

Azul saludable: Educación alimentaria en las escuelas.

Brescia ,MM*,Ponzio, NR**,Adam,

SG***,Fitipaldi,C*,Chalú,M****,Cortes,E****,Quiroga,V****,Pereyra,S****.

*Docente, LTA, Catedra Nutrición. FAA.UNCPBA. **Docente, LTA, Catedra Tecnología y calidad de cereales y oleaginosas. FAA.UNCPBA. ***Docente, LTA, Catedra Introducción a la Biología. FAA.UNCPBA. ****Alumnos Voluntarios de LTA. FAA.UNCPBA. Argentina.

EJE TEMATICO: ENSEÑANZA, INVESTIGACION Y EXTENSION.

Introducción

Para la presentación de trabajos en estas Jornadas, hemos seleccionado la experiencia vivida con un Proyecto de Extensión 2012, que nació para cumplimentar objetivos propuestos en un Proyecto de Voluntariado Nacional, el cual desarrollamos con el grupo de trabajo desde el año 2011. En dicho Proyecto de Voluntariado quedo pendiente, por demasiado ambicioso para el tiempo y los recursos con que contábamos, la confección de material didáctico que apoyara la enseñanza de la Alimentación saludable en las escuelas, con el fin de reforzar toda la estrategia de extensión planeada.

Entonces, en el marco de la Primera Convocatoria para Proyectos de Extensión UNICEN 2012 nos presentamos con el Proyecto “Azul saludable: Educación alimentaria en las escuelas.” Muy exitosamente en esta primera convocatoria, se contó con un total de 75 proyectos evaluados siendo 16 los acreditados, y estableciéndose que recibirían el financiamiento proveniente de los fondos aprobados por la Universidad para esta convocatoria, siendo nuestro proyecto uno de los seleccionados, cuyo código de identificación fue 1-061-12.

Bajo la definición de Proyectos de Extensión se entiende como las propuestas de intervención, producción y/o transferencia de conocimientos y resultados de investigación que atienden, a problemáticas definidas, a través de estrategias explícitas en contextos delimitados, más la demanda de interacción para cada Proyecto, de trabajar conjuntamente con una institución de la sociedad civil, sean organizaciones no gubernamentales, clubes de barrio, instituciones privadas, gobierno municipal, provincial o nacional. Es así que nuestro proyecto fue inserto en el Área Temática “Equidad en Salud”, con fecha de Inicio Noviembre de 2012, siendo la UNCPBA la unidad Académica interviniente y la FAA la unidad ejecutora.

Como requisito de incorporación de instituciones, el grupo decidió hacer partícipes a empresas como Molino Nuevo SA, que ya venía apoyando el Proyecto de Voluntariado, más los establecimientos Educativos: Escuela N°2 “Domingo F Sarmiento”; Escuela N°21 “Sargento Cabral”; Escuela N° 22 “Constancio C Vigil “;Escuela N° 62 “Monseñor Caneva” siendo estas públicas y de Nivel Primario; Colegio Mariano Moreno (Privada, Nivel Secundario TT); Colegio Sagrada Familia (Privado, Nivel Primario y Secundario TM): Escuela Municipal Secundaria Agraria de Azul-

Se trabajó con los alumnos de los 3 últimos años del nivel primario y los 2 primeros del nivel secundario, llegando a un universo de aproximadamente 400-500 alumnos. La selección de los establecimientos hecha al azar en el Proyecto de origen, contemplaba la búsqueda de trabajar con una muestra representativa del alumnado azuleño en esa franja etaria.

La tarea que se llevó a cabo en el desarrollo del programa de Voluntariado consistió en la realización de charlas sobre buenos hábitos de alimentación utilizando para las mismas las Guías Argentinas para una alimentación saludable. Durante el Voluntariado se realizaron Charlas sobre la temática Alimentación saludable y el rol de los Alimentos en la Salud, con la novedosa herramienta didáctica, las réplicas de alimentos, que permitieron una muy fluída interacción entre voluntarios y escolares (con mayor interés y respuesta en el nivel primario). Tanto de las charlas sobre Pautas Alimentarias e Higiene y Manipulación de alimentos realizadas, como de la Encuesta sobre gustos y hábitos, además de la interacción con docentes, se constató que uno de los objetivos del Voluntariado, el acercar material didáctico acorde a la temática, se volvía un imperativo. Tarea nada fácil para quienes no venimos de las Ciencias de la Educación. De esta manera, luego de discusiones grupales, búsqueda de temas, etc, quedamos de acuerdo en que una de las mejores formas de aprender, es a través del juego y/o presentaciones que, si bien no son novedosas, estimulan esa inclinación lúdica que todos tenemos.

OBJETIVOS

El **objetivo general** del Proyecto fue optimizar la formación y tarea de los Voluntarios Universitarios mejorando la difusión de los conceptos de Kiosco Saludable y Alimentación Saludable, creando material didáctico para reforzar esta formación.

Nuestros **objetivos específicos** fueron:

- Desarrollar habilidades de edición y diseño de distintos formatos, adaptados a diferentes temas y niveles educativos.

- Desarrollar materiales didácticos que reforzaran buenos hábitos de higiene y alimentación.
- Sistematizar y rediseñar el material disponible y producido por los voluntarios docentes y alumnos Universitarios.
- Editar material de difusión, adaptado a pautas gráficas actuales.
- Evaluar el impacto en las distintas comunidades educativas, que permita corregir y mejorar acciones. Este objetivo será cumplimentado, en parte, cuando los Establecimientos devuelvan la Encuesta de opinión que se entregó junto con el material didáctico. Y tendrá una evaluación ex-post, cuando el mismo haya sido puesto en uso al menos por dos ciclos lectivos.
- Incrementar el número de escuelas azuleñas que implementen el Kiosco Saludable.
- Estimular que la temática Alimentación Saludable forme parte del proyecto de la escuela y de la Comunidad Educativa, bajo el asesoramiento de la Universidad.
- Desarrollar vínculos permanentes de intercambio y asociación entre la Universidad y la Comunidad.

Metodología

El cronograma de actividades fue diseñado de la siguiente manera:

1. Sistematización y categorización del material de consulta y elaborado por los Voluntarios y docentes.
2. Entrenamiento en el manejo de programas de diseño gráfico y edición.
3. Atención de consultas de los establecimientos educativos, por mayor información, por implementación del Kiosco, por interés en temas puntuales.
4. Diseño, diagramación grafica de las distintas alternativas a utilizar: despleables, cuadernillos interactivos, folletería, posters, programas sencillos para alumnos con PC en aula, encuestas. (docentes y personal de campo).
5. Prueba piloto del material logrado (personal de campo).
6. Encuestas finales de evaluación (docentes y personales de campo).
7. Fue necesario investigar los temas que se tratan en los niveles educativos, tanto en prácticas del lenguaje, matemática, ciencias naturales, actividad física, con el fin de seleccionar ejercicios conocidos por los educandos, haciendo un esfuerzo crítico en adaptar los temas relacionados al lenguaje cotidiano.

A través de la definición de áreas temáticas, los participantes, solos o en grupo, diseñaron materiales didácticos y de difusión, que eran discutidos y/o mejorados, ya sea por el grupo en

plenario y editados por la Responsable del Proyecto.

Además, se investigó el rol que tenía la Alimentación Saludable en la currícula del establecimiento, si era transversal o solo del área de Ciencias Naturales, y si era de interés para cada comunidad educativa contar con asesoramiento por parte de nuestro equipo. Esto proveyó de posibles temas de futuras interacciones-asesoramientos con los establecimientos, respondiendo a sus particularidades. Los alumnos universitarios, apoyados por los docentes, utilizaron el contacto con la comunidad educativa en las Charlas, Talleres y otras actividades, en principio, para relacionarse con la comunidad desde un ángulo inédito en su carrera de grado. En segundo término, para detectar intereses, respuestas a formas de presentar los temas que estimularan la participación.

El material elaborado en este Proyecto será utilizado en distintas intervenciones, luego de ser evaluado básicamente a través de encuestas formales, entrevistas con Directivos y docentes.

Materiales:

Se utilizaron recursos disponibles: Pc personales; material ya probado, presentaciones ppt, originales y/o adaptadas para los distintos temas, el proyector del grupo más el material didáctico específico de Nutrición (adquirido con fondos de Voluntariado Universitario, red social activa sobre la temática (Facebook: Azulsaludable), paneles itinerantes de difusión, información e intercambio susceptibles de ser ubicados en espacios comunitarios en facultad y escuelas.

Esto se completó con la compra de una Impresora –Escáner láser con el fin de mejorar la impresión de material.

El grupo contó con la valiosa colaboración de la Calculista Científica Laura Moreno quien se encargó de la edición del CD, permitiendo el aprendizaje y aplicación de otras técnicas en el diseño de los cuadernillos y en la elaboración del material grabado.

El material producido, una vez evaluado, se dividió en los dos niveles educativos, o sea nivel primario con 1° ciclo y 2° ciclo y nivel secundario. Además se ordenó cada una de estas partes en las diferentes áreas temáticas, sea matemática, ciencias Naturales, prácticas del Lenguaje; actividades prácticas y físicas, música.

El material diseñado se presentó en copia papel y en formato digital interactivo y constaba de 15 ejercicios en el nivel primario 1° ciclo, 15 ejercicios en el 2° ciclo; en el nivel secundario se adjuntaron 9 ejercicios.

Resultados:

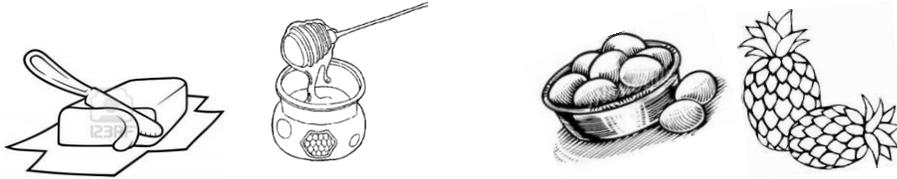
A continuación adjuntamos algunos ejemplos presentados:

COMPLETANDO LA PALABRA

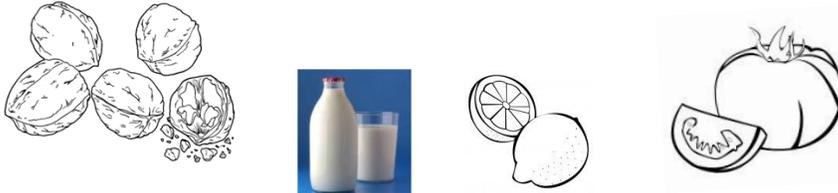
V	B_N_N_	_N_N_
P_LT_	P_R_	S_ND__
N_R_NJ_	M_L_N	FR_T_LL_
	M_NZ_N_	C_C_

The illustration area contains various fruits and their parts: a whole orange and a slice, a whole lemon, a whole pineapple, a whole avocado and a slice, a bunch of grapes, a slice of watermelon, a whole kiwi and a slice, a bunch of bananas, a bunch of cherries, and a whole pear.

CRUCIGRAMA



-- A --
L ----
- I -
M -----
- E -
N -----
--- T -
--- O -



ACTIVIDAD TRANSVERSAL DE LAS SIGUIENTES ASIGNATURAS: PRACTICAS DEL LENGUAJE, EDUCACIÓN FÍSICA, PLÁSTICA, CIENCIAS NATURALES.

Juego: Reconocimiento de grupos de alimentos

1-Realizar cartones de 2 colores (rojo y azul) con nombres de alimentos:

- Harinas, pastas, pan, papa, lentejas, arvejas, porotos, arroz, raviolos, ñoquis, galletitas.
- Ananá, manzana, pera, melón, banana, uva, frutillas, kiwi, mandarinas, naranjas.
- Acelga, espinaca, tomate, lechuga, remolacha, pepino, zanahoria, zapallo, zapallitos, berenjena, morrón, cebolla, coliflor, repollo.
- Bife, pollo, pescado, huevo, cordero, cerdo.
- Leche, yogur, queso untable, queso de rallar, queso de maquina
- Aceite, manteca, crema, mayonesa, nueces, almendras.
- Pizza, helados, chocolates, caramelos, tortas, gaseosas, empanadas, papas fritas.

2-Colocar aros o latas o cajas con la identificación de: cereales, verduras, frutas, lácteos, carnes, grasas, ocasionales

3-En cada cartón colocar dibujo y nombre del alimento a saber:

Instructivo del juego.

- ✓ Colocar en una mesa los cartones boca abajo mezclados rojo y verdes.
- ✓ Colocar los recipientes a una distancia de acuerdo a los objetivos que se deseen abordar:
- ✓ Manejo de reconocimiento de diferentes alimentos de acuerdo al ovalo de alimentación, trabajo en equipo, actividad física (opcional).
- ✓ Cada niño debe retirar de la mesa un cartón, identificar a qué grupo pertenece y colocarlo en el recipiente correcto. El equipo puede ser formado por el número de tarjetas o por rotación de alumnos hasta terminar.
- ✓ Hasta que el jugador no realice la tarea completa no puede concursar el siguiente jugador.-

¿CÓMO LAVARSE BIEN LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN?



PASO 1
Mojarse las manos y cerrar la canilla para no desperdiciar agua.



PASO 2
Enjabonarse las manos y frotarse las palmas, los dorsos, entre los dedos y las muñecas, durante 15 o 20 segundos.



PASO 3
Enjuagarse bien las manos.



PASO 4
Secarse las manos con una toalla de tela o papel, un secador de aire caliente o sacudirlas y agitarlas hasta que se sequen.



En los baños públicos, usar la toalla de papel también para cerrar la canilla y abrir la puerta para salir.



TEMATICA: MUSICA
VAMOS A INVENTAR.....

Propósito del ejercicio: que los niños a través de una canción, combinen alimentos diferentes
Inventa una canción usando alimentos varios...

Desarrollo: por medio de la canción "a mi mono" se trata de que los alumnos primero encuentren que verdura y fruta come mi mono....



*A mi mono, le gusta la lechuga
Planchadita sin una sola arruga
Se la come, con sal y con limón
Muy contento, sentado en mi balcón*

A mi mono, le gusta la.....
Planchadita sin una sola arruga
Se la come, con..... Y con.....

ESCRIBE POR ORDEN ALFABÉTICO LAS SIGUIENTES PALABRAS

manzana – leche – agua – pescado – huevos – sal – carne – tomate – zanahoria – merluza-lechuga-nueces-chia-sésamo-queso-espínaca.

SOPA DE LETRAS

LECHE

PAN

CARNE

PERA

AGUA

L E T C O R

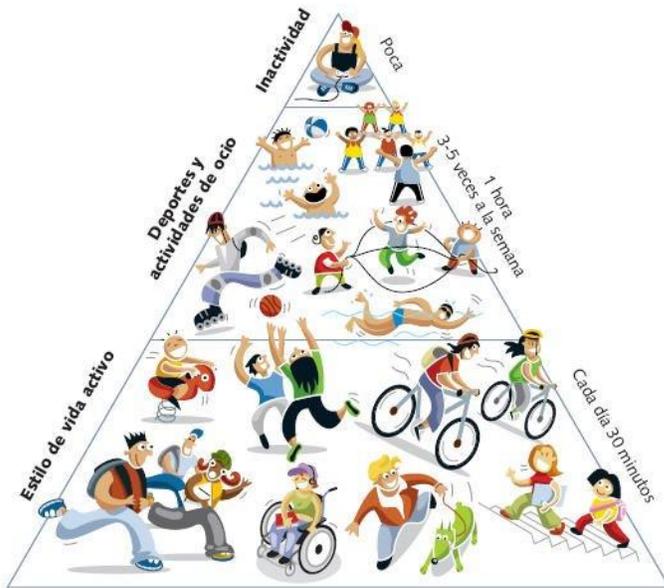
E S P A N T

C T E R P A

H I R N O G

E T A E M U

R M O X S A



PIRAMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE

Observa la pirámide y ubícate según la actividad física que realizas y coloréalo.

2° CICLO

CLASIFICA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS SEGÚN SEAN DE ORIGEN ANIMAL, VEGETAL O MINERAL

queso, leche, azúcar, sal, tomate, carne, huevo, naranja, pollo, acelga, coliflor, aceite, manteca, lechuga, nueces, pasas de uvas, pera, agua, jamón.

ANIMAL	VEGETAL	MINERAL

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS

- Asegurar la correcta cocción de la carne, la bacteria *Escherichia coli* -se destruye a 70°. Esto se consigue cuando la carne tiene una cocción homogénea. Prestar especial atención al interior de preparados con carne picada.
- Los menores de 5 años no deben ingerir hamburguesas caseras ni compradas, ni de locales de "comidas rápidas".
- Tener especial cuidado con la cocción de la carne picada, ya que generalmente se cocina por demás la superficie, permaneciendo cruda el interior por lo que la bacteria *Escherichia coli* aun esta activa. El jugo de la carne picada bien cocida, debe ser completamente translucido.
- Evitar el contacto de las carnes crudas con otros alimentos (contaminación cruzada).
- Controlar el uso de leche y derivados lácteos correctamente pasteurizados y conservar su cadena de frío.
- Lavar cuidadosamente frutas y verduras antes del consumo.
- Asegurar la correcta higiene de las manos (deben lavarse con agua y jabón) antes de preparar los alimentos.
- Lavarse las manos con agua y jabón luego de ir al baño.
- Utilizar natatorios habilitados para tal fin.
- No bañarse en aguas prohibidas.
- Higienizarse adecuadamente con agua y jabón luego de tener contacto con animales domésticos y principalmente con los de granja o sus aposentos.
- Consumir agua potable, ante la duda, hervirla o colocarle 2 gotitas de lavandina por litro.

SOPA DE LETRAS ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

6 PALABRAS (CARNE, LECHE, HUEVO, MANTECA, PESCADO, MIEL)

T	C	A	R	N	E	R	L
L	H	D	T	Q	N	M	I
B	G	M	A	T	W	A	J
N	A	U	S	Y	D	N	G
A	H	Q	I	Z	A	T	U
L	U	L	E	C	H	E	R
I	E	T	U	M	K	C	E
P	V	U	L	I	Y	A	N
F	O	A	T	E	T	Ñ	M
O	U	Z	F	L	N	S	A
X	P	E	S	C	A	D	O

CLASIFICA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS SEGÚN SE TOMEN EN EL DESAYUNO, ALMUERZO O CENA

Leche – tostadas – papas fritas – sopa – pan – agua – lentejas – huevos – pescado – mermelada – galletitas – ensalada de tomate – naranjas – manzana – flan – lechuga- café
Tostadas-

Desayuno	Almuerzo	Cena

MULTIPLE CHOICE

1. Los pescados son fuente natural de numerosos nutrientes, por lo que interesa que formen parte de la dieta. ¿Sabes con qué frecuencia se recomienda consumir pescado?

----Al menos 1 ración de pescado al día

----Varias veces por semana, alternando su consumo con carnes y huevos.

----5 veces a la semana.

2. Las hortalizas son fuente esencial de numerosos nutrientes. Por eso interesa que formen parte de la dieta diaria, ¿sabe cuántas veces al día hay que consumirlas?

----Al menos 1 vez al día.

----Entre 2 y 3 veces al día.

----De 3 a 5 veces al día.

3. Una sustancia abundante en algunas hortalizas tiene la capacidad de transformarse en vitamina A en el organismo. ¿De cuál se trata?

----Licopeno

----Beta-caroteno.

----Fibra.

4. ¿Cuál es la técnica culinaria que conserva mejor las propiedades nutricionales de las hortalizas?

----La fritura.

----El cocinado al vapor.

----El hervido

SOPA DE LETRAS TEMATICA

E	C	Z	S	U	Y	K	C	M	F	S	E	V	S	A
L	W	V	L	D	I	Z	E	I	U	E	O	M	U	Z
A	I	F	J	F	L	S	B	A	B	I	M	J	L	Y
C	F	E	A	N	E	V	A	Ñ	C	Y	S	I	A	L
I	I	A	L	Z	B	K	D	G	Ñ	A	Q	U	E	O
T	E	S	W	Y	I	W	A	I	R	L	V	S	G	N
I	U	M	D	M	V	A	V	R	U	P	I	R	M	E
R	V	Z	Z	U	C	V	O	A	S	I	O	V	I	T
T	R	I	G	O	Y	Z	S	S	A	S	A	C	A	N
A	Y	A	E	M	G	D	I	O	V	T	U	F	W	E
S	G	M	U	S	I	G	H	L	U	E	C	Z	E	C
C	U	A	Y	A	D	C	Z	C	W	E	A	I	U	S

En esta sopa de letras se encuentran **9 cereales** cultivados en todo el mundo y 2 oleaginosas. Maíz aparece como ejemplo. Las palabras pueden estar orientadas en cualquier sentido.

SOPA DE LETRAS TEMATICA

A	F	T	U	I	N	C	T	K	L	S	V	Y	H	N
Z	X	E	F	G	Y	J	M	O	O	L	C	N	G	A
M	F	B	D	R	T	E	W	W	A	D	O	P	L	J
A	L	L	I	T	U	R	F	E	G	R	S	A	A	A
R	F	I	O	C	V	E	A	S	R	D	D	R	T	S
F	L	O	G	H	E	M	A	O	V	C	E	A	L	E
U	Q	U	E	A	T	O	M	A	T	E	A	A	D	U
Y	S	Z	X	Z	E	L	A	D	G	R	J	L	L	B
G	A	Q	U	E	L	A	S	I	L	E	M	E	T	M
N	N	O	C	H	R	C	A	S	A	Z	O	O	L	A
K	D	I	A	S	A	H	O	L	L	A	M	M	E	R
C	I	R	U	E	L	A	Q	U	E	I	U	O	L	F
Z	A	S	D	F	G	H	J	K	L	Ñ	L	O	P	P
E	R	T	Y	U	I	R	A	B	A	N	I	T	O	Q

En esta sopa de letras aparecen **5 frutas y 4 verduras rojas**. Tomate aparece como ejemplo. Las palabras pueden estar orientadas en cualquier sentido

SOPA DE LETRAS TEMATICA

Q	E	R	T	Y	U	I	O	P	Ñ	LJ	H	G	F	A
U	S	E	S	P	I	N	A	C	A	T	O	C	E	S
E	T	S	O	L	M	V	X	S	W	A	E	I	O	D
N	U	P	Z	W	R	Z	C	I	T	E	T	E	O	F
A	V	A	S	S	A	Z	A	T	O	X	V	U	I	T
R	W	I	Q	U	E	A	S	N	M	I	L	O	S	G
A	A	L	U	S	G	P	L	O	A	S	Z	V	N	C
N	L	E	I	Z	U	A	M	P	T	H	W	I	O	V
J	A	R	E	T	I	L	N	S	E	A	O	G	L	B
A	J	E	T	N	E	L	O	D	T	A	A	R	O	S
Z	O	S	R	U	I	O	P	F	O	K	I	W	I	V
X	T	N	E	M	O	A	Q	G	M	I	A	V	L	A
X	A	M	O	I	W	E	D	H	E	L	D	E	Ñ	B
V	D	N	A	L	N	I	F	J	J	L	G	R	O	N
B	V	O	V	Ñ	O	O	T	K	O	O	H	E	L	A

En esta sopa de letras aparecen **dos vegetales** que contienen **Beta caroteno**, dos que contienen **hierro** y cuatro que contienen **vitamina C**, KIWI aparece como ejemplo. Las palabras pueden estar orientadas en cualquier sentido.

Respondiendo a una de las premisas que nos guiaron en este Proyecto, incorporar lo lúdico como herramienta didáctica, es que se diseñó juego interactivo (adaptable a cualquier nivel). Es una estructura clásica de casilleros cuyo avance está condicionado por puntos logrados en un dado, respuestas correctas a consignas alimentarias, “prendas” que involucran distintas actividades relacionadas con la alimentación y retrocesos ocasionados por caer en imágenes que representan malos hábitos alimenticios. El juego comprendió un tablero con fichas, dados, tarjetas con preguntas.

Las instrucciones del mismo fueron las siguientes:

Instrucciones para el juego

1) Pueden participar hasta 4 jugadores o equipos, cada uno participara con una identificación diferente, a saber:

Manzana Naranja Pera Kiwi

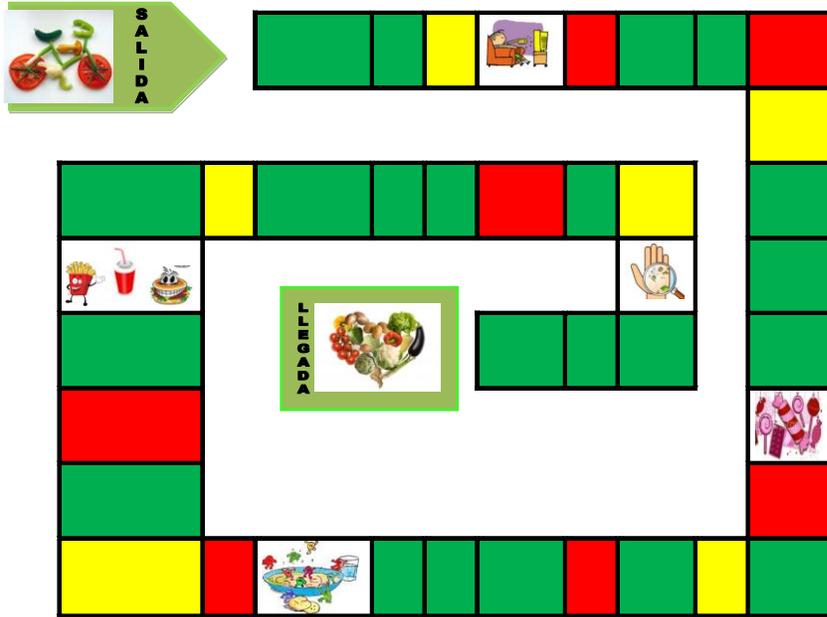
2) Se necesita:

Un dado
Un tablero
4 identificaciones
Tarjetas rojas
Tarjetas verdes
Tarjetas amarillas

3) el participante que inicie la partida será quien logre el número más alto en una tirada de dados.

4) el participante tirara el dado y moverá su ficha de acuerdo al número logrado. Una vez en el casillero correcto deberá respetar la indicación del mismo.

- **casillero verde**, deberá contestar la pregunta de la tarjeta verde, de hacerlo correctamente el mismo seguirá jugando. en caso de hacerlo incorrectamente, el turno será para el siguiente participante.
- **casillero amarillo** deberá realizar la consigna de la tarjeta amarilla, luego adelantar 3 casilleros.
- **casillero rojo**, deberá contestar la pregunta de la tarjeta roja, de hacerlo correctamente el mismo seguirá jugando. en caso de hacerlo incorrectamente, el turno será para el siguiente participante
- **dibujo**, el mismo deberá retroceder 3 casilleros, dándole el turno al siguiente participante



A continuación se muestran algunas opciones de cada una de las categorías:

DIBUJA TRES COSAS QUE PUEDAN BEBERSE EN UN VASO	REALIZA LA MIMICA:ANDAR EN BICICLETA	REALIZA LA MIMICA:EXPRIMIR UNA NARANJA
REALIZA LA MIMICA:USAR LOS CUBIERTOS	REALIZA LA MIMICA: PEINARSE	REALIZA LA MIMICA: LAVARSE LAS MANOS

<p>VERDADERO O FALSO</p> <p>COMER CON MUCHA AZUCAR ES SALUDABLE</p>	<p>VERDADERO O FALSO</p> <p>LOS DIABETICOS DEBEN COMER MUCHA AZUCAR</p>	<p>VERDADERO O FALSO</p> <p>LOS HIPERTENSOS DEBEN COMER MUCHA SAL</p>
<p>VERDADERO O FALSO</p> <p>LOS ANEMICOS DEBEN CONSUMIR ALIMENTOS RICOS EN HIERRO</p>	<p>VERDADERO O FALSO</p> <p>LOS CELIACOS PUEDEN COMER CUALQUIER TIPO DE ALIMENTOS</p>	<p>VERDADERO O FALSO</p> <p>TENER EXCESO DE PESO ES SALUDABLE</p>

<p>YO DESAYUNO TODOS LOS DIAS</p> 	<p>SI COMES POLLO SIN PIEL NO CONSUMES GRASAS</p>	<p>ANDAR EN BICICLETA AYUDA A MANTENER UN PESO SALUDABLE Y NO CONTAMINA EL AIRE</p> 
<p>ES NECESARIO COMER POR LO MENOS 2 FRUTAS AL DIA</p> 	<p>BEBER MUCHA AGUA ES SALUDABLE</p> 	<p>DEBO TOMAR 2 VASOS DE LECHE O YOGUR POR DIA</p> 

Conclusiones

- La evaluación del proyecto por parte de las autoridades competentes será realizada en dos etapas, en los cuales se deberá analizar varios aspectos. En una primera etapa se analizarán las clases y talleres que se brindaron a los alumnos de los distintos establecimientos escolares sobre dos temáticas centrales: Alimentación Saludable y Buenas prácticas de manipulación e higiene de los alimentos.
- En segunda instancia se recibirán las evaluaciones elaboradas por directivos y docentes de los establecimientos, que orientarán las mejoras en éste y futuros materiales didácticos que encare el grupo de trabajo.
- La abundante producción de material determinó que hubiera que realizar una exhaustiva selección de los ejercicios para la confección del cuadernillo.
- Se puso en evidencia que es posible despertar el interés de los alumnos escolares por conocer aspectos de la alimentación y muy especialmente sobre higiene y manipulación de los alimentos, cuando se conjugan estímulos didácticos apropiados y compromiso institucional.
- Teniendo en cuenta que las formaciones de base de cada uno de los docentes y alumnos participantes, no tenía expresa relación con la didáctica, este proyecto movilizó las actitudes y aptitudes creativas del grupo de trabajo, revalorizando y descubriendo capacidades.
- Durante las reuniones plenarias de diseño y desarrollo de los cuadernillos, se reforzó el ambiente de camaradería y la dinámica de grupo iniciada en el Proyecto de Voluntariado Universitario.
- En relación al juego organizado, el proceso de realizar las consignas y ponerlas a prueba con ejercicios de prueba y error en el desarrollo del mismo, para que cumpliera con los objetivos deseados, puso en evidencia que lo lúdico es transversal a edades e intereses.
- Existe la posibilidad de profundizar en las actividades del proyecto o de replicarlo para otros destinatarios, sin perder de vista las características del Establecimiento Educativo que lo solicite, es decir, realizando una adecuación de contenidos, en caso de ser necesario. No obstante ello, consideramos que todo este material puede ser brindado a otros establecimientos.
- El Comité Editor cuenta con la suficiente solvencia como para profundizar, ampliar y actualizar el material de acuerdo a requerimientos puntuales derivados de intereses diversos.

- Fue muy valiosa la colaboración del diseñador gráfico en los temas específicos, al reconocer nuestra ignorancia en el tema, sumando habilidades, tanto a docentes como estudiantes.
- En otro orden de cosas, el presente proyecto tuvo un gran impacto en el grupo de trabajo, ya que nos permitió remontarnos a épocas de nuestras vivencias escolares, con la mirada puesta en las necesidades presentes, para elaborar los diferentes ejercicios y juegos implementados, afianzándolo.
- Como ya hemos dicho, el material ha sido muy bien recibido, pero el real impacto en los destinatarios, vendrá con el tiempo de implementación y con las consultas y/o solicitudes por venir.
- Es de esperar que la opción de repicar este trabajo en los establecimientos pertenecientes al Consejo Escolar de la Ciudad de Azul, sea la manera de lograr el éxito de nuestra propuesta en función de lograr la educación alimentaria saludable en todos los establecimientos educacionales.

Bibliografía Principal y fuentes consultadas

-Bianculli, C., E. Carmuega y E. Armatta.1998. Factores de riesgo para la salud y la situación nutricional de los adolescentes urbanos en Argentina. *Adolescentes Latinoamericano*, Jul. /Sep., vol.1, no.2, Pág.92-104. ISSN 1414-7130.

-Brescia, Marcela, 1 y 3 y Ponzio, Nora, 2 y 3. 2011. El recreo: un momento saludable. XVIII Congreso Argentino de Nutrición. Buenos Aires.

- Brescia Marcela, M. Salsamendi, M. Lorda y N. Ponzio. 2012. El recreo: un momento saludable. *Revista de Sociedad Argentina de Nutrición*, Volumen 13,Nº2,Junio 2012.ISSN 1667-8052.

-Britos Sergio. Hacia un marketing nutricionalmente responsable en la alimentación Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI).Agosto 2006.Disponible en www.cesni.org.16/01/08.

-Dirección General de Cultura y Educación de la Provincia de Buenos Aires, Portal Educativo. 2007. Año 2.Nº 4, Septiembre/octubre, Pág. 3.

-Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. 2006. Ministerio de Salud de la Presidencia de la Nación Argentina, ENNyS.

-FAO sede Chile, 2008. Ministerio de Agricultura del Gobierno de Chile. Día mundial de la alimentación, Declaración de Viña del Mar, Pág. 1

-Guías alimentarias para la población Argentina. 2000. AADYN FAGN, Asociación Argentina de

Dietistas y Nutricionistas y la Federación Argentina de Graduados en Nutrición, Pág. 118. Ed. D.G. Valentina Pérez.

-Guisolis, A. 1,4 Marina, J., 1,4, Brescia, M., 2,4 y Ponzio, Nora, 3,4. 2010. Desarrollo y evaluación sensorial de una colación saludable, con frutas y sin materia grasa. 2º Congreso Internacional de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. Mendoza, Argentina.

-Lema, S., 2007. Papel de la educación alimentaria en la Argentina en crisis. Publicado en www.proyectarg.org, pág. 5.

-Longo E. y Navarro E. 1994. Técnica dietoterápica. Buenos Aires. Ed. El Ateneo, Pág. 427.

-López L. y Suárez M. 2002. Fundamentos de nutrición normal. Buenos Aires. Ed. El Ateneo. Pág. 429.

-Lorda, Mercedes, Brescia, Marcela y Ponzio, Nora. Colaciones saludables para escolares con ciruelas desecadas: efecto de la temperatura de cocción sobre parámetros físicos, sensoriales y vida útil. XIII Congreso CyTAL AATA, 2011.

-Ponzio, Nora and Marcela Brescia. Diseño y análisis sensorial de prototipos de una colación saludable para escolares. III Congreso Internacional de Ciencia y Tecnología de los Alimentos, Córdoba, Argentina, 2009.

-Ponzio N, Brescia M. 2009. Diseño y análisis sensorial de prototipos de una colación saludable para escolares. En: Ciencia y Tecnología de los Alimentos: Avances en Formulación y Nutrición (Pérez G & León AE Eds.). Ministerio de Ciencia y Tecnología. Córdoba: Argentina. 265-273.

-Programa de prevención del infarto en Argentina, PROPIA, 2007. Universidad Nacional de La Plata.