo humano, es decir, en lo psicológico por sus emociones, en lo social en la relación con el otro, en lo motriz en cuanto a su fisiología y en el rendimiento académico. La alimentación para mí es primordial, un niño bien alimentado piensa, sale adelante y el mal alimentado siente pereza, no le dan ganas de jugar, no participa.
<b>D2</b>	La buena alimentación permite el valor del desarrollo físico y mental del niño. Ya que este desarrollo no es el mismo en comparación con aquel que no ha comido porque, no tiene el mismo rendimiento
<b>PF01</b>	Claro que sí afecta a los niños, porque un niño mal alimentado puede tener eeeeh... rabia, eeh mal humor, puede no tener un buen desempeño en el colegio, en

la casa tampoco es activo, entonces una buena alimentación hace que un niño esté bien formado.

**PF02** ... un niño alimentado tiende a demostrar más afecto, uno mal alimentado puede estar triste casi siempre

---

Por lo general las emociones que desencadenan la ingesta son negativas, pero en la búsqueda realizada se han encontrado artículos que defienden que la ingesta excesiva también se puede producir emociones positivas (Dohle, Hartman y Keller, 2014; Bresch, Rullmann, Luthardt, Reissig y Pat, et al, 2017). Ahora bien, las emociones negativas son percibidas por nuestro cuerpo como una amenaza, lo cual provoca que a nivel fisiológico se libere glucosa en sangre, que a su vez suprime la sensación de hambre. Por lo tanto, comer en respuesta a emociones no es un mecanismo fisiológico sino una conducta aprendida en la sociedad (Péneau, Ménard, Méjean, Bellisle y Hercberg, 2013).

---

**Sarabia (2022)**

Pueden existir ingestas de alimentos, que, aunque fuera de los cánones nutricionales y benéficos para el organismo humano y su desarrollo, no generen alguna alteración emocional en el niño, pues ciertamente que para el chico aquellos rubros alimenticios con ciertos excesos calóricos y en grasas, por asuntos de modas o tendencias, le conduzcan a éste a experimentar cierta satisfacción ante la sensación de hambre.

Aunque se expresa que en la medida en que se obra de una manera, en esa misma medida se hace una ley universal (Kant, 2006), por lo que pareciera en todo caso, que la cultura alimenticia, si es de hablar de una costumbre gastronómica particular y ésta con ciertas equidades nutricionales a los efectos de sostener una calidad de vida desde la salud de los humanos, hoy día se ve afectada por prácticas alimenticias adversas a estos estándares nutricionales haciéndose una norma válida que por moda se asuma como costumbre sin prejuicio alguno, muy cierto es que esta práctica conduce a males generales en la fisiología humana.

Por ende, es necesario indicar que las instituciones educativas juegan un papel importante, pues su rol formativo y didáctico ha de llegar conjuntamente con las instancias de salud a impartir una orientación nutricional que demarque el estilo alimenticio acorde para una vida saludable. Ahora bien, es bueno

conocer ¿Qué tipo de actividades realizan el colegio para brindarles orientación nutricional?

Al respecto, D1 manifiesta que ha conversado sobre la importancia de la alimentación, fundamentalmente de la alimentación proporcionada desde el hogar. Más allá de una actividad organizada en pro de brindar una orientación vocacional, deja claro el actor social que no se planifica, sin embargo:

En la entrega de boletines, y cuando se les hace reuniones a los padres se les dice sobre la importancia de los alimentos, también a los niños, ya que yo puedo diferenciar cuando un niño está mal alimentado y cuando no, por las ansias de comer. Por eso se les insiste en las loncheras para educar a los padres... ya que... no tienen en cuenta lo que en la lonchera les dan a los hijos.

En efecto, no es suministrar al niño una lonchera con el propósito de que coma algo en sus onces, sino que se le debe brindar una lonchera con contenido nutricional y saludable para el niño, más aún en edad escolar y en proceso de desarrollo físico y mental. Al respecto, el actor social D2 indica, que, en efecto en el colegio se desarrollan un cuadro de actividades en el que lo relacionado con la alimentación, así como las emociones, están insertos en estas dinámicas de integración y formación. Así lo destaca:

En los colegios se trabaja unos proyectos transversales como, por ejemplo: Medio ambiente, convivencia, vida saludable. Ahí se busca estrategias para fortalecer el estado emocional de los niños y se hacen talleres que ofrezca una vida saludable; deporte, ejercicios anti stress, buena alimentación, concurso de las emociones de los niños: por ejemplo, se les dice que hagan un dibujo de cómo se han sentido con el covid y hacen caritas tristes, caritas de asustados, de preocupación o hacen caritas de felicidad por estar en familia (D2).

Aun cuando son diversas las actividades a desarrollar, el tema “buena alimentación” en pro de una vida saludable, se realiza con los niños. No se evidencia que haya alguna actividad en la que involucre directamente al padre y madre de los escolares, pues más allá de instruir al niño sobre la alimentación, es pertinente forjar en los representantes la importancia de una lonchera y de un ritmo alimenticio apropiado para sus hijos en edad escolar,

pues más allá de brindar un estado anímico agradable, bienestar o como se le pueda calificar en grados de bondad, es brindarle finalmente salud y un desarrollo óptimo a su edad y etapa de crecimiento.

No obstante, el actor social PF01 sobre la formación nutricional que imparte el colegio expresa que este tipo de actividades se ofrecen: “Muy pocas veces, ya que hoy en día por cuestiones de tiempo sólo nos limitamos en las reuniones de padres, a enterarnos del avance escolar de nuestros hijos y consideramos esta parte irrelevante”. Otro de los aportes indica lo contrario (PF02).

En el colegio de mi hijo pues, a veces nos dan charlas, y cuando hacen reuniones de padres nos aconsejan que en la lonchera le echemos una lonchera balanceada como frutas, una avena o un lácteo, un pedazo de queso o un sandwich. Entonces es algo balanceado que no le echemos tantos paquetes y tantas gaseosas porque para ellos es muy malo para el organismo

Esta diferencia de apreciación es bien interesante. Si bien es cierto, que los docentes aprovechan los encuentros que se sostienen con los Padres para informar al respecto, pues es lo que PF02 concibe como charlas donde se orienta sobre el contenido de la lonchera de los escolares hijos. Se sostiene aún, que los niños reciben en sus aulas de clase, dicho así por PJ02, algunos ejes temáticos transversales donde el tema alimentación es uno de los objetos de estudio y de reflexión, respectivamente.

Otro grupo significativo de actores sociales, aportan que “algunas veces cuando sacamos algo de comer durante la clase, el profesor nos dice que lo guardemos y esperemos hasta el momento del descanso y nos habla de lo que debemos traer en la lonchera” (NEE01) y este aporte concuerda con lo emitido por NEE02 que indica: “Al comer lo que llevo al colegio, el profesor me dice que los chicles, los bombones y dulces de colores no son alimento, entonces me dice qué es lo que debo comer”. Estos aportes son significativos, pues indican per sé, la necesidad de ahondar en materia nutricional o régimen alimenticio con los estudiantes, así como con los padres de familia, pues estas

evidencias dictan que los niños llevan a la escuela lo que los padres le suministran.

Dentro del contexto curricular o didáctico, se sostienen una serie de ejes que, desde la perspectiva de los expertos en Currículo, consideran manejarse como transversales y no como Unidades Obligatorias, dejando que las temáticas fluyan o surjan según los temas de las Unidades Curriculares o según las eventualidades. Asimismo, se deja en evidencia que la entidad escolar no planifica actividades orientadoras en materia alimentaria, de ésta sólo se alude eventualmente o como uno de los elementos varios a considerar en una reunión de padres, pues como lo subraya el actor social "... por cuestiones de tiempo sólo nos limitamos en las reuniones de padres, a enterarnos del avance escolar de nuestros hijos y consideramos esta parte irrelevante" (PF01).

Cabe destacar que sostener una buena alimentación es garantía de una buena salud. Por ende, es oportuno sostener permanentemente talleres de formación con los padres o representantes sobre la dieta alimentaria familiar acorde y adaptada a cada una de sus realidades y necesidades; así como objetivos definidos de estudio tomando como medio la gamificación a los efectos de forjar en el niño la corresponsabilidad de sostener para sí una alimentación equilibrada. Según Sánchez y Aguilar (2015) (citando en González Cross, Calill, Moreno, 2003) destacando la importancia de la alimentación en las primeras etapas de la vida, pues facilita el desarrollo psicológico, así como el crecimiento físico, la prevención de enfermedades, entre otros, indican que:

En la infancia, comienza a instaurarse unos hábitos alimentarios que se irán consolidando y que en su mayor parte se mantendrán en la edad adulta, durante esta etapa, el hogar familiar y la escuela son los espacios con mayor influencia sobre la adquisición de hábitos y conocimientos sobre salud y nutrición (p. 450).

En tal sentido, es de hábil aprovechamiento los primeros estadios de vida formativa, donde maestros y padres modelan estos patrones nutricionales con

finés saludables. La interrogante es si ¿los padres sostienen una práctica alimenticia acorde a los estándares nutricionales? Pues de nada sirve que la escuela modele u oriente al respecto, si en la casa no se coadyuva en una educación nutricional idónea. En el caso de Colombia, específicamente la Gobernación del Norte de Santander a través del Programa de Alimentación Escolar (PAE), programa éste que se viene gestando desde el 2018, cuyo propósito es el de fomentar el desarrollo integral del niño, entre otras cosas, promoviendo hábitos saludables a través de actividades lúdico-pedagógicas.

Es necesario que la escuela cubra y cumpla con la labor formativa más allá de la que se le brinda al niño, es decir, formando al padre de familia con respecto a la alimentación de su niño, pues existen muchos que no tienen ni la más mínima idea de cómo hacerlo, la lonchera de NEE02 que lo que lleva de ordinario son golosinas o dulces de colores. En este orden de ideas Gómez, Ibarra y Lucumí (2012) habla a los padres de familia que no se debe jugar con la lonchera de su hijo, a lo que exhorta:

No puede ser lo mismo la lonchera de un niño obeso que de un niño desnutrido o de uno que tenga peso y talla normal. Los alimentos que se le den, tanto en casa como en la escuela, deben responder a las necesidades del niño y al estado nutricional. Si el menor tiene un peso y talla adecuada, entonces la lonchera deberá contener alimentos normales en cantidades apropiadas que le aseguren al niño seguir con su crecimiento y desarrollo normal (s/p).

Obviamente que cada ser humano es una realidad equidistante a la otra, por todos los niveles que se mida o mire; más aún si los cotejos se realizan partiendo de los valores que arrojen producto de su nivel nutricional, pues, talla y peso, son indicadores que demarcan dichas realidades que delimitan atenciones específicas, según los casos. Según el articulista, debe existir una lonchera balanceada en cada niño, según sus valores. Ahora cuáles son esos alimentos normales. El precitado agrega que existen tres clases de alimentos que deben contener toda lonchera del niño en edad escolar, estos rubros son: "... un alimento constructor (lácteos, queso o algún tipo de carne); alimento energético (cereales y productos elaborados, pasteles, panes, etc.) y alimento

regulador (frutas, verduras)” (ibidem). Obviamente que estos tres tipos o clases de alimentos, son en consideración universal lo que debe contener toda lonchera; sin embargo, pese a las circunstancias que atraviese el niño (sea desnutrición, obesidad e incluso un niño con talla y peso ideal) debe ser regido según indicaciones de especialista, en este caso, un nutricionista.

Es importante que en los comedores escolares exista un profesional especialista en el área de nutrición o un docente con formación en materia, a los fines de sostener estas realidades y brindar a los usuarios (estudiantes) una alimentación balanceada, acogiéndose a los estándares nutricionales y así beneficiar al escolar con rubros que le permitan un óptimo desarrollo físico y mental.

Cuadro 15.

¿Qué tipo de actividades realizan el colegio para brindarles orientación nutricional?

Actor Social	Aporte
<b>D1</b>	En la entrega de boletines, y cuando se les hace reuniones a los padres se les dice sobre la importancia de los alimentos, también a los niños, ya que yo puedo diferenciar cuando un niño está mal alimentado y cuando no, por las ansias de comer. Por eso se les insiste en las loncheras para educar a los padres... ya que... no tienen en cuenta lo que en la lonchera les dan a los hijos.
<b>D2</b>	En los colegios se trabaja unos proyectos transversales como, por ejemplo: Medio ambiente, convivencia, vida saludable. Ahí se busca estrategias para fortalecer el estado emocional de los niños y se hacen talleres que ofrezca una vida saludable; deporte, ejercicios anti stress, buena alimentación, concurso de las emociones de los niños: por ejemplo, se les dice que hagan un dibujo de cómo se han sentido con el covid y hacen caritas tristes, caritas de asustados, de preocupación o hacen caritas de felicidad por estar en familia.
<b>PF01</b>	Muy pocas veces, ya que hoy en día por cuestiones de tiempo sólo nos limitamos en las reuniones de padres, a enterarnos del avance escolar de nuestros hijos y consideramos esta parte irrelevante.

- PF02** En el colegio de mi hijo pues, a veces nos dan charlas, y cuando hacen reuniones de padres nos aconsejan que en la lonchera le echemos una lonchera balanceada como frutas, una avena o un lácteo, un pedazo de queso o un sandwich. Entonces es algo balanceado que no le echemos tantos paquetes y tantas gaseosas porque para ellos es muy malo para el organismo (PF02).
- NEE01** ... algunas veces cuando sacamos algo de comer durante la clase, el profesor nos dice que lo guardemos y esperemos hasta el momento del descanso y nos habla de lo que debemos traer en la lonchera.
- NEE02** Al comer lo que llevo al colegio, el profesor me dice que los chicles, los bombones y dulces de colores no son alimento, entonces me dice qué es lo que debo comer.

---

El hogar familiar y la escuela son los espacios con mayor influencia sobre la adquisición de hábitos y conocimientos sobre salud y nutrición (Sánchez y Aguilar, 2015). No puede ser lo mismo la lonchera de un niño obeso que de un niño desnutrido o de uno que tenga peso y talla normal. Los alimentos que se le den, tanto en casa como en la escuela, deben responder a las necesidades del niño y al estado nutricional. Si el menor tiene un peso y talla adecuada, entonces la lonchera deberá contener alimentos normales en cantidades apropiadas que le aseguren al niño seguir con su crecimiento y desarrollo normal (Gómez, 1998).

---

**Sarabia (2022)**

En consecuencia, la alimentación del ser humano cumple una función especial, pues más allá de ser un acto natural y de necesidad, es un evento con un gran contenido nutricional pues amén a la simetría de consumo que debe sostener todo ser humano a los efectos de su bienestar en tanto sostenibilidad de su existencia, es garantía de un estado de salud corporal agradable, de una salud emocional o psicológica estable, además del desarrollo físico.

En definitiva, todo debe ser simétrico, justo o equilibrado, pues lo que se debe evitar es incurrir en trastornos de conductas alimenticias por señalar un extremo, así como el de generar problemas de salud asociado a consumos exagerados de alimentos nada nutritivos para el organismo.



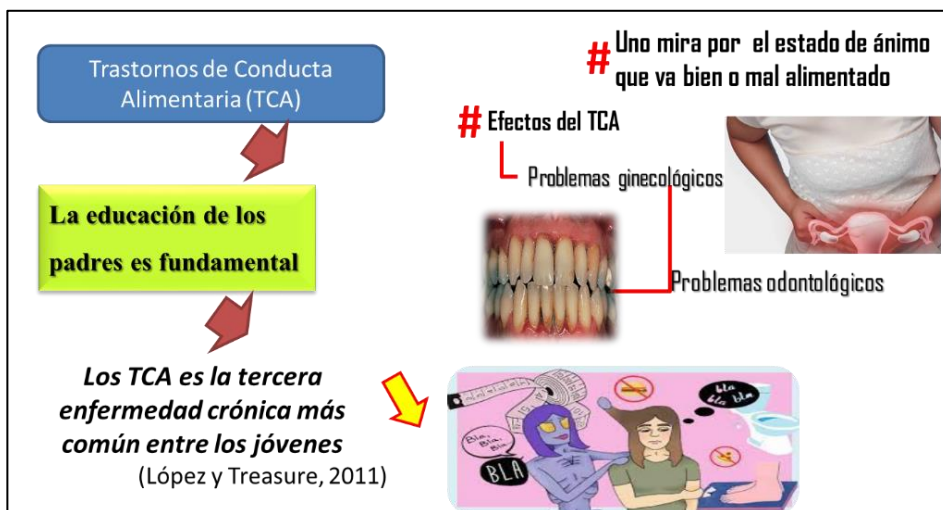


Gráfico 7 Trastornos de Conducta Alimentaria.

La escuela, tiene una gran labor, el de formar no sólo al estudiante en edad escolar en una vida sana desde la alimentación, sino de capacitar permanentemente a los padres y a los propios docentes en lo que respecta a la orientación nutricional que debe tener a la mano para la alimentación de sus menores hijos o estudiantes. Los padres, pero también los docentes tienen una función cardinal en la educación nutricional, pues ante apariencias de una buena alimentación, pueden estar atravesando situaciones adversas en cuanto a TCA como refiere el Gráfico 7

### Subcategoría: Controversia entre Hambre y Apetito.

En subcategorías previas se atendió el tema del hambre desde dos adjetivos: uno real y otro emocional. En cada uno de ellos se dio por enterado, que el primero corresponde a un ciclo natural y necesario de alimentación, es decir, la correspondencia o respuesta a un estímulo que indica e invita a alimentarse para sostenerse vitalmente; mientras que, en lo segundo, es más una correspondencia a deseos o caprichos, es decir, es una pseudo respuesta a un estímulo generado por el mismo individuo, bien para saciar un deseo o un mero gusto. El asunto estriba en que, ya el saciar el hambre real se hace no con aquellos rubros alimenticios sanos, sino con aquellos otros productos

sobre saturados en grasas, azúcares, en fin, con aquellos contenidos que no son altamente favorables para el cuerpo humano.

En tal sentido, en esta subcategoría se abordarán dos constructos que, manejados en la praxis como sinonimias de manera ordinaria, desde el punto de vista técnico, ambos significan y deben comprenderse de manera distinta. Es decir, por hambre se debe comprender como "... aquella necesidad fisiológica de ingerir alimentos" (Carranza, 2016, p. 117) y muy distinto es el apetito, pues éste "... es el deseo psicológico de comer ya que se encuentra asociado a experiencias sensoriales" (Ídem), a deseos o gustos.

No obstante, en la suscrita subcategoría se busca conocer de parte de los actores sociales que sirven a la presente investigación ¿Qué diferencia existe entre hambre y apetito? pues, es importante conocer de dichos actores qué nociones tienen al respecto; así como aprehender de estos ¿Considera Usted que la alimentación es simplemente la satisfacción del hambre?

Como ya se ha vislumbrado en renglones previos a esta subcategoría, en efecto existe una diferencia marcada respecto a lo que es el hambre y el apetito. Sin embargo, en virtud de lo primero, es decir del hambre, diversas apreciaciones teóricas y disciplinas que merecen la pena describir y apreciar lo importante que es y seguirá siendo el tema del "hambre" para la ciencia. Y en este orden de ideas, es una temática de gran importancia para la educación, pues el docente debe conocer desde las diversas perspectivas el sentido que tiene, no el vocablo, sino esa realidad en los seres humanos.

Entre las diversas teorías está la "Homeostática" que es propuesta por Cannon con el fin de caracterizar las condiciones físicas y químicas que por naturaleza guarda todo organismo con el fin de mantenerse vivo; así mismo el "Reflejo Trófico" que para el siglo XX surge indicando la capacidad que tiene el organismo para detectar la condición de necesidad para acceder a los alimentos; la teoría "Glucostática" generada por Mayer en la que describe que el hambre y la alimentación son controladas por los niveles de glucosa en la sangre y así como estas otras tantas teorías, entre ellas, por mencionar, la

Teoría: Termostática, Neurobiológica y otras de índole psicológica como la Teoría de Watson y la conducta, así como las perspectivas de Pavlov, Skinner (López y Martínez, 2002).

Ahora bien, para los actores sociales ¿Qué diferencia existe entre hambre y apetito? ante tal interrogante estos cooperadores de la indagación responden: “El hambre es esa sensación que nos da cuando necesitamos comer, bien sea para desayunar, almorzar y el apetito es el gusto que tenemos por lo que comemos” (D1) y en el mismo tenor se alude que:

La primera se refiere a la necesidad de comer; cuando se tiene hambre se come lo que esté a la disposición para satisfacer esa necesidad; mientras que la segunda es el deseo de comer, cuando se siente apetito se escoge qué comer y qué condiciones ambientales hacerlo (D2).

El hambre, como lo indica previamente Carranza (ob. cit.) es la correspondencia a la necesidad de “ingerir alimentos”, destacando además que dicha necesidad es “fisiológica”. En este sentido ambos actores sociales atinan en dicha consideración, es decir, en admitir que es una necesidad que, aunque ellos aluden “comer” y para los teóricos “ingerir”, finalmente es el propósito de la acción. Para el otro conjunto de actores sociales, se aprehende sobre dicha cuestión que:

... el hambre es cuando nosotros consumimos cualquier alimento para satisfacer el hambre y el apetito es cuando nosotros ya nos vamos a almorzar, a desayunar o a comer, que ya tenemos un horario para los alimentos, entonces para mi esa es la diferencia (PF01)

Esta opinión en contraste con la suministrada por JTR01 deja claro que el hambre es cuando se consume alimento; pero con la diferencia específica de que se asumen de manera distinta la ingesta de alimento según su horario, pues para uno es en correspondencia al hambre y para el otro es en pro del apetito. Sin embargo, PF02 comprende que el hambre es: “... cuando se consumen cosas para satisfacer una necesidad del momento. Apetito es

cuando el cuerpo nos indica que debemos consumir los alimentos en la hora indicada”.

Es imperativo resaltar que el cuerpo humano, además de perfecto como estructura y máquina, es una arquitectura con estadios puntuales que permiten la interacción simultánea del todo y sus partes, más allá de lo motriz está lo sistémico, como aquel conjunto lógico de órdenes que permiten toda funcionalidad de manera síncrona y perfecta. Cuando se alude en definición, que el hambre es aquella necesidad fisiológica de ingerir alimentos demarca la presencia de un sistema que hace posible que dicho proceso fisiológico esté activo. De tal manera que el hambre está regulada por una compleja red neuronal y de ahí que exista una regular reacción en el sujeto ante la acción hambre. Cuando esto no sucede de manera ordenada, vienen consecuencias asociadas por descontroles alimenticios, y en consecuencia, afectaciones al estado de salud.

Al respecto Carranza (ob. cit.) expresa que: “... cuando se dañan experimentalmente los núcleos hipotalámicos ventromedial y paraventricular se originan hiperfagia y obesidad, en tanto que el daño del hipotálamo lateral produce anorexia severa y pérdida de peso corporal” (p. 118). Es así como funciona el sistema que proporciona la sensación del hambre, pero a su vez el de la saciedad.

Para los actores sociales NEE01 “Es una sensación rara que da en el estómago para necesitar comer”, intervención que se aproxima a la perspectiva teórica, pues en efecto es una sensación natural y en consecuencia una necesidad para alimentarse y sostenerse vitalmente. Mientras que por apetito asume que es “Lo que nos hace comer” (NEE01), asumiendo que es el impulso ante tal sensación. Por otra parte, se aporta que el hambre es “Una forma vital de sobrevivir” (NEE02) dejando entendido entre ese juego de palabras, que es a través del hambre que el ser humano se alimenta y por ende sobrevive.

Cuadro 16.

¿Qué diferencia existe entre hambre y apetito?

Actor Social	Aporte
<b>D1</b>	El hambre es esa sensación que nos da cuando necesitamos comer, bien sea para desayunar, almorzar y el apetito es el gusto que tenemos por lo que comemos.
<b>D2</b>	La primera se refiere a la necesidad de comer; cuando se tiene hambre se come lo que esté a la disposición para satisfacer esa necesidad; mientras que la segunda es el deseo de comer, cuando se siente apetito se escoge qué comer y qué condiciones ambientales hacerlo.
<b>PF01</b>	... el hambre es cuando nosotros consumimos cualquier alimento para satisfacer el hambre y el apetito es cuando nosotros ya nos vamos a almorzar, a desayunar o a comer, que ya tenemos un horario para los alimentos, entonces para mi esa es la diferencia.
<b>PF02</b>	... cuando se consumen cosas para satisfacer una necesidad del momento. Apetito es cuando el cuerpo nos indica que debemos consumir los alimentos en la hora indicada
<b>NEE01</b>	Es una sensación rara que da en el estómago para necesitar comer... y apetito es lo que nos hace comer
<b>NEE02</b>	El hambre es una forma vital de sobrevivir El hambre es aquella necesidad fisiológica de ingerir alimentos - y muy distinto es el apetito, pues éste- es el deseo psicológico de comer ya que se encuentra asociado a experiencias sensoriales... cuando se dañan experimentalmente los núcleos hipotalámicos ventromedial y paraventricular se originan hiperfagia y obesidad, en tanto que el daño del hipotálamo lateral produce anorexia severa y pérdida de peso corporal (Carranza, 2016, p. 117 - 118)

Sarabia (2022)

Ante este marco de referencias teóricas y de manifestaciones de vida sobre el hambre y el apetito, resulta ahora necesario conocer si cualquier tipo de alimentos dirimen toda sensación de hambre, a lo que cabe cuestionarlo de la siguiente manera: ¿Considera Usted que la alimentación es simplemente la satisfacción del hambre? Ante esta interrogante los actores sociales responden:

No, la alimentación no es solamente la satisfacción del hambre, lo que pasa es que los seres humanos debemos de tener horarios para un desayuno, para unas onces, para una media, para un almuerzo y la comida. Porque... porque nosotros no podemos comer cada vez que queramos, tenemos que tener una educación en los alimentos para que nuestro cuerpo tenga una buena digestión (PF01).

En efecto, cuando el ser humano incurre en ese consumo permanente de “alimentos” o de otros rubros que en su mayoría de los casos se califican como “comida chatarra o chucherías”, no se sacia el hambre real, sino que el sujeto consiente el hambre emocional, aquel apetito o deseo; mas no es propiamente la ingesta de alimentos nutritivos. Ciertamente se debe tener un horario para las comidas, y al respecto, el mismo organismo tiene su forma de manifestar la necesidad de alimentarse, muy distinto a la forma de reaccionar en el otro contexto.

Por otra parte, se aporta que: “No, porque se debe tener en cuenta que lo que se consume es importante para el desarrollo y crecimiento de las personas y no para satisfacer una necesidad” (PF02). Sin duda, que es de manifiesto la incompreensión o diferenciación entre el hambre y el apetito. Ciertamente que la necesidad de comer es una forma de corresponder a la manifestación fisiológica “hambre”. Por consiguiente, otros de los actores sostienen que “Yo como galletas, pan, un cambur y no se me quita el hambre, cada vez quiero comer algo más” (NEE01) y en el mismo orden de ideas “Yo como una golosina, un chocolate, un milo y no se me quita el hambre” (NEE02). Sí, es importante destacar que lo que se debe consumir es lo que alimenta.

Es imperativo en este momento conocer qué expresa la teoría al respecto. Esto conlleva a lo abordado en la cuestión anterior, sobre hambre y apetito y así comprender si en la medida en que se ingiere alimentos, en esa misma medida el hambre es saciada. Según Carranza (ob. cit.), son tres episodios que se conciertan a la hora de hablar de la ingesta de alimentos, a saber:

La ingesta de alimentos es el inicio de un proceso complejo que al parecer se da desde señales cerebrales en respuesta a estímulos externos, el proceso de ingestión o alimentación se inicia por un incentivo de alcanzar la meta alimenticia, mediante las siguientes fases: 1. Fase de inicio: Origina cambios en la corteza cerebral permite la selección un programa motor óptimo para la fase de procuración de nutrimentos. 2. Fase de consumo: Acción de secreción de saliva, ácido clorhídrico, insulina y otras respuestas reguladoras 3. Fase de término: Acción de las señales de llenado gástrico y saciedad (p.117).

Al respecto, es necesario sostener que el hambre es la correspondencia a aquella necesidad, tan natural como respirar, pues es un mecanismo de sostenimiento vital y que llegando al término de dicha alimentación es cuando se produce el stop del aparato digestivo ocasionándose la saciedad (Blundell, 1991), pues el organismo humano tiene el medio para indicar que ha llegado al culmen del acto alimentario. Es cuestión del ser humano desde el volitivo, es decir, desde su albedrío, si da continuidad a la acción, no alimenticia para saciar el hambre, sino de comer meramente. Al respecto, el informante D1 arguye que:

Alimentarse es una acción de todo ser vivo para sostenerse con vida. Nosotros comemos en atención a esa necesidad que como impulso nos lleva a alimentarnos; pero hay días y momentos de uno u otro día, que uno come de todo que pareciera jamás saciar las ganas de comer. Entonces, la alimentación no es la satisfacción del hambre, sino un mecanismo de sostenibilidad vital.

En tal sentido, se observa desde esta apreciación una necesidad imperativa de capacitar a todo ser humano en materia nutricional, a diferenciar que cuando se hace ingesta de bebidas u otros rubros que no son propiamente alimento pero que se rumea, no es un acto de alimentación, sino la correspondencia a un fenómeno psicológico que, desde el impulso o reacción suministrada por el mismo hipotálamo, activa esa necesidad en minúscula de comer algo. Para el actor social D2:

Nosotros hemos experimentado toda la vida el hambre y ante ella lo que hacemos es comer. Por eso te decía, que cuando tienes

hambre, se come y se come lo que está a la disposición... no siempre para satisfacer el hambre, pues algunas veces se quiere comer un tipo de comida que en el momento no lo tienes. Es importante, sí, consumir alimentos balanceados, por salud

En consecuencia, hay un conjunto de operaciones que en el ordinario vivir se asume como meras respuestas ante estímulos que el mismo organismo genera, desconociendo plenamente que ellos corresponden a unos mecanismos de orden y funcionamiento presididos por el sistema nervioso mismo, una de ellas es la sensación de hambre, que por influencia de señales hormonales y neuronales, generan dicha sensación de hambre; ojo, que lo mismo puede suceder en cuanto al apetito, pues ante tentaciones alimentarias, se alcanza corresponder a esa acción fisiológica que desde el hipotálamo se conecta, pues en ese caso, el componente predominante es el del control hedonista, es decir, comer por placer, gustos o atractivos.

En síntesis, no todo lo que se consume alimenta, por ende, no todo lo que se ingiere sacia o cierra ciclo alimenticio. Pero, sí es un acto, que por naturaleza ejecutamos, en atención a ese orden neuronal que gobierna los instintos humanos, así como las pasiones, pues cuando se consume alimentos fuera del horario de las comidas, es un problema volitivo y donde la acción alimentaria por parte del sujeto no se ejecuta, simplemente come.

Cuadro 17.

¿Considera que la alimentación es simplemente satisfacción del hambre?

<b>Actor Social</b>	<b>Aporte</b>
<b>D1</b>	Alimentarse es una acción de todo ser vivo para sostenerse con vida. Nosotros comemos en atención a esa necesidad que como impulso nos lleva a alimentarnos; pero hay días y momentos de uno u otro día, que uno come de todo que pareciera jamás saciar las ganas de comer. Entonces, la alimentación no es la satisfacción del hambre, sino un mecanismo de sostenibilidad vital.
<b>D2</b>	Nosotros hemos experimentado toda la vida el hambre y ante ella lo que hacemos es comer. Por



- eso te decía, que cuando tienes hambre, se come y se come lo que está a la disposición... no siempre para satisfacer el hambre, pues algunas veces se quiere comer un tipo de comida que en el momento no lo tienes. Es importante, sí, consumir alimentos balanceados, por salud
- PF01** No, la alimentación no es solamente la satisfacción del hambre, lo que pasa es que los seres humanos debemos de tener horarios para un desayuno, para unas onces, para una media, para un almuerzo y la comida. Porque... porque nosotros no podemos comer cada vez que queramos, tenemos que tener una educación en los alimentos para que nuestro cuerpo tenga una buena digestión (PF01).
- PF02** No, porque se debe tener en cuenta que lo que se consume es importante para el desarrollo y crecimiento de las personas y no para satisfacer una necesidad.
- NEE01** Yo como galletas, pan, un cambur y no se me quita el hambre, cada vez quiero comer algo más.
- NEE02** Yo como una golosina, un chocolate, un milo y no se me quita el hambre.

---

La ingesta de alimentos es el inicio de un proceso complejo que al parecer se da desde señales cerebrales en respuesta a estímulos externos, el proceso de ingestión o alimentación se inicia por un incentivo de alcanzar la meta alimenticia, mediante las siguientes fases: 1. Fase de inicio: Origina cambios en la corteza cerebral permite la selección un programa motor óptimo para la fase de procuración de nutrimentos. 2. Fase de consumo: Acción de secreción de saliva, ácido clorhídrico, insulina y otras respuestas reguladoras 3. Fase de término: Acción de las señales de llenado gástrico y saciedad (Carranza, ob. cit., p.117).

**Sarabia (2022)**

En tal sentido, los seres humanos deben asumir una cultura de lo nutritivo, pues trascendiendo el hecho de una cultura gastronómica según cada Nación, cada Región o cada Localidad, debe coexistir una educación alimentaria a los efectos de no alterar el magno funcionamiento del organismo humano. Es decir, que los fenómenos patológicos no aparezcan y en consecuencia no repercutan en los estados de ánimo.

Desde niños cada familia, gesta el rol de una educación alimentaria de sus menores hijos, a los fines de brindar, además de una sabia orientación respecto a los valores nutricionales según los alimentos y platillos de la región

en que viven; es garantizar un potencial estado de salud, pues más allá de comer o alimentar, por práctica en correspondencia a una necesidad que se define como hambre, es en virtud de vitalizar en óptimo estado, la vida misma (Ver gráfico 8).



Gráfico 8. Controversia entre Hambre y Apetito.

Asimismo, la escuela desde las primeras etapas de educación, ha de contar con guías orientadoras bien en los programas PAE en los comedores escolares, así como alianzas interinstitucionales (sistema de salud y escuela) para orientar a los padres y madres, docentes y estudiantes en lo importante que es la alimentación y el rigor axiológico que éste tiene para la vida humana. Además de generar un banco de datos de talla, pesa y edad a los fines de tener de cada realidad-estudiante un panorama con el que, la escuela brindará a los padres del escolar orientaciones más específicas para garantizar, el bienestar al estudiante, un rendimiento académico óptimo, así como un estado emocional acorde a su edad.

**Categoría. Racionalización de la Alimentación.**

Hay un conjunto de acciones humanas, tan naturales que, pese a ser reacciones muy idóneas a la condición natural, merecen a su vez se

repensadas y por ende racionalizadas. Una de ellas es la alimentación, pues hasta los momentos se ha logrado apreciar que el tema de lo alimenticio, no sólo es comer como un acto en atención a una necesidad fisiológica vital, sino que a su vez existen una serie de valores nutricionales que los seres humanos deben acatar a los efectos de sostener una vida sana en toda su extensión.

En palabras de Rodríguez (ob. cit):

La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos. La alimentación está relacionada con el medio ambiente (socio-cultural y económico) y determina, al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y los estilos de vida (p. 7).

Precisamente los altos riesgos que la niñez, la juventud y las personas en senectud atraviesan, es precisamente porque desde sus primeros estadios de vida no sostuvieron una guía u orientación nutricional, porque el consumo desproporcionado de carbohidratos, grasas saturadas, azúcares, entre otros asociados, han ido contribuyendo al deterioro de la fisiología humana, ocasionando alteraciones desde la salud corporal, hasta lo emocional, generando desde luego, alarmas ante tales situaciones y despertando desde el sector educación la necesidad de atender a tiempo el valor nutricional en los niños, así como algunas realidades particulares que han sido de relevancia como objeto-estudio de la presente investigación. Según Fajardo (ob. cit)

Se conoce que Colombia no es ajena a este problema y los reportes señalan que ya en 1995 el 2,6% de los niños preescolares presentaban sobrepeso. En la Encuesta Nacional sobre la Situación Nutricional y de Consumo de Alimentos en Colombia (ENSIN) del 2005, se observó que el 4,3% de niños entre 5 y 9 años y el 10,3% de niños entre 10 y 17 años presentaba sobrepeso teniendo en cuenta el peso para estatura, sin observarse diferencia por género, edad, ni región (p. 7).

Por ello, en esta categoría intitulada *Racionalización de la Alimentación* se aborda desde las siguientes subcategorías: Consumo de alimentos y control nutricional. Cada uno de los aportes de parte de los actores sociales permitirá, desde luego, establecer criterios para una mejor y viable forma de

alimentar a los niños en edad escolar y superar las adversidades o anomalías que se han venido suscitando, según las estadísticas, así como en la realidad objeto-estudio.

***Subcategoría: Consumo de Alimentos.***

Tomando como punto de inicio en la presente subcategoría un aporte anterior, de parte de uno de los actores sociales al hablar de hambre y apetito, pues éste indicaba que "... ya tenemos un horario para los alimentos" (PF01), conduce a la intuición a concebir que dicha temporalidad puede asumirse de varias formas: una de ellas es si el consumo de los alimentos corresponden, ciertamente, sobre aquellos productos que por la época se cosechan; así como qué tipos de alimentos deben ser consumido según sea cada realidad socioeconómico y/o sociocultural.

En la actualidad existe una cultura del consumo, donde lo alimenticio no escapa de dicha realidad, pues a través de los Mass Media, Redes Sociales, se promociona, se generan cánones normativos, marcas, entre otros propiciando así una actividad de consumo. O en otro de los casos, la misma experiencia e interacción social con los medios de distribución o emprendimiento, fundan en el ser humano la necesidad de sumarse a la tendencia, pues la moda y costumbre arrastra inocentemente creando con el tiempo resultados nada significativos o vitales en todo caso.

En el caso de lo nutricional, muchas personas se identifican con un tipo de comidas y he ahí una cultura de consumo, que puede resultar de riesgo en el tema del exceso, por sus altos contenidos en grasas saturadas, azúcares, ente otros; considerando, además, que muchos rubros alimenticios, son acordes según la cultura o tradición gastronómica de una Nación, pero con asociación por práctica en otras latitudes. En tal sentido Slater (1998) (citado en López y Martínez, ob. cit.) concibe el fenómeno "consumo" en los tiempos presentes como una acción fundamental cultural dado que:

... siempre se involucran significados, símbolos y signos, conformados, tomados y aceptados al interior de determinada

cultura. Nadie come realmente “comida” en el sentido genérico del término, sino que de acuerdo con el contexto cultural ésta adquiere un significado distinto. Por ejemplo, los americanos consumen “hamburguesas”, los japoneses “sushi” en ocasiones específicas denominadas “almuerzos”, “refrigerio”, o “cena” (p. 12).

Con la globalización, que no resulta ser sólo un tema de intercambio comercial y tecnológico, sino también la interculturalidad está jugando un rol importante, abre brechas a tales interacciones sociales donde lo alimentario está participando fuertemente. Es prioritario, respectivamente, comprender en el tema de consumo de alimentos, si aquellos rubros alimenticios ajenos a toda cultura local o nacional, resulte afectar más allá de lo económico, porque el asunto no es sólo financiero, sino en materia de salud qué tan amenazada esté la salud de los niños, los jóvenes y los adultos. De tal manera, que los actores sociales respondieron a algunas interrogantes de dicha subcategoría y para así comprender el tema en cuestión, a lo que se aborda ¿En el colegio hay un plan nutricional equilibrado, balanceado y variado?

Al respecto los actores sociales responden diciendo que: “En algunas ocasiones los estudiantes consumen todo lo que les sirven, hay niños que muestran la formación de comportarse bien cuando comen, algunos, como he dicho, comen rápido, otros dejan alimentos, manifiestan que no les gusta” (D1). Es relativo el comportamiento del niño de caras al consumo de sus alimentos, mientras que unos comen otros no lo hacen, sólo porque no es de su gusto el alimento suministrado.

Para que este último episodio no se suscite, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (ONUAA), mayormente conocida como FAO (2010) indica que: “Se debe procurar que la dieta sea atractiva y variada; que estimule los sentidos y que evite la monotonía, incluyendo diferentes alimentos en cada comida” (p. 82), así el consumo de los alimentos se da en óptima proporción para el niño.

No obstante, el actor social D2 expresa que “Ellos tenían las tres comidas, lo básico; arroz, carne, pollo... pero tienen malos hábitos porque no

consumen verduras”. En este sentido emerge, que los rubros alimenticios que suministran son productos saludables en la dieta del niño, sólo con el detalle que los niños no consumen verduras y ésta es la razón por la que JTR01 detalla que “... dejan alimentos y manifiestan que no les gusta”. Al respecto, Mariño, Núñez y Gámez (2016) destacan:

Se ha planteado que para lograr mantener un adecuado estado nutricional de los individuos y de la comunidad, es necesaria la interrelación de una serie de factores como son: la disponibilidad de alimentos, el acceso a ellos y su consumo. Este proceso o fenómeno es conocido como seguridad alimentaria, y tiene por objeto proporcionar al organismo las sustancias nutritivas necesarias para la vida, lo que significa que la salud dependerá, en gran medida, de los alimentos que se ingieran (s/p).

Todo ser humano, sin distinción de edad, requiere de una óptima alimentación para su sostenimiento vital, más aun tratándose de un niño, pues su fase de desarrollo intelectual, físico y mental (psicológico) exige de una nutrición balanceada y la familia debe brindar esa seguridad alimentaria de la que los precitados aluden. Ciertamente que hay una serie de fenómenos que merodean la realidad familiar, lo socio económico, lo sociocultural y las demandas del momento o del tiempo. Y ante estas realidades se debate una educación nutricional, pues conjuntamente la escuela y la familia, deben garantizar que el niño se alimente correctamente, superando toda amenaza aleatoria que conduce en la mayoría de los casos, a que el niño no guste lo que es sano para él, rechace algún alimento, pues le apetece otro rubro que no es altamente significativo para su bienestar. En este orden de ideas, (PF01) aporta diciendo:

Considero que sí, teniendo en cuenta que la educación también debe estar encaminada a regular esta parte importante para el crecimiento y desarrollo de las personas, aunque rara vez utilizamos el restaurante escolar, sin embargo, es notorio cuando a los niños no les gusta la comida y que es de alimento la dejan en el plato

La existencia de una transculturización alimentaria ha ido conllevando a que los niños rechacen algunas comidas ricas en su contenido, pues la presencia de vegetales, hortalizas, granos, cereales, proteínas, lácteos, entre otros, le conducen a apropiarse de otras demandas que no son en sí nutritivas, pues los sacia por un momento, pero no les alimenta del todo. En síntesis, como describe el informante clave, los niños dejan alimentos en el plato, pues son aquellos que no les gustan, precisamente porque han asimilado paulatinamente otros rubros. Igualmente (PF02) indica que:

En el colegio de mi hijo le dan una once, o sea él ni almuerza, ni desayuna allá en el colegio, entonces la once que le dan es balanceada, porque le dan avena, le dan fruta y le dan una harina que puede ser un pan o un sándwich o una arepa

No cabe duda, como hasta el momento se indica, que el niño recibe una alimentación balanceada, sólo que éste rechaza aquellos alimentos que son de alto contenido nutricional. Obviamente que no son todos, pues los informantes no señalan que así es; pero si hay un significativo número de escolares que dejan alimentos que no consumen por no gustarles o por mantener la cultura del consumo de alimentos más refinados que naturales.

Cuadro 18.

¿En el colegio hay un plan nutricional equilibrado, balanceado y variado?

<b>Actor Social</b>	<b>Aporte</b>
<b>D1</b>	En algunas ocasiones los estudiantes consumen todo lo que les sirven, hay niños que muestran la formación de comportarse bien cuando comen, algunos, como he dicho, comen rápido, otros dejan alimentos, manifiestan que no les gusta.
<b>D2</b>	Ellos tenían las tres comidas, lo básico; arroz, carne, pollo... pero tienen malos hábitos porque no consumen verduras.
<b>PF01</b>	Considero que sí, teniendo en cuenta que la educación también debe estar encaminada a regular esta parte importante para el crecimiento y desarrollo de las personas, aunque rara vez utilizamos el restaurante escolar, sin embargo, es notorio cuando a los niños no

les gusta la comida y que es de alimento la dejan en el plato.

**PF02**

En el colegio de mi hijo le dan una onces, o sea él ni almuerza, ni desayuna allá en el colegio, entonces la onces que le dan es balanceada, porque le dan avena, le dan fruta y le dan una harina que puede ser un pan o un sandwichs o una arepa.

---

Se ha planteado que para lograr mantener un adecuado estado nutricional de los individuos y de la comunidad, es necesaria la interrelación de una serie de factores como son: la disponibilidad de alimentos, el acceso a ellos y su consumo. Este proceso o fenómeno es conocido como seguridad alimentaria, y tiene por objeto proporcionar al organismo las sustancias nutritivas necesarias para la vida, lo que significa que la salud dependerá, en gran medida, de los alimentos que se ingieran (Mariño, Núñez y Gámez, 2016, s/p).

**Sarabia (2022)**

Aun cuando esta realidad alimentaria no sólo se concentra en el colegio que sirve de contexto de la suscrita investigación; pues hay que reconocer que el rol alimenticio es de la familia fundamentalmente; también a la institución educativa le corresponde al respecto en atención a directrices gubernamentales que han ido en el tiempo asumiendo una corresponsabilidad en materia de seguridad alimentaria, de ahí los PAE como programa piloto alimenticio de fomento para el desarrollo de la niñez, fundamentalmente en su desempeño escolar promoviendo planes y hábitos alimentarios saludables (Colmenares, Hernández, Piedrahita, 2020) coadyuvando a las Instituciones Educativas, así como a las familias, con alimentos para dar continuidad al plan nutricional.

El fin último, es que escuela, familia y sociedad desde las entidades gubernamentales, orienten y practiquen una cultura alimentaria favorable para el desarrollo del niño y obviamente de los demás miembros de la familia. Un niño no puede sostener una cultura nutricional si no observa de sus padres prácticas alimentarias idóneas, pues estos asocian o copian el modelo que sus referentes superiores familiares les aproximan desde sus vidas.



Asimismo, resulta en la escuela, si el escolar no aprehende de sus maestros una salud alimentaria, resulta aún más difícil asimilar en sus existencias un patrón alimenticio óptimo y saludable. De ahí que lo axiológico pierde sentido si en la acción, padres y maestros no emplean una dieta balanceada y nutritiva. Ante estas ideas la investigadora aborda a los actores sociales preguntando ¿Existe algún control y seguimiento sobre los alimentos entregados a las familias? Al respecto D1. responden que:

Hay que decir que el PAE es un beneficio para los estudiantes, para los que no tienen los recursos, pero hay padres que pasan cartas para decir que no den ese beneficio, porque hay niños que se comen ciertos alimentos como las verduras y llegan a decir a los padres que no quieren los almuerzos, y entonces los padres pasan la carta para que el niño no se beneficie, cumpliendo caprichos de los niños

En atención a lo expresado por el actor social, hay un control, ya que señala que hay padres que "... pasan la carta para que el niño no se beneficie", cuando en realidad el PAE cumple con un propósito benéfico para la colectividad estudiantil infante y juvenil, extensivo a la familia. Es de destacar que el grave problema cultural que acarrea a la colectividad, donde los Padres de Familia son en cierto modo, corresponsables de las falencias nutricionales de sus menores hijos. Este aporte de D1, va de cierto modo de la mano con lo que PF02 expone, pues éste alude que:

... a mi hijo hasta el año pasado le entregaron un PAE, pues más o menos era balanceado porque le entregaron más que todo harinas, avena, leches y algunas frutas, pero balanceado totalmente no era, entonces no es así como que digamos que es muy bueno.

Posiblemente el padre de familia esperaba algo más o algún rubro que sin ser de gran valía nutricional, para él era necesario. Las modas o costumbres, como se ha dicho de muchas formas en renglones y reflexiones anteriores, están acarreado consecuencias graves, a los efectos de minimizar las diligencias gubernamentales respecto a la alimentación de los escolares.

Ya lo expresa Gómez (1998) (citado en Colmenares, Hernández y Piedrahita (ob. cit.):

El problema es que la mayoría de los padres desconocen su papel fundamental y además existe personas que no tiene ni la menor idea de cómo alimentar a sus hijos (...) para que una lonchera cumpla con las funciones nutricionales, no deben tenerse en cuenta solamente los alimentos, precios y la hora en la que se va a consumir, hay que poner especial énfasis en el niño al que se le está preparando la comida (p. 71).

Los investigadores que fungen como fundamento teórico en esta sección de la presente subcategoría dejan patentado el papel que ha de jugar la escuela en la formación sociofamiliar y sociocultural en materia de alimentación, partiendo fundamentalmente en dar a conocer del programa que asiste alimentariamente a los menores escolares, su teleología y en qué consiste una buena alimentación para sus hijos. El no reconocer que los rubros recibidos están dentro del marco de los valores alimenticios óptimos para el desarrollo humano, deja indicado una falencia cultural sobre lo que es la buena alimentación.

No cabe duda que el programa se cumple y que los padres de familia se benefician del plan. El contraste resulta en que, para PF02 lo que ha recibido no es muy bueno, cuando por el contrario D1 alude que hay padres de familia que pasan cartas de exposición de motivos donde renuncia a dicho programa. Sin embargo, hay otras opiniones que soportan esta sección, indicando que: "... el programa existe y se cumple, es decir, sí beneficia a las personas necesitadas. Pero hay familias que lo necesitan más que otras, pero que no están en el programa" (D2), es decir, mientras que hay quienes critican el programa y otros renuncian, por este lado se acusa que muchos los que lo reciben no necesitan del beneficio, cuando hay otros que en efecto sí lo requieren.

Sin embargo, hay un actor social que refleja que el beneficio no llega a sus destinatarios, dado que "... no entregan los mercados y no hay alguien que verdaderamente se ponga en la tarea de verificar cualquier anomalía, sólo

se cumple con entregar y recibir cuando se presenta la actividad (PF01). Lo que deja ver, que no existe en efecto, un plan de control y seguimiento, pues a juicio del informante, no se entregan los mercados y no hay quien lleve a cabo dicha función contralora.

Ciertamente que hay que conocer si se cumple el programa de alimentación escolar en el colegio donde se lleva a cabo la presente investigación y, además, si se realiza una labor contralora sobre los alimentos entregados, pero, hay algunos aspectos que emergen de los aportes por parte de los actores sociales, en los que, no sólo es cuestionar la acción administrativa desde lo escolar, sino que es imperativo subrayar algunas atribuciones que asumen algunos de los padres de familia al renunciar al programa u otros que denigran de lo que reciben del PAE, que a sus juicios no cumplen las expectativas nutricionales.

**Cuadro 19**

¿Existe algún control y seguimiento sobre los alimentos entregados a las familias?

<b>Actor Social</b>	<b>Aporte</b>
<b>D1</b>	Hay que decir que el PAE es un beneficio para los estudiantes, para los que no tienen los recursos, pero hay padres que pasan cartas para decir que no den ese beneficio, porque hay niños que se comen ciertos alimentos como las verduras y llegan a decir a los padres que no quieren los almuerzos, y entonces los padres pasan la carta para que el niño no se beneficie, cumpliendo caprichos de los niños (JTR01).
<b>D2</b>	... el programa existe y se cumple, es decir, sí beneficia a las personas necesitadas. Pero hay familias que lo necesitan más que otras, pero que no están en el programa.
<b>PF01</b>	... no entregan los mercados y no hay alguien que verdaderamente se ponga en la tarea de verificar cualquier anomalía, sólo se cumple con entregar y recibir cuando se presenta la actividad.
<b>PF02</b>	... a mi hijo hasta el año pasado le entregaron un PAE, pues más o menos era balanceado porque le entregaron más que todo harinas, avena, leches y algunas frutas, pero balanceado totalmente no era,

entonces no es así como que digamos que es muy bueno.

---

El problema es que la mayoría de los padres desconocen su papel fundamental y además existe personas que no tiene ni la menor idea de cómo alimentar a sus hijos (...) para que una lonchera cumpla con las funciones nutricionales, no deben tenerse en cuenta solamente los alimentos, precios y la hora en la que se va a consumir, hay que poner especial énfasis en el niño al que se le está preparando la comida (Colmenares, Hernández y Piedrahita, ob. cit., p. 71).

---

### Sarabia (2022)

En vista de la distribución y correspondiente ayuda que reciben tanto las familias, así como las Instituciones Educativas a través del Programa de Alimentación Escolar (PAE), es conveniente conocer si en el consumo de los alimentos hay algunos rubros específicos en cuanto a proteína, carbohidratos, entre otros, dado que PF02 dio por sentado que "... no es así como que digamos que es muy bueno" cuando además detalló que era más o menos balanceado porque recibían "... harinas, avena, leches y algunas frutas". En tal sentido se cuestiona ¿Cuáles son los alimentos de mayor consumo de los niños en cuanto a cereales, carbohidratos, lácteos, pescados, frutas y verduras?

Al respecto el actor social PF01 contesta que los alimentos de mayor consumo son: "Cereales (arroz, avena), Cárnicos y aves (pollo, carne de res), Lácteos y huevos (Leche, queso y huevo de gallina), Pescados y mariscos (pescado, atún), Carbohidratos (pan, arepa, galletas), Frutas (papaya, manzana, mango), Verduras (tomate, pepino, aguacate)". Por otra parte, PF02 hace saber que los alimentos de mayor consumo, desde su realidad familiar para con los niños son:

Entre cereales: arroz, avena, puede ser trigo, cereales de maíz. En carnes: puede ser pollo, pescado, huevos y otras carnes como carnes frías y todo eso. En lácteos: quesos, yogures y la leche. Carbohidratos puede ser: harinas digamos para arepas, galletas, pan y en frutas: pues la mayoría de las frutas porque consumimos

también frutas como la papaya, como el banano, el mango, las uvas, la manzana al igualmente las frutas que se pueden consumir en el jugo, porque ellos consumen mucho jugo.

Cabe destacar, que hasta ahora lo suministrado por los actores sociales, dejan ver que no consumen otros rubros que de modo ordinario se califican como “chatarra”, sino que reflejan aquellos alimentos que, para la cultura colombiana, son propios de la canasta familiar regular.

Otros actores sociales amplían sobre cuáles son los alimentos que mayormente consumen, a lo que responden: “Vegetales como el pepino, tomate, zanahoria; frutas como manzana, fresa, banana, mandarina, carnes el pollo, pescado, carne; desayuno caldo, arepa, queso, chocolate; aunque también me gustan las hamburguesas, pizzas, perros calientes, papas fritas” (NEE01). El informante deja claro que además de consumir alimentos ricos en contenido vitamínico, también le apetece otros rubros con alto contenido en grasas y harinas.

Por otra parte, NEE02 responde la interrogante expresando que:

Mi comida favorita es la pizza, pero de vegetales en la casa se consume tomate, aguacate, de frutas el banano, mango, patilla, fresas, verduras la papa, plátano, yuca. En carnes, el jamón, la salchicha, pollo, carne. En la casa preparan jugos, pero la gaseosa colombiana me gusta más que los jugos.

Aun cuando en los hogares de estos informantes se consumen verduras, frutas, carnes, aunque no es extensa en sí los rubros propiamente; dejan en evidencia sus apetitos, como la sustitución de una comida por la pizza o la hamburguesa, papas fritas, así como sustituir los jugos por la gaseosa colombiana. Y estos aportes de NEE01 y NEE02 soportan lo que D2 expresa: “Ellos tenían las tres comidas, lo básico: arroz, carne, pollo. Lo que sí puedo afirmar es que tienen malos hábitos porque no consumen verduras”, aunque D1 por malos hábitos alude que el “... comportamiento en unos es bueno, en otros hablan y se tiran la comida mientras comen –expresando en relación a

la cuestión- que es relativo pues vienen de hogares diferentes y algunos comen lo que les sirven, otros no”.

Los niños son en la mesa de comedor, el reflejo bien sea en materia de alimentarse, así como del comportarse, según cada realidad sociofamiliar; o simplemente se dejan llevar por el momento y la jocosidad durante el estar en la mesa. En estas últimas opiniones emergen un conjunto de factores análogos, aunque en el hogar como en el comedor escolar se les brinda una alimentación con rubros nutritivos; los niños dejan comida por no gustarles los vegetales, pues su apetito está dirigido a el consumo de hamburguesas, pizzas, papas fritas, y en el caso de las bebidas, la sustitución de jugos por gaseosa.

Para Minsalud (2019) alude algunas características para sostener una vida saludable por lo que considera que la alimentación ha de ser:

1. Completa: debe contener todos los macros, micronutrientes (proteínas, grasa, carbohidratos, vitaminas y minerales), agua y fibra.
2. Equilibrada: debe incluir cantidades adecuadas de los grupos alimentos, los cuales, al ser combinados, deben aportar la proporción de nutrientes para promover el crecimiento y el mantenimiento de la salud.
3. Suficiente en energía y nutrientes que promueva en los niños el crecimiento, la producción de leche durante la lactancia y el mantenimiento de un peso saludable en todas las etapas del curso de vida.
4. Adecuada: se ajusta a los gustos, preferencias, recursos económicos y hábitos alimentarios de los individuos.
5. Inocua: es aquella que es libre de contaminantes, sustancias tóxicas y otros factores que van en detrimento del estado de salud de quien la consume (s/p)

Estas orientaciones dejan expresada, por parte del órgano rector en materia de salud alimentaria, que no es ingerir alimentos por ingerirlos, no es comer como requisito para satisfacer la necesidad de alimentarse o disipar el hambre, sino que lo que se consume debe tener contenidos específicos que resultan finalmente saludables para el organismo humano. Por ello, la promoción a una alimentación balanceada que garantice una subsistencia sana. Seguir estas orientaciones es sumarse a la lucha contra la desnutrición

o en caso extremo la obesidad. En tal sentido Minsalud explica los beneficios de la alimentación saludable resumida en nueve aspectos, a saber:

1. Aumentar el consumo de frutas y verduras que reducen las enfermedades del corazón, la probabilidad de cáncer de estómago, esófago, pulmón y colon y de alteraciones coronarias;
2. Favorece el metabolismo de las grasas;
3. Reduce los niveles de colesterol;
4. Mejora el tránsito intestinal;
5. Disminuye los niveles de azúcar en la sangre;
6. Contribuye a la eliminación de las toxinas;
7. Consumir alimentos ricos en calcio y la vitamina D que ayuda a proteger a los huesos;
8. Comer alimentos bajos en grasa que incluyan abundantes granos integrales, frutas vegetales y productos lácteos bajos en grasa, que reduce las probabilidades de enfermedad cardiovascular, hipertensión, accidentes cerebrovasculares y diabetes y ciertos tipos de cáncer;
9. Reduce la enfermedad isquémica del corazón y accidentes cerebrovasculares (Minsalud, ob. cit., s/p).

Conociendo la realidad de consumo en cada familia, sumado a ello los beneficios recibidos del PAE, entre otros, estas orientaciones del Ministerio de Salud de Colombia, han de ser directrices que se deben enseñar en clase a los estudiantes, dirigirlos a los padres en reuniones periódicas donde se monitoree el proceso alimentario de los escolares, así como a los responsables de manipular y preparar los alimentos dentro del ente escolar. Seguir estas indicaciones, es garantía de una vida saludable para todos (niños en edad escolar, docentes y padres de familia) que se reflejará en el rendimiento académico, en su estado emocional y en el desarrollo físico, mental y espiritual.

Cuadro 20

¿Cuáles son los alimentos de mayor consumo de los niños en cuanto a cereales, carbohidratos, lácteos, pescados, frutas y verduras?

<b>Actor Social</b>	<b>Aporte</b>
<b>D1</b>	... comportamiento en unos es bueno, en otros hablan y se tiran la comida mientras comen ... que es relativo pues vienen de hogares diferentes y algunos comen lo que les sirven, otros no”

- D2** Ellos tenían las tres comidas, lo básico: arroz, carne, pollo. Lo que sí puedo afirmar es que tienen malos hábitos porque no consumen verduras
- PF01** Cereales (arroz, avena), Cárnicos y aves (pollo, carne de res), Lácteos y huevos (Leche, queso y huevo de gallina), Pescados y mariscos (pescado, atún), Carbohidratos (pan, arepa, galletas), Frutas (papaya, manzana, mango), Verduras (tomate, pepino, aguacate)”.
- PF02** Entre cereales: arroz, avena, puede ser trigo, cereales de maíz. En carnes: puede ser pollo, pescado, huevos y otras carnes como carnes frías y todo eso. En lácteos: quesos, yogures y la leche. Carbohidratos puede ser: harinas digamos para arepas, galletas, pan y en frutas: pues la mayoría de las frutas porque consumimos también frutas como la papaya, como el banano, el mango, las uvas, la manzana al igualmente las frutas que se pueden consumir en el jugo, porque ellos consumen mucho jugo.
- NEE01** Vegetales como el pepino, tomate, zanahoria; frutas como manzana, fresa, banana, mandarina, carnes el pollo, pescado, carne; desayuno caldo, arepa, queso, chocolate; aunque también me gustan las hamburguesas, pizzas, perros calientes, papas fritas.
- NEE02** Mi comida favorita es la pizza, pero de vegetales en la casa se consume tomate, aguacate, de frutas el banano, mango, patilla, fresas, verduras la papa, plátano, yuca. En carnes, el jamón, la salchicha, pollo, carne. En la casa preparan jugos, pero la gaseosa colombiana me gusta más que los jugos.

---

1. Aumentar el consumo de frutas y verduras que reducen las enfermedades del corazón, la probabilidad de cáncer de estómago, esófago, pulmón y colon y de alteraciones coronarias, 2. Favorece el metabolismo de las grasas; 3. Reduce los niveles de colesterol; 4. Mejora el tránsito intestinal; 5. Disminuye los niveles de azúcar en la sangre; 6. Contribuye a la eliminación de las toxinas; 7. Consumir alimentos ricos en calcio y la vitamina D que ayuda a proteger a los huesos; 8. Comer alimentos bajos en grasa que incluyan abundantes granos integrales, frutas vegetales y productos lácteos bajos en grasa, que reduce las probabilidades de enfermedad cardiovascular, hipertensión, 9. Reduce la enfermedad isquémica del corazón y accidentes cerebrovasculares (Minalud, ob. cit., s/p).

---

Sarabia (2022)



Todo corresponde a los valores nutricionales que debe tener cada rubro alimenticio o comida que ingiera el niño, ya sea en el hogar o en el colegio y esta práctica saludable desde la alimentación, es extensiva a los padres y docentes, respectivamente, pues en la medida en que estos practiquen hábitos alimenticios saludables, el niño aprehende a consumir alimentos ricos en contenido y favorables para su óptimo desarrollo físico, mental, así como para su crecimiento. No hay duda del valor cultural nutricional de la zona, localidad o país en que se habite, tal preparación corresponde a unos estándares nutricionales a los efectos de generar alteraciones de ningún tipo.

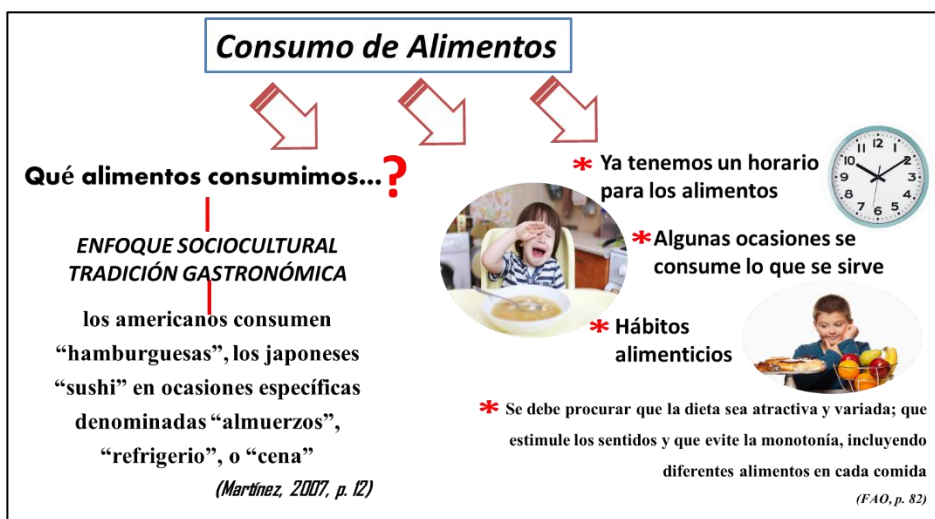


Gráfico 9. Consumo de Alimentos.

En síntesis, el consumo de alimentos ha de hacerse de manera ordenada, es decir, en el tiempo que corresponde cada una de las comidas del día, ello contribuye a la regulación y óptimo funcionamiento del sistema digestivo del individuo, además de corresponder a las necesidades alimentarias como es y no en atención a los impulsos generados por los apetitos. No se quiere dar por indicado que algunas infidelidades alimentarias no sucedan, aunque sería lo ideal, pero en líneas generales y fundamentales, es el estricto orden en tiempo de los alimentos, por ello la insistencia

exhortativa del ente rector en materia nutricional, como lo es Minsalud, que expresa cuáles son los rubros y cómo deben ser distribuidos en la dieta diaria.

***Subcategoría: Control Nutricional.***

Tal como se indica en la subcategoría anterior, debe coexistir un orden a la hora de administrar y consumir los alimentos diarios. A ello se le conoce bajo el calificativo “control nutricional”, pues éste se ha de considerar como el canon o cánones por el cual los humanos requieren regirse a la hora de preparar sus alimentos, a la hora de combinar un alimento con otro, así como las cantidades que pueden ser administradas tomando como referente talla, peso, edad y actitud física.

Además, hablar de control nutricional es hacer referencia al estado de nutrición que necesita mantener el niño en edad escolar y que tiene mucho que ver con su desarrollo psico-motor, intelectual y emocional, pues estos aspectos están influenciados por el estado de nutrición. Es obvio que el niño está dando pie por vía natural a las etapas del desarrollo y en atención a ello, debe considerarse los cambios corporales que experimenta, así como las alteraciones que tampoco escapan de emerger, pero para ello se requiere de una sólida y buena nutrición. La FAO (ob. cit.) recomienda tener en cuenta el proceso evolutivo del niño como una capacidad inherente funcionalmente en el ser. Por ende:

La estatura de los niños y niñas y su ritmo de crecimiento se ve afectado por diversos factores genéticos, hormonales, ambientales y especialmente nutricionales, que interactúan desde el momento de la concepción hasta el final de la pubertad. El crecimiento de cada niño y niña tiene características individuales, incluso dentro de una misma familia. La medición periódica de peso y talla es uno de los procedimientos para establecer si el niño o niña están dentro de los límites normales para su edad y sexo. El individuo en el primer año de vida y el inicio de su adolescencia tiene un crecimiento acelerado y en el caso del inicio de la adolescencia el desarrollo emocional e intelectual también es más rápido, los cuales suelen afectar los hábitos alimentarios (p. 81).

No obstante, en esta subcategoría se abordan a los actores sociales en materia de *Control Nutricional* desde las siguientes consideraciones: ¿Qué actividades se desarrollan ordinariamente para evaluar las condiciones alimentarias de los niños? ¿Existe en la dieta del niño un consumo exagerado de carbohidratos? ¿Considera Usted que es necesario el consumo de alimentos o suplementos que tengan Zinc, Vitamina D, probióticos, Vitamina A y C, además, ¿conoce los alimentos que tienen estos suplementos? ¿Qué hace cuando el niño se niega a comer? ¿Existe control de peso y talla en los estudiantes?

Ciertamente que todo está signado por lo educativo. Nada es, sino es por mediación del acto de la formación humana, pues el comportamiento humano, la acción de la comunicación, los afectos, entre otros, son a razón de la educación pues sólo en su curso dentro de la historia humano-personal el ser adquiere virtud, conocimiento y acción moral. Y en este sentido, el docente debe forjar en sí, en los padres de familia y en sus estudiantes un rigor axiológico a los efectos de sustentar sus vidas dentro de un panorama de vida sana y ésta sólo se alcanza desde una buena nutrición. En tal sentido, resulta interesante conocer ¿Qué actividades se desarrollan ordinariamente para evaluar las condiciones alimentarias de los niños? En atención a la interrogante D1 manifiesta que:

Constantemente se les da charlas y videos sobre la buena alimentación, el consumo de frutas y verduras y se les orienta a que deben comer todos los alimentos. Esa es una tarea que como docentes tenemos – con respecto a los padres- En la entrega de los boletines y cuando se hace reuniones a los padres se les dice sobre la importancia de los alimentos.

Esto deja indicado, que se aprovechan los encuentros regulares o planificados por el colegio, dedicando entonces un espacio para hablar de la importancia de la educación los hijos, o en otro de los casos, se valoran las actividades académicas, pues dentro de sus planificaciones, tienen destinado algunos objetivos, referente al valor de los alimentos y su consumo en la vida

de los seres humanos. Por otra parte, D2 aporta que: “No ha tenido ninguna actividad al respecto –agregando- que los chicos tienen malos hábitos porque no consumen verduras... Para los padres de familia en las reuniones se les habla sobre alimentación sana”. En tal sentido, se sostiene que no hay actividades planificadas por la institución educativa en relación con la alimentación, aun cuando se toman las reuniones de Padres para hablarles sobre el valor de la alimentación en la vida de los chicos que en consecuencia es extensible a la vida de ellos como papás, pues todo ser humano ha de saber cómo alimentarse y así dar un máximo sostén a su existencia.

En el otro grupo de actores sociales se aprehende que: “A veces nos dan charlas, y cuando hacen reuniones de padres nos aconsejan que en la lonchera le echemos una lonchera balanceada como frutas, una avena o un lácteo...” (PF02), destacando a la par de D1, que se aprovechan esos espacios de socialización escuela-familia planificadas para conocer el rendimiento escolar, entonces es ese el espacio de aprovechamiento para orientar nutricionalmente.

En oposición a esta opinión señala PF01 que “Muy pocas veces, ya que hoy en día por razones de tiempo sólo nos limitamos a las reuniones de padres, a enterarnos del avance escolar de nuestros hijos y consideramos esta parte irrelevante”, lo que cabe entender que además de no existir una planeación para tratar estos temas de interés y que son vitales para todo ser humano, fundamentalmente para los padres, pues se trata de la salud alimentaria de sus hijos en fase de desarrollo, anexa indicando que es un tema de poca relevancia o interés.

Otro grupo de actores sociales expresan que: “... docentes y familia enseñan sobre los alimentos que fortalecen nuestro cuerpo... para no contraer el virus debemos tomar jugos especialmente los cítricos, las cremas de espinacas, caldo de pescado, crema de ahuyama” (NEE01), aporte éste que deja por sentado que en ambos contextos, el tema nutrición, resulta importante, más aun tratándose de la situación pandemia que acosa hoy por

hoy al mundo; sin embargo, NEE02 en su corta intervención expresa todo lo opuesto a NEE01, pues para éste actor social sólo recibe información de parte de “Mis padres sí, los profesores no”.

En atención a lo expuesto, existen diversas ONG a nivel global, que están en la tarea de una educación nutricional, pues la consideran pertinente, prioritaria, inmediata, agregando en sus discursos, lo que indican algunos ordenamientos jurídicos especiales de las naciones, más aún si estos imperativos morales corresponden a la protección del Niño, Niña y Adolescente, pues para Colmenares, Hernández, Piedrahita (ob. cit.) expresan que:

Para la UNICEF, con respecto a la Ley Orgánica para la Protección del Niño, Niña y Adolescente, hace referencia a los derechos de los niños y las niñas en los espacios de información, atención en salud y nutrición, tal como se indica en sus artículos 30 y 43, que destacan la importancia del derecho a un nivel de vida adecuado, a la información y atención en materia de salud y nutrición. En este sentido la formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludable conforman un área prioritaria (p. 72).

Es pertinente que desde la educación se brinden orientaciones en materia de salud, fundamentalmente en tono a la nutrición o alimentación saludable, establecer lazos interinstitucionales, escuela y sector salud, para orientar en estos términos a los padres de familia, a los estudiantes y por ende capacitar a los docentes que son los que ordinariamente hacen vida con los estudiantes en las instituciones educativas.

Cuadro 21.

¿Qué actividades se desarrollan ordinariamente para evaluar las condiciones alimentarias de los niños?

Actor Social	Aporte
D1	Constantemente se les da charlas y videos sobre la buena alimentación, el consumo de frutas y verduras y se les orienta a que deben comer todos los alimentos. Esa es una tarea que como docentes tenemos – con respecto a los padres- En la entrega de los boletines y cuando se hace reuniones a los padres se les dice sobre la importancia de los alimentos.

- D2** No ha tenido ninguna actividad al respecto –agregando- que los chicos tienen malos hábitos porque no consumen verduras... Para los padres de familia en las reuniones se les habla sobre alimentación sana.
- PF01** Muy pocas veces, ya que hoy en día por razones de tiempo sólo nos limitamos a las reuniones de padres, a enterarnos del avance escolar de nuestros hijos y consideramos esta parte irrelevante.
- PF02** A veces nos dan charlas, y cuando hacen reuniones de padres nos aconsejan que en la lonchera le echemos una lonchera balanceada como frutas, una avena o un lácteo...
- NEE01** ... docentes y familia enseñan sobre los alimentos que fortalecen nuestro cuerpo... para no contraer el virus debemos tomar jugos especialmente los cítricos, las cremas de espinacas, caldo de pescado, crema de ahuyama.
- NEE02** Mis padres sí, los profesores no.

---

Para la UNICEF, con respecto a la Ley Orgánica para la Protección del Niño, Niña y Adolescente, hace referencia a los derechos de los niños y las niñas en los espacios de información, atención en salud y nutrición, tal como se indica en sus artículos 30 y 43, que destacan la importancia del derecho a un nivel de vida adecuado, a la información y atención en materia de salud y nutrición. En este sentido la formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludable conforman un área prioritaria (p. 72).

**Sarabia (2022)**

Es importante, como se expresa en renglones anteriores, que la escuela (por hablar de educación) asuma el rol formativo de la sociedad de padres, la sociedad escolar, obviamente a los estudiantes, partiendo de un equipo interdisciplinario, es decir, docentes y expertos en la materia (dietistas o nutricionistas, médicos, otros) para así hacer comprender la importancia de la salud desde lo alimenticio, el rol que juegan las vitaminas, el hierro, el fósforo, el zinc, entre otros que son amplios nutrientes para el desarrollo del ser humano, más aún si trata de un niño.

Luego de conocer la relación de la entidad escolar con respecto a lo nutricional, aprehendiendo que pocas actividades se realizan en torno a ello, apreciando de algunos padres que esos temas alimenticios son irrelevantes,

entre otros; resulta ahora oportuno conocer de cada actor social si en la dieta de los niños ¿Hay alto consumo de carbohidratos? Al respecto informan que: “Me doy cuenta... sí he podido darme cuenta que llevan chicles, bombones y dulces de colores para el desayuno los cuales se hacen más inquietos (...) Por eso se les insiste en la lonchera para educar a los padres” (D1).

Todo es necesario, lo malo está en los extremos, es decir, no se debe exagerar, tampoco defectuar, sino crear un sano equilibrio (Aristóteles, 1984) a los efectos de una vida armoniosa desde la nutrición. Los proteicos, así como los azúcares, como reseña el informante que observa en exceso consumo y en las loncheras de los niños, no es que sean malos, sino su exceso consumo y en las horas no adecuadas, fungen ser nocivo en todo ser humano, más aún en un niño. En consecuencia, ha de existir un equilibrio en el consumo de algunos rubros por su contenido. Asimismo, se observa en el siguiente actor social, quien asume que: “Por el estado de ánimo veo si ha consumido alimento” (D2), dejando entender que, en vista de su estado emocional o alguna acción o reacción, el niño consume o no algún alimento en exagerada o en su mínima expresión.

En este sentido el actor social PF01 responde que: “Sí, porque hoy en día tienden a consumir más lo que les agrada y a veces no es nutritivo sin importar las cantidades”. Esta apreciación conlleva a pensar una nutrición comparada por épocas, obviamente es un tema de indagación diverso al presente estudio; pero se viene esta intención en virtud de la intervención del informante. En los hogares campesinos o urbanos de otrora se consumía lo que se preparaba, sin ningún rigor especializado en dietética, pero lo que no existía era la libre elección entre gustos o querer, sino lo que hay. Y ciertamente, el informante atina en señalar que muchas veces el chico consume lo que más le agrada, precisamente porque el padre o madre satisface esos placeres incurriendo por desconocimiento en una alimentación no sana, pues como se alude en otras líneas, el asunto no es comer, sino cómo me alimento y si lo que ingiero es saludable o no.

En otro de los casos el informante responde con cierta reacción o asombro: “Entonces sí hay que controlar los carbohidratos a los niños” (PF02). Ante esta prematura respuesta, se desconoce si se afirma o se cuestiona sobre la interrogante proporcionada por parte de la investigadora. Sea lo uno o lo otro, cabe señalar una vez más, la importancia de una educación para la salud, considerando fundamentalmente que la vida, la salud en sí, entra por la boca, desde una higiene bucal, hasta lo qué y cómo se consume algún alimento.

Aun cuando la edad juega un rol importante, no menos cierto es que las proporciones o uso de algún nutriente son tan valioso en su idónea cantidad, sea niño o adulto, el cuidado de la salud debe iniciar, no sólo desde el nacimiento, sino desde su gestación. Pero todo es una cadena, entonces ¿cómo se alimenta o se ha alimentado esa madre que gesta? De tal manera que hay que incentivar a una cultura alimentaria, de lo contrario, se está llevando en efecto dominó a problemas notorios y redundantes producto de una mala nutrición, por ejemplo, los excesivos casos de diabetes, hipertensión, o los casos de obesidad temprana o tardía, pero un grave problema que azota globalmente a la humanidad, sin contar los excesivos casos de desnutrición, pues viéndose aparentemente a un ser humano, es incurso en grados de desnutrición propiamente.

Sin embargo, algunas recomendaciones son válidas, tanto para niños como adultos, a los efectos de una vida saludable desde lo alimenticio. En tal sentido, el Instituto Mexicano del Seguro Social (s/f) en su Guía Rápida exhorta:

- Evitar alimentos con pocos nutrientes como azúcar de mesa y harinas refinadas.
- El exceso de hidratos de carbono simples se debe evitar, ya que esto puede dar lugar a hiperglucemia...
- Ofrecer comidas considerando las preferencias alimentarias, la consistencia y la temperatura junto con la elección de alimentos étnicos.



- La inclusión de... calcio, vitamina D, B, ácido fólico, será a criterio del especialista en nutrición...
- Promover dieta con alimentos naturales. Adicionar saborizantes a los alimentos, si fuera necesario...
- Promover asistencia alimentaria.
- Una dieta rica en fibra puede contribuir a normalizar la función intestinal.
- Asegurar una adecuada salud bucal por ser considerada factor de riesgo para la disminución de la ingesta a través de alteración del gusto y la dificultad de masticar y tragar...
- Promover el ejercicio regular para conservar y favorecer el incremento de la masa muscular y el apetito. (p. 7)

Es de destacar que el plan nutricional que debe ser guiado por un experto, porque acá no caben tutoriales, menos aún las experiencias de vida, ya que cada ser humano es una realidad y ante tal diversidad hay valores a considerar que, bajo una orientación clínica o dietética, por decir especializada, es quien estructurará el plan nutricional del niño y de todo el círculo familiar. Hay hogares en el que, existe un paciente hipertenso, y tras la dieta de esta persona, todos consumen los alimentos según el plan dirigido a este paciente y ello no sano, esto, es una indicación bien particular, los valores de esa persona no son los mismos de los del resto de ese hogar.

Es importante sostener la guía u orientación de un experto en donde la opinión del niño, así como la del resto de la familia en las decisiones sobre la alimentación que han de mantener, tomando en cuenta incluso sus gustos. Y en consideración metodológica dicha interrogante y aporte teórico especializado asoma la necesidad de una entrevista a profundidad, se cuestiona ¿Los niños tienen la opción de escoger los alimentos que consumen? Obteniendo como respuesta que:

No necesariamente, es responsabilidad de los padres, porque los menores siempre estarán inclinados por los que les gusta, sin que esta alimentación sea nutricional, en cambio los padres tenemos la obligación de escoger una alimentación balanceada así a ellos no les guste (PF01)

Ciertamente que los padres tienen el rol de formar y cuidar a sus hijos, por ello, es necesario que dentro del clima de hogar haya a su vez un diálogo cercano respecto a lo alimenticio, pues conocer los gustos “nutricionales” del chico también es conveniente, a los fines de poder, además como padres, reorientar el plan alimenticio, más aún si se cuenta con una guía de experto. Por otra parte, se aporta que:

Algunas veces nosotros como padres el área de los dulces, de las comidas rápidas y esos alimentos pues todos los días no son adecuados porque les daña la digestión eh... se engordan, se vuelven obesos entonces eso les podría ayudar a generar esto... enfermedades (PF02)

Aun cuando la respuesta es bastante razonable, se requiere evitar el alto consumo de azúcares, así como de grasas en modo saturado, para evitar enfermedades u otras alteraciones físicas o mentales. Es importante el diálogo abierto en el hogar a la hora de construir “...el plan de alimentación (...) el diseño del menú, revisión y selección de alimentos, es también importante” (PF02), es decir, todo dentro del marco del justo medio y bajo la guía de un experto en materia, a los fines de brindar armonía y grato consumo de alimentos nutritivos y saludables.

Asimismo, dentro del contexto escolar, es importante la generación de coloquios donde se recojan todas las experiencias de vida, desde lo nutricional, y en correspondencia con teorías, tomándose en cuenta “...la elección de alimentos étnicos”, la realidad sociocultural también cuenta, indicar u orientar cuál es o ha de ser, el ritmo alimenticio que se debe tener para un desarrollo óptimo y una vida saludable.

Cuadro 22.

¿Existe en la dieta del niño un consumo exagerado de carbohidratos?

Actor Social	Aporte
D1	Me doy cuenta... sí he podido darme cuenta que llevan chicles, bombones y dulces de colores para el desayuno los cuales se hacen más inquietos (...) Por

---

	eso se les insiste en la lonchera para educar a los padres
<b>D2</b>	Por el estado de ánimo veo si ha consumido alimento.
<b>PF01</b>	Sí, porque hoy en día tienden a consumir más lo que les agrada y a veces no es nutritivo sin importar las cantidades.
<b>PF02</b>	Entonces sí hay que controlarles los carbohidratos a los niños.
<b>PF01</b>	No necesariamente, es responsabilidad de los padres, porque los menores siempre estarán inclinados por los que les gusta, sin que esta alimentación sea nutricional, en cambio los padres tenemos la obligación de escoger una alimentación balanceada así a ellos no les guste.
<b>PF02</b>	Algunas veces nosotros como padres el área de los dulces, de las comidas rápidas y esos alimentos pues todos los días no son adecuados porque les daña la digestión eh... se engordan, se vuelven obesos entonces eso les podría ayudar a generar esto... enfermedades.

---

La alimentación debe ser suficiente en cantidad de alimentos para cubrir las necesidades energéticas y nutricionales del organismo y cubrir todos sus requerimientos según edad, sexo, talla, peso, actividad física. Debe ser completa; es decir, debe contener todos los nutrientes para ofrecer al ser humano, todas las sustancias que integran sus tejidos: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua. Los alimentos deben guardad una proporción apropiada entre sí; es decir, que deben aportar las cantidades de nutrientes necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo. Los alimentos deben se adecuados a las condiciones fisiológicas de cada individuo, según sea su edad y la actividad física que realiza (FAO, Ob. Cit. p. 82). -No obstante, el niño debe contarse a- la participación en el diseño del menú, revisión y selección de alimentos, es también importante (Instituto Mexicano del Seguro Social, p. 7).

**Sarabia (2022)**

Estas consideraciones teóricas o especializadas, así como las manifestaciones de vida de cada informante, conllevan a delimitar lo que de modo redundante se ha inquirido, es decir, la necesidad de una buena nutrición para un óptimo estado de salud y su beneficioso desarrollo humano fisiológicamente hablando. Pero para ello, es conveniente una educación sobre las condiciones de salud, no se logra por el azar, sino por orientación de

parte de profesionales aptos para ello, o en su defecto, docentes que cuenten con competencias académicas para la dirección espiritual desde lo alimenticio, bien para sus pares, familiares y/o representantes legales de los escolares, así como para los aprendices.

En tal sentido es oportuno cuestionar y así mismo aprehender de los actores sociales si... ¿Considera Usted que es necesario el consumo de alimentos o suplementos que tengan Zinc, Vitamina D, probióticos, Vitamina A y C, además, ¿conoce los alimentos que tienen estos suplementos? Al respecto, los actores sociales responden diciendo que: “Ante la realidad que se vive con la pandemia, por ejemplo, no consumir alimentos con todos estos valores, se corre el riesgo o amenaza de contraer fácilmente el virus. Por eso la importancia del valor nutricional de los alimentos” (D1). Sin duda alguna que consumir alimentos ricos en vitaminas, hierro u otros suplementos, blinda el sistema inmune y permite evitar cualquier riesgo de contagio, además de las medidas sanitarias que se deben adoptar, más aún en estos episodios de pandemia que azota al mundo.

Los estudiantes manifiestan consumir alimentos nutritivos, sobre todo aquellos de su máximo gusto, aunque hay otros que, no es que no les guste, sino que hay razones para obviarlos. Es oportuno que se atienda a esta opinión de D2:

Ellos dicen que le dan huevo son felices y el día que les dan pollo o carne no, en especial la carne porque les da pereza masticar. Sin embargo, se les orienta sobre el valor del desarrollo físico y mental del niño. Ya que este desarrollo no es el mismo en comparación con aquel que no ha comido porque, no tiene el mismo rendimiento

Es curioso encontrar opiniones como éstas. Ello corresponde a un problema axiológico que se suscita en la niñez y juventud actual, hasta en su alimentación hay una falencia volitiva en el niño, como ellos lo expresan, no consumen “...en especial la carne porque les da pereza masticar” (D1). Sin embargo, es atinada la orientación suministrada por el informante (D2), al

indicarle a los niños lo importante de una alimentación rica en vitaminas, pues sólo así se adquiere un desarrollo físico y mental idóneo.

El PF01 informante clave señala que: “Sí, teniendo en cuenta que todas las vitaminas son necesarias para el normal crecimiento de los niños” y por su parte PF02, señala:

Todas esas vitaminas, todos esos productos que tengan, todas esas vitaminas le van a ayudar al niño a tener muchas defensas en el cuerpo, en las horas, en las horas que les den gripas, que le den infecciones, entonces todo lo que ellos consuman, ricos en vitaminas les va a servir para una buena salud.

Sin duda que una buena alimentación, además de forjar el desarrollo físico y mental en el individuo, desarrolla un óptimo sistema inmunológico a la hora de enfrentar cualquier evento viral. Se profundiza interpellando a un grupo de informantes claves: ¿Conoce los alimentos que tienen estos suplementos? Al respecto responden: “No, nunca me he detenido a revisar cuáles suplementos los contienen, ni las cantidades” (PF01), Es de saber que muchos alimentos procesados traen consigo una tabla con los contenidos del producto o mejor conocido como Información Nutricional, por ejemplo, en el caso del arroz, según las marcas y presentación (tratándose de productos alimenticios procesados o industrializados) hay valores tales como: Grasas; 0,14 g – 0%; Carbohidratos 41,52 g – 10%; Proteínas 3,93 g – 6%; Fibra dietética 0,21 g – 0%; Fósforo 57,46 mg – 8%; Hierro 0,19 mg – 0%; Zinc 0,86 mg – 6%.

En tal sentido, es válido que los padres, madres, o quienes tienen la responsabilidad de regir la alimentación de los individuos, especialmente de los escolares, conocer los valores nutricionales, bien de los productos industrializados; así como de los rubros alimenticios, tales como frutas, verduras, entre otros. Estos indicadores son valiosos para la nutrición óptima de los seres humanos. Hernández (2008) por ejemplo, hace alusión a las fuentes alimentarias de hierro en el que indica que:

El organismo humano absorbe sólo una pequeña parte del hierro que se ingiere. La absorción del hierro depende de muchos

factores: el estado de nutrición del individuo con respecto al hierro, la cantidad y la forma química de este nutriente en los alimentos y la presencia de otras sustancias en la dieta; la absorción es mayor en las personas con deficiencia de hierro (p. 38).

Las instituciones educativas requieren contar con personal capacitado, sobre manera en materia nutricional a los fines de suministrar a los escolares una bandeja balanceada. Por ejemplo, el consumo de vísceras, pescado, aves, las morcillas, o cualquier otro producto cárnico proporciona hierro hémico que suele oscilar entre 25 y 35%, o aquellos alimentos verdes o de origen vegetal al igual que la leche de vaca y huevo absorbe entre el 1 y el 10% de hierro no hémico en el organismo humano (Hernández, Ob. Cit.).

Por otra parte, el actor social PF02 expresa que: “Sí. Muchos alimentos tienen estos... vitaminas como los cítricos, las naranjas, las mandarinas, el mango, la piña, o sea hay muchos alimentos. Eh también en... en las carnes hay mucho alimento para los niños”. Es necesario indicar que, desde los hogares, así como en la escuela debe existir una formación en materia nutricional, ya que desde los primeros estadios de vida es que se funda los pilares básicos de una buena salud a lo largo de la vida, permitiendo además la prevención de enfermedades entre las cuales se destacan las cardiovasculares, la obesidad, osteoporosis, entre otros.

En síntesis, la infancia es el mejor momento vital humano para formar correctamente los hábitos alimenticios donde la escuela, la familia, los medios de comunicación y el mismo comedor escolar, son contexto para llevar a cabo esta ideal formación nutricional y adquisición de tales hábitos.

Una guía por la que se puede adquirir hábitos alimenticios y en correspondencia a estos valores nutricionales o suplementos, es la ejecución de la Pirámide de los Alimentos que “... es una guía que nos sirve para aprender a escoger los alimentos que incluimos en nuestra alimentación, alcanzando así una alimentación sana, variada y equilibrada de una forma sencilla” (Galarza, 2007, p. 8), siendo simétricos y honestos en la preparación de cada plato para así brindar una buena nutrición.

Finalmente, una forma de adquirir hábitos alimenticios, así como la ingesta de alimentos con sus contenidos vitamínicos o ricos en Zinc y probióticos, se corresponden por el niño en la medida en que estos rubros sean consumidos por sus padres, o tratándose del comedor escolar, ingerido por los docentes. El ser humano es un ente moral, por lo que asocia para su existencia patrones que aprehende de los actos humanos de sus superiores, por ende, no se puede exigir el consumo de alimentos con estos suplementos, si padres y maestros ingieren bebidas con colorantes, alto en azúcares, comidas sobre saturadas en grasas o con contenidos no saludables.

Cuadro 23

¿Considera Usted que es necesario el consumo de alimentos o suplementos que tengan Zinc, Vitamina D, probióticos, Vitamina A y C, además, ¿conoce los alimentos que tienen estos suplementos?

<b>Actor Social</b>	<b>Aporte</b>
<b>D1</b>	Ante la realidad que se vive con la pandemia, por ejemplo, no consumir alimentos con todos estos valores, se corre el riesgo o amenaza de contraer fácilmente el virus. Por eso la importancia del valor nutricional de los alimentos.
<b>D2</b>	Ellos dicen que le dan huevo son felices y el día que les dan pollo o carne no, en especial la carne porque les da pereza masticar. Sin embargo, se les orienta sobre el valor del desarrollo físico y mental del niño. Ya que este desarrollo no es el mismo en comparación con aquel que no ha comido porque, no tiene el mismo rendimiento.
<b>PF01</b>	Sí, teniendo en cuenta que todas las vitaminas son necesarias para el normal crecimiento de los niños
<b>PF02</b>	Todas esas vitaminas, todos esos productos que tengan, todas esas vitaminas le van a ayudar al niño a tener muchas defensas en el cuerpo, en las horas, en las horas que les den gripas, que le den infecciones, entonces todo lo que ellos consuman, ricos en vitaminas les va a servir para una buena salud.
<b>PF01</b>	No, nunca me he detenido a revisar cuáles suplementos los contienen, ni las cantidades
<b>PF02</b>	Sí. Muchos alimentos tienen estos... vitaminas como los cítricos, las naranjas, las mandarinas, el mango, la

piña, o sea hay muchos alimentos. Eh también en... en las carnes hay mucho alimento para los niños.

---

En estas edades deben evitarse alimentos que llenan sin nutrir, como los refrescos de botella o de colorantes artificiales, churros, bombones y confites... Brindar las comidas en un ambiente familiar tranquilo y de cariño. Dar alimentos que le sean familiares, porque los niños/as aceptan mejor aquellos alimentos que consumen sus padres o cada nuevo alimento que se incorpore a la dieta... ofrecer alimentos en trozos pequeños... deben evitarse las comidas muy fuertes y las comidas muy condimentadas (Fao, ob. cit., p. 87).

---

**Sarabia (2022)**

Algunas negativas por parte de los niños en la ingesta de alimentos con contenido nutritivos, obedece a que, en su entorno, familiar, escolar, social, no se promueve una alimentación sana, es decir, no hay un pragmatismo alimenticio óptimo, que conlleva a que algunos infantes o escolares se nieguen a consumir platos con valor nutricional apto para su desarrollo. En tal sentido se cuestiona a los actores sociales sobre ¿Qué hace cuando el niño se niega a comer?

“Se debe hacerle entender que primero debe probar para saber si le gusta o no y explicarle que es indispensable en su alimentación, para que tenga un buen crecimiento y desarrollo” (PF01). Sin duda alguna, hay que sugerir u orientar al niño, que es necesario consumir estos alimentos ricos en su contenido nutricional, pero con el apoyo del ejemplo que puede darle el padre y la madre ingiriendo junto con ellos dichos rubros, pues de nada sirve retóricamente exhortarlo si en la praxis el papá o la mamá no degustan los alimentos. Por consiguiente, el actor social PF02 comparte información diciendo:

Pues... la verdad, la mayoría de los niños se niegan a comer a veces alimentos que no conocen, nunca los han probado, dicen que no les gusta porque solamente con mirarlos ya no les gusta... entonces... nosotros como padres, debemos de mirar, buscar una opción para que ellos lo prueben, digamos en preparárseles en diferentes clases de comida, digamos en una crema, en un arroz, o algo, o si son verduras, tratar de que... picárselas lo que ellos menos miren para que ellos coman. Igualmente, en las sopas, por medio de cremas y licuados para que ellos puedan digerir la



cantidad de verduras que necesitan o frutas o granos que es lo que menos ellos comen. Entonces hay que buscar la manera de que ellos coman.

Es muy importante hacer atractivo el plato de comida al niño. Algunos utilizan como estrategia, la generación de figuras con los alimentos a proporcionar, otros simplemente con la colocación de cada porción de contenido del plato de forma simétrica; u otros emplean la técnica del licuado, bien para las salsas o para las sopas, es decir, generando cremas para un mejor consumo. Por ello, Colmenares, Hernández, Piedrahita (ob. cit.) exponen que: "... si la familia practica hábitos saludables es mucho más fácil convencer a los hijos de que hagan lo mismo, y sus efectos se prolongarán a lo largo de toda la vida" (p. 73). He allí el sentido axiológico de una vida saludable desde el control alimenticio, es decir, orientar a una buena y sana alimentación desde el ejemplo.

El ejemplo juega un rol fundamental en todo lo que tiene que ver con el desarrollo de la persona humana. El docente, debe ser creativo y/o estratega, al emplear algunas técnicas que hagan factible o posible que el niño se alimente, aun sin gustarle o parecerle atractivo su platillo. Según D1 "Creo que todo es cuestión de motivación. Yo los inspiro utilizando un modelo como los deportistas, que para poder rendir y ser mejores deben tener una buena alimentación". De tal modo que, motivando al niño desde la representación del deportista, su porte y fama, sea posible así la ingesta de alimentos ricos en su contenido nutricional. A tenor D2 se vale de lo que más le gusta hacer el niño, éste informante dice motivarlos a través de la adquisición de: "... un buen desarrollo físico con el deporte", sólo así, deporte y buena alimentación sostiene el ser humano una buena corporeidad; aunque el asunto sea, más allá del cuerpo, una vida sana.

Cuadro 24

¿Qué hace cuando el niño se niega a comer?

Actor Social	Aporte
D1	Creo que todo es cuestión de motivación. Yo los inspiro utilizando un modelo como los deportistas, que para poder rendir y ser mejores deben tener una buena alimentación. .
D2	... un buen desarrollo físico con el deporte.
PF01	Se debe hacerle entender que primero debe probar para saber si le gusta o no y explicarle que es indispensable en su alimentación, para que tenga un buen crecimiento y desarrollo.
PF02	Pues... la verdad, la mayoría de los niños se niegan a comer a veces alimentos que no conocen, nunca los han probado, dicen que no les gusta porque solamente con mirarlos ya no les gusta... entonces... nosotros como padres, debemos de mirar, buscar una opción para que ellos lo prueben, digamos en preparárseles en diferentes clases de comida, digamos en una crema, en un arroz, o algo, o si son verduras, tratar de que... picárselas lo que ellos menos miren para que ellos coman. Igualmente, en las sopas, por medio de cremas y licuados para que ellos puedan digerir la cantidad de verduras que necesitan o frutas o granos que es lo que menos ellos comen. Entonces hay que buscar la manera de que ellos coman.

... si la familia practica hábitos saludables es mucho más fácil convencer a los hijos de que hagan lo mismo, y sus efectos se prolongarán a lo largo de toda la vida (Colmenares, Hernández, Piedrahita, ob. cit., p. 73).

**Sarabia (2022)**

Existen diversos mecanismos, de los cuales padres y maestros, deben valerse a los efectos de motivar a los niños en edad escolar al consumo de alimentos saludables. Y para conocer los efectos de la sana nutrición, se requiere además de medios que hagan posible sostener variables que indiquen en cada niño si los alimentos que consume son significativos para sí, pues cada escolar es una realidad y por ende hay valores que distan uno del otro. En tal sentido es propio conocer si existe en el colegio control de peso y talla en los estudiantes. Al respecto los actores sociales expresan que: “No,

porque mientras no se presenten casos de sobrepeso que esté afectando las actividades pues no se considera importante” (PF01). Es importante destacar que la obesidad no es el único referente que motive a la institución educativa a motivarse a llevar a cabo un control sobre la talla y el peso de los escolares. Hay otras realidades que incitan a tomar en consideración esta tarea, y así sostener variables que conlleven a la toma de decisiones en función de la alimentación del niño y conocer además las causas determinantes de tal efecto. En el mismo orden de ideas PF02 expresa que:

Pues en el colegio nunca han tenido mis hijos o mi niño que está estudiando ahora nunca lo han pesado, ni nunca me han dicho nada del peso de él. La verdad nunca, pues eso si en la casa si tenemos un control de talla y peso porque nosotros si vemos los niños muy gordos, ya nosotros le empezamos a bajar a las harinas y a controlarles que no estén comiendo a deshoras y que no tengan ansiedad, entonces uno como padre le toca estar pendiente de eso.

Es de resaltar que no es únicamente responsabilidad de la entidad escolar llevar a cabo estos controles; sino que es una acción también del padre y madre, desde la constante interacción entre docente-estudiante, así como de padres-hijos, pueden llevar a cabo desde su observación, así como del seguimiento de lo que consumen los menores escolares, si estos están en sobre peso o por debajo del mismo, así como de su talla. Uno de los medios para precisar estos detalles, es la visita periódica al pediatra, porque en estas atenciones clínicas el padre y madre recibe técnicamente detalles al respecto, así como indicaciones médicas, sobre tratamiento médico o alimentos a consumir para la adquisición de su talla peso ideal.

Cabe destacar que clínicamente existe una estadística o escala que delimita el peso, así como la talla de los niños, igualmente en los adolescentes y/o adultos. Al respecto, existen requerimientos dietéticos equilibrados e individuales en pro de que los indicadores sobre el desarrollo y evolución del individuo sea el óptimo según su realidad etaria, su estatura, su peso ha de ser cónsono a estos indicadores. Se recomienda sostener una alimentación

balanceada y saludable, siguiendo lo estimado en la conocida “Pirámide de la alimentación”, como se refleja en la Gráfico 12.

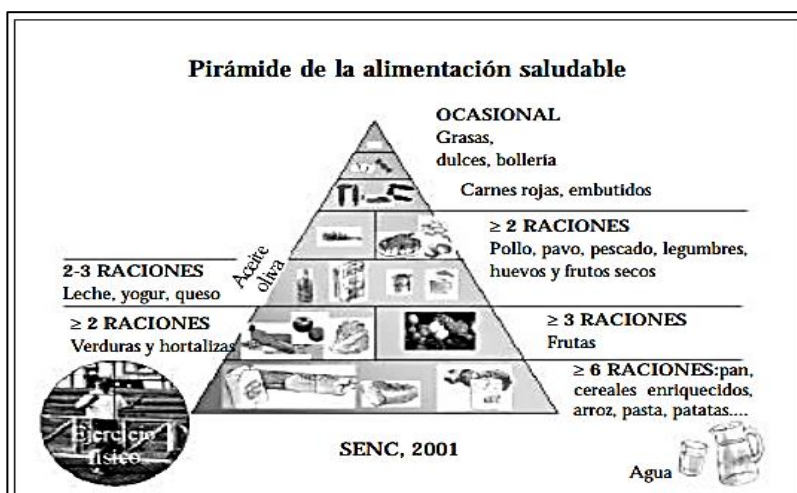


Gráfico 10. Tomado de Peña (s/f, p. 322) Alimentación del preescolar y escolar. Pirámide de la alimentación saludable.

Asimismo, se deben cubrir algunos estándares, que corresponden a recomendaciones dietéticas a los efectos de sostener valores (talla-peso) que deben alcanzar los niños según sus edades. Ferreira, Roy, Rivas, Palacios, Mercado, y Talavera. (2021) indican que “la atención médica del niño sano se basa en la vigilancia de la talla y el peso” (p. 119). No obstante, se requiere de una alimentación balanceada a lo largo del día, al igual que el consumo de agua y ejercicios físicos.

Cuadro 25.

Tabla de peso y talla de niños en edad escolar.

PESO Y TALLA DE NIÑOS EN EDAD ESCOLAR				
	Niños		Niñas	
Edad	Peso	Talla	Peso	Talla
5	19,06	109,11	17,55	108,07
6	21,40	115,4	20,14	114,41
7	23,26	120,40	23,27	120,54
8	25,64	126,18	26,80	126,52
9	28,60	131,71	30,62	132,40
10	32,22	136,53	34,61	138,11
11	36,51	141,53	38,65	142,98
12	41,38	146,23	42,63	149,03

13	46,68	156,05	46,43	154,14
14	52,15	160,92	49,92	157,88
15	57,49	168,21	53	160,01
16	62,27	171,40	55,54	160,68
17	66,03	173,23	57,43	160,72
18	68,19	174,10	58,55	160,78

Tomado de: Ferreira, Roy, Rivas, Palacios, Mercado, y Talavera. (ob.cit, p. 121-122).

Basta señalar, que, así como no se aluden actividades orientadoras en el colegio sobre nutrición o alimentación balanceada, tampoco se resaltan actividades planificadas por la institución sobre la talla y el peso de los escolares.

Cuadro 26.

¿Existe control de peso y talla en los estudiantes?

Actor Social	Aporte
PF01	No, porque mientras no se presenten casos de sobrepeso que esté afectando las actividades pues no se considera importante.
PF02	Pues en el colegio nunca han tenido mis hijos o mi niño que está estudiando ahora nunca lo han pesado, ni nunca me han dicho nada del peso de él. La verdad nunca, pues eso si en la casa si tenemos un control de talla y peso porque nosotros si vemos los niños muy gordos, ya nosotros le empezamos a bajar a las harinas y a controlarles que no estén comiendo a deshoras y que no tengan ansiedad, entonces uno como padre le toca estar pendiente de eso.

La atención médica del niño sano se basa en la vigilancia de la talla y el peso (Ferreira y Otros, 2021, p. 119).

Sarabia (2022)

En consecuencia, debe existir de parte de la entidad escolar, un periódico monitoreo sobre estos controles vitales en los escolares. Para ello es pertinente un trabajo cooperativo interinstitucional, Instituto Educativo con el ente de Salud, vinculando además a padres y algunas entidades con tales fines que hagan vida en el entorno social de la Institución Escolar.

En síntesis, una óptima nutrición es la que sostiene el niño en edad escolar y que tiene mucho que ver con su desarrollo psico-motor, intelectual y emocional, estos aspectos están influenciados por el estado de nutrición, aun cuando cada niño/a tiene características individuales, asimismo cada familia ostenta una realidad particular y que estos aspectos son de relevancia a la hora de evaluar o sostener una estadística respecto al control nutricional. Además, cada padre y madre puede valerse de un marco de estrategias que hagan factible una nutrición balanceada en el infante, es decir, buscar alternativas para hacer que el niño consuma los nutrientes necesarios para su desarrollo, además de la postura moral que ejercen los padres, siendo los principales consumidores de estos rubros.



Gráfico 11. Control Nutricional.

### Categoría 3. Pedagogía Creativa y Autopiética.

El hombre siempre se ha valido de la educación, desde sus inicios, para forjar en el un marco axiológico que le permita atender sus necesidades y sobre éstas pensar y/o repensar estrategias que hagan factible una atención de su vida como persona (individuo), ciudadano, su sabiduría y en correspondencia a su existencialidad, estilos de vida que le permita la sostenibilidad desde lo saludable y desde su alimentación.

Obviamente el factor cultural juega un rol importante, lo gastronómico o alimentario, se corresponde a realidades históricas y sociales (nacionales, regionales y locales) que tras las indicaciones técnicas sostenidas por expertos que investigan y orientan al respecto, deben sostenerse así mismo, que la dieta tradicional de cada región puede ser enmarcada según informaciones nutricionales taxativas.

En tal sentido se comprende en esta categoría algunas subcategorías que conexas con el objeto estudio y el contexto histórico actual, permitan aprehender reflexiones que orienten una pedagogía axiológicamente en la formación nutricional para una óptima calidad de vida altamente saludable. De esta manera se trasciende la enseñanza a una formación alimentaria de padres y escolares, lo cual exige a un docente con carácter interdisciplinar. Las subcategorías en cuestión son: Sincronización creativa de la educación nutricional y la experiencia de enseñanza y de aprendizaje en pandemia.

#### ***Subcategoría: Sincronización Creativa de la Educación Nutricional.***

El ser humano es por naturaleza un sujeto creativo. Basta con observar la historia y todo cuanto ha acontecido ha emergido del pensamiento humano que delimita, genera, produce, califica o nombra todo cuanto existe en el todo, marcando así espíritus en el tiempo mismo. Según Kosig (s/f) (citado en Cevallos, 2016) “Ser creativo una vez es un accidente; serlo todos los días y en medio de la trivalidad de nuestra vida cotidiana, es una hazaña que muy pocos hombres lo logran” (p. 42), es decir, en la medida en que el sujeto desarrolla dicha capacidad genera cambios significativos en pro del bienestar de sus pares, es un fenómeno que se vitaliza desde el espíritu filantrópico, pues día a día repiensa lo que ha de ser elocuente.

En tal sentido, esta subcategoría permite abrigar desde las manifestaciones de vida de qué manera son altamente creativos, padres y docentes, a los efectos de que los escolares se alimenten correctamente, es decir, ingiriendo los nutrientes significativos para su desarrollo físico y mental.

Asimismo, tal como se reseña en la subcategoría “conducta nutricional”, que perspectiva didáctica se asume ante la negativa del niño para comer.

En consecuencia, se abordan a los actores sociales bajo la cuestión ¿Cuáles estrategias utiliza para enseñar procesos digestivos, hábitos alimenticios, dietas saludables, autoimagen, promoción de salud, construcción de espacios saludables? Al respecto, responden: “Por lo general con ejemplos, para enseñarles qué les sucede si no consumen los alimentos adecuados para su normal desarrollo y crecimiento, aunque no siempre serán de su agrado” (PF01). Aunque las ejemplificaciones es un recurso de gran utilidad para aproximar un saber o una idea a la intuición del escolar, no es el único recurso válido para hacer aprehensible la asimilación de un mensaje y su aplicabilidad en la vida práctica. No se dice que está errada la estrategia empleada; pero no es suficiente. Se deben emplear otras estrategias y algunos recursos que signifiquen positivamente para que el niño asimile en su vida una óptima alimentación balanceada para su bienestar vital. Así PF02, refiere:

Para mí, para tener una buena digestión, tiene que ser una alimentación balanceada, tratar que un desayuno, tenga todos sus alimentos, digamos lácteos, una harina, y digamos huevos, todo eso lo que tienen que comer al desayuno, al almuerzo, tratar de darles verduras, sopas y sus carnes y a la comida, pues como la comida tiene que ser un poco más balanceada por lo que ya es la noche, entonces tratar de no comer comidas pesadas, digamos pesadas en azúcares y grasas, entonces, si uno va alimentarse así tiene que comer en horarios tempranos para que el cuerpo pueda hacer una buena digestión, también se puede utilizar que caminar, hacer ejercicio, no acostarse, no comer y tirarse de una vez a la cama o acostarse porque eso le va a producir una mala digestión

El actor social expresa toda la sincronización alimentaria que propicia su vínculo familiar, dejando de manifiesto, que los rubros empleados para la preparación de los alimentos y lo que ingieren los habitantes de su hogar, son en todo caso, sanos y dentro del marco nutricional. Anexo a ello, expresa que orienta sobre el horario que se ha de sostener para el consumo de los



alimentos, así como el quehacer luego de cada comida, indicando lo nocivo que resulta acostarse luego de cada ingesta alimentaria. Además de considerar que en efecto hay un consumo nutricional apropiado, recomienda realizar ejercicios, caminar, pues esta práctica también es saludable. De igual modo se indica que las estrategias utilizadas para vincular la creatividad en una educación nutricional, se recomienda:

... ir a comprar los alimentos, como por ejemplo para la preparación de una ensalada de frutas, que vayan mirando qué valor nutricional tienen esos alimentos o en las ensaladas de verduras... o en el desayuno me diga, que de lo que comió qué valor nutricional tiene ese alimento (D1).

Una visita guiada al supermercado o al mercado, resulta ser una estrategia interesante, pues así, en contexto, puede conocer el chico la diversidad de alimentos vegetales, frutos, entre otros, aprovechar dicha realidad para dar conocer el valor nutritivo de cada uno de ellos en la vida de los seres humanos. Emplear como actividad anexa, en trabajo de equipo, la preparación de ensalada de frutas, de verduras, entre otros y cuál ha de ser su combinación, porque hasta los colores de estos rubros juegan un rol estético a la vista de los humanos.

Además, emplear cotejos con talentosos deportistas, puede significar una estrategia significativa, más aún cuando los estudiantes de hoy, ven a ese conjunto de humanos con admiración. Y en este tenor el actor social amplía diciendo: “Los inspiro utilizando un modelo como los deportistas, que para poder rendir y ser mejores deben tener una buena alimentación” (D1). Este tipo de estrategia surte efecto, dado que los seres humanos son entes morales y sujetan sus humanas acciones en función del obrar del otro y emplear este ejemplo, puede motivar a los chicos a ingerir los nutrientes necesarios para ser un buen deportista.

En sintonía, el actor social D2, emplea como ejemplo las figuras del deporte, expresándoles que: “... para haber alcanzado ese desarrollo físico

con el deporte, estos han consumido alimentos sanos como frutas, agua... doy explicaciones largas sobre el porqué consumir proteínas y no gaseosa... utilizo sopas de letra, crucigramas para identificar los alimentos". Cabe redundar, el papel juega la acción moral. Es decir, el ejemplo, las acciones del prójimo, en el marco del bienestar, en este sentido, juega un papel significativo en la educación nutricional.

En este sentido, emerge de estas manifestaciones de vida, la importancia de ser un referente positivo para el niño, donde padres y maestros, más allá de hacer alusión a una figura pública del deporte; deben ser estos (padre y madre) en el hogar un ejemplo en la mesa en el consumo de los alimentos siguiendo las indicaciones nutricionales, que observe el chico que papá y mamá consumen ensaladas, jugos y no gaseosas. Igualmente resulta para el docente, ser un referente, pues el ejemplo marca significativamente en el estudiante

Cabe destacar que las mentes humanas son un generador de ideas, asumiendo de ellas como una acción creativa. Desde la perspectiva de De La Torre (1993, 1995 y 1997) (citado en De La Cruz, 2018) propone que:

... la formación para el futuro de un ser innovador y creativo se inscriben en cuatro dimensiones producto del juego del ser, saber, hacer y querer, en el cual la combinación del ser y el querer, determinan la formación para el cambio y la creatividad; la combinación del hacer y el saber, ofrece la dotación instrumental y de estrategias cognoscitivas; y la combinación del querer y saber, proporcionan las competencias profesionales y direccionamientos... pero es necesario fortalecer igualmente los procesos de desarrollo de la dimensión afectiva y volitiva, es decir, favorecer los campos de la afectividad y la inteligencia emocional y la voluntad (p. 162).

En efecto, la formación docente contiene de suyo todos estos aspectos que De La Torre expresa, y en este orden de ideas, obrar conforme al ser y el querer, se hace posible "... la formación para el cambio y la creatividad" (p.162), es decir, lo que se requiere es la modificación del sujeto desde su entidad existencial y esencial, pues ante prácticas alimentarias incongruentes

con lo saludable, debe generarse desde el acto pedagógico creativo, transformaciones significativas en los estilos de vida en lo alimentario, debido a que “La creatividad no radica en los contenidos, sino en la actitud hacia ellos donde el tema alimentario es viable para el desarrollo de la creatividad” (De La Cruz, ob. cit., p. 164).

Cuadro 27.

¿Cuáles estrategias utiliza para enseñar procesos digestivos, hábitos alimenticios, dietas saludables, autoimagen, promoción de salud, construcción de espacios saludables?

Actor Social	Aporte
D1	Por lo general con ejemplos, para enseñarles qué les sucede si no consumen los alimentos adecuados para su normal desarrollo y crecimiento, aunque no siempre serán de su agrado
D2	Para mí, para tener una buena digestión, tiene que ser una alimentación balanceada, tratar que un desayuno, tenga todos sus alimentos, digamos lácteos, una harina, y digamos huevos, todo eso lo que tienen que comer al desayuno, al almuerzo, tratar de darles verduras, sopas y sus carnes y a la comida, pues como la comida tiene que ser un poco más balanceada por lo que ya es la noche, entonces tratar de no comer comidas pesadas, digamos pesadas en azúcares y grasas, entonces, si uno va alimentarse así tiene que comer en horarios tempranos para que el cuerpo pueda hacer una buena digestión, también se puede utilizar que caminar, hacer ejercicio, no acostarse, no comer y tirarse de una vez a la cama o acostarse porque eso le va a producir una mala digestión.
JTR01	... ir a comprar los alimentos, como por ejemplo para la preparación de una ensalada de frutas, que vayan mirando qué valor nutricional tienen esos alimentos o en las ensaladas de verduras... o en el desayuno me diga, que de lo que comió qué valor nutricional tiene ese alimento. Los inspiro utilizando un modelo como los deportistas, que para poder rendir y ser mejores deben tener una buena alimentación.
PJ02	... para haber alcanzado ese desarrollo físico con el deporte, estos han consumido alimentos sanos como frutas, agua... doy explicaciones largas sobre el porqué consumir proteínas y no gaseosa... utilizo sopas de letra, crucigramas para identificar los alimentos.

La creatividad no radica en los contenidos, sino en la actitud hacia ellos donde el tema alimentario es viable para el desarrollo de la creatividad” (De La Cruz, ob. cit, p. 164).

Sarabia (2022)

En síntesis, el docente debe hacer uso del marco de saberes apprehendidos durante su formación académica, así como las apprehendidas durante su educación continua y pragmática, de estrategias o ser ampliamente creativo para conducir a los estudiantes al consumo de alimentos saludables. A través de actividades lúdicas, trabajo en equipo colaborativo y cooperativo, generando en conjunto, algunos platos nutritivos.

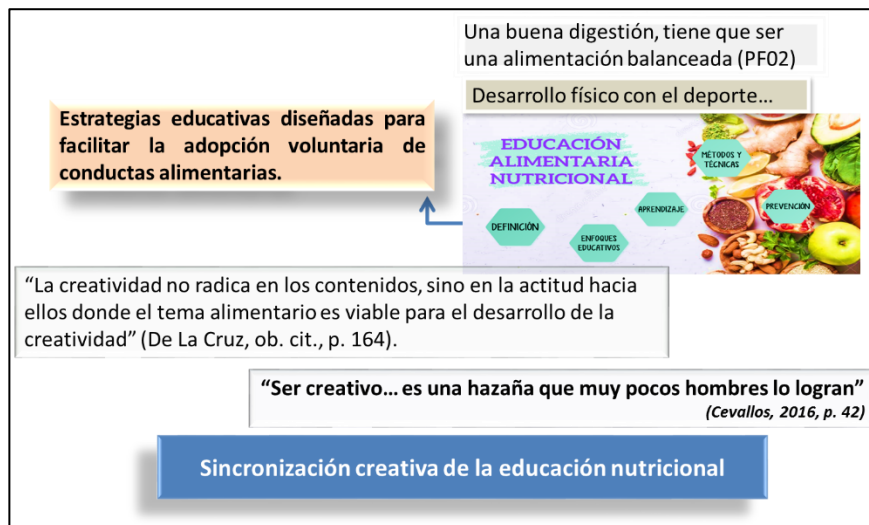


Gráfico 12. Sincronización Creativa de la Educación Nutricional.

Coexiste la posibilidad de generar diversas estrategias que hagan posible una alimentación, sana, balanceada y saludable; junto a ello, una vida activa a través del deporte. Desde lo educativo se deben emplear un marco estratégico que posibilite una conducta alimentaria para la salud y su bienestar (Ver Gráfico 12).

***Subcategoría: Experiencia de enseñanza y de aprendizaje desde el pensamiento creativo.***

Una de las facultades del ser humano es conocer (Aristóteles, 2006) y ante ello, busca por algún medio aprehender respuestas ante aquello que anhela saber. Y este deseo natural, lleva de la mano al ser creativo, es decir, a ser ingeniero de, constructor, edificador de su propia estructura gnoseológica, de ahí la formulación de interrogantes, de ahí la capacidad de hacer herramientas que hacen posible solventar situaciones adversas e/o inmediatas. Por ello en la historia del pensamiento al hablar del conocimiento, se presenta de dos formas: un saber ordinario (Homo faber, habilis) y un conocimiento científico (homo sapiens) (Raemaeyker, 1969).

No cabe duda que en el contexto educativo el campo de la salud desde el tema de la nutrición está escasamente tocada. En el ámbito de Ciencias es muy general el abordaje, no en lo nutricional propiamente, pero sí al hacerse referencia al tema de vitaminas, proteínas, entre otros. Y esta es una de las razones que ha conllevado al presente estudio donde se ha considerado a la educación el ente que lleve la voz cantante en orientación nutricional, contando con guías expertos y/o desde una labor conjunta o por mejor decir, multidisciplinaria y así se logre trascender en materia de la enseñanza y el aprendizaje sobre la importancia de una alimentación balanceada y sana.

En este sentido, la escuela desde su acción de enseñar, debe admitir en sí, su condición de apoyo en la sociedad para la resolución de conflictos y en materia nutricional, asumir el rol de herramienta necesaria para la prevención de los trastornos alimentarios (Moreno, 2008). **De tal manera que el docente tiene una gran responsabilidad en la concreción de estrategias de enseñanza y de aprendizaje que incentiven constantemente la creatividad en sus estudiantes.** Al respecto, **De La Cruz, Hidalgo, y Rojas (2009)**, sostienen que:

La escuela tiene que vincularse al entorno, construir puentes entre la cultura académica y la cultura que se está creando, entre los que se destacan: la tolerancia, el esfuerzo personal, la coherencia, la solidaridad y cooperación, el espíritu crítico y creativo (p. 84)

Desde luego, la escuela es el espacio donde confluyen saberes, pero a su vez emergen ideas en conjunto, tras una labor cooperativa y colaborativa con la ayuda del didáctico. Es imperativo ser creativo o estructurar métodos que hagan factible el desarrollo de los aprendizajes, pues se debe creer "... en el valor de las ideas nuevas y útiles" (Amabile, 2000, p. 1) que desde el aula de clases emergen a favor de todos como colectivo y de sí mismo como individuo. Por ello cabe cuestionar ¿Cuál ha sido su experiencia creativa en su quehacer como docente? Al respecto D1 indica que

En el proceso de formación como docente, uno conoce una gama de estrategias, así como de recursos para el desempeño didáctico en el aula, pero la realidad dice otra cosa, esas estrategias resultan insuficientes lo que incita a la creatividad.

Como se alude en reglones anteriores, el hecho creador, es algo muy natural en el ser humano, como el conocer o socializar. Y muchas de las veces las circunstancias incitan a generar medios que hagan factible el desarrollo de la actividad docente y aun cuando cada estudiante es una realidad, muchas de las veces las teorías del aprendizaje no son del todo suficiente, generando en el enseñante la necesidad de crear nuevos métodos para la adquisición de los aprendizajes. En otros términos, Osborn (1953) (citado en Hernández, 2017) expresa que el acto creador es una "Aptitud para representar, prever y producir ideas (...) gracias a una imaginación poderosa" (p. 34) que solo reside en el ser humano.

Por otra parte, D2 comparte que en su experiencia docente ha tenido que: "Usar la creatividad. Yo creo que a todos nos ha tocado que utilizar la creatividad. En pandemia tuve que hacer uso de la creatividad para mantener motivados a los niños". Al igual que el informante anterior, éste maneja información acerca de estrategias didácticas para la enseñanza, pero pensar qué hacer es donde entra la creatividad pues, "Si queremos una idea realmente nueva tendremos que ser capaces de generarla de nuestra propia mente, con creatividad" (De Bono, 2004, p. 58).

En tal sentido, un docente en su planeación debe prever estrategias, así como recursos para alcanzar el aprendizaje en los niños. Aun cuando cada estudiante es una realidad, debe así mismo generar métodos que sean útiles a esas individuales, muchos de los casos la creatividad juega un rol importante que de la mano con la motivación hace más atractiva la enseñanza y significativo el aprendizaje.

Cuadro 28.

¿Cuál ha sido su experiencia creativa en su quehacer como docente?

<b>Actor Social</b>	<b>Aporte</b>
<b>D1</b>	En el proceso de formación como docente, uno conoce una gama de estrategias, así como de recursos para el desempeño didáctico en el aula, pero la realidad dice otra cosa, esas estrategias resultan insuficientes lo que incita a la creatividad.
<b>D2</b>	Usar la creatividad. Yo creo que a todos nos ha tocado que utilizar la creatividad. En pandemia tuve que hacer uso de la creatividad para mantener motivados a los niños

Si queremos una idea realmente nueva tendremos que ser capaces de generarla de nuestra propia mente, con creatividad.

Sarabia (2022)

Para ser creativos, basta con corresponder a la necesidad y dejar obrar a la naturaleza. Cuando niños, resultaba tan fácil ser creativos en las actividades lúdicas, al dibujar y/o colorear un dibujo, a la hora de establecer contacto con el coetáneo. En la adultez, la información o noción resulta imponerse sobre el hecho creativo.

El mundo ha sido tocado desde el pasado 2020 por una Pandemia, calificada Covid-19, azotando a la humanidad, socavando existencias, enlutando hogares y generando una serie de cambios de manera holística en torno a la humanidad. Y uno de los contextos que vertiginosamente asoció un marco de estrategias durante la Pandemia, más allá del sector salud, fue la educación, mostrando la capacidad de atención a sus estudiantes por vía

virtual valiéndose de los diversos dispositivos y aplicativos para el desarrollo de los procesos de enseñanza aprendizaje.

Para los docentes, durante la pandemia, fue todo un reto mantener motivado a sus estudiantes, pues la pedagogía de la cercanía se hizo necesaria ante el distanciamiento y la asistencia didáctica de manera virtualizada. Algunos por la brecha digital (carencia de dispositivos, internet), se hizo difícil llevar a cabo sus procesos de enseñanza-aprendizaje; otros no asimilaron satisfactoriamente esta modalidad de atención pedagógica.

La dinámica de enseñanza cambió rotundamente. El docente se fue autoformando progresivamente para llevar a término una formación efectiva de sus estudiantes, donde la motivación se hizo una de las herramientas necesarias para sostener activos a los estudiantes en estos tiempos de adversidad. Para la UNESCO (2020):

La pandemia ha transformado los contextos de implementación del currículo, no sólo por el uso de plataformas y la necesidad de considerar condiciones diferentes a aquellas para las cuales el currículo fue diseñado, sino también porque existen aprendizajes y competencias que cobran mayor relevancia en el actual contexto. Es preciso tomar una serie de decisiones y contar con recursos que desafían a los sistemas escolares, los centros educativos y los docentes (p. 4).

Sin duda que el covid-19 mutó la práctica ordinaria de muchos seres humanos en el mundo. La época actual asistida por la tecnología informática y la variedad de dispositivos y aplicativos, fueron un referente determinante de una nueva modalidad y/o forma de llevar a cabo procesos, entre estos, los de enseñanza-aprendizaje, que conllevó a que docentes, así como estudiantes, incluidos los padres de familia, tuvieron que capacitarse sobre la marcha en el uso de los entornos virtuales, ahora empleados para el aprendizaje.

En tal sentido, es importante apreciar de parte de los actores sociales su experiencia en el desarrollo de los procesos de enseñanza aprendizaje durante la pandemia y cómo se hizo posible una educación nutricional tras la mediación de entornos virtuales destinados para el aprendizaje. Esta



experiencia no sólo ha quedado en manos de los docentes, también en los Padres de Familia. A estos actores sociales responden a la cuestión ¿Escriba experiencias de enseñanzas y aprendizaje en pandemia, relacionadas con la educación nutricional de sus hijos desde el hogar?

Pues en pandemia seguimos la misma alimentación, el desayuno, el almuerzo y la comida siempre a las mismas horas, entonces tratamos de que no se descontrolara la parte alimenticia de los niños y toda la familia porque teníamos que mirar y educarnos tan poco comer todo lo que cada vez que nos diera hambre estar come y come y ellos tan poco, antes tendríamos que tener una mejor educación al alimentarnos (PF02)

Aun cuando hubo los intentos por sostener el mismo ritmo alimenticio, como señala el actor social, hubo cierto descontrol pues la dedicación a las actividades de aprendizaje, les conlleva a comer a cada rato. Según Roger, Cabrera y Moreno (2021) aludiendo la realidad de confinamiento que vivió la sociedad española por la Pandemia del Covid-19, reflejan que:

Todo ello provocó que los casos de trastornos de ansiedad, de estrés y de ira se incrementaran de forma notable entre la población durante la pandemia (Brooks et al., 2020). Esto unido a los malos hábitos alimentarios, estilos de vida poco saludables (Morera, et al., 2019), la falta de libertad, la inseguridad y el brusco cese en las rutinas y obligaciones cotidianas, tuvo un impacto directo en la salud física y mental de las personas (p. 2).

En correspondencia a esta perspectiva investigativa, los bemoles o descontroles alimenticios, terminaron incrementándose tras la nueva normalidad en la que se sostuvo la vida humana durante el tiempo de pandemia. El pasar horas frente al Pc, móvil o Tablet, generó estados de ansiedad, asociado al cansancio visual y mental, encontrando como auxilio el consumo de alimentos, la mayoría de ellos, galletas con cargas de azúcares, bebidas con colorantes o gaseosas, entre otros. Este aporte investigativo se asocia a lo expresado por el actor social.

Sin embargo, otra de las manifestaciones existenciales da manifiesto que: “Siempre se siguió el mismo patrón de alimentación, siempre con la

intención de que sea de provecho en su crecimiento” (PF01). Este aporte manifiesta que no hubo ninguna alteración en la dinámica ordinaria del hogar, donde la rutina alimentaria suele sostenerse en total normalidad.

Por otra parte, luego de meses de contingencia la experiencia docente on line dejó:

Un gran aprendizaje. Me envió a explorar cosas nuevas, me tocó aprender a manejar la plataforma, buscar estrategias no sólo para conocimiento de los niños sino, para actividades en familia, para aprovechar el tiempo libre en casa y para buscar estrategias de cómo está el niño emocionalmente ya sea por cuentos o por dibujos. La educación nutricional la adapté a través de videos, audios, charlas, reuniones con padres de familia de forma virtual, por WhatsApp, guías didácticas orientadas en esta parte (D1).

Este tipo de experiencias conlleva a generar un cuadro de estrategias para hacer posible que el proceso de enseñanza aprendizaje sea alcanzado, que el estudiante aprehenda toda información suministrada por el docente. Al respecto, el informante clave se valió de “... la lúdica para la educación nutricional utilizando juegos on line... creando preguntas de selección simple. Si son crucigramas yo les mando el link por el WhatsApp para que ellos lo ejecuten en casa” (D1).

Es evidente que la creatividad del actor social hizo posible la atención dinámica de cada encuentro académico, pues empleando como estrategia la lúdica, hizo significativo el aprendizaje del escolar. Desde la perspectiva de la neuroeducación, la gamificación es una técnica hábil para la atención didáctica a los aprendices, pues desde la noción de Gallego, Molina y Llorens (2014), esta técnica se concibe como “Mecánicas de juegos en tu vida personal y profesional” (p. 1) a los fines de estructurar técnicas o estrategias desde la lúdica para hacer más motivadora la enseñanza. En otras palabras, relacionar al estudiante desde el entretenimiento con el saber, aproximando al aprendiz un mensaje intelectual, profundamente significativo.

Asimismo, D2 expresa que “Utilizo el WhatsApp, así como guías y fichas, además sopas de letras, crucigramas para identificar los alimentos, doy

explicaciones largas, el por qué consumir proteínas, no gaseosas”. Esta realidad pandémica ha conllevado a repensar la educación, percibir ante la nueva realidad una didáctica transformada con nuevas formas de aproximar los procesos de aprendizaje.

Cuadro 29.

¿Escriba experiencias de enseñanzas y aprendizaje en pandemia, relacionadas con la educación nutricional de sus hijos desde el hogar?

Actor Social	Aporte
PF01	Siempre se siguió el mismo patrón de alimentación, siempre con la intención de que sea de provecho en su crecimiento.
PF02	Pues en pandemia seguimos la misma alimentación, el desayuno, el almuerzo y la comida siempre a las mismas horas, entonces tratamos de que no se descontrolara la parte alimenticia de los niños y toda la familia porque teníamos que mirar y educarnos tan poco comer todo lo que cada vez que nos diera hambre estar come y come y ellos tan poco, antes tendríamos que tener una mejor educación al alimentarnos.
D1	Un gran aprendizaje. Me envió a explorar cosas nuevas, me tocó aprender a manejar la plataforma, buscar estrategias no sólo para conocimiento de los niños sino, para actividades en familia, para aprovechar el tiempo libre en casa y para buscar estrategias de cómo está el niño emocionalmente ya sea por cuentos o por dibujos. La educación nutricional la adapté a través de videos, audios, charlas, reuniones con padres de familia de forma virtual, por WhatsApp, guías didácticas orientadas en esta parte. la lúdica para la educación nutricional utilizando juegos on line... creando preguntas de selección simple. Si son crucigramas yo les mando el link por el WhatsApp para que ellos lo ejecuten en casa.
D2	Utilizo el whatsapp así como guías y fichas, además sopas de letras, crucigramas para identificar los alimentos, doy explicaciones largas, el por qué consumir proteínas, no gaseosas.

La pandemia ha transformado los contextos de implementación del currículo, no sólo por el uso de plataformas y la necesidad de considerar condiciones diferentes a aquellas para las cuales el currículo fue diseñado, sino también porque existen aprendizajes y competencias que cobran

---

mayor relevancia en el actual contexto. Es preciso tomar una serie de decisiones y contar con recursos que desafían a los sistemas escolares, los centros educativos y los docentes (UNESCO, 2020, p. 4).

---

**Sarabia (2022)**

En síntesis, de caras a las nuevas formas de atención al estudiante, tras el empleo de los entornos virtuales o la distancialidad producto del Covid-19, conllevó a los docentes a la generación de estrategias y el empleo de recursos intangibles, a los efectos de hacer próximos a sí la enseñanza. Pero, además, se sostuvo de manera gamificada la educación nutricional, orientándole a mantener hábitos alimenticios idóneos, más allá de las alteraciones que pudieron hacerse cita en algunos momentos.

### ***Subcategoría. Experiencia de Enseñanza y de Aprendizaje desde la Autopoiesis***

Si bien es cierto, que todo acto creador es devenido por la necesidad, desde la autopoiesis resulta imperativamente análogo, pues el hecho creador resulta en producir sus propios elementos sin depender de otros; la diferencia es, que aquellas necesidades tornan a ser fenómenos de índole social que requieren de una atención sistemática.

No obstante, Maturana y Luhmann parafraseado por Rodríguez y Torres (2003) indican que la autopoiesis "... consiste en que obliga a mirar desde otra perspectiva un número elevado de certezas con las que operamos" (p. 5). Desde la autopoiesis, un nuevo enfoque que redimensiona lo educativo desde nuevos conceptos, atendiendo fenómenos sociales relevantes y desde una dialógica interdisciplinaria que ha abierto toda posibilidad de converger transversal o conjuntamente los saberes en miras a convenir por el bienestar del ser humano.

En el ámbito educativo, diversos fenómenos comulgan, por ello se trasciende la mera noción de la enseñanza, se trasciende la estructura sobre la que está diseñada por historia el hecho de educar y conjuntamente con otras

estructuras de sistemas, atienden al ser humano para su beneplácito. Y es aquí, donde lo nutricional juega un rol importantísimo conjuntamente con lo educativo, pues no se trata de dar una educación para la salud, sino siendo específicos, la atención didáctica de la alimentación en atención a los diversos fenómenos globales que no sólo debe constar para el contexto salud, sino que desde lo educativo se puede a su vez brindar atención preventiva, además del aprendizaje adquirido, no sólo en el niño, sino en los familiares y docentes.

En este sentido ¿De qué manera se dio de manifiesto la autopoiesis en el proceso de enseñanza-aprendizaje? Ante esta interrogante los actores sociales responden diciendo que:

He trabajado con la autoorganización. Por ejemplo, en pandemia le sugerí a las familias que en sus hogares trataran de preparar y consumir alimentos que beneficien el cuerpo en su totalidad, es decir en lo posible balancear los alimentos que les entregaba la secretaria. De esa manera el niño podía mantener su organismo activo, con energía y le ayuda a lograr mejores aprendizajes (D1)

¿Y cómo llevó a cabo esa enseñanza nutricional en los niños?

Primero que entiendan que todos somos seres vivos activos y necesitamos a las demás personas para relacionarnos. Por eso, cuando hablamos de los hábitos y modales en la mesa, la comida la compartimos juntos, oramos y les explico que así debe ser en su casa porque la familia se relaciona no somos aislados. Eso de comer cada quien, en su cama, cuarto, no es bueno porque no se integran (D1).

El ser humano per se ha ido constituyendo estructuras que han resultado ser significativas en el desarrollo del ser humano, una de ellas es la educación y todos los preceptos teóricos que en el tiempo ha construido ha sido altamente positivo, pues ha ido correspondiente a realidades particulares y han quedado como legados para el uso y desempeño docente, verbi gratia, las teorías del aprendizaje, por citar.

Sin embargo, la autopoiesis deja comprendido, no que desconoce las estructuras, sino que consciente de que todo es un sistema, se atiende fundamentalmente desde ello. Es decir, no se debe concentrar

en lo que aparentemente se aprehende de una realidad y de ahí que Maturana (1996) exprese que: “Las explicaciones científicas no explican un mundo independiente, explican la experiencia del observador” (p. 30), pues aún existe imposibilidad de distinguir entre experiencia, de la ilusión y percepción.

Y en efecto, el ser humano está inhibido en un mundo de sistemas, de hecho, en sí mismo hay una carga de sistemas; pero exteriorizando al ser humano y en concatenación con el informante clave, el ser humano en el proceso biológico de alimentarse, también resulta imperativo que se desarrolle aún más su proceso socializador, ambos sistemas, pero la disertación queda tan quimérica en el campo orientador, por lo que se requiere más acercamiento a que esas experiencias no sean sólo observadas, sino que sean realmente patentadas en la práctica humano-social, alimentándose bien y sanamente, así como desarrollarse socialmente. Otro de los aportes expresa que:

En el aula de clase cuando inició el año escolar ofrecían el almuerzo en el comedor y yo les preguntaba en clase los componentes del almuerzo, ellos decían arroz, habichuelas, pollo y jugo de papaya. Y entonces trabajo varios contenidos desde el recorrido cuando se siembran los vegetales, verduras, se recolecta, se lleva al mercado, venden y se consume en casa. Así igual con el pollo, cómo es la cría hasta la compra en el mercado. Luego hablamos sobre la preparación hasta llegar al plato... eso es una forma de llevar un proceso para que el estudiante entienda lo holístico. No es que llega el pollo a la mesa porque sí, sino que se empieza desde lo más sencillo, hasta que se tiene un fruto. Entonces voy enlazando en las clases una cosa con otra para explicarles el proceso de reproducción de las plantas, que hay plantas que se siembran con semillas, otras por estacas y así sucesivamente (D2).

En efecto, todo se corresponde a un sistema de operaciones naturales, de principio a fin, desde las particularidades. El actor social deja entendido la forma como ha abordado desde lo nutricional hasta el punto de partida de cada uno de los componentes del plato, es decir, fue de lo complejo a lo simple, fue del todo a las partes, lo que Luhmann (1996) denomina “... teoría de la

diferenciación del sistema” (p. 42). El informante dejó establecido que todo es un proceso, una suma de eventos hasta llegar a los efectos.

Finalmente, otro de los actores sociales deja expresado que:

Trabajo la integración. Una de las tareas que recuerdo es que el estudiante conjuntamente con sus padres prepara la comida que más les gusta y consume de acuerdo a sus necesidades, en la tarea explicaban los pasos para preparar, las porciones que cada uno se comía y si consideraban que aportaban esos alimentos la energía para el día, todos se esmeraron, involucraron hasta las mascotas y con esa información trabajamos los minerales, vitaminas que necesitan diariamente. Trabajo con los alimentos que ellos consumen porque no todos tienen las mismas posibilidades, la idea es enseñarles a combinar y a aprovechar todo lo que ofrece la naturaleza (D3).

Es imperativo comprender que la autopoiesis surge en Luhmann, como en Maturana, como concepto, desde la perspectiva de la biología y de la sociología, que a mejor comprensión es apreciar que de cada realidad (biológica y social) penden un conjunto de sistemas y que a su juicio resulta interesante una biologización de la sociología (Rodríguez y Torres, ob. cit.), que fue lo que desarrolló el actor social en aquella actividad con sus estudiantes, pues cada uno desde sus realidades socioeconómicas, integrando a los demás miembros de la familia, prepararon lo que más le gusta o consumen, enfatizando, de acuerdo a sus necesidades, percibiendo de los niños y sus familiares, un trabajo conjunto, que luego aprovechó para desarrollar un tema sobre los minerales y las vitaminas.

No cabe duda que la creatividad es una respuesta natural de todo ser humano ante la necesidad; pero tampoco ha de ser desconocido que, hay respuestas tan naturales que corresponden a un conjunto de sistemas en miras a la atención de fenómenos que desde una perspectiva sociológica, biológica, comunicacional, psicológica, resulta procedente una resolución a las problemáticas, como suele ser la educación nutricional, un aspecto de vital importancia en los actuales momentos ante el incremento paulatino de niños

en estado de obesidad, sobrepeso, desnutrición o mala alimentación, así como de algunos trastornos procedentes de lo nutritivo.

**Cuadro 30**

¿De qué manera se dio de manifiesto la autopoiesis en el proceso de enseñanza-aprendizaje?

<b>Actor Social</b>	<b>Aporte</b>
<b>D1</b>	He trabajado con la autoorganización. Por ejemplo, en pandemia le sugerí a las familias que en sus hogares trataran de preparar y consumir alimentos que beneficien el cuerpo en su totalidad, es decir en lo posible balancear los alimentos que les entregaba la secretaria. De esa manera el niño podía mantener su organismo activo, con energía y le ayuda a lograr mejores aprendizajes.
<b>D2</b>	En el aula de clase cuando inició el año escolar ofrecían el almuerzo en el comedor y yo les preguntaba en clase los componentes del almuerzo, ellos decían arroz, habichuelas, pollo y jugo de papaya. Y entonces trabajo varios contenidos desde el recorrido cuando se siembran los vegetales, verduras, se recolecta, se lleva al mercado, venden y se consume en casa. Así igual con el pollo, cómo es la cría hasta la compra en el mercado. Luego hablamos sobre la preparación hasta llegar al plato... eso es una forma de llevar un proceso para que el estudiante entienda lo holístico. No es que llega el pollo a la mesa porque sí, sino que se empieza desde lo más sencillo, hasta que se tiene un fruto. Entonces voy enlazando en las clases una cosa con otra para explicarles el proceso de reproducción de las plantas, que hay plantas que se siembran con semillas, otras por estacas y así sucesivamente.
<b>D3</b>	Trabajo la integración. Una de las tareas que recuerdo es que el estudiante conjuntamente con sus padres prepara la comida que más les gusta y consume de acuerdo a sus necesidades, en la tarea explicaban los pasos para preparar, las porciones que cada uno se comía y si consideraban que aportaban esos alimentos la energía para el día, todos se esmeraron, involucraron hasta las mascotas y con esa información trabajamos los minerales, vitaminas que necesitan diariamente. Trabajo con los alimentos que ellos consumen porque no todos tienen las mismas posibilidades, la idea es



enseñarles a combinar y a aprovechar todo lo que ofrece la naturaleza.

... consiste en que obliga a mirar desde otra perspectiva un número elevado de certezas con las que operamos (Rodríguez y Torres, 2003, p. 5).

Sarabia (2022)

En síntesis, desde la creatividad el docente debe ser un ingenioso de medios para hacer que la enseñanza llegue a los escolares; y desde la autopoiesis, considerar el fenómeno no como un surgente dentro de su contexto, el educativo, sino que está presente en el todo y de éste en las partes debe ser atendido o abordado, por ejemplo: la problemática nutricional no sólo resulta ser un fenómeno de abordaje clínico, sino que requiere del auxilio de lo educativo para hacer comprender desde los procesos de enseñanza y aprendizaje lo importante que consiste alimentarse bien y sanamente, dejando esta noción no sólo en los niños, sino con trascendencia en los familiares y docentes.

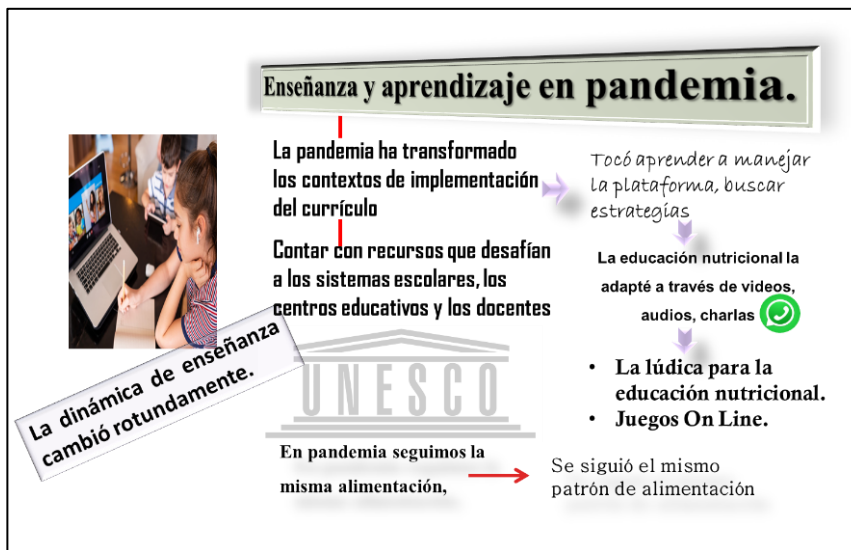


Gráfico 13. Estrategias de Enseñanza y Aprendizaje nutricional en Pandemia

La enseñanza a través de los entornos virtuales destinados por necesidad para el aprendizaje, sin duda alguna que muta, no la esencia de la educación, pero sí la pedagogía de la cercanía. A la humanidad educativa

(docentes y estudiantes) les cambió bruscamente el ejercicio de la enseñanza, así como la del aprendizaje, lo que conllevó a establecer un conjunto de estrategias para hacer posible que el escolar aprehendiera lo que el docente impartió. Entre ellas, la educación nutricional, pese a encontrar en la realidad familiar de los estudiantes, que los patrones nutricionales y alimenticios se sostuvieron. Las actividades lúdicas, valiéndose de recursos digitales (enlaces web, así como WhatsApp como aplicativo) permitieron hacer dinámica la enseñanza en tiempos de confinamiento pandémico.

### **Comprensión del Fenómeno desde las Categorías y Subcategorías**

Existe un manifiesto que reza que: “todo es por necesidad” y al respecto Maslow en su pirámide, concibe entre otras a la alimentación como una de las que conforma la base o primeras necesidades del ser humano, denominándose como “Necesidad Fisiológica”. Esta respuesta natural que ejecuta toda la humanidad tiene repercusiones positivas, así como negativas, pues la felicidad o infelicidad de una persona, la salud corporal, el desarrollo físico, el rendimiento intelectual, entre otras, radica fundamentalmente en la forma como el sujeto se alimenta, a esto se le conoce como conducta alimentaria, donde los niveles de nutrición, así como de desnutrición se avistan, pues “Las personas con desórdenes de la alimentación pueden tener una apariencia sana” (Ayuzo y Covarrubias, ob. cit, p. 84) y pasan desapercibidas por la forma como se representan, estando realmente mal.

Y estos resultados en el individuo se hacen reflejo en sus emociones (Velar, 2017) por lo que se considera importante asumir un rol ético en la ingesta alimentaria, dando cumplimiento a uno de los objetivos sobre el que se funda la presente investigación, pues cabe interpretar los aspectos onto-axiológicos de la educación nutricional.

No cabe dudas que la educación ha cumplido y deontológicamente ha de llevar a cabo el abordaje axiológico como en los primeros estadios de

existencia cultural así se suscitó, pues no significa hacer al ser un tipo de ciudadano acorde a los principios estamentales, no sólo basta hacer a un sujeto altamente intelectual, sino además, hacerle saber y practicar un cuidado integral en su vida, pues el desarrollo de su fisiología y su mente, incluida las emociones, se corresponde a una buena, balanceada, justa y ordenada alimentación.

Por ende, la escuela, así como la familia, dos pilares elementales en la vida de todo escolar, deben patentar hábitos alimenticios idóneos, asumiendo un ritmo de alimentación y de consumo de nutrientes significativos para la vida del niño fundamentalmente, pues la mala nutrición termina afectando los niveles químicos con repercusión en lo fisiológico, finalizando en las alteraciones emocionales del infante, por valores fuera de su rango a razón de una ingesta inadecuada, pues surgen problemas que afectan significativamente al ser humano y entre otros, a los hábitos alimenticios.

La escuela, ha de ejecutar la tarea formativa en materia nutricional tanto en niños, como en los padres de familia, quienes deben ser los principales participantes en estas faenas formativas, pues el hogar familiar es el espacio con mayor influencia sobre la adquisición de hábitos alimenticios; la escuela, sólo es un medio que funge de formación y orientación para patentar en el niño y el hogar los conocimientos sobre salud y nutrición (Sánchez y Aguilar, 2015).

Sin embargo, en Colombia se han ejecutado planes y/o programas de alimentación dirigidos a las entidades escolares, con el fin de brindar a los estudiantes condiciones alimenticios que pueden inclusive, superar las realidades alimentarias de algunos hogares de estos escolares. Pero existen algunas posturas o actitudes como las expuestas por uno de los actores sociales, que dista de esta aspiración eidética, a saber:

...hay padres que pasan cartas para decir que no den ese beneficio, porque hay niños que no se comen ciertos alimentos como las verduras y llegan a decir a los padres que no quieren los almuerzos, y entonces los padres pasan la carta para que el niño no se beneficie, cumpliendo los caprichos de los niños (D1).

Los padres deben comprender que es necesaria la correcta y/o adecuada alimentación para su(s) hijo(s), pues es incidente positivo no sólo en lo emocional, sino en su desarrollo fisiológico e incluso en su rendimiento escolar. Asumir como fundamento, que los niños no consumen ciertos alimentos, señalando entre estos rubros las verduras, no es razón suficiente para renunciar a un programa benéfico de carácter social y que coadyuva a la familia para cubrir la demanda nutricional del vínculo familiar.

No cabe duda que: “La mala nutrición es un problema prevalente en el mundo (...) ya que, como se puede observar, alcanza prevalencias elevadas, ya sea por deficiencia o por excesos” (Cuevas, ob. cit., p. 10), basta revisar estadísticas, ver imágenes que parecen más publicitarias que realmente reveladoras de una problemática, por citar África y los niveles de desnutrición en niños, jóvenes y adultos; o población infantil, juvenil y adulta estadounidense incurso en niveles de obesidad, todo por hábitos alimenticios inapropiados como resulta en el caso del segundo contexto; o en otros de los casos por escasos bien de alimentos, de políticas justas o de economías para la satisfacción de esta necesidad fisiológica fundamental y/o básica en todo ser humano.

Colombia es una Nación, como muchas otras de América Latina que atraviesa situaciones difíciles en materia de nutrición. Bien, por malos hábitos alimenticios y el fenómeno del consumismo que conlleva a prácticas alimentarias inadecuadas; pero no es un secreto del índice poblacional que carece de trabajo fijo, remuneración adecuada para el sostenimiento del hogar y en consecuencia proporcionar en los infantes una alimentación no cónsona con la demanda a su situación etaria, escolar, desarrollo físico y por ende mental, repercutiendo cardinalmente en lo emocional, de ahí apatía, alteraciones emocionales de todo orden (irascibilidad, tristeza) consecuencia final de bemoles fisiológicos o de buen funcionamiento del organismo por asuntos de salud como: problemas coronarios, diabetes, gastritis, otros.

En este sentido, Fajardo (ob. cit.) expresa que: “La edad escolar es un período importante para promover y consolidar las habilidades en todas las áreas del desarrollo y para reafirmar hábitos de alimentación saludables (p. 8), así los infantes en edad escolar pueden disfrutar de una óptima calidad de vida.

Aunado a esto, emerge la necesidad de una formación en los padres de familia en lo que respecta a la lonchera escolar de sus menores hijos. Es posible que sean hogares con sólida economía, puede ser aquellos hogares donde el tema económico sea una problemática; pero aun así, es imperativo hacer saber los valores nutricionales que deben ser depositados en esas loncheras escolares, pues: “... los padres... no tienen en cuenta lo que en la lonchera les dan a los hijos” (D1) y aun cuando en las “... reuniones de padres nos aconsejan que en la lonchera le echemos una lonchera balanceada como frutas, una avena” (PF02), pero de la realidad resalta que: ... llevan chicles, bombones y dulces de colores para el desayuno los cuales se hacen más inquietos” (D1).

Por ende, se tienen niños que no comen ciertos alimentos y eso resulta para los actores sociales un problema de hábito alimenticio fundamentalmente, aun cuando esta no ingesta de alimentos nutritivos, terminan generando problema a nivel emocional o para otros conductual, como refleja D1, que ante el consumo de chicles y bombones en el desayuno, conllevan a que el pequeño sea inquieto. Al otro extremo, entonces, hay padres que no cuentan con recursos económicos para brindar una óptima atención nutricional a su menor hijo, lo que el mismo actor social señala diciendo que: “Cuando estoy en clase... ahí me doy cuenta que hay niños que no han comido, algunos expresan “tengo hambre” (D1). La familia tiene una gran responsabilidad en la alimentación de sus niños, pues ella influye sustantivamente en la tensión emocional de éste.

Y en efecto, las emociones se hacen cita ante una inadecuada alimentación, aun cuando el riesgo que se corre es incurrir en Trastornos de

Conducta Alimentaria (TCA) que, si bien es cierto, es uno de los problemas psiquiátricos más terrible que pueden existir, tanto que llevar de manera intempestiva e inmediata a la muerte.

Estos trastornos, por diversos factores, ya se ven incurso en niños y adolescentes, cuando aparentemente era muy notable en persona jóvenes y/o en ciertas edades superiores. Pero la incursión en edades tempranas, es por el mismo orden de desorden nutricional que existe, sea por exceso o por defecto. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (citada en López y Treasure, ob. cit.):

... ha ubicado a los TCA entre las enfermedades mentales de prioridad para los niños y adolescentes dado el riesgo para la salud que implican. El diagnóstico más frecuente entre adolescentes es el Trastorno Alimentario No Especificado (TANE), seguido por el de Anorexia Nervosa y, finalmente, el de Bulimia Nervosa. Estos trastornos abarcan factores psicológicos, físicos, y elementos del medio ambiente en su etiología, desarrollo y mantenimiento y comparten síntomas cardinales tales como la satisfacción con la imagen corporal o una influencia normal de ésta en la valoración personal, preocupación persistente e interferente por la comida, peso y/o forma corporal y el uso de medidas no saludables para controlar o reducir el peso, las que derivan en un deterioro significativo del bienestar psicosocial y físico de quienes los sufren (p. 86).

Entonces, se hace referencia a una realidad supremamente extrema que hay que evitar a toda costa que llegue como cuadro clínico en los niños en edad escolar. Padres y docentes deben estar muy vigilantes de que este tipo de manifestaciones no se estén generando. Los padres de familia desde sus hogares, ante los desórdenes alimentarios que puedan estar suscitándose, bien sea por el consumo exagerado de grasas saturadas, azúcares, entre otros, o bien por el no consumo de alimentos y en especial, alimentos sanos; deben apresurar ayuda especializada, contando con el apoyo de la entidad escolar. Y los maestros en su rol formador, monitorear estas situaciones, pues como se indicó en renglones anteriores citando a Ayuzo y Cavarrubias (ob. cit.) ““Las personas con desórdenes de la alimentación pueden tener una

apariciencia sana” (p. 84), por ende, ser muy prudentes ante juicios y sagaces ante cualquier situación de amenaza producto de una presencia de TCA.

En tal sentido hay aspectos puntuales que atender ante una realidad de este tipo (TCA) y uno de ellos es de orientación familiar, es decir, la educación debe trascender la realidad escolar del niño/a y debe llegar también a los padres, sin distinción alguna; porque esta penosa realidad abarca a niños con insuficiencia alimentaria como a aquellos que cuentan con recursos alimentarios óptimos.

Por ello, padres y maestros han de estar atentos de los estados de ánimo de los niños, considerando, además, algunas mediciones técnicas que coadyuvan a tener un control de salud, desarrollo fisiológico y estadísticas para ser atendidas nutricional y médicamente. Esto puede ayudar a Escuela y Familia a detectar posibles niños o adolescentes con TCA. Hay algunos referentes como descontrol menstrual o problemas ginecológicos, así como dentarios, pero pueden darse en otros aspectos.

Muchas veces estas situaciones llegan en la persona humana sin darse cuenta. Las prácticas cotidianas de una pseudo cultura alimentaria, es decir, el consumo de rubros alimentarios inadecuados o poco saludables, como una constante nutricional, acarrea serios resultados en la salud del individuo, transmutando no sólo su ritmo alimenticio, sino las sensaciones o deseos naturales de alimentarse. Es decir, ya deja de existir la sensación necesaria de consumir alimentos por hambre, siendo que la respuesta ante los estímulos es más por chuchar o comer desproporcionalmente, no lo que alimenta realmente, sino lo que desea o se antoja comer.

No cabe duda que muchos alimentos que en la cultura sudamericana, especialmente en Colombia, rica por demás en su gastronomía multivariada pues sus regiones tienen consigo una mapa nutricional interesante, ésta sea a su vez una realidad que está siendo trans-culturizada por otros patrones alimenticios, que si bien es ciertos en otras naciones donde ésta son de ordinaria práctica alimentaria, no es que sean del todo nada sanas, sino que

la misma transculturización genera metamorfosis en la forma o presentación del alimento. El Sushi, la Hamburguesa, la Pizza, para los japoneses, los estadounidenses y los italianos, respectivamente, no son del todo nocivos, pues son parte de su patrón alimenticio. El tema está en los modos de preparación que se les da en estas regiones caribeñas y sudamericanas, pues se hacen de alto contenido de grasas saturadas, asociado a ello, acompañado de bebidas gaseosa, nada saludable para el individuo de cualquier edad.

En tal sentido es pertinente educarse en correspondencia a aquellas manifestaciones naturales que el cuerpo humano, por solo funcionamiento fisiológico, ordena al organismo alimentarse, pues el hambre es un estímulo natural, es una necesidad y ante ello se debe estructurar, además, un orden de alimentación más allá del contenido de la dieta. Se debe asumir un horario para la ingesta de los alimentos, aunque el organismo en atención a la saciedad, marca la pauta desde su sistema nervioso central y endocrino.

Para D2 “Algunas veces dicen tener hambre y esto no es bueno, pues se requiere de una buena alimentación para el desarrollo físico y mental”, en el entendido que el chico manifiesta en todo momento y fuera de las horas reglamentarias, consumir alimento y nada saludable por demás. No es propio comer en respuesta a emociones, no es un mecanismo fisiológico sino una conducta aprendida y aprehendida en la sociedad (Péneau, Ménard, Méjean, Bellisle y Hercberg, 2013) que además es para el cuerpo humano una amenaza provocando niveles fisiológicos comprometedores, tales como liberación de glucosa en la sangre que también suprime la sensación de hambre.

En consecuencia, se debe educar al niño a corresponder a esa sensación que finalmente es necesidad de alimentarse, pues el hambre es “... aquella necesidad fisiológica de ingerir alimentos” (Carranza, ob. cit, p. 117). Y en este mismo proceso formativo debe estar en continuo, el docente que, desde lo teórico, así como en lo práctico, haciéndose una conducta moral y referente para el escolar, pues se enseña además con el ejemplo; y por otra parte a los



padres de familia, comprender qué es hambre y cómo cultivarse en responder a esos estadios fisiológicos y no a los impulsos propios del apetito.

Estos aspectos señalados llevan a cuestionarse ¿Hay un horario establecido para la ingesta de alimentos? ¿Qué alimentos se están consumiendo? ¿Existe en el niño hábitos alimenticios? Estas interrogantes se responden con lo que la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (ONUAA), mayormente conocida como FAO indica: “Se debe procurar que la dieta sea atractiva y variada; que estimule los sentidos y que evite la monotonía, incluyendo diferentes alimentos en cada comida” (p. 82), así el consumo de los alimentos se da en óptima proporción para el niño. Es decir, motivar al niño a alimentarse bien, hacer atractivo su plato, pues la estética juega un rol interesante; además de aprovechar el espacio para propiciar en el niño hábitos alimenticios, más allá del consumo de comida sana, comportamiento adecuado en la mesa, así como la manipulación idónea de los alimentos que se ingieren, todo ello, sea en el hogar como en la escuela.

Resulta imperativo conocer sobre nutrición para así poder brindar a los hijos y estudiantes, además de información, atención alimentaria equilibrada con el propósito de generar una vida saludable al individuo, pues el bienestar humano comienza por la boca, desde su salud bucal hasta lo que ingiere alimentariamente.

Ello, en virtud del aporte que PF01 realiza al indicar que: “... por cuestiones de tiempo sólo nos limitamos en las reuniones de padres, a enterarnos del avance escolar de nuestros hijos y consideramos esta parte irrelevante”. No debe ser poco importante lo nutricional, sino todo lo contrario. Los problemas que se suscitan sobre talla y peso, por ejemplo, es producto de una alimentación inadecuada, por ende, es importante redundar en cuanto a generar “... estilos de vida saludable... En este sentido, la formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludable conforman un área prioritaria”

(Colmenares, Hernández, Piedrahita, ob. cit, p. 72) no es un tema, mucho menos una realidad que ignorar.

En efecto, es cardinal que desde la escuela se asuma el rol formativo de la sociedad de padres, la sociedad escolar, obviamente a los estudiantes, teniendo como punto de partida, la salud nutricional contando con un equipo interdisciplinario, conformado por docentes y expertos en la materia para así hacer comprender la importancia de la salud desde lo alimenticio.

Para alcanzar estos ideales de vida desde una salud alimentaria, es propicio generar Charlas de concientización nutricional, apoyarse con recursos tecnológicos y aplicativos con contenidos sobre evitar el consumo de alimentos con pocos nutrientes y promover la buena alimentación sobre todo aquellos con Vitaminas A, C, D, Zin, Probióticos y de manera balanceada. En síntesis, el control nutricional requerido “porque hoy en día tienden a consumir más lo que les agrada y a veces no es nutritivo sin importar las cantidades” (PF01).

En otrora, en los hogares campesinos e incluso urbanos se consumía lo que se preparaba, no existía dialéctica alguna sobre lo que se quería consumir, no había cabida para la elección o gustos. Sin embargo, hay que controlar los carbohidratos y seguir indicaciones especializadas, como las expresa el Instituto Mexicano del Seguro Social. Se hace evidente que en los actuales momentos se toma en cuenta las inclinaciones alimenticias o preferencias de los niños y no lo que los padres preparan o los alimentos que en realidad deben consumir. Una cosa es que se tome en cuenta la participación del niño en el diseño del menú; otra muy distinta es que se termine delimitando el rol alimenticio conforme a los gustos del niño y no según lo establecido como dieta saludable.

Y en los actuales momentos en que se ha generado nuevas formas de vida, sobre todo por la asistencia tecnológica, las horas empeñadas frente a un ordenador o equipo móvil, que como dispositivos pareciera generar en los humanos más apetito que hambre con llevando a desórdenes nutricionales, pues se ingiere menos contenidos nutritivos y más elementos nocivos para la

salud, todo por ansiedad y demás, deja en evidencia que la dinámica escolar mediada por la virtualidad ha ido haciendo que los horarios, ya que se habla que parte del control alimenticio es comer a la hora, acá todo cambia, por la misma dinámica y sin percatarse de tal mutación regular de vida alimentaria.

La pérdida de la noción de tiempo cuando se está frente a un dispositivo como los que se acaban de aludir, la interacción con aplicativos o motores de búsqueda para hacer dinámica, productiva y significativa los procesos de enseñanza – aprendizaje, conllevan a que, ante sensaciones, que pueden ser de hambre incluso, terminen siendo asistidos por caprichos y no con el consumir alimentos significativamente nutritivos. De ahí que “Ante la realidad que se vive con la pandemia, por ejemplo, no consumir alimentos con todos estos valores” (D1) conlleva a desórdenes alimenticios, además de correr “... el riesgo o amenaza de contraer fácilmente el virus. Por eso la importancia del valor nutricional de los alimentos” (D1).

Por consiguiente, una buena alimentación, además de forjar el desarrollo físico y mental en el individuo, desarrolla un óptimo sistema inmunológico a la hora de enfrentar cualquier evento viral. Queda de parte de la Institución Educativa motivar al niño a asumir un patrón de vida desde la alimentación hasta el ejercicio físico que finalmente contribuye en buena salud. Asimismo, la realización de actividades académicas y extracurriculares, que permitan una socialización interdisciplinaria (Rodríguez y Torres, ob. cit.) sobre el tema nutricional de manera pragmática y colaborativa.

El organismo humano absorbe sólo una pequeña parte del hierro que se ingiere. La absorción del hierro depende de muchos factores: el estado de nutrición del individuo con respecto al hierro, la cantidad y la forma química de este nutriente en los alimentos y la presencia de otras sustancias en la dieta; la absorción es mayor en las personas con deficiencia de hierro (Hernández, Ob. Cit., p. 38).

Al respecto, los docentes deben contar con un auxilio especializado en aquellos momentos cuando se diserta u orienta sobre el valor de la

alimentación y la carga nutricional de cada elemento que debe consumir el ser humano. La teleología de esta perspectiva, es suministrar a los chicos nociones elementales y prácticos de una bandeja servida con alto contenido de nutrientes para sus vidas y que permitirá lo que redundantemente se ha expresado: un óptimo desarrollo físico, mental generando así, un estado emocional agradable, una vida saludable y un rendimiento escolar satisfactorio. Por ello el precitado teórico recomienda el consumo de vísceras, pescado, aves, las morcillas, o cualquier otro producto cárnico pues estos proporcionan hierro hemínico que suele oscilar entre 25 y 35%, o aquellos alimentos verdes o de origen vegetal al igual que la leche de vaca y huevo, que absorbe entre el 1 y el 10% de hierro no hemínico en el organismo humano (Hernández, ob. cit.).

Este dato contrasta altamente, dado a lo que emerge de una manifestación de vida en donde se contrasta lo axiológico, pues la diligencia y el obrar conforme a responsabilidad es una razón de ser que te conlleva a Felicidad (Aristóteles, 1984), pero es perceptible que hasta para la ingesta de alimentos, el chico manifiesta “pereza para masticar”, pues “Ellos dicen que le dan huevo son felices y el día que les dan pollo o carne no, en especial la carne porque les da pereza masticar” (D2). Es decir, el carácter volitivo se está dirimiendo paulatinamente tras el consumo de rubros que, además, minimiza la actividad física que se genera desde el masticar a la hora de consumir alimentos.

Una ardua labor tiene no sólo la entidad escolar, los maestros y especialistas en materia, sino la familia y en especial, el chico como individuo que debe dar comienzos a la valoración de su vida personal, desde la salud, aprendiendo a alimentarse correctamente. Para ello, es indispensable la generación de una guía para que tanto los padres, niños, y en sí mismo docentes, puedan aprender y aprehender cuáles son aquellos rubros alimenticios que deben escoger para sostener una alimentación sana, variada y equilibrada. No hace falta la adquisición y consumo de rubros costosos, con

alimentos accesible y/o económicos, puede darse una alimentación óptima para el círculo familiar (Galarza, 2007).

Muchas veces las negativas de consumir los alimentos que, en el hogar, así como en la escuela se suministran es precisamente porque no hay un acompañamiento u orientación de consumo de estos. Para ello, es importante que Padre y Madre hagan conocer los alimentos que se van a consumir, su valor nutricional, origen, entre otros; además de hacer atractivo el plato que se sirve.

En síntesis, buscar estrategias factibles pues: "... si la familia practica hábitos saludables es mucho más fácil convencer a los hijos de que hagan lo mismo, y sus efectos se prolongarán a lo largo de toda la vida" (Colmenares, Hernández, Piedrahita, ob. cit. p. 73), pues se asume un patrón nutricional durante su existencia. Por ende, conocer la pirámide de la alimentación saludable y/o sobre la base de ella, estructurar una guía que oriente el consumo de alimentos benéficos para la salud humana. Por ejemplo, "ir a comprar los alimentos... que vayan mirando qué valor nutricional tienen esos alimentos o las ensaladas de verduras" (D1), el trabajo en equipo en la preparación de los alimentos, el equilibrio de lo que se consume, incluso jugar con lo estético.

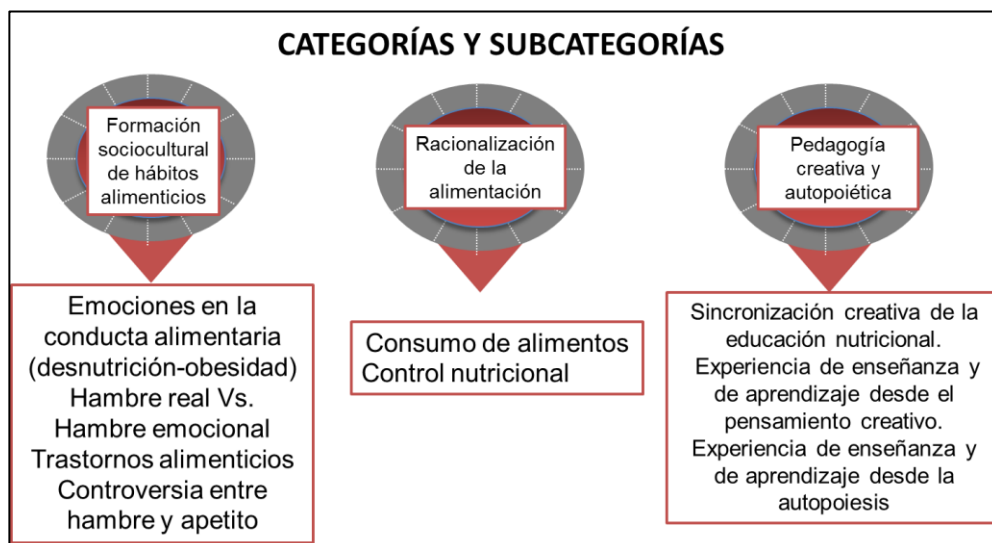


Gráfico 16. Categorías y Subcategorías.

En tal sentido, se ha de jugar con la creatividad, innovar en lo nutricional, lo que para De La Torre es: ... la combinación del ser y el querer determinan la formación para el cambio y la creatividad” (p. 162), pues en la medida en que la existencia torne a ser importante, el sujeto busca estrategias innovadoras o erige herramientas, en síntesis se hace creativo para conquistar una la solución alternativa para la vida y la salud desde lo alimentario invita a esta creatividad necesaria y responsable “... de probar sus afirmaciones frente a la realidad” (Luhmann, 1996, p.37) que amenaza social y biológicamente a la humanidad.

## CAPÍTULO V

### PROPOSICIONES TEÓRICAS ASOCIADAS A LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL, AUTOPOIESIS Y CREATIVIDAD

#### Apología

*La educación nutricional debe ser impartida a todos los niveles, siendo en la escuela primaria donde se inicia esta educación en forma sistemática pues es una época adecuada para la adquisición de buenos hábitos alimenticios.  
(Cerrato y Zelaya, 1986)*

La humanidad se conoce por corresponder a sus necesidades, bien sea las de pensar, las de conocer o saber, las de socializar y de ahí su carácter político, así como la de alimentarse y que, por ende, Maslow la considera una necesidad fisiológica y base de su pirámide de las necesidades. Por lo que, ante este cuadro de correspondencia del ser del individuo, es importante develar aspectos que delimitan la acción humana frente a la nutrición, dado que el fenómeno global que amenaza en los últimos tiempos a jóvenes e incluso a niños, invita a ser creativos, estructurados y sistemáticos en lo que ha de consistir una alimentación balanceada para la vida humana.

Sin duda alguna, que la suscrita investigación está llamada a atender la realidad escolar desde lo nutricional y el rol que ésta funge en el ser humano infante para su desarrollo físico, así como su desarrollo mental. Pensar en el objeto de estudio consiste aprehender el fenómeno y generar además de una teoría, críticas respectivas, sobre la base de sistemas que de manera autónoma han creado y que, hoy por hoy desde una perspectiva autopoietica, requiere la refundación de los preceptos científicos de manera interdisciplinaria (salud y educación) valiéndose de nuevos enfoques y estrategias que permitan

al niño, asimilar patrones y/o hábitos alimentarios válidos según su realidad sociocultural e incluso socioeconómica.

En tal sentido, resulta imperativo develar un marco de constructos teóricos que favorezcan en el contexto educativo una didáctica nutricional creativa y sistémica en pro de la salud física y mental de los niños en edad escolar, considerándose además, la necesidad de vincular a la familia en dicho proceso formativo que coadyuve conjunto con la escuela en educación para la vida desde la salud alimentaria y alcanzando a asimilar que los fundamentales responsables de una óptima alimentación del niño, son los padres.

La experiencia reza que los niños aprehenden conductas que devienen de las humanas acciones de sus superiores, siendo estos, padres y maestro y de ahí lo onto-axiológico que, en materia nutricional, papá, mamá y docentes han de ser referentes prácticos en el consumo sano de alimentos. De ahí que surjan cuestionamientos a la ligera sobre ¿qué rol juegan ante sus hijos y aprendices a la hora de ingerir alimentos? Es decir ¿hacen consumo de alimentos sanos, bajos o equilibrados en grasas, azúcares, proteína y carbohidrato? En síntesis ¿Son una fuente moral y testimonio de vida en materia nutricional para sus menores hijos y estudiantes? Estas interrogantes tienen respuesta en cada humana acción que emprenden padres y docentes ante los hijos o aprendices.

Los niños en su edad escolar, fundamentalmente a nivel de primaria, sí o sí, se han de ajustar a las demandas normativas, espaciales y sociales que le rodea. Para los teóricos este tipo de actitud que ha de asumir per sé el niño y cualquier ser humano, independientemente de su edad, es lo que se conoce como "... socialización directa" (Craig, 2009, p. 315) intercambio o interacción ésta que se da en el niño conjuntamente con sus padres, profesores y obviamente sus coetáneos. En el caso de los dos primeros, ante la ejecución de sus actos, según sea la naturaleza de estas conductas (correctas o incorrectas), los niños pueden ser merecedores de recompensas, así como de



correctivos. Pero no se puede obviar que, en el niño, muchos de sus actos son por asociación o imitación.

Y en sintonía y conciencia de esta realidad antropológica-moral que desarrolla naturalmente el individuo, por demás el niño, es donde se debe aprovechar al máximo la educación nutricional, a los efectos de hacer la temática atractiva e interesante, así como llevar a la práctica el consumo de alimentos saludables.

Los referentes inmediatos, es que al niño no le importa ingerir alimentos saludables, pues los patrones sociales de momento, pues en lo alimentario también hay modas, se anotan en el menú común, lo que implica hábitos incorrectos por asimilación de humanas acciones nutricionales erradas, mayormente porque los padres o entorno social, como referentes inmediatos no practican hábitos alimenticios saludables. Caso contrario a lo narrado, es cuando un niño que consume alimentos saludables reza lo que ha tomado de su realidad socio familiar. Sin embargo, es importante delimitar la realidad educativa donde Colmenares, Hernández y Piedrahita (2020), señalan que:

Los procesos educativos transcurren en períodos dados por la jornada de la mañana o tarde e incluso algunas contienen la doble jornada; es decir, un estudiante debe realizar parte de la alimentación dentro de un plantel educativo y es aquí donde se indaga: ¿qué alimentos comen? ¿a qué horas lo hacen? Y la más importante ¿la ingesta es la adecuada para el crecimiento y desarrollo?, si está establecido culturalmente que la encargada de la parte nutricional de los hijos es la mamá y el respectivo hogar (p. 70).

La educación no sólo cumple una función de enseñante o formadora, sino que su rol es holístico, pues en lo pragmático como en lo teórico se ha superar la tradicionalidad educativa, donde se generen nuevos medios de abordar las realidad o fenómeno, ir más allá de las estrategias comunes y valerse de la creatividad generando un clima de socialización de experiencias nutricionales con los aprendices y motivarlos desde actividades cooperativas que permitan

conocer cada rubro alimenticio destacando su importancia en la vida humana para su desarrollo.

Los infantes, así como los adolescentes, tras su demanda fisiológica por estar en etapas de constantes cambios, dependen de necesidades calóricas acordes a su edad. La talla, el peso, son referentes para conocer en qué estado se encuentra el niño y en consecuencia considerar un plan estratégico y conjunto (docentes, padres y especialista) que coadyuven a llevar al niño en edad escolar a aprehender esas calorías que requiere para su desarrollo. Y como el ser humano es un ente que se hace amén a modelos, emplear desde la creatividad, casos de trastornos alimenticios, así como los ideales nutricionales, a fin de reflexionar sobre la importancia de alimentarse bien.

No cabe duda, que una alimentación balanceada y acorde a las necesidades del niño son garantía de una vida sana, de un desarrollo efectivo, de un estado emocional agradable y de un rendimiento escolar óptimo. Sin importar la edad, el niño necesita los mismos nutrientes que el adulto, la variabilidad estriba en las cantidades y/o proporciones relativo a su realidad corporal.

En consecuencia, la escuela juega un papel fundamental al igual que la familia en la formación del ser humano. La realidad nutricional de los niños y adolescentes superando toda información elemental sobre los alimentos, sus contenidos y beneficios para el cuerpo humano. Ascender de una atención de comedor escolar, a un área de conocimiento donde desde el aula, ambos contextos (alimentación y formación) en congruencia con los padres de familia como encargados, permitan al escolar aprehender hábitos alimenticios benéficos para sí a los efectos de blindar su cuerpo ante cualquier amenaza viral, así como permitir un desarrollo holístico óptimo.

### ***Sobre el Fenómeno Comprendido***

La presente investigación está delimitada a “Generar constructos teóricos de la educación nutricional desde la autopoiesis y la creatividad en educación

básica primaria en Colombia” en la que se trasciende la imagen del docente como un enseñante a un vigía de los procesos vitales del estudiante de primaria, tomando como referentes las emociones, rendimiento escolar, nivel de vida y hábitos alimenticios, concibiendo eidéticamente como acto creativo del conocimiento (Rodríguez y Torres, ob. cit.), que una alimentación balanceada es el medio ideal para evitar cualquier alteración en estos factores, proporcionando desde luego una calidad de vida óptima.

En efecto, “No existe, por tanto, un súper observador científico poseedor de la verdad absoluta y de allí se desprende que la teoría de sistemas de Niklas Luhmann tenga la pretensión de ser aplicable a cualquier fenómeno social” (Rodríguez y Torres, ob. cit, p. 108), y en atención a la educación nutricional, ambas fuentes, la ciencias de la educación, así como las ciencias de la salud, pero además las experiencias de los padres de familia; es decir, cada perspectiva es valiosa a la hora de comprender y delimitar la problemática, generando nuevas alternativas de atención al escolar desde lo alimentario.

Por ende, el docente ha de concebir que su rol como didáctico, fenoménicamente, comprende las existencias y las realidades circundantes a estas vidas bajo su administración académica, generando así una serie de fundamentos que hacen posible la materialización de toda conciencia eidética sobre la alimentación del ser humano en edad escolar, en el que el docente, como referente moral para el estudiante; así como la familia, primer motor motivador del niño, han de erigir un conjunto de estrategias que haga factible el consumo de alimentos y nutrientes válidos para el escolar, contando con las orientaciones de los especialistas en materia.

No cabe duda que existen referentes, como los antes aludidos, entre ellos el rendimiento académico, el estado de ánimo, por figurar dos aspectos, en los que como representación por manifestación del niño en su acción, conduce el entendimiento del docente a escudriñar qué está aconteciendo en dicha realidad existencial y en consecuencia hay que “inventar o ampliar” (Kant,

2006) desde el pensamiento estrategias que permitan aprehender la causa de dicha problemática, que por manifiesto actitudinal, deja en evidencia el individuo escolar.

Fijar una actitud operativa y/o técnica (Ferrater, 2004) por parte del docente ante este tipo de actitudes manifiestas por el aprendiz, delimita que la acción del docente trasciende la enseñanza, dado que por sola luz natural de la razón, patentada que más allá de la especialidad en desempeño dentro del aula de clases, es corresponder al conjunto de roles que como docente lleva inhibido y por el cual, se aboca a orientar o asesorar sobre los alimentos que en realidad deben consumir, así como atender aquellas realidades puntuales que pueden estar suscitándose en el aula de clases.

Surgen algunas ciencias, como diría Aristóteles, que resultan necesarias de profundización, otras que, por ordinario proceder, pareciera que escapan de una u otra especialidad; pero el contexto educativo es un espacio que le asiste, más que potestad, la responsabilidad de velar, atender y solventar todo tipo de anomalías que circunda al ser humano. Ciertamente que se perciben algunas realidades en el niño en edad escolar, como por ejemplo su rendimiento académico o estado de ánimo y pueden venir al entendimiento del docente una serie de interrogantes sobre la razón de ser de este episodio en el niño. Puede pasar, que ninguna de las tentativas acciones emprendidas solvente la problemática, resulta que el problema deviene de un aspecto tan común para muchos, pero tan delicado y puntual para pocos, como es la alimentación.

Es por ello, que resulta importante que los docentes de primaria y secundaria inclusive, aprehendan información nutricional y sean guías durante el proceso de formación de los niños y adolescentes, sobre temas como hábitos alimenticios, nutrientes que deben ser consumido por el ser humano para optar de manera efectiva a un desarrollo físico, mental y por ende emocional, en síntesis, tener calidad de vida, término éste tan ambiguo y tan materializado.

En consecuencia, es necesario comprender desde lo fenoménico todo aquello que, emergiendo de la presente investigación, resulte de suyo en un contexto teórico, que generando para el ethos docente y educativo nuevos constructos, concierte desde luego en una praxis docente que tome en cuenta el valor que tiene lo nutricional no sólo en la vida del escolar, sino en la humanidad. No resulta únicamente atender al niño en cuanto a los hábitos alimenticios, sino ejercer una labor co-educativa, es decir, forjar en los entendimientos de aquellas vidas que fungen el rol de padres y maestros para que tomen en serio que la alimentación es tan importante para la vida humana y que la salud inicia por la boca con una buena higiene bucal y una óptima alimentación.

### ***Fundamento Ontológico.***

Básicamente se concibe que toda argumentación ontológica está sustentada en base a la realidad que en contexto se mueve el objeto-estudio. Asumir “realidad” más una apreciación epistémica que se debate con “verdad”; sin embargo, considerando el marco accidental que consigo trae todo ente, esta “realidad” entonces resulta ser aquellos atributos con los que, el ser se muestra o se ha mostrado durante la historia misma de su existencialidad, obligando por demás, a comprender la causalidad de todo y cuanto ha suscitado el efecto, que como fenómeno ha despertado interés para ser estudiado.

Por otra parte, basta con resumir que la ontología es el estudio del ser, que dicha de manera tajantemente filosófica y en verba aristotélica, lo ontológico atiende al ser y éste se entiende de muchas maneras (Aristóteles, 2006, p. 197), sin embargo el mismo filósofo declara que “Hay una ciencia que estudia el ser en tanto que ser y los accidentes propios del ser” (p. 115), es decir, aquello que es, sufre cambios y en este proceso asume atributos que aun no dejando su entidad, resulta imposible hacerlo, el ser se muestra tal y como es, por ello es importante a la hora de hablar de lo ontológico,

comprender las causas del ser en tanto que ser. Y el mismo Aristóteles (ob. cit) lo declara en Metafísica, distinguiendo cuatro causas:

La primera es la esencia, la forma propia de cada cosa, porque lo que hace que una cosa sea, está toda entera en la noción de aquello que ella es; la razón de ser primera es, por tanto, una causa y un principio. La segunda es la materia, el sujeto; la tercera el principio del movimiento; la cuarta, que corresponde a la precedente, es la causa final de las otras, el bien, porque el bien es el fin de toda producción (p. 49).

Parafraseando al filósofo en correlación con el presente estudio, el cual se circunscribe a la educación nutricional no menos cierta resulta ser que la causa formal o primera de la pesquisa es la educación, que, como entidad devenida, ha mostrado desde siempre su esencia, es decir, cuál es el sentido de su existencia en torno al hombre y que en esta particular asociada lo nutricional, demarca el punto de partida de la indagación. Es decir, la causa primera de la investigación, es la educación en sí desde la perspectiva nutricional, designando desde luego, una distinción del ser, respecto a otro, dado que de educación otros hablan, pero particularmente la investigadora habla de educación nutricional y es esta la forma sobre la que habla necesariamente el objeto de la indagación.

Asimismo, la causa material, en este caso es el sujeto, desde su estructura física y biológica y como ente significativo de lo socio-educativo. En otros términos, son los niños en edad escolar sobre los cuales reposa toda intención y observación para llevar a término la presente investigación.

No obstante, la causa eficiente que es donde demarca el nivel de accidentalidad del ente, es decir, la educación en este sentido se ha accidentado por su objeto, siendo éste la nutrición; pero además, en consideración con la causa material, es preciso determinar de este principio causal los cambios que se suscitan en el infante en edad escolar, haciendo elucubraciones, algunos días muestra buen ánimo, otros días no y resulta que por los tipos de alimentos que consume se evidencia algunos accidentes reflejados en sus actitudes, como en sus apariencias físicas.

Y por último la causa final, que demarca el fin de la acción, en este caso el fin de la investigación, que a tenor del filósofo es el bien y este bien se asume como felicidad, por lo cual todo ha de existir y sobre lo cual todo se ha de hacer. Y en este sentido, repensar la educación desde lo nutricional, es un obrar conforme al bien en sí mismo que se persigue para el niño en edad escolar a los efectos de una vida altamente saludable; sin embargo, esto resulta repercutiendo sobre docentes y padres de familia, de tal modo que el bien como fin es extensivo.

### ***Fundamento Epistemológico.***

Si hablar de lo ontológico resulta hablar de una disciplina filosófica; hablar de epistemología, resulta hablar de la esencia de la filosofía, el cual es el conocimiento, y no cualquier tipo de conocimiento. Si bien es cierto que hay saberes que se adquieren por la vía práctica sin mediación especializada o científica, sin embargo, es un saber; hay un saber que, aunque más expedito por su rigor científico resulta de suyo, ser el generador de este episodio denominado lo epistemológico. A partir de ello se constituye todo el entramado teórico que soporta y sobre el cual se sustenta la investigación.

No obstante, este conocimiento trasciende además al soporte metodológico y así soporta toda proposición devenida del roce del investigador desde su experiencia en contexto y sustentada con proposiciones que devienen de los aportes teóricos o científicos sobre la realidad objeto-estudio; no menos cierto es que epistemológicamente también se configura la ruta por la que se transita para alcanzar el fin de la pesquisa.

En este sentido, la investigadora se vale, además de su intención por darle a la educación un plus de atención prioritaria a la salud del niño desde lo alimentario, también considera oportuno tomar bajo el espíritu fenomenológica a aquellas manifestaciones existenciales que desde sus vidas mismas dan cuerpo y sentido a la pesquisa, pues todo ello resulta en: "... descubrir las

estructuras esenciales de la conciencia” (Martínez, 2004, p. 139), aquella conciencia eidética (Husserl, 1962) con sentido universal y útil al saber.

Por ello, los aportes de cada uno de los actores sociales deben ser tomados en relevante consideración a los efectos de alcanzar una nutrición asistida desde lo formativo, haciendo posible que desde niños se asuma una conducta, además de una cultura, valorando los recursos nutricionales de cada región o localidad, pero con la equidad característica que la ciencia estima sobre una alimentación saludable.

Asimismo, el docente trascendiendo su apogeo didáctico, siendo vigía de los niños y en atención a las conductas manifiestas, busca comprender el devenir de tales reacciones cotidianas y de ser uno de los factores detonantes lo nutricional, tomar acciones conjuntamente con los padres de familia y una asistencia técnica o especializada, para brindar ayuda al escolar.

Igualmente, son necesarios los encuentros periódicos para reflexionar, evaluar y conocer sobre los hábitos alimenticios y los valores subyacentes en cada rubro que se ingiere, dado que nutricionalmente hay rangos que deben ser asumidos para obrar conforme a la bondad y no a los extremos, ni menos aún exagerar. Por ello, la importancia de un saber especializado que conjuntamente con el cuerpo docente y los padres de familia, brinden una asistencia alimentaria cónsona con la realidad etaria y social del niño; **lo cual forma parte de la educación nutricional desde al aula de clase**

Finalmente, es necesario el desarrollo creativo para hacer factible la educación nutricional. Creativamente, las charlas o encuentros informativos sobre nutrición o alimentación balanceada, otro tipo de actividades son importantes dado que coadyuvan al proceso didáctico y socializador de la salud alimentaria. Tratándose de niños en edad escolar, coexisten diversos recursos didácticos, lúdicos e incluso de trabajo de campo que pueden abrigar la conciencia eidética de una vida saludable teniendo como punto de partida la alimentación balanceada.



### ***Fundamento Axiológico.***

Comúnmente se habla de valores, y es pertinente destacar que el término apropiado es axiología, ello por tratarse de la teoría de "... los valores humanos como producto que son de la identidad personal y cultural lograda a través de la existencia" (Sotomonte y Perea, 1996, p. 21), por consiguiente, el ser humano valora y evalúa su accionar en función de su escala de valores. En otras palabras, la formación en y para la vida del ser humano depende de la construcción axiológica que fundamenta su vida. Por ello, el trabajo realizado en el hogar y por el docente y viceversa representa las bases sólidas para un futuro preventivo y de calidad para los estudiantes.

Es imperativo destacar, que dentro de la reflexión axiológica coexisten corrientes que, a la par interpretan la teoría de los valores, a saber: el subjetivismo axiológico que considera el carácter de los valores dado por las vivencias personales; el objetivismo axiológico que caracteriza a los valores como algo ideal, totalmente independiente del sujeto, inmutable; el utilitarismo axiológico que designa la importancia de los valores en la medida que faciliten consecución a un bien o fin común (Sotomonte y Perea, ob. cit.). Socialmente el sujeto vive inmerso en un conjunto de normas, que en unas latitudes son válidas, mientras que en otras no lo son y es en este sentido que el concepto de sistema está sujeto a probar sus afirmaciones frente a la realidad (Luhmann, ob. cit.).

En tal sentido, delimitar el fundamento axiológico de la presente investigación, conlleva a considerar que cada vida de los escolares es el punto de partida de lo que fuera una intención investigativa y hoy por hoy una indagación en su culmen. Generar nuevas perspectivas teórico crítico desde un prisma ontoaxiológico, deja en evidencia lo que por autopoiesis significa concebir una estructura diversa a lo observado y a lo común, y próximo a cada realidad (Rodríguez y Torres, ob. cit.).

**Al docente enseñar una nutrición saludable genera espacios de reflexión para una vida saludable, un tipo de enseñanza orientada a la acción para la**

adopción natural y espontánea de hábitos alimenticios contextualizados; a fin de fomentar e bienestar físico, psicológico y emocional de los estudiantes.

### **Categorización de los Constructos Teóricos**

No cabe duda que aquel reduccionismo del conocimiento del siglo IV a.C, el denominado microcosmos, dedicó grandes esfuerzos por buscar hacer del ser humano, un ser consciente de toda realidad, del mundo exterior y motivarlo a buscar y dar explicaciones sobre todo acontecimiento fenoménico que en su derredor se desarrollara; asimismo, se incentivó a esa misma humanidad a buscar medios atinados para dar solución a todos aquellos fenómenos que a su vez, se suscitan en sí o dentro de sí, a los fines de conocer plenamente quién es en sí tú como persona, de ahí la premisa socrática que invita al ser humano a conocerse a sí mismo (Ferrater, 2004).

Pero todo no queda ahí, el escenario onto-histórico en que se desarrolla esa reducción operativa del conocimiento, no se resume en el siglo IV como se cita con el apogeo de un antropocentrismo marcado, sino que yace un siglo antes todo un movimiento donde el hombre como un todo resulta de vital importancia noética, por el cual se piensa y se busca hacer de él un ser óptimo social, moral, artístico y estratégicamente en pro del cosmos social del momento y con exhortos a futuro. De ahí el rol que comienza a jugar la educación en aquellos momentos clásicos y cómo ha ido participando en el tiempo y reajustándose a cada realidad socio-histórica en la que ha tenido participación activa.

Inicialmente la educación en pro de una formación virtuosa, académica según sus intenciones de saberes que para el momento consideraban necesarias (trívium y quadrivium), y así periódicamente fue reajustando su realidad en consonancia con cada necesidad o demanda de la época y sociedad.

En los actuales tiempos, hay un conglomerado de necesidades que merodean a la educación y que ésta les atiende por vía sistemática

concibiendo de cada realidad, estrategias que resulten válidas para hacer al hombre un auténtico ser humano para sí mismo y para el todo social. Ciertamente la realidad presente ha sido azotada por una pandemia que cambió muchas vidas, desde la desaparición física de seres queridos, hasta las formas de vida, los intercambios sociales por vía web, el reduccionismo social e interactivo de todo tipo mediado por los entornos virtuales donde cada vez más se denota a una humanidad menos autónoma y más dependiente de los aplicativos y dispositivos electrónicos digitales.

Sin embargo, esta misma realidad, ha conllevado a otros cambios de vida que pareciera para muchos poco común, para otros no tan relevante, para otros pocos ni cuenta se han dado que ese fenómeno circunda a la humanidad. Y es el tema nutrición, una demanda social actual, asistida o mediada por los elementos digitales, que han ido llevando de pasividad en pasividad a obrar el ser humano conforme a las demandas y fuerzas que imprimen la realidad tecnológica, consumista, que más allá de ser un medio que en la distancia “acercó”, es un medio que terminó por inhibir al ser humano y desproporcionarlo con el tiempo en el consumo oportuno de los alimentos.

La experiencia personal reza, que cada vez que se está en medio de los elementos informáticos, por diversas razones, trabajo, estudio, ocio, socializando, otros, hace del ser humano un ente atemporal, pero que, a su vez, activa sus apetitos desconociendo el hambre e ingiriendo cualquier otra cosa, menos alimentos con los reales contenidos nutricionales óptimos para su desarrollo, independientemente de las edades.

Y en este sentido, los niños, así como los adultos, vienen a ser una parte de la población afectada, aunque siendo más realista, está afectando a la humanidad en general. De ahí los diversos descontroles alimenticios, el consumo de bebidas gaseosas y colorantes, el reduccionismo al consumo de frutas y vegetales, o en otro caso de comidas balanceadas, generando problemas de salud, aparte de la obesidad como un referente perceptible en algunas sociedades, también surte efectos algunas alteraciones funcionales

del organismo, como los casos de diabetes, hipertensión arterial, accidentes cardio vasculares, así como los denominados Trastornos de conductas alimenticias que yendo a los extremos, pero realidades también presentes, casos de anorexia o bulimia.

En tal sentido, esa importancia que ha cobrado desde el pensamiento humano el hombre, de aquella reducción de contemplar el todo a contemplar al hombre como parte de ese holos, hoy día desde lo educativo, se enfoca en comprender desde la realidad educativa colombiana el factor nutrición o alimentación en niños en edad escolar a nivel Básica por lo que se busca generar constructos teóricos partiendo de la autopoiesis y creatividad en pro de una educación nutricional.

Es importante partir diciendo que, existen algunas complejidades en el empleo de términos en el contexto investigativo, y uno de ellos es constructo teórico, que conjuntamente con otras tendencias, entre ellas: aproximación teórica, modelos, vienen a ser delimitantes de muchas de las presentes indagaciones.

De ordinario se concibe que toda investigación, a tenor de la presente incluso, debe generar teoría y ello es en respuesta a esa noción tradicional del hacer conocimiento, muy filosófico, por cierto, pero real. No obstante, no puede existir un círculo hermético o sellado sobre todo lo que emerge es en sí teoría; es también considerable una aproximación teórica, un modelo, así como un constructo teórico. Ante esta realidad, Arias (2018) establece algunos criterios, importantes de conocer:

Cuadro 31.  
Marco sinóptico entre Teoría, Aproximación Teórica, Constructo y Modelos Teóricos.

Categoría	Descripción
Teorías científicas	“una teoría es un conjunto de constructos (conceptos) interrelacionados, definiciones y proposiciones que presentan una visión sistémica de los fenómenos al especificar las relaciones entre

---

Aproximación teórica	variables con el propósito de explicar y predecir los fenómenos” (Kerlinger y Lee, 2002, p. 10). Está destinado “el empleo de la denominación “aproximación teórica” para referirse al constructo o teoría generada en una tesis doctoral”. Aun cuando Bunge (1985) expresa que en general las teorías científicas son aproximaciones, por lo que sería redundante la expresión aproximación teórica.
Modelo teórico	“.. es una representación de la realidad. En algunos casos, suele ocurrir que las teorías no sean lo suficientemente explícitas y comprensibles, por lo que un modelo puede constituir una imagen más fácilmente perceptible para aprehender la realidad de lo abstracto a lo concreto”
Constructo	Básicamente es “... un concepto, idea o representación mental de un hecho o de un objeto” (Arias, 2017, p. 42). Así mismo, el término constructo puede ser entendido en dos direcciones: como concepto integrante de una teoría (Hyman, 1994) o como una “teoría” (Bunge, 2001, p. 36).

**Tomado de** “Diferencia entre teoría, aproximación teórica, constructo y modelo teórico” por F. Arias, 2018, Universidad Católica Andrés Bello.

Ante estas nociones expuestas por el precitado teórico, queda claro que el constructo es un concepto en el que integrando una teoría o que presidida de una teoría patentada una idea que cobra vigor a medida del avance periódico de la investigación. Según Bunge (2001) un constructo puede ser comprendido como: “... teoría o proposición teórica” (p. 9), además, una acepción ajustada a la investigación cualitativa, pues la teleología de ésta es la generación de teoría.

Ahora bien, en vista de lo que persigue la investigadora con la “Educación Nutricional”, cobra sentido lo propuesto, pues en el desarrollo de la investigación, se hacen cita de un conjunto de conceptos en correlación con el objeto-estudio, generando así un corpus teórico a lo estudiado. En este sentido Ary, Jacobs y Razavieh (1989) (citado en Arias, ob. cit.), expresan que: “... los constructos o construcciones son conceptos de mayor nivel y complejidad que resultan de la combinación de conceptos simples” (p. 9), como en este caso

resulta ser Educación Nutricional, que está concebido en teoría, por las Ciencias Naturales o Educación para la Salud.

Por consiguiente, en este espacio de la investigación, todo aquello que se sostuvo con los protagonistas de la pesquisa, los actores sociales y cada uno de sus aportes, importantes por demás, conjuntamente con el ejercicio de la comprensión, permiten llevar a cabo lo que ha estimado la investigadora, generar constructos teóricos de la educación nutricional desde la autopoiesis y la creatividad en educación básica primaria en Colombia.

Esta labor se lleva a cabo a los efectos de alcanzar una preceptiva que amplíe o fortalezca el objeto-estudio a fin de fundamentar teóricamente que el radio de acción de la educación trasciende la enseñanza específica de áreas de conocimiento, y que abarca otros espacios, que aunque la didáctica se impone en buena lid, permite valerse del rol orientador a los efectos de indicar a los chicos en el aula, a los padres de familia en las reuniones y en los espacios informales dentro del entorno escolar, la importancia de la salud nutricional desde una alimentación óptima o balanceada.

### **Anclajes Teóricos**

#### ***Promoción de la Pedagogía Nutricional en las Instituciones Educativas.***

Todo cuanto se pueda gestar desde lo educativo, más que válido y satisfactorio para el ser humano, es una respuesta a la necesidad, que colectiva o individualmente ha emergido para responder a los humanos sobre modos y medios para alcanzar la felicidad y una forma de patentar esta virtud es desde un buen estado de salud que se adquiere fundamentalmente con una óptima y balanceada alimentación.

En tal sentido, una educación nutricional ha de orientarse fundamentalmente desde un acto de contrición personal y seguidamente asumir accidentes en las formas en cómo se ha sostenido el rol alimenticio, modificando desde luego, los hábitos alimentarios. Esta orientación no sólo ha

de quedar en una acción didáctica y en la ejecución de lo planeado, sino orientado al niño en edad escolar, así como trascender a la familia del niño, maestros y directivos.

Partiendo de la necesidad de un buen estado de salud desde la alimentación, en los primeros estadios de vida se ha de comenzar con recapitular la importancia de una buena alimentación, con el fin de dirimir toda conducta y/o práctica errada en la ingesta de alimentos, así como los mitos o creencias sobre lo alimenticio. Ciertamente que cada región o localidad tienen formas de alimentarse, gastronomías muy propias, que basta ser auscultada por especialistas y considerar desde la ciencia, qué valor nutricional óptimo darle a esa manifestación cultural desde lo alimentario que finalmente sea significativo para la salud de lugareños y turistas, entre otros.

El asunto, no es dirimir la tradición gastronómica de la localidad, sino darle algunas indicaciones técnicas en pro del bienestar de los comensales. No cabe duda que hay una transculturización en lo gastronómico, donde la práctica alimentaria está viéndose afectada, al igual que la salud de los que ingieren dichos rubros. Y aunque puedan ser manifestaciones alimentarias de otras naciones, es conveniente resaltar que estas preparaciones sufren ciertos accidentes, distanciando el plato original al que comercialmente se suministra. Lo que obliga a conocer la génesis de esas manifestaciones gastronómicas y de qué manera ofrecerla al público viendo de ellas que, con contenidos nutricionales, también son digeribles.

La educación es un ente de suma importancia, no sólo para el desarrollo de los pueblos (Jaeger, 2006), sino también como espacio que orienta para toda la vida, ofreciendo indicaciones positivas. Y en materia de salud, velando por una calidad de vida altamente sana, concibiendo que desde lo alimenticio la salud se adquiere, así como forja una conciencia sobre los roles que juega la alimentación en los diversos episodios o momentos de la vida misma.

Sin embargo, la vida práctica indica todo lo contrario. Se ha de erradicar estos rubros alimenticios que surten efectos negativos al niño/a que está en

etapa escolar y en pleno desarrollo físico y mental, así como al resto de los seres humanos que acompañan a estos escolares, familia, maestros, entre otros. Hacer énfasis en que la educación además ha de velar porque el escolar se encuentre en buen y óptimo estado de salud, es una promoción al fomento de una educación nutricional, saber cómo se alimenta su estudiante y qué valores nutricionales está aprehendiendo, así como el brindar información conceptual, sobre algunas conductas asociadas a lo alimenticio, además de potenciales enfermedades que se adquieren en la medida de no haber una correcta nutrición.

Los medios de comunicación, así como las redes sociales y otros espacios de divulgación, entre estas las científicas, relatan principales problemas que globalmente se suscitan producto de una mala e/o incorrecta alimentación: la desnutrición, los excesos desequilibrios nutricionales que conducen a la obesidad, así como los denominados trastornos de conducta alimenticia (López y Treasure, 2011).

### ***Actualización Docente en Contenidos Nutricionales.***

Es importante que los docentes asuman un estilo de vida de formación continua o permanente, todo ello en pro de brindar una formación de alto nivel a los estudiantes a su cargo, en consonancia con su área de formación, así como con las otras disciplinas que coadyuven el proceso educativo del aprendiz.

Es necesario que, en materia de educación nutricional, el docente conozca los contenidos que se han tomar en cuenta para llevar a cabo una enseñanza en materia alimentaria, en consonancia con aquellas informaciones que requiere aprender el niño, incluso sus familiares para resolver problemas relacionados con la alimentación o nutrición. Este contenido ha de ser fácil o sencillo para los niños, a los efectos que aprehendan todo y cuanto se dicte por parte del docente.



Cabe destacar que, aunque se habla de alimentación, se acuña lo importante que resulta que ésta sea sana y seguir algunas indicaciones especializadas como las propuestas por la Comisión Nacional de las Guías Alimentarias para Guatemala, por citar, que entre sus temas están algunas propuestas metodológicas de interés de las guías alimentarias, cuya finalidad es presentar un marco de sugerencias de labores y/o tareas que permiten desarrollar los contenidos de las guías en el aula (CONGAS, 2012).

La transdisciplinariedad, por su parte, juega un rol importante en este caso, “Su finalidad es la comprensión del mundo presente, uno de cuyos imperativos es la unidad del conocimiento” (Ugas, 2006, p. 90) y donde lo nutricional es una temática que no escapa de comprensión, tanto teórico como práctico. Sin embargo, contar con la asistencia especializada o técnica en miras a orientar a los niños de manera específica. Por ejemplo, contar con la asesoría u orientación de un especialista de la salud, un nutricionista, en donde se evalúe y conozca la realidad socio familiar a los fines de aprehender los patrones alimenticios que en el hogar se practican.

Estas asistencias profesionales, así como el desempeño docente en el aula, valiéndose de estrategias, permite formar conscientemente al niño en lo atento que ha de ser consigo mismo, desde su salud bucal, hasta los alimentos que ha de ingerir. En esto, el docente consciente que es un referente moral en la entidad escolar, dado que los niños copian patrones, actitudes, expresiones, entre otros de sus docentes. En tal sentido, el docente mostrando a sus estudiantes que los alimentos que ingiere son saludables y están dentro del marco que establecen los principios nutricionales, además del consumo de vegetales, frutas, entre otros, además de la actividad física.

Vale acotar, que el docente desde su práctica, tras la generación de actividades al aire libre, actividades recreativas y/o deportivas, contando además con el consumo de frutas y agua, demarca un patrón de vida en el niño. El sedentarismo, el consumo de gaseosas y alimentos en altos contenidos de azúcar y grasas saturadas, no es garantía de vida saludable.

Ingeniar actividades, conjuntamente con los padres de familia donde se evidencie el ejercicio físico y el consumo de alimentos sanos, constituye, además, un rango axiológico significativo en el niño.

La actualización del docente en los contenidos nutricionales fortalece su labor al contextualizar los procesos de enseñanza y de aprendizaje; a razón de la realidad de los estudiantes; quienes tienen la posibilidad de formar hábitos alimenticios de manera saludable con los alimentos que le provee su entorno y en función de las necesidades económicas, pues la sustitución de algunos rubros permite la ingesta calórica necesaria para la dieta diaria sin necesidad de recurrir a carbohidratos, azúcares y/o alimentos procesados.

La creatividad y visión sistémica de la alimentación conlleva a lograr mejores niveles de alimentación y, una forma de lograrlo actualmente es el aprovechamiento de las redes sociales; en la cual, los coaching, nutricionistas, dietistas, expertos en medicina natural, veganos, vegetarianos, comida tradicional, autóctona, indígena, entre otros, ofrecen técnicas, ideas y las mejores alternativas para una vida placentera y saludable que conlleve a lograr mejor calidad de vida y por ende, en el estudiante mejor desarrollo físico, biológico, emocional e intelectual.

Igualmente, la actualización del docente en temas de Alimentación y Nutrición contribuyen a identificar tempranamente, e intervenir creativamente y de forma sistemática en los trastornos nutricionales que puedan presentarse en sus estudiantes, y de esta manera, remitir a un especialista para su respectiva valoración, pues la detección de cualquier enfermedad coadyuva a su sanación y asegura el rendimiento físico-intelectual de los estudiantes.

### ***Enfoques en la Educación Nutricional.***

Uno de los problemas que la suscrita investigación revela, es la nutrición por lo cual se requiere de una educación nutricional óptima para el desarrollo humano, la educación no sólo se aboca a la enseñanza del educando, sino que incluye al contexto social en donde la escuela lleva a cabo su rol como

formadora. En tal sentido, se consideran algunos enfoques, a saber: antropológico, filosófico y sociológico.

Cuadro 32  
Enfoques Educativos.

Enfoque	Descripción
Antropológico	El hombre es el objeto central de la antropología y junto con él su cultura, el pensamiento, otros. El hombre o el ser humano, es un animal racional y tal como lo describen los clásicos, es un ser de dualidad sustancia, material y formal (Aristóteles, 2006), cuerpo y alma en donde las facultades propias memoria, entendimiento y voluntad le permiten alcanzar el ser racional y distinto al resto de los animales.
Filosófico	El hombre bajo ese carácter racional, ha avistado desde la antigüedad (S. VI a.C.) buscar comprender todo cuanto es o existe a su derredor y fuera de él. A ello se le ha denominado filosofía. Y este campo del saber busca conocer todas las cosas con el propósito de alcanzar la verdad (Raemayker, 1969; Yepes, 1998).
Sociológico	El objeto de estudio de la sociología es el hombre y su comportamiento en el entorno social en el que se desenvuelve, que sumado con los patrones culturales del contexto corresponde a toda una filosofía de vida. Asimismo, el hombre es un ser social, pues busca sostener permanentemente relación con su par desde lo comunicacional de todo tipo (verbal, escrito, gestual, otros) y empleando diversos medios de comunicación generados por la invención humana para sostener este carácter.

**Sarabia (2022)**

En vista a estos enfoques, el hombre repiensa constantemente la educación, considerando desde luego, las capacidades naturales que, por presidencia de la razón, estructura a fin de garantizar armonía social al individuo. Desde el punto de vista antropológico, el ser humano en lo nutricional no come, se alimenta y en este sentido por imperio de la razón ha ido paulatinamente erigiendo una cultural con arraigo científico que direcciona a través de cánones, cuál ha de ser el ritmo alimenticio y los rubros alimenticios que ha consumir el ser humano conforme a sus realidades (talla, peso).

En este sentido, el docente a través de actividades en el aula, sea conociendo los frutos y verduras altos en vitaminas y tras la preparación de ensaladas, la manipulación de los alimentos, su presentación, entre otros, vendría a ser una de las estrategias válidas que representen en el niño, además de nociones elementales, que el consumo de tales rubros garantiza bienestar para su salud.

Ciertamente que hay estudiantes, cuya realidad socioeconómica familiar no es representativa, pasa a ser un indicador interesante. El docente tras la generación de actividades de campo, en vinculación con los miembros de la familia, da a conocer que no es necesario contar con ingresos elevados para sostener una alimentación sana y balanceada. Desde una perspectiva nacionalista, donde axiológicamente se realcen los productos colombianos y la labor del campesino en la producción agrícola con el trabajo en el campo a través de huertos escolares, constituye valorar lo autóctono, además de esperar ansiosamente aquel rubro que ha trabajado, que ha sembrado.

Filosóficamente, el hombre atendiendo a la curiosidad y deseo por saber, busca alcanzar la verdad. Y en esta búsqueda por saber, ha ido paulatinamente conociendo el todo y saber qué alimento es beneficioso para el ser humano. Y es así, como surge la ciencia y entre ellas las de la salud que, desde la perspectiva de la nutrición, conjuntamente con lo educativo, se delimitan cánones procedentes de la actividad científica permitiendo así la existencia de los rubros alimenticios saludables.

Sociológicamente, el contexto cultural, social, familiar, incluso el religioso, influye significativamente en los patrones alimenticios del ser humano. La transculturación, es uno de los fenómenos que antropológica y sociológicamente se han ido paulatinamente imponiendo, que además de algunas modificaciones, han ido ocasionando algunas alteraciones en la salud de los seres humanos. La autopoiesis apuesta al rompimiento de toda tradición, pues según Luhmann (1994) ésta "... no permite tomar en serio al

hombre” (p. 305), resulta necesario generar nuevas estructuras que demarquen una significativa filantropía.

En tal sentido, la educación percibida desde estos tres enfoques, permiten llevar a cabo de manera interdisciplinar, una enseñanza sobre hábitos alimenticios, ritmo de vida alimentaria, valores nutricionales y alimentos para el beneficio del ser humano en su desarrollo físico y mental.

### ***Educación Alimentaria Nutricional.***

Es de destacar que, con la educación nutricional, resultan necesarios abordar otros factores como los hábitos alimentarios, la higiene y los estilos de vida saludables. Por ello, es importante que durante los primeros años de vida y de formación, se consoliden estos principios de salud efectiva desde la enseñanza y el aprendizaje.

Al respecto, la FAO (2007) al referirse a la educación alimentaria sostiene que para llevar a cabo una labor didáctica eficiente en materia ha de contar con: “... 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” (s/p) de los seres humanos.

La educación nutricional es una necesidad en el contexto social y educativo. Ella pregona y repunta al mejoramiento de la persona humana desde su alimentación. Ante ello, el ser humano ha de asumir una conducta frente a la alimentación expresada en hábitos alimenticios que resulten inteligentes, desde la selección de los alimentos, su preparación y el consumo de los mismos dentro de una dieta nutritiva sin distinción etaria.

Es importante reconocer la importancia de la educación nutricional, como tan importante y necesaria resultan otras áreas del saber existentes en mallas curriculares, conocer cuáles son los fundamentos de la educación nutricional y la planificación de la educación nutricional, teniendo en cuenta el valor que

la educación imprime en la sociedad y cómo este tipo de enseñanza genera bienestar desde la salud para la colectividad.

Esta educación tiene una serie de fundamentos. Nada es sin fundamentos (Heidegger, 2003) todo obedece a una razón de ser, devenida de la necesidad y por el cual, el ser humano responde. No cabe duda, entonces, que el ser humano en vista al desarrollo de sus potencialidades básicas opte necesariamente a que en lo educativo sea incluida la nutrición o alimentación para cubrir las demandas que emergen de las realidades que por desinformación, desorientación o prácticas alimentarias inapropiadas estén llevando a cabo patologías indeseables; y en lo cognitivo, problema de aprendizaje significativos.

El presente estudio ha concebido como fundamentos de la educación alimentaria nutricional los siguientes aspectos.

1. El alimento tiene varias implicaciones en el ser humano, donde lo cultural, lo religioso y obviamente lo nutricional dan sentido en atención a la necesidad y las vivencias personales o colectivas. El hombre debe aprender a alimentarse, fundamentalmente asumiendo hábitos alimenticios favorables, tales como las horas para la ingesta de alimentos.
2. Es necesario educar al niño en su alimentación, fundamentalmente en el consumo de verduras, frutas, jugos naturales, proteico según sus cantidades estimadas a la edad, talla y peso del niño, entre otros rubros, que funcionan de significativos para el desarrollo físico del niño y su rendimiento escolar.
3. Tras la educación del niño, es fundamental la educación de la familia del escolar, los hábitos alimentarios son acumulativos, y la familia influye significativamente en los patrones alimenticios del niño.
4. La familia ha de participar conjuntamente con el niño en la educación nutricional, sólo así aprenderá Papá y Mamá a elaborar la lonchera

escolar con un contenido alimenticio balanceado según los requerimientos o valores nutricionales aptos para el niño.

5. Trascendiendo el hecho educativo en la vida de los miembros de la familia, así como del niño, los hábitos alimenticios se modifican por completo, garantizando, por consiguiente, niños y padres sanos, además de permitir un desarrollo espléndido.
6. La escuela, vinculada con la familia por el objeto de estudio de esta investigación, también ha de tener una implicación social, por lo que la educación nutricional coadyuva a solventar a tiempo problemas individuales.
7. La educación alimentaria toma en cuenta las realidades socio familiares, sus economías y en tono a ellas coadyuva desde las necesidades sin violentar personalidad, valores, creencias, entre otros.
8. La educación nutricional está dirigida a todos los seres humanos, a todos los grupos sociales y a todos los niveles.

La educación alimentaria nutricional, implica erradicar creencias, conductas erróneas y mitos, determinante en el rendimiento cognitivo y físico durante el tránsito de los niños y adolescentes por las instituciones educativas, va más allá de la clasificación y la pirámide de los alimentos, representa un sistema integrado de contenidos programáticos y transversales conjugados con la realidad de los estudiantes e interrelacionados con instituciones y profesionales de salud para mitigar el riesgo de enfermedades a temprana edad.

La longevidad en algunos casos suena inalcanzable producto de los estilos de vida de la postmodernidad; sin embargo, cuando se trabaja desde la escuela y el hogar con educación alimentaria, los aprendizajes para la vida son más significativos, se dan por etapas (autopoiesis) y, se evita el negativismo a cambiar los alimentos procesados por alimentos saludables. Entonces, lo longevo, es simplemente lograr calidad de vida a través de una

variada y correcta alimentación (sin invertir grandes cantidades de dinero) simplemente con el “saber comer y aprovechar los recursos de la madre tierra”

### ***Reconstrucción Creativa de la Práctica Pedagógica.***

La educación, devenida del siglo V a.C. ha transitado en el tiempo repensándose una y otra vez. La modernidad es un sinónimo de tal repensamiento, con el apogeo de los aportes pedagógicos que desde Comenio (Siglo XVII) hasta Freire o Prieto (S. XX), incluyendo a Dussel (XXI), han llevado a cabo el ejercicio de reflexionar el hecho educativo desde lo que es la práctica pedagógica.

En este sentido, se repiensa la práctica pedagógica, consistiendo ella en nuevas formas de abordar las necesidades que subyacen de la realidad, como es la educación nutricional. Nuevas formas de hacer llegar al niño el mensaje académico, emplear nuevos recursos y nuevas estrategias para hacer factible el aprendizaje, en la actualidad la enseñanza ha de ser sistemática y ante el universo estudiantil, también ejercer la didáctica de manera individualizada y pertinente, rico en experiencias educativas efectivas.

Por otra parte, la reconstrucción de la práctica pedagógica consiste en bajar al terreno escolar, los ideales escuela, familia y sociedad, subrayar la importancia de la actividad docente y de la función que desempeña la escuela. El ente escolar ha de estar integrada, así como la acción de la docente coordinada con el padre de familia velando por la formación de los niños, fundamentalmente en hábitos saludables para su vida, tal como se plantea en el Gráfico 15.



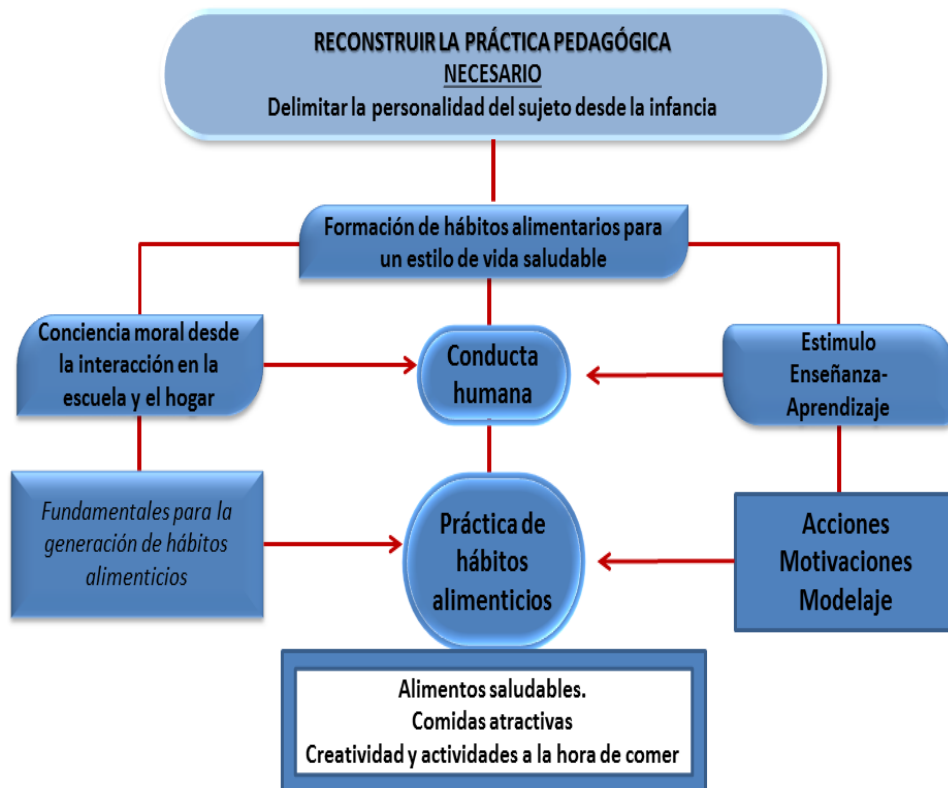


Gráfico 15. Reconstruir la Práctica Pedagógica.

La historia muestra en la existencia que todo vuelve a sus orígenes. Ver la vida humana desde que nace hasta la senectud es tan semejante, lo único diverso son los accidentes propios de la temporalidad, la edad y algunas cualidades como el tamaño y la maticidad de la piel demarcan esas diferencias específicas; el ser humano vuelve a ser aquel ente de cuidado y atención.

Al revisar la historia de la educación, hay muestras en principio (antigüedad) de una formación en la virtud, fuere musical o física, había de antemano muestras de una práctica fundamentada en la actitud moral del que enseñaba y pese que siglos más tardes con la modernidad hayan propuestas pedagógicas y necesidades de una enseñanza centrada en el niño y sus primeros estadios (Comenio, Herbart, Pestalozzi, Rousseau, otros) donde el acto moral siempre se concertó, conscientes de que la enseñanza más allá de

una transmisión de saberes, se forja además con el ejemplo de parte de quien enseña.

Por consiguiente, es necesario reconstruir la práctica pedagógica, fundamentalmente desde la acción moral, forjar en el niño desde su temprana edad escolar, donde maestros y padres de familia tienen responsabilidad, es la constitución de la personalidad del niño, pues en la vida diaria y en la práctica ordinaria de la consumación de los alimentos, éste es capaz de aprehender más allá de la dialéctica, sobre los hábitos alimentarios en pro de una vida saludable.

Es importante que en la práctica pedagógica por parte del docente haya estimulación para que el niño consuma los alimentos que debe ingerir para su desarrollo físico y mental; así mismo el didáctico ha de ser un sujeto creativo, aunque hayan estrategias y recursos a la mano, es posible que estos no sean los significativos, por lo cual le conduzca a generar nuevas estrategias, ser creativo y de esa manera motiva y en consecuencia modela una conducta benéfica asociada al consumo de alimentos saludables.

Una práctica pedagógica, donde uno de sus objetivos sea la consolidación de la salud en la vida de la persona humana, promoviendo la formación de hábitos alimenticios, los cuales realzan en el niño el aspecto axiológico en dirección a la vida humana y su cuidado a los efectos de evitar incurrir en los trastornos o cualquier otra patología asociada con la alimentación; así mismo, generar una rutina diaria de cuidado de la salud, como el lavado de manos, la higiene personal, dirigido a su vez a la salud, (Arribas, 2001).

Dentro de la práctica pedagógica la planificación como elemento constitutivo aporta los elementos bases y esenciales para su eficiencia y efectividad. En tal sentido, en el contexto educativo, todo se mueve en razón a una planificación y la educación nutricional ha de estar configurada a un plan de trabajo que delimita la acción didáctica, fines, objetivos y metas a alcanzar entre los actores educativos. Toda planificación consiste en definir qué hacer,

cómo hacerlo y qué recursos, así como la generación de ideas que funjan como estrategias a emplear para lograr el fin.

Asimismo, la conformación de un programa sobre educación nutricional reúne como propósito dar conocer todo tipo de información sobre nutrición, dirigido fundamentalmente a los niños en edad escolar, con el fin de lograr cambios significativos en la conducta alimentaria del niño y en sus hábitos alimenticios.

Es importante que, en el comedor escolar, así como en el hogar, los niños han de poner en práctica los hábitos que han ido adquiriendo en el proceso de enseñanza – aprendizaje. El niño da inicio a su aprendizaje en lo que respecta a su alimentación, es fundamental en estos primeros momentos de vida escolar, educar nutricionalmente.

Durante esa acción planificadora tener en cuenta cómo llevar a cabo esa enseñanza, qué estrategias emplear para hacer cercana a la comprensión del niño cuál ha de ser su nutrición o alimentación ideal. Asimismo, cómo hacer posible que el niño aprehenda los valores nutricionales de cada rubro alimenticio. Este marco estratégico ha de estar bien delimitado a los fines de errar en el proceso de enseñanza y el aprendizaje sea alcanzado.

Finalmente, el recurso a emplear para aproximar esas nociones nutricionales en el niño, contando con la tecnología informática, es multivariado, valiéndose de enlaces de YouTube, algunos tutoriales, así como pasajes sobre la cultura alimentaria colombiana en consonancia con los patrones nutricionales, pueden cooperar en la asimilación de la información alimentaria que se requiere. Por otra parte, la generación de actividades de campo, como huertos escolares a través de proyectos productivos, puede ser una actividad que planteada signifique muchísimo para el escolar

### ***La Educación Nutricional en el Currículo.***

Es importante resaltar el valor del currículo en la educación. A través de éste, se gesta y ejecuta todo el plan de trabajo didáctico ha de desarrollar en

cada momento dentro del proceso formativo del niño, niña, adolescente, incluso a nivel superior. En este instrumento reposan las directrices por las que el docente debe encaminar su práctica pedagógica.

Resulta importante que la educación nutricional sea una de las áreas del saber implícitas dentro del patrón formativo de los niños y jóvenes, es de vital importancia la aprehensión que de lo alimentario puede aprender el estudiante y además del aprendizaje, lo práctico y saludable para su vida. De tal manera que anexar en el currículo educativo nacional los temas que correspondan a la nutrición, es incluir un área de interés y necesaria para los aprendices.

Ciertamente que la práctica docente ha ido dejando en evidencia que el tema de salud alimentaria o nutrición, ha ido quedando bajo una consideración transversal y no como una Unidad Obligatoria en el marco curricular, igualmente corresponder a unos principios que delimitan de importante la temática en estudio pese a su condición aleatoria como en la práctica se suele percibir. Al respecto Catalán (2008):

Los temas transversales son contenidos educativos, esencialmente, por tres características claves: 1. Son contenidos que hacen referencia a la realidad y a los problemas sociales. A través de ellos, la escuela y, en general, todo el proceso educativo, puede abrirse y aproximarse a aspectos significativos de la realidad que los alumnos y alumnas vive. 2. Son contenidos, a la vez, relativos fundamentalmente, a los valores y actitudes: contenidos que, a partir del análisis crítico y la comprensión de la realidad y los problemas sociales, se concretan en la adquisición de actitudes y comportamientos morales. 3. Los temas transversales, son contenidos que han de desarrollarse dentro de todas las áreas curriculares, como parte de ellas, es decir, insertarse en ellas no como un parchado o añadido artificial, sino como parte consistente de sus planteamientos y de los procesos de enseñanza y de aprendizaje que de ellas se dependen (p. 30)

Ciertamente que en cada aula de clase existe alguna situación particular con referencia a la nutrición o salud alimentaria, pese a los descontrolados alimenticios considerándose estos en exceso o en caso contrarios a ellos, pues déficit de ritmo alimenticio como de ordinario se deben llevar a cabo. Así

como el tema de hábitos alimenticios, como los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA), son temáticas fundamentales.

De igual modo, el docente a contar con cierta preparación o manejar criterios de planificación si la temática a estudiar llama en algún caso a la salud nutricional o la educación nutricional. Por ello, de no contar con información y nociones amplias sobre el tema, debe planear entre las actividades, una charla orientadora asistido por un (a) especialista en materia nutricional para aproximar a la intuición de los niños la información como corresponde. Sumado a esto, los padres de familia deben formar parte de estas enseñanzas, a los fines de prolongar en casa lo enseñado en clase.

En síntesis, el área de Educación Nutricional ha de constar en el tejido curricular, o en todo caso en el área de Ciencias Naturales y en las demás áreas, se considere como transversal la salud alimentaria y nutricional, con el fin de brindar información importante, necesaria, oportuna e innovadora a los niños en edad escolar, es a enseñarles desde temprana edad a valorar y cuidar a la salud, en particular, a atender las necesidades básicas de la alimentación (nutrición y salud), hábitos alimenticios, entre otros asociados.

### ***Proyectos Productivos como Recurso Didáctico y Promotor de Creatividad.***

La actividad docente desde la praxis pedagógica de manera permanente asume toda herramienta que favorezca el proceso de enseñanza-aprendizaje. Estas herramientas se denominan técnicamente Recursos que se emplean valiéndose de estrategias pertinentes para hacer alcanzar el aprendizaje en el estudiante. En otras palabras, esa actividad diaria que se desarrolla en las aulas, orientada por el currículo y que le asiste el fin de la formación según el área de conocimiento, dispone al docente todos aquellos recursos académicos para fortalecer donde mayores debilidades pueda existir en el aula de clases.

En los actuales tiempos, tras el empleo de recursos tradicionales, han de considerarse las herramientas tecnológicas de índole informático que se han

ido apropiando del contexto educativo y que en los tiempos de pandemia fue el gran auxilio que, dada su versatilidad en cada aplicativo y dispositivo, hizo posible que los procesos de enseñanza-aprendizaje se desarrollaran.

No obstante, los recursos tecnológicos no son del todo suficientes, más aun tratándose de la educación nutricional. Esto tampoco quiere decir, que no es un recurso válido, lo que se deja indicado es que no es suficiente. Es posible que compartir un enlace y hacer uso de los motores de búsqueda y apreciar el material didáctico: libro digital, diapositivas informativas, video conferencias, películas, entre otros, sean unas herramientas válidas que como estrategia deje mensajes significativos en los niños.

Al respecto, Luhmann (1993) (citado en Arraiga, 2003) asume que: “Los elementos son informaciones, son distinciones que producen la diferencia en el sistema. Y en este sentido son una unidad de uso para la producción de unidades de uso, para las cuales en el entorno no existe correspondencia” (p. 304). Desde la autopoiesis todo es un sistema, así como existen un sin número de sistemas, por lo que no se puede discriminar ningún esfuerzo, así como alguna herramienta, técnica o estructura generada para hacer próximos a la comprensión del ser humano los rubros que se ha de ingerir.

Es admisible como estrategia, el trabajo en el aula tras la manipulación de alimentos, sean verduras y/o frutas. La preparación de una ensalada que obliga de inmediato a sostener una actitud biológica y saludable de vital atención: la higiene. Esta tarea ya indica que el niño ha de sostener una higiene a la hora de manipular los alimentos y es un tema de tratar; así como el mostrar cada rubro alimenticio y discriminar según sus valores vitamínicos, éste es otra temática de estudio; así como la importancia de consumir los alimentos verdes, frutas, verduras; los hábitos alimenticios resulta ser otro momento importante de escudriñar tanto teórico como práctico. Esto no son solo actividades y recursos en el aula, existen otros que tanto en el aula, así como a través de aplicativos electrónicos se puede enseñar sobre el valor nutricional para una salud favorable.

Otro medio ideal como estrategia son los proyectos productivos tras el empleo de varios recursos para la ejecución de tareas, ayuda a aprender sobre nutrición, conociendo desde la génesis del rubro, hasta el mantenimiento, seguimiento y finalmente la cosecha. Este medio de aprendizaje por su parte, permite el trabajo cooperativo y colaborativo, medios imperativos en la construcción del conocimiento. Incluso la neuroeducación ha aprehendido de las teorías de Vygotsky, lo que él denominó Constructivismo Social, lo importante y valioso para el niño lo que es el trabajo en equipo y el trabajo colaborativo.

Y en este sentido, el docente como ente motivador, creativo transfiere al niño el trabajo cooperativo, aun cuando el niño en edad escolar per sé fluye esa intención tan natural; el docente se comporta como promotor de estas actitudes en la labor académica conjunta, porque en efecto, la neurociencia conjuntamente con la ciencia de la educación ha afinado estrategias a fin de armonizar los procesos de enseñanza y aprendizaje brindando a los profesores herramientas factibles, metodologías efectivas para el aprendizaje “... parece evidente que... sucesos y hechos a edades tempranas conforma las bases y facilita después la adquisición de nuevas habilidades y nuevos conocimientos (Mora, ob. cit., p. 106), de ahí la importancia de establecer nuevos conocimientos con nuevas técnicas de aprendizaje.

La FAO (ob. cit.) recomienda para la adquisición de un saber sobre alimentación saludable, en edades tempranas que, tanto en la familia como en la escuela, se empleen los huertos, ello contribuirá para la nutrición y el ahorro familiar. En tal sentido el huerto pasaría a ser para la escuela, un Proyecto Productivo, donde el niño aprende el valor del trabajo, a valorar la diligencia de los trabajadores del campo para tener esos alimentos en casa, se impulsa al niño a trabajar en equipo y colaborativamente, el escolar espera ansiosamente ver la cosecha de su trabajo y por ende consumir lo cosechado. Aquí el docente juega un rol importante a través de la promoción de los huertos con la familia, la comunidad y en la escuela.

En este mismo orden de ideas, la FAO alude que a través de una educación nutricional valiéndose de un marco de estrategias y recursos idóneos para este aprendizaje, el niño alcance en sus primeros ciclos de formación a manejar los conceptos básicos de la alimentación y nutrición, a interpretar las recomendaciones nutricionales aplicándolas en su vida diaria (en el hogar, en la escuela), cooperar conjuntamente con la familia en la selección de los alimentos que ha de consumir en atención a las recomendaciones, practicar hábitos alimenticios incluida la higiene, a relacionar que por medio de una buena y sana alimentación se está cuidando la salud y finalmente a valorar los alimentos, sobre todo, aquellos que cosecha la localidad (FAO, ob. cit.).

Por ello, pensar en los proyectos productivos como recurso didáctico “el huerto escolar”, genera en el docente e incluso en el estudiante un espíritu creativo, laborioso, para llevar a cabo la siembra de aquellos rubros locales, así como otros que sin duda son saludables. Asimismo, genera la integración de la familia y la comunidad, ejerciendo la acción pedagógica aquella visión sociocultural y de construcción social de Vygotsky que (citado por Bodrova y Leong, 2004) indica que:

El contexto social influye en el aprendizaje más que las actitudes y las creencias; tiene una profunda influencia en cómo se piensa y en lo que se piensa. El contexto forma parte del proceso de desarrollo y, en tanto tal, moldea los procesos cognoscitivos (p. 48).

En síntesis, aprovechar los espacios, las situaciones que se asoman para que necesariamente sean atendidas, y ante la situación de pandemia, muchos niños y familiares de estos, apreciarán este tipo de actividades, vincula, enseña y ejecutan luego cada aprendizaje de estas actividades, a tal punto, de llevar estas intenciones didácticas a sus hogares y tener en medio de ese círculo sus propias huertas, conllevándoles a un ahorro significativo.

La práctica de los proyectos productivos, fundamentalmente los huertos escolares, traen consigo que el niño en edad escolar aprecie que la educación que recibe es pertinente y de calidad, es partícipe de una aprendizaje activo y



de integración social y de saberes sobre agricultura y alimentación; además de proporcionarle a los estudiantes, experiencias en torno a la producción de alimentos que pueden ser ejecutados en sus hogares o sitios idóneos para el cultivo, permite desarrollar un espíritu agro-ecológico y abre posibilidades para la recreación.

La ejecución de estos proyectos como los huertos escolares, es una excelente propuesta didáctica generadora de conocimientos en el contexto agrícola, valorando y rescatando patrimonios agrícolas que por la transculturación se dirimieron, entre otros. El docente a través de esta práctica puede alcanzar los siguientes objetivos:

Fomentar la investigación, el trabajo en grupo, la planificación, la organización y la toma de decisiones; Fomentar la iniciativa, responsabilidad y valores como el trabajo; que los niños aprendan a utilizar la tierra, para obtener mayor beneficio de ella; Que el niño o niña aprenda a seleccionar los alimentos que va a cultivar y consumir; Que aprendan a mantener la higiene en el trabajo del huerto y en la selección de los alimentos; Ofrecer a los alumnos un método de supervivencia para épocas de escasez de alimentos; Que aprendan a preparar los alimentos del huerto; Que aprendan a consumir alimentos variados; Motivar a los padres para que fomenten buenos hábitos alimentarios en la comunidad; Que los escolares comprendan que la tierra es un recurso indispensable para el ser humano... (FAO, ob. cit, p. 98).

En consecuencia, el docente apropiándose de proyectos productivos como éste, genera cambios significativos en los niños, promueve cambios en sus comportamientos, el huerto pasa a ser un espacio pedagógico no sólo para aplicar los conocimientos teóricos sobre aquellas experiencias laboriosas, sino que además adquiere un sentido de pertinencia sobre la labor emprendida y su producción, reaviva el carácter axiológico al trabajo y a sí mismo. Una acción integrada con el área de Ciencias Naturales a través de un trabajo de integración social, creando espacios para orientación directa sobre alimentación y nutrición, entre otras tantas que pueden devenir del proyecto productivo huerto escolar.

### ***Autopoiesis y Creatividad en la Educación Nutricional***

En principio se ha de concebir la autopoiesis, como aquella fuente autocreadora o autogeneradora de nuevos principios que coadyuvan al desarrollo humano. Pareciera una sinonimia de creatividad, por lo que ésta resulta ser la generación de ideas que en el ámbito educativo podría concebirse como el surgimiento de estrategias tras un esfuerzo mental humano para atender una necesidad o problemática. En el caso de la autopoiesis, no se escatima la problemática, que se considera fenómeno social, pero la atención a dicho fenómeno no obedece propiamente a una estructura ya definida, es la concepción de una estructura autónoma.

Por ejemplo, en la antigüedad, los preceptos filosóficos de Aristóteles, pueden ser concebidos como una autopoiesis tras las posturas epistémicas platónicas de caras a los cosmológicos y la no consideración como filósofos; para Aristóteles, estos constituyeron una primera fuente y estructura de hacer conocimiento teniendo como fenómeno la determinación del todo desde los elementos naturales, que partiendo de lo observado, generaron un principio (arjé) y en cada uno (Tales, Anaxímenes, Heráclito, etc) una tesis divergente entre lo convergente.

Para el siglo XX, Luhmann y Maturana, cada uno desde perspectivas diversas, es decir desde la biología y desde la sociología, dos fuentes del conocimiento diversas por su objeto de estudio, conciben la idea de atender cada realidad o fenómeno sin quedarse en lo observado, pero a su vez sin quedarse en como la ciencia tiene desde ya estructurado un principio, pues las realidades son diversas ante lo análogo y constante que pueda resultar ser el fenómeno (Rodríguez y Torres, ob. cit.).

En este orden de ideas, la educación nutricional vista desde el prisma de la autopoiesis, se ha de comprender como la aprehensión de un fenómeno que, de orden social, viene atentando paulatinamente a la humanidad, concibiéndose dicha problemática de índole social. Y aunque para Luhmann todo es un sistema y todo está constituido como un sistema, la concepción de

un fenómeno desde la autopoiesis se ha de concebir como sistema social en vista de ser una realidad interactuante en la sociedad, pues es el sujeto el inmerso en la problemática y las organizaciones confluyen en la atención del fenómeno, como resulta lo nutricional.

Es decir, ante la problemática que se suscita globalmente de caras a los Trastornos de Conducta Alimentarias, la obesidad, la desnutrición, entre otros, compete tácitamente a las ciencias de la salud (organización) abordar y brindar orientaciones ante la problemática. Desde la autopoiesis, el fenómeno es abordado por diversas perspectivas del saber, que de manera autónoma generan estrategias para brindar una orientación a la problemática, como en el caso alimentario, que no sólo compete a la salud brindar sus orientaciones, sino que, desde esta perspectiva, la educación ofrece estrategias cónsonas a sí, dialogizadas, para que el sujeto aprehenda cómo se debe alimentar.

En síntesis, una concepción interdisciplinaria de abordar una problemática social que, sin desconocer las estructuras existentes, erige nuevas estructuras conjuntas a favor de atender un fenómeno. Toda autopoiesis según Maturana es: autónoma, esto quiere decir que es específica, sin necesidad de desconocer los sustentos teóricos existentes; es emergente, pues aunque parezca ser un fenómeno social recurrente, cada realidad demarca que requiere de una y otra vez generar estructuras de atención al fenómeno; es de clausura operativa, es decir, los sistemas autopoieticos son sistemas de operación cerrada y son producidos de manera recursiva y finalmente es de auto construcción de estructuras, pues ante las ya existentes, ésta genera estructuras muy propias o particulares producto que las misma realidades conllevan al sistema generar nuevas perspectivas (Maturana, 1984).

Ahora, en cuanto a la creatividad, ésta se basa en un dominio natural y por necesidad del pensamiento humano, que por habilidad permite generar ideas propias para una situación o campo determinado. Y en este sentido, la educación desde su actor didáctico, genera ideas que traducidas como

estrategias permite que la enseñanza y el aprendizaje sean altamente significativos.

En la actualidad hay una serie de neologismos y tendencias teóricas que aportan a la educación desde la neurociencia, recursos y orientaciones valiosas para el aprendizaje. La gamificación, las actividades al aire libre, resolución de conflictos, los huertos productivos, además de apoyarse en la teoría constructivista (Vygotsky, 1979), abre la posibilidad de que el aprendiz genere junto a sus pares ideas en el desarrollo de las actividades, tras un trabajo cooperativo y colaborativo.

Entonces, la creatividad tiene como meta un aprendizaje significativo en cualquier ciencia del quehacer humano, y tratándose del recorrido de la presente investigación, ésta apunta a lograr la promoción y prevención de enfermedades en el ser humano que provengan malos de malos hábitos alimenticios. En el contexto de la educación escolar, los constructos están sometidos a un proceso de cambio continuo, porque nada es estático y todo cambia al seguir a Heráclito con su máxima “Todo fluye y nada permanece” en Atlas Universal de Filosofía (1984).

La creatividad permite entonces que, se pueda investigar fenómenos alimentarios culturales para evidenciar sus riquezas y falencias, poner en práctica procesos de educación alimentaria, fomentar encuentros formativos con adultos sobre la importancia de alimentarse bien, formalizar guías educativas alimentarias en las instituciones educativas y debidamente estipuladas en el respectivo curriculum, al igual que la promoción de diferentes estrategias de acción por parte del Ministerio de Salud y los Ministerios de Educación, entrando a conformarse un crear y un enseñar en la línea de un aprendizaje significativo, provocando en los beneficiarios un estímulo para que modifiquen su conocimiento construyéndolo ellos mismos, como lo evidencia, El Manual para la Educación (1986) destaca que:

La creatividad en este contexto de educación sanitaria, facilita que haya una continua evolución transformadora y en manera favorable a la calidad de vida del ser humano en su dimensión integral, es

decir, biopsicosocial. La creatividad viene a convertirse en una tarea permanente, en cuanto que aplicada al campo de la salud abona el campo para alcanzar la prosperidad del conjunto de los ciudadanos que integran un país (en este caso Colombia). (pl.132)

Por tanto, la creatividad toca varias esferas y una de ellas es la somática, pues toca la inteligencia que, está ubicada anatómicamente en el cerebro, específicamente, en los hemisferios frontal y parietal acompañada de unos neurotransmisores (Acetilcolina, dopamina, endorfinas, epinefrina, gaba, serotonina y noradrenalina). Estos neurotransmisores son el motor principal, donde reside toda la información para la planeación, ejecución y evaluación de las diferentes estrategias del saber humano, gracias a la sinapsis que realizan entre sí, puesto que su función principal es transmitir información

Algunos estudios han demostrado que la inteligencia es hereditaria y que se mide a través del cociente intelectual medido a través de un test. Es valioso aquí, lo develado por Hochel y Gómez (2003), al decir que “la inteligencia es una entidad localizada en el cerebro y determinada en gran medida por la herencia” (p.4); por lo tanto, es algo que ya viene implícito en el código genético del ser humano, el cual es aportado por la madre y el padre desde el momento de la concepción, lo que sugiere que se debe ejercitar desde su nacimiento, aprovechando todas las etapas del desarrollo humano, especialmente la de la infancia debido a la plasticidad del cerebro. En esta etapa el conocimiento comienza a producirse y se va perfeccionando paulatinamente a lo largo de los años, llegando hasta la edad adulta.

El hacer uso de la creatividad para ingeniar herramientas y estrategias que converjan en la educación nutricional, es una oportunidad maravillosa que, hoy más que nunca se facilita por los avances de la ciencia en todas sus ramas y la tecnología en toda su variedad, puede decirse que es un deber ético, porque la salud humana es tan valiosa como su propia vida, más aún, podría decirse que es la condición, sine que non, para hablar de calidad que en sí misma; es parte esencial del complejo mundo biológico del ser humano,

entendido como un sistema autopoietico que, bien custodiado, le permite coordinar unitariamente el correcto funcionamiento de los demás sistemas presentes en el mismo ser y, que hacen posible su desarrollo en las redes somáticas y psíquicas que lo conforman.

Ahora bien, para hacer factible en manera práctica, dinámica y creativa el correcto de la educación nutricional, se hace necesario que el docente implemente diferentes tácticas y, entre ellas sobresalen las de carácter alimentario. Por consiguiente, para potenciar la creatividad en el aula, el docente requiere tomar en cuenta entre otros aspectos el desarrollo del pensamiento creativo, donde es sumamente importante tomar en consideración, el potenciar las experiencias cotidianas de los estudiantes para poner en práctica sus conocimientos, a fin de encontrar nuevas conexiones entre ideas diferentes y soluciones a problemas complejos vinculados con la alimentación diaria y los estilos de vida saludables desde el desarrollo evolutivo del ser humano. De esta manera, se ofrece oportunidad a los estudiantes para que utilicen con naturalidad la técnica de la pregunta, a fin de cuestionar, Dando oportunidades a los alumnos para que pregunten a fin de cuestionar, analizar, experimentar a través de ejemplos reales sus necesidades y expectativas en cuanto a la alimentación diaria y sus implicaciones en su desarrollo integral.

Al respecto, Saturnino de la Torre (2003) destaca que “La creatividad es un bien social, una decisión y un reto de futuro. Por ello, formar en creatividad es apostar por un futuro de progreso, de justicia, de tolerancia y de convivencia” (p. 137) porque la realidad metacognitiva de los estudiantes en educación primaria en la actualidad invita al docente a desarrollar la innovación como parte de las tendencias actuales en materia de educación nutricional. El mundo vive una gran realidad, de la cual, los estudiantes no pueden ni deben estar aislados; al contrario, cada espacio, cada momento requiere ser aprovechado para el aprendizaje y reaprendizaje.

Ese tejido social propuesto por Saturnino de la Torre, invita a una educación nutricional progresista y proactiva; mediada por en entorno y permeada en todos los espacios educativos como un eje transversal, desde una actividad creadora donde el pensamiento y las acciones se interrelacionan hacia la consolidación de procesos que despierten el interés y el potencial de los estudiantes.

### ***La Neuroeducación en la Educación Nutricional***

Hoy día la neuroeducación que gana terreno en el ámbito pedagógico, es una ventana que empleando recursos permite aprender de manera altamente significativa mediante el estudio del funcionamiento del cerebro. Motivo por el cual, se debe tomar en cuenta lo planteado por Campos (2010) cuando destaca que:

El cerebro, es el único órgano del cuerpo humano que tiene la capacidad de aprender y a la vez enseñarse a sí mismo. Además, su enorme capacidad plástica le permite reorganizarse y reaprender de una forma espectacular, continuamente. Con aproximadamente 100 mil millones de células nerviosas llamadas neuronas, el cerebro va armando una red de conexiones desde la etapa prenatal y conformando un "cableado" único en cada ser humano, donde las experiencias juegan un rol fundamental. Este gran sistema de comunicación entre las neuronas, llamado sinapsis, es lo que permite que el cerebro aprenda segundo tras segundo (p.6)

Entonces, en los estudiantes de primaria el cerebro se presenta el aprendizaje por imitación, atención y comprensión de acuerdo a las funciones del cerebro; el cual al estimularse genera el conocimiento. En este transitar la neuroeducación como ciencia de apoyo a la labor del docente innovador, creativo y proactivo, se convierte como lo destaca Mora (2013) en:

Una nueva visión de la enseñanza basada en el cerebro. Visión que ha nacido al amparo de esa revolución cultural que ha venido a llamarse neurocultura. Neuroeducación es tomar ventaja de todos los conocimientos sobre cómo funciona el cerebro integrado con la psicología, la sociología y la medicina en un intento de mejorar y

potenciar tanto los procesos de aprendizaje y memoria de los estudiantes como enseñar mejor en los profesores (p. 25).

De acuerdo al autor, la neuroeducación, centra su interés en el trabajo cooperativo, donde el estudiante adquiere un rol activo en el proceso, mediante la orientación del docente, cuyas estrategias pedagógicas logran captar la atención, convirtiéndose cada acción, cada actividad en algo significativo.

Es apreciable algunos rasgos característicos que muestran cierta asociación con la autopoiesis. Más allá de la Neuroeducación ser una estructura teórica, es una suma de disciplinas, como bien se especifica, en línea de ofrecer al contexto educativo, además de herramientas, una perspectiva hermenéutica de comprender la realidad, el hacer enseñanza y cómo lograr el aprendizaje en los escolares, por ejemplo: una estrategia como la gamificación hace factible a la comprensión del niño aprender qué debe consumir para un desayuno, a través de resolver un crucigrama, por ejemplo.

Sobre la gamificación es necesario conocer en palabras de Molina y Llorens (2014) que son “Mecánicas de juegos en tu vida personal y profesional” (p. 1). El niño se motiva a través de estos medios que resultan interesantes para el escolar y gran auxilio para el docente. A través de estas mecánicas de juegos, el estudiante emplea técnicas, métodos o estrategias para dar solución al juego mismo. Desde aquí el docente desarrollo su estado creativo y compartido con el estudiante, aprenden sobre lo nutricional. En síntesis, este recurso y estrategia, vincula al estudiante tras actividades lúdicas con el saber, aproximando un mensaje válidamente importante para su vida.

La función cognitiva está asociada a procesos mentales que intervienen en la adquisición de conocimientos, habilidades, destrezas que influyen en el desarrollo eficiente del ser humano y con ello, la alimentación juega un rol vital. Estas funciones se fortalecen con la neuroplasticidad o plasticidad sináptica cerebral; cuya función principal es conservar y establecer los circuitos



neuronales. Razón por la cual, la dieta diaria es fundamental para el funcionamiento cerebral.

En este apartado la neuroeducación se perfila como la encargada de direccionar esa educación, fundamentalmente desde los primeros años de vida escolar (educación primaria) para mejorar mediante su fusión con la educación nutricional la capacidad cognitiva del estudiante y prevenir su deterioro asociado con la edad. Se convierte en un reto actual entender que la cognición desde los alimentos empieza por ejemplo cuando existe la sensación del hambre real o emocional; asociado con los sentidos de la vista, gusto, olfato y tacto.

La ingesta de alimentos balanceados y de calidad contribuyen a lograr mejores niveles de aprendizaje, pues alimentarse de manera adecuada no solo contribuye a prevenir enfermedades sino también a desarrollar las habilidades cognitivas; debido a que en educación primaria el cerebro del niño se encuentra en desarrollo y requiere sus dosis de. Proteínas, minerales, carbohidratos, para la activación de los neurotransmisores como: norepinefrina, dopamina y serotonina para la activación de funciones motoras, sensitivas básicas para la memoria, concentración y producción.

La labor del docente consiste entre otros, en detectar los efectos en el rendimiento académico de la alimentación de sus estudiantes por exceso o por defecto y de allí, generar las estrategias didácticas necesarias para los procesos de aprendizaje y el desarrollo del cerebro infantil; así intervienen una serie de constructos derivados de las voces de los informantes clave, los cuales proporcionan científicidad a la presente investigación a fin de comprender el fenómeno estudiado en torno a la educación nutricional en la Educación Básica Primaria, tal como se resumen en el Gráfico 16.

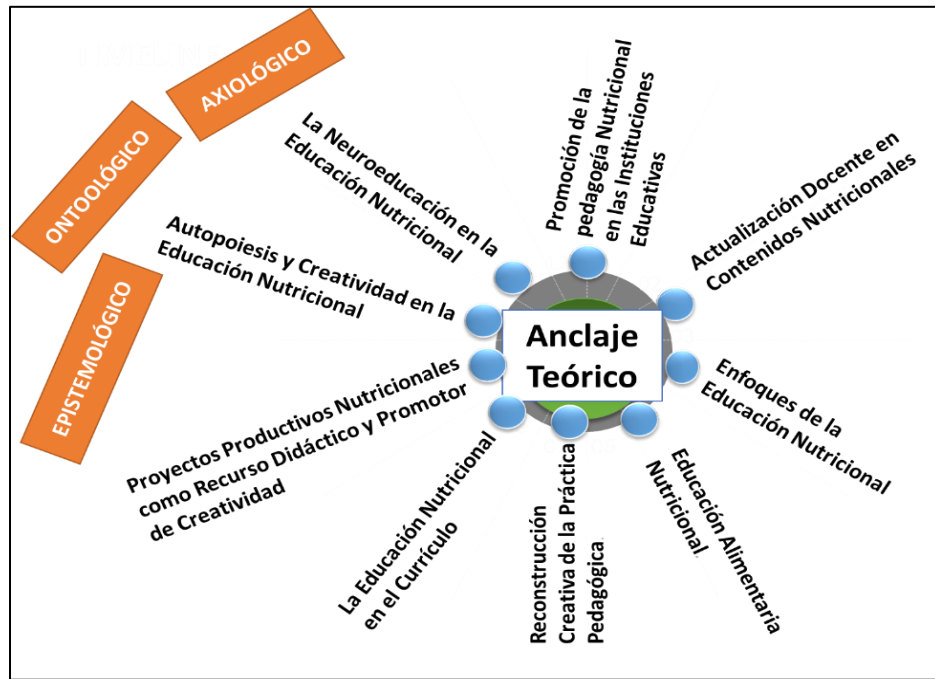


Gráfico 16. Proposiciones Teóricas

## Reflexiones Finales

Los tiempos presentes han ido mediática y experiencialmente denotando algunas falencias en la salud de los seres humanos, fundamentalmente los casos de obesidad. No es un secreto que, tras el consumo inapropiado de carbohidratos, azúcares, grasas, entre otros está contribuyendo a una minimización de las vidas humanas producto de los descontroles alimenticios; más aún cuando se asocia el consumo de estos en deshoras.

Así como esta realidad previamente citada, están otros casos como los de la anorexia, que difícilmente se aprecian en los niños en edad escolar, pero sí en adolescentes que por seguir arquetipos o estereotipos que venden las redes sociales y el mundo del deporte, moda, tv, otros, conducen a prácticas nada sanas para la salud biológica, como la salud psicológica de estos individuos, contribuyendo así, que las emociones son reflejo de mala alimentación o de algunos bemoles productos a malos hábitos alimenticios o prácticas indeseables asociadas a la alimentación.

De ahí los Trastornos de Conducta Alimentaria que, como patología, los especialistas orientan a estar vigilantes de los niños y jóvenes “Las personas con desórdenes de la alimentación pueden tener una apariencia sana” (Ayuzo y Covarrubias, ob. cit., p. 84).

Sumado a estas realidades antes descritas, sobreviene el tema de los niños en edad escolar que no reciben una alimentación balanceada o apropiada, denotando estados de ánimo no acordes a su edad, una lonchera no apropiada para un niño en edad y en acción escolar, malos hábitos alimenticios y comportamientos inapropiados a la hora del consumo de los alimentos. Estos datos apreciados de la realidad escolar, indica que en el hogar no se practican hábitos alimenticios, sumado el problema axiológico sobre los alimentos y la alimentación. Es importante que el niño desde el hogar aprenda que mientras muchos quieren no tienen; mientras que otros tienen no quieren; por ende, en lo poco o en lo mucho si tienen, quieren y pueden, han de agradecer al Creador por ese plato de alimento.

Ante aquellos niños que no comen ciertos alimentos, buscar hacer que el plato sea atractivo, en la mayoría de los casos el alimento entra por los ojos, la presentación cuenta y juega un papel elemental. Asimismo, sostener que el ser humano es un animal moral y que la mayoría de los actos humanos son en virtud de las operaciones humanas de sus pares, de los superiores (padres, maestros, tíos, otros), incluso de aquellos que ellos perciben a través de los medios de comunicación (artistas, deportistas, políticos, otros).

El padre de familia es un referente moral a la hora de consumir alimentos, desde ahí se da inicio a una cultura alimentaria; aunado a ello a una buena manipulación de los alimentos en la ingesta, así como el comportamiento en la mesa, generando hábitos alimenticios idóneos. La influencia de la familia en la alimentación del niño y en su tensión emocional, es elemental.

Así como el ser humano intelectualmente es educado, de la misma manera el organismo se educa. Tanto los niños como los adultos (padres de familia y docentes) han de ajustarse a un cronograma alimenticio y no cuando haya meras sensaciones de apetito. Aprender que el hambre es una señal de aquella necesidad fisiológica de ingerir alimentos. En consecuencia, tener un horario controlado de alimentación.

Coexistir entre el justo medio y no en el exceso o defecto, teniendo un horario alimenticio se regulan muchas anomalías corporales o fisiológicas producto de una buena nutrición. Valorar las tradiciones gastronómicas del país o de la localidad; aun cuando haya atractivos por otros rubros, no exagerar en el consumo de estos.

Sostener periódicamente charlas de formación para los padres, maestros, comunidad en general, sobre los hábitos alimenticios y los valores nutricionales que deben tenerse en cuenta a la hora de comer, evitar ingerir alimentos con pocos nutrientes, teniéndose en cuenta en el caso del niño que su alimentación contribuye al fortalecimiento de su desarrollo físico y mental y en el caso de adultos, un óptimo estado de salud.

Comprender que no sólo basta alimentarse bien, sino acompañar la buena nutrición con ejercicios físicos o actividades deportivas – recreativas. Por ende, el docente en su rutina diaria, ha de emplear algunas actividades extracurriculares empleando la actividad física para niños y padres de familia, propiciando al final de estas actividades, el consumo de una fruta como Naranja, Banano, Lechosa, entre otros; los cuales intervienen en el crecimiento de los estudiantes y propician excelentes niveles de aprendizaje significativo y constructivista no solo para el momento sino para la vida.

La educación nutricional se presenta como una alternativa para propiciar encuentros de interés, innovación y producción de conocimientos que no solo van a enriquecer los saberes de los estudiantes sino que también los preparan para desenvolverse en armonía consigo mismo, con su cuerpo y con el entorno a través de su vida como un sistema autopoietico y, cuyos elementos de la creatividad se reflejan cuando el docente ha logrado en sus estudiantes la apropiación y aplicación de los conocimientos en su entorno para mejorar su calidad de vida.

Entender la relevancia en los actuales momentos de la educación nutricional, vista como un todo; contribuye a la labor del docente especialmente en zonas vulnerables; donde la familia no tiene la posibilidad de adquirir todos los alimentos de la cesta básica y el Colegio proporcionarle las kilocalorías necesarias para su funcionamiento diario. Entonces, con el apoyo de la creatividad el docente tiene un cúmulo de oportunidades, estrategias y elementos de la didáctica pedagógica para convertir los alimentos del entorno en fuentes ricas de valor nutricional para los estudiantes.

Igualmente, a través de una buena alimentación se logra la producción de ideas, la innovación, la toma de decisiones asertivas, la resolución de problemas, la autoestima, calidad de vida, amor y pasión por aprender cada día más. Como se puede observar no hay límites para aprovechar las bondades de la madre tierra; es sencillamente poner en práctica la educación nutricional con la autopoiesis y la creatividad.

Para lograrlo es de vital importancia el papel del Ministerio de Educación a través de la Secretaría de Educación y los entes encargados de la distribución y preparación de los alimentos, debe existir un programa nutricional fundamentado en las necesidades reales de la población estudiantil, la realidad contextual y el fortalecimiento de la ética y los valores. De tal manera, que se logre una integración entre las políticas públicas en materia de nutrición y el diseño y aplicación del currículo escolar; donde se realice un proceso inter y transdisciplinario de la Educación Nutricional.

Finalmente aprehender que la educación nutricional no es otra cosa que aquellas estrategias educativas estructuradas con el fin de facilitar la apropiación deliberada de conductas alimentarias y otras actitudes en relación con la alimentación en pro de una salud y bienestar físico y mental de los estudiantes hacia la consolidación de una vida productiva, saludable y de calidad.

## REFERENCIAS

- Almazán, M (2009). *Una mirada a la creatividad. La visión del alumnado de Primaria. Revista Creatividad y Sociedad*, 13, 190-211. Disponible en: <http://www.creatividadysociedad.com/articulos/13/Creatividad%20y%20Sociedad.%20Una%20mirada%20a%20la%20creatividad.%20La%20visio%CC%81n%20del%20alumnado%20de%20primaria.pdf> [Consulta en línea, agosto de 2020].
- Amabile, T. (2000). *Cómo matar la creatividad*. Bilbao: Deusto
- Amabile, T. (2000). *Creatividad e innovación*. Bilbao: Deusto.
- Arias, F. (2006). *El Proyecto de Investigación*. Editorial Espíteme. Caracas - Venezuela.
- Arias, F. (2018). *Diferencia entre teoría, aproximación teórica, constructo y modelo teórico*. Caracas. Universidad Católica Andrés Bello.
- Aristóteles. (1963). *Ética a Nicómaco*. Barcelona. Orbis S.A.
- Aristóteles. (1963). *Ética a Nicómaco*. Barcelona. Orbis S.A.
- Aristóteles. (2006). *Metafísica*. Barcelona. Espasa Calpe.
- Aristóteles. (2006). *Metafísica*. Barcelona. Espasa Calpe.
- Arriaga, E. (2003). *La teoría de Niklas Luhmann*. [Revista en línea]. Disponible: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10503211> [Consulta: 2022, octubre 2].
- Arribas, LI. (2001). *La educación Infantil de 0-6 años*. Barcelona. Edic. Paidotribo.
- Arribas, LI. (2001). *La educación Infantil de 0-6 años*. Barcelona. Edic. Paidotribo.
- Ayuzo, N. y Covarrubias, J. (2019). *Trastornos de la conducta alimentaria*. [Revista en línea],86. Disponible: <http://www.scielo.org.mx/pdf/rmp/v86n2/0035-0052-rmp-86-03-80.pdf> [Consulta: 2022, junio 6].
- Ayuzo, N. y Covarrubias, J. (2019). *Trastornos de la conducta alimentaria*. [Revista en línea],86. Disponible:

<http://www.scielo.org.mx/pdf/rmp/v86n2/0035-0052-rmp-86-03-80.pdf>  
[Consulta: 2022, junio 6].

Bertalanffy Von, L. *Teoría General de los Sistemas*. México: Fondo de Cultura Económica.

Bono, E. (2004). *El pensamiento creativo. El poder del pensamiento lateral para la creación de nuevas ideas*. México. Paidós.

Bunge, M. (1997). *Epistemología*. México: Siglo XXI.

Campos, A. (2010). *Neuroeducación: uniendo las neurociencias y la educación en la búsqueda del desarrollo humano*. La educación, Revista Digital, No 143.

Carbajal A. (2013). *Manual de Nutrición y Dietética* Departamento de Nutrición Facultad de Farmacia Universidad Complutense de Madrid Disponible en: <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal> Septiembre de 2013. [Consulta: junio, 2020].

Carr, W.y Kemmis, S. (1988). *Teoría crítica de la enseñanza*. Barcelona: Martínez Roca

Carranza, L. (2016). *Fisiología del apetito y el hambre*. [Documento en línea] Disponible: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6194254.pdf> [Consulta: 2022, junio 9]

Carranza, L. (2016). *Fisiología del apetito y el hambre*. [Documento en línea] Disponible: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6194254.pdf> [Consulta: 2022, junio 9]

Catalán, M. (2008). *La infancia edad fundamental para cimentar valores y virtudes*. Panamá. Universidad del Istmo.

Catalán, M. (2008). *La infancia edad fundamental para cimentar valores y virtudes*. Panamá. Universidad del Istmo.

Cevallos, D. (2016). *La importancia del pensamiento creativo*. [Documento en línea] Disponible: <http://repositorio.unae.edu.ec/bitstream/56000/333/1/ILLARI%20ENERO%20JUNIO%20N7%2045-47.pdf> [Consulta: 2022, Junio 13]

Cevallos, D. (2016). *La importancia del pensamiento creativo*. [Documento en línea] Disponible:



<http://repositorio.unae.edu.ec/bitstream/56000/333/1/ILLARI%20ENERO%20JUNIO%20N7%2045-47.pdf> [Consulta: 2022, junio 13]

Código de la Infancia y la Adolescencia (Ley 1098 de noviembre 8 de 2006). Disponible en:

[http://www.sipi.siteal.iipe.unesco.org/sites/default/files/sipi\\_normativa/codigo\\_de\\_infancia\\_y\\_adolescencia.pdf](http://www.sipi.siteal.iipe.unesco.org/sites/default/files/sipi_normativa/codigo_de_infancia_y_adolescencia.pdf). [Consulta: junio, 2020].

Coll, C (1999). *Algunos desafíos de la educación básica en el umbral de nuevo milenio*. Trabajo presentado en el III Seminario para Altos Directivos de las Administraciones Educativas de los países Iberoamericanos La Habana. Disponible en: <http://www.oei.es/administracion/coll.htm> [Consulta: junio, 2020].

Colmenares, Y, Hernández, K., Piedrahita, M. (2020). *Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria*. [Documento en línea] Disponible: [https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft\\_1\\_2020/13\\_habitos\\_de\\_alimentacion.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_1_2020/13_habitos_de_alimentacion.pdf) [Consulta: 2022, junio 14]

CONGAS (2012). *Guías Alimentarias para Guatemala*. [Documento en línea] Disponible: <https://www1.paho.org/gut/dmdocuments/guias-alimentarias-corregida.pdf> [Consulta: 2022, junio 6]

Constitución Política de Colombia de (1991). Gaceta Constitucional número 114 del domingo 4 de julio de 1991.

Convención sobre los Derechos del Niño. Tratado internacional adoptado por la Asamblea General de Naciones Unidas el 20 de noviembre de 1989.

Craig, G. (2009). *Desarrollo Psicológico*. México. Editorial Prentice Hall.

Csikszentmihalyi M. (1998). *Creatividad. El flujo y la psicología del descubrimiento y la invención*. Paidós Ibérica.

De Bono, E. (1995). *El pensamiento creativo. La Aplicación del pensamiento creativo* Parte III. Ediciones Paidós Ibérica S, A. España.

De Bono, E. (1999). *El pensamiento creativo. El poder del pensamiento lateral para la creación de nuevas ideas*. México, DF: Paidós Plural

De Bono, E. (2004). *El pensamiento creativo. El poder del pensamiento lateral para la creación de nuevas ideas*. México. Paidós.

De la Cruz, E. (2018). *Modelo Didáctico basado en la Creatividad y orientado a la Educación Alimentaria y Nutricional en el Nivel de Educación Inicial*.

- CONHISREMI. 1 (9). p. 37-62. Documento en Línea. Disponible: [goo.gl/TFDY4R](http://goo.gl/TFDY4R)
- De La Cruz, E. (2018). *Perspectivas creativas en el abordaje de la Educación Alimentaria y Nutricional en Educación Inicial*. [Documento en línea] Disponible: <https://revistas.upel.edu.ve/index.php/revinvest/article/viewFile/7526/4311> [Consulta: 2022, Junio 11]
- De la Torre, S (1995). *Creatividad Aplicada. Recursos para una Formación Creativa*. España: Escuela Española
- De la Torre, S (2003). *Dialogando con la creatividad*. Barcelona: Octaedro.
- De Vincezi, C y Tudesco, A (2009). *La educación como proceso de mejoramiento de la calidad de vida de los individuos y de la comunidad*. Revista Iberoamericana de Educación ISSN: 1681-5653 n.º 49/7 – 25 de junio de 2009 EDITA: Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI). Universidad Abierta Interamericana, Argentina
- Dewey (1998). *Democracia y educación*. (3ª ed). Madrid España: Morata
- Duarte, J., y Parra, E. (2014). *Lo que debes saber sobre un Trabajo de Investigación*. Tercera Edición. Maracay - Venezuela: Editorial Morles.
- Ekmeiro, J. (2016). “*Teoría Sociocultural del Aprendizaje Como Fundamento Pedagógico de La Educación Nutricional: Influencia sobre el patrón de consumo de alimentos en poblaciones del Oriente Venezolano*” [Versión completa en línea] Tesis Doctoral. Universidad de Córdoba. Disponible en: <https://helvia.uco.es/xmlui/bitstream/handle/10396/13380/2016000001402.pdf?sequence=1> [Consulta en línea: junio 2021]
- Esquivias, M (2004). *Creatividad: definiciones, antecedentes y aportaciones*. Revista Digital Universitaria, Volumen 5, Número 1. Monterey: UNAM.
- Fajardo, E. (2012). *Obesidad infantil: otro problema de malnutrición*. Universidad Militar Nueva Granada. 1 (20), 6-8.
- FAO (s/f). *Hábitos y estilos de vida saludable*. [Documento en línea] Disponible: <http://www.fao.org/3/i3261s/i3261s10.pdf> [Consulta: 2022, junio 12]

- Fernández, L. (2018). *Influencia de las emociones en la conducta alimentaria*. España. Universidad Autónoma de Madrid.
- Ferrater, J. (2004). *Diccionario de Filosofía*. Barcelona. Ariel.
- Ferreira, A., Roy, I., Rivas, R., et. al. (2021). Progresión de talla y peso en niños y niñas entre 6 y 12 años y su diferencia con tablas de Ramos Galván 40 años después. [Documento en línea] Disponible: <http://www.scielo.org.mx/pdf/gmm/v156n2/0016-3813-gmm-156-2-118.pdf> [Consulta: 2022, junio 12]
- Fondo Nacional de Desarrollo de la Educación del Ministerio de Educación de Colombia (2012),
- Gadner, H. (1999). *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona España: Paidós
- Gardner H. (1997) *Arte, mente y cerebro*. Barcelona España: Paidós.
- Gómez, L. Ibarra, L. Lucumí D. (2012). *Alimentación no saludable, inactividad física y obesidad en la población infantil colombiana: un llamado urgente al Estado y la Sociedad Civil para emprender acciones efectivas*. [Documento en línea] Disponible: [https://www.researchgate.net/publication/262108142\\_Alimentacion\\_no\\_saludable\\_inactividad\\_fisica\\_y\\_obesidad\\_en\\_la\\_poblacion\\_infantil\\_colombiana\\_Un\\_llamado\\_urgente\\_al\\_estado\\_y\\_la\\_sociedad\\_civil\\_para\\_emprender\\_acciones\\_efectivas](https://www.researchgate.net/publication/262108142_Alimentacion_no_saludable_inactividad_fisica_y_obesidad_en_la_poblacion_infantil_colombiana_Un_llamado_urgente_al_estado_y_la_sociedad_civil_para_emprender_acciones_efectivas) [Consulta: 2022, junio 9]
- González H. y De Tejada Lagonell. (2012) *Una experiencia en la formación de profesores en educación nutricional en comunidades de la Gran Caracas*. Venezuela: Status Quo. Secretaria de la UPEL. 2 (2) p.33-56.
- Guilford, J. P. (1980). *La creatividad*. Madrid: Narcea
- Heidegger, M. (2003). *La proposición de los fundamentos*. Barcelona. Ariel.
- Huberman, A. y Miles, M. (2000). *Métodos para el manejo y el análisis de datos*. En: Denman, C., Haro, J. (Comp.). Por los rincones. Antología de métodos cualitativos en la investigación social. Hermosillo: El Colegio de Sonora.
- Husserl. E. (1962). *Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica*. México-Buenos Aires. Fondo de Cultura Económica.
- Husserl. E. (1962). *Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica*. México-Buenos Aires. Fondo de Cultura Económica.

Instituto Colombiano De Bienestar Familiar Cecilia De La Fuente De Lleras Informe De Gestión 2011. Disponible en: [https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/informedegestion2011julio11de2012\\_2011\\_0.pdf](https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/informedegestion2011julio11de2012_2011_0.pdf). [Consulta: julio, 2020].

Izuzquiza, M (2008). *La fábrica de lo bello*. Barcelona España: Prensa Ibérica.

Jaeger, W. (2006). *Paideia*. México. Fondo de Cultura Económica.

Justo, P (2008). *La creatividad*. Barcelona. CEAC.

Kant, I. (2006). *Crítica de la Razón Pura*. México. Editorial Taurus.

Latorre, A. (1996). *El diario como instrumento de reflexión del profesor novel*. En Actas del III Congreso de E. F. de Facultades de Educación y XIV de Escuelas Universitarias de Magisterio. Guadalajara: Ferloprint.

Ley 1098 de noviembre 8 de 2006). *Código de la Infancia y la adolescencia*. Disponible en: [http://www.sipi.siteal.iipe.unesco.org/sites/default/files/sipi\\_normativa/codigo\\_de\\_infancia\\_y\\_adolescencia.pdf](http://www.sipi.siteal.iipe.unesco.org/sites/default/files/sipi_normativa/codigo_de_infancia_y_adolescencia.pdf) [Consulta en línea: junio 2020]

Ley 1355 de 2009 (octubre 14) diario oficial No. 47.502 de 14 de octubre de 2009 Congreso de la República de Colombia. Disponible en: <https://docs.supersalud.gov.co/PortalWeb/Juridica/Leyes/L1355009.pdf>. [Consulta: junio, 2020].

Lincoln, Y. y Guba, E., (1992). *Criterios de Credibilidad en la Investigación en Educación*. Madrid, España: Aka

Lineamiento Nacional de Educación Alimentaria y Nutricional (2017), Ministerio de Salud Pública, Bogotá.

López, A. y Martínez, H. (2002). ¿Qué es el hambre? Una aproximación conceptual y una propuesta experimental. [Documento en línea] Disponible: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14240104> [Consulta: 2022, junio 9]

López, A. y Martínez, H. (2002). ¿Qué es el hambre? Una aproximación conceptual y una propuesta experimental. [Documento en línea] Disponible: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14240104> [Consulta: 2022, junio 9]

López, C. y Treasure, J. (2011). *Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: descripción y manejo*. [Revista en línea], 22. Disponible:

[https://www.clinicalascondes.cl/Dev\\_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista%20m%C3%A9dica/2011/1%20enero/10\\_PS\\_Lopez-12.pdf](https://www.clinicalascondes.cl/Dev_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista%20m%C3%A9dica/2011/1%20enero/10_PS_Lopez-12.pdf) [Consulta: 2022, Junio 3]

- Luhmann, N. (1994). *Los problemas de la investigación en la sociología*. Traducción de Javier Torres Nafarrete. México. Convergencia.
- Luzuriaga, L. (1967). *Historia de la educación y de la pedagogía*. Buenos Aires. Losada.
- Martínez, M. (1996). *La matematización del saber y sus límites*. España: ARGOS.
- Martínez, M. (1997). *La investigación cualitativa etnográfica en educación*. (3ª ed). Bogotá: Círculo de lectura alternativa.
- Martínez, M. (2004). *Ciencia y Arte en la Metodología Cualitativa*. México. Trillas.
- Martínez, M. (2007). *El Paradigma Emergente: hacia una nueva teoría de la racionalidad científica*. (2ª ed). México D.F: Editorial Trillas.
- Maturana, H, y Varela, F. J. (1990). *El árbol del conocimiento*. Santiago: Universitaria.
- Maturana, H. y Varela, F. (2003). *De máquinas y seres vivos. Autopoiesis: la organización de lo vivo*. Buenos Aires: Lumen.
- Minsalud. (2019). Compromiso con los estilos de vida saludables. [Documento en línea] Disponible: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Compromiso-con-los-estilos-de-vida-saludables.aspx> [Consulta: 2022, junio 3]
- Mora, F. (2013). *Neuroeducación: solo se puede aprender aquello que se ama*. España. Alianza.
- Moreno, M. (2008). *Educación la alimentación en la escuela. Enfoques educativos*. [Documento en línea] Disponible: [http://www.enfoqueseducativos.es/enfoques/enfoques\\_13.pdf#page=10](http://www.enfoqueseducativos.es/enfoques/enfoques_13.pdf#page=10) [Consulta: 2022, junio 3]
- Morin, E. (2001). *Introducción al pensamiento complejo*. Barcelona: Gedisa.
- Noreña, A. Alcaraz, N. Rojas, J y Rebolledo, D. (2012). *Aplicabilidad de los criterios de rigor y éticos en la investigación cualitativa*. Aquichan. 2012; 12:263-274. Disponible en:

[https://www.researchgate.net/publication/235960056\\_Norena-Pena A Alcaraz-Moreno N Rojas J Rebolledo-Malpica D Aplicabilidad de los criterios de rigor y eticos en la investigacion cualitativa Aquichan 2012 123263-274](https://www.researchgate.net/publication/235960056_Norena-Pena_A_Alcaraz-Moreno_N_Rojas_J_Rebolledo-Malpica_D_Aplicabilidad_de_los_criterios_de_rigor_y_eticos_en_la_investigacion_cualitativa_Aquichan_2012_123263-274). [Consulta en línea: agosto, 2020]

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2010). Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición. [Documento en línea] Disponible: <https://www.fao.org/3/am283s/am283s05.pdf> [Consulta: 2022, junio 9]

Organización Mundial de la Salud (2019). *Nutrición para la salud y el desarrollo*. Disponible en: <https://www.who.int/nutrition/es/> [Consulta en línea, junio 2020]

Organización Mundial de la Salud. (2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. 57: Asamblea Mundial de la salud. Abril 17 de 2004.

Peña, L. (s/f). *Alimentación del preescolar y escolar*. Documento en línea] Disponible: [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/3-alimentacion\\_escolar.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/3-alimentacion_escolar.pdf) [Consulta: 2022, Junio 12]

Peña, L. (s/f). *Alimentación del preescolar y escolar*. Documento en línea] Disponible: [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/3-alimentacion\\_escolar.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/3-alimentacion_escolar.pdf) [Consulta: 2022, Junio 12]

Pérez, S. G. (1998). *Investigación Cualitativa*. Retos e Interrogantes. I Método. Caracas: La Muralla.

Piaget. J (1977). *Psicología de la inteligencia*. Buenos Aires. Psique

Piñero, M. Rivera, M Y Esteban, E. (2019). *El proceso del Investigador cualitativo*. (1ª ed.). Universidad Nacional Hermilio Valdizán (Perú) – Universidad pedagógica Experimental Libertador (Venezuela).

Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (2012-2019). Gobierno de Colombia. Disponible en: <https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/pnsan.pdf>. Consulta en Línea [09 de junio de 2020]

Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional-PNSAN 2012-2019). Ministerio de Educación de Colombia.

Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN – Conpes 113 de 2007),

Programa de Alimentación Escolar – PAE, en el marco del Estado de Emergencia, Económica, Social y Ecológica, derivado de la pandemia del COVID-19 (2020). Ministerio de Educación de Colombia. Disponible en: <https://www.mineduacion.gov.co/1759/w3-propertyvalue-55307.html?noredirect=1>. [Consulta en Línea 12 de agosto de 2020]

Programa de Alimentación Escolar – PAE, en el marco del Estado de Emergencia, Económica, Social y Ecológica 2020

Red de Información y Comunicación de Educación Alimentaria y Nutricional para América Latina y el Caribe (Red- ICEAN) (2011) Disponible en: <http://www.fao.org/red-icean/acerca-de-la-red-icean/historia/es/> [Consulta en línea, julio 2020]

Resolución No. 0007 del 16 de abril de 2020. Ministerio de Educación de Colombia. Disponible en: [https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-396339\\_pdf.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-396339_pdf.pdf). [Consulta: junio, 2020].

Rivera María (2007). *La educación en nutrición, hacia una perspectiva social en México*. Revista Cubana de Salud Pública, vol. 33, núm. 1, ene-mar, 2007 Sociedad Cubana de Administración de Salud La Habana, Cuba Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21433115>. [Consulta: julio, 2020].

Rodríguez, A (2011). *La experimentación de la neguentropía psíquica asociada al reto creativo*. Una revisión de la teoría del flujo dentro del oficio publicitario en Bogotá.

Rodríguez, D. (2017). Alimentación y emociones. Una sinergia fundamental para nuestro bienestar.

Rodríguez, D. y Torres, J. (2003). *Autopoiesis, la unidad de una diferencia: Luhmann y Maturana*. [Revista en línea] Disponible: <https://www.scielo.br/j/soc/a/FGbCQNG5DBVHjSR78fTjpVP/abstract/?lang=es> [Consulta: 2022, octubre 2]

Rodríguez, G, Gil, J y García, E. (1999). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. (2ª ed). Magala: España: Aljibe.

Rodríguez, G.; Gil, J. y García, E. (2002). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Aljibe.

- Rodríguez, P. y Larrosa, A. (2013). *Desnutrición y obesidad en pediatría*. México. Editorial Alfil.
- Rodríguez., D., Torres N J., (2003). *La Autopoiesis, La unidad en la diferencia: Luhmann y Maturana*: Revista Sociológicas [Revista en Línea], 5. 9. p106-140. Disponible en: <https://www.scielo.br/pdf/soc/n9/n9a05.pdf>. [Consulta: julio, 2020]
- Roger, V., Cabrera, Y. y Moreno, C. (2021). Dietas confinadas: análisis del discurso de la prensa sobre la nutrición en tiempos de Covid-19. [Documento en línea] Disponible: <http://www.profesionaldelainformacion.com/contenidos/2021/nov/roger-cabrera-moreno.pdf> [Consulta: 2022, junio 9]
- Roger, V., Cabrera, Y. y Moreno, C. (2021). Dietas confinadas: análisis del discurso de la prensa sobre la nutrición en tiempos de Covid-19. [Documento en línea] Disponible: <http://www.profesionaldelainformacion.com/contenidos/2021/nov/roger-cabrera-moreno.pdf> [Consulta: 2022, junio 9]
- Rojas, A. y García, M. (2017). Construcción de una escala de alimentación emocional. 3 (45), 85-95.
- Sadin E, M. (2003). *Investigación Cualitativa en educación. Fundamentos y tradiciones*. España. Mc Graw Hill.
- Sánchez, B. y Pontes, T. (2012). *Influencia de las emociones en la ingesta y control de peso*. Nutrición hospitalaria.
- Sánchez, B. y Pontes, T. (2012). *Influencia de las emociones en la ingesta y control de peso*. Nutrición hospitalaria.
- Sánchez, V. y Aguilar, A. (2015). Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. [Revista en línea], 31. Disponible: <http://www.aulamedica.es/nh/pdf/7412.pdf> [Consulta: 2022, junio 9]
- Sarmiento J. (2009) *Autopoiesis, Bucles, Emergencia, Variedades Topológicas y Una conjetura sobre la Consciencia Humana*. ARBOR [Revista en Línea], 738 871-878. 1059. Disponible en: <http://arbor.revistas.csic.es/index.php/arbor/article/view/337/338> Consulta: 2020 Julio 20.
- Shamah, T., Amaya, M. y Cuevas, L. (2015). Desnutrición y obesidad: doble carga en México. [Revista en línea], 16. Disponible: <http://www.revista.unam.mx/vol.16/num5/art34/> [Consulta: 2022, junio 7]



- Sikora, J (1979). *Manual de Métodos Creativos*. Buenos Aires: Kapelusz.
- Sotomonte, C. y Perea, C. (1996). *Filosofía*. Bucaramanga. ASED.
- Strauss, A y Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación Cualitativa*. Argentina.
- Taylor, S y Bodgan, R (2000). *Introducción a los métodos científicos de investigación. La búsqueda de significados*. (3ª . ed.). Barcelona España: Paidós.
- Tobón, S. (2005) *Formación Basadas en Competencias. Pensamiento complejo, diseño curricular y didáctica*. 2da.ed. Bogotá: Ecoe Ediciones.
- Trujillo, C. A. Naranjo T, M. E. Lomas T, K. R. y Merlo R, M. R. (2019). *Investigación Cualitativa. Epistemología, Métodos Cualitativos, Ejemplos Prácticos, Entrevistas en Profundidad*. Editorial Ibarra – Ecuador: Universidad Técnica del Norte.
- Ugas, F. (2006). *La complejidad un modo de pensar*. San Cristóbal. Talleres Permanente de Estudios Epistemológicos en Ciencias Sociales.
- UNESCO (2014). *Informe de Seguimiento de la EPT en el Mundo 2013-2014: Enseñanza y aprendizaje: lograr la calidad para todos*.
- UNESCO-CEPAL. (2020). La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19. [Documento en línea] Disponible: <file:///D:/Mis%20Documentos/Downloads/Dialnet-LaEducacionEnTiemposDeLaPandemiaDeCOVID19-7707727.pdf> [Consulta: 2022, junio 7]
- Urzúa, P y Caqueo, A (2012). *Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto*. En revista Scielo, 4. Disponible en: [td\\_irania\\_v10.doc\(2\).pdf](#). [consulta en línea: junio, 2020].
- Vygotsky, L. S (1979). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Barcelona España: Critica Grijalbo. (Trabajo original publicado en 1932).
- Vygotsky, L. S. (1934/1990). *Pensamiento y lenguaje*. En A. Álvarez y P. del Río (Eds.). L. S. Vygotsky. Obras escogidas (Vol. 3). Madrid: Centro de Publicaciones del M.E.C.
- Zainal, D. (2011). Alimentación intuitiva. [Documento en línea] Disponible: <https://goo.gl/41V1zZ>. [Consulta: 2022, junio 9]