



Fotografía
Edgar Orlay Valbuena Ussa

RECONOCER LOS SABERES DE LA NUTRICIÓN

Recognizing the Knowledge of Nutrition

Reconhecer os conhecimentos de nutrição

Diego Alejandro Santana-Avella*

Fecha de recepción: 09 de julio de 2020
Fecha de aprobación: 23 de abril de 2021

Cómo citar:

Santana-Avella, D. A. (2022). Reconociendo los saberes de la nutrición. *Bio-grafía*, 15(28). <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/bio-grafia/article/view/15686>

Resumen

El presente artículo de reflexión surge a partir de los resultados obtenidos en la práctica pedagógica II realizada en el Instituto Pedagógico Nacional con los estudiantes del grado séptimo del curso 701, orientada por la línea de investigación Trayectos y Aconteceres: estudios del ser y del quehacer del maestro desde la pedagogía. El objetivo de la intervención en el aula consiste en identificar las prácticas nutricionales de los estudiantes partiendo de los hábitos alimentarios que ellos tienen, por tal motivo resulta relevante reconocer los saberes que tienen los estudiantes acerca de la importancia de los alimentos en sus vidas. Por ello, la investigación desarrollada es de tipo cualitativo con un enfoque descriptivo, en el cual el maestro en formación tiene la oportunidad de analizar los diferentes escritos realizados por cada uno de los estudiantes a partir de experiencias cotidianas que tienen en su entorno familiar y académico; para esto, se plantean una serie de actividades con el fin de que los estudiantes se sientan partícipes en todo momento y sientan que sus opiniones e ideas son muy importantes en el desarrollo de la práctica pedagógica. De esta manera, se logra evidenciar que los estudiantes tienen una visión mecánica del aporte energético de los alimentos en el funcionamiento del cuerpo, además con frecuencia los estudiantes dicen que la hora de comer es importante porque les permite compartir tiempo en familia.

Palabras clave: nutrición; alimentos; hábitos alimentarios; saberes; práctica pedagógica

Abstract

The present reflection article is carried out from the results obtained in the pedagogical practice carried out in the National Pedagogical Institute with the students of the seventh grade of the 701 course, guided by the research line Trayectos y Aconteceres: studies of the being and the work of the teacher from the pedagogy. The objective of the intervention in the classroom is to identify the nutritional practices of the students based on the eating habits that they have, for this reason it is relevant to recognize the knowledge that students have about the importance of food in their lives. Therefore, the research carried out is qualitative with a descriptive approach, in which the teacher in training has the opportunity to analyze the different writings made by each of the students based on daily experiences they have in their family and academic environment. ; For this, a series of activities are proposed so that students feel they are participating at all times and feel that their opinions and ideas are very

* Docente de planta, Secretaría Distrital de Educación. eatoleru@educacionbogota.edu.co. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0193-4441>

important in the development of pedagogical practice. In this way, it is possible to show that students have a mechanical vision of the energy contribution of food in the functioning of the body, in addition, students often say that mealtime is important because it allows them to share time with the family.

Keywords: nutrition; food; eating habits; knowledge; pedagogical practice

Resumo

O presente artigo de reflexão surge a partir dos resultados obtidos na prática pedagógica II realizada no Instituto Pedagógico Nacional com os estudantes do grau sétimo do curso 701, orientados pela linha de investigação Trayectos y Aconteceres: estudios del ser y del quehacer del mestre desde a pedagogia. O objetivo da intervenção na aula consiste em identificar as práticas nutricionais dos alunos participando dos hábitos alimentares que eles têm, por tal motivo resulta relevante reconhecer os saberes que os alunos têm sobre a importância dos alimentos em suas vidas. Por isso, a investigação desenvolvida é de tipo qualitativo com uma abordagem descritiva, no qual é o maestro em formação tem a oportunidade de analisar os diferentes escritos realizados por cada um dos estudantes a partir de experiências cotidianas que têm em seu ambiente familiar e acadêmico ; para isso, se planta uma série de atividades com o fim de que os alunos se sintam participantes de todo momento e sintam que suas opiniões e ideias são muito importantes no desenvolvimento da prática pedagógica. Dessa maneira, se logra evidenciar que os estudantes têm uma visão mecânica do aporte energético dos alimentos no funcionamento do corpo, além de com frequência os estudantes dizem que a hora de comer é importante porque permite compartilhar tempo em família.

Palavras-chave: nutrición; alimentos; hábitos alimentares; saberes; práctica pedagógica

Introducción

Al iniciar el trabajo investigativo se tomó como eje principal el ejercicio final de la práctica pedagógica II, orientada desde la línea de investigación Trayectos y Aconteceres: estudios del ser y del quehacer del maestro desde la pedagogía perteneciente al Departamento de Biología de la Universidad Pedagógica Nacional. La propuesta surge del interés que se tiene acerca del concepto de nutrición y las posibles relaciones que pueden tejerse a partir de la experiencia de los estudiantes con un tema tan cotidiano que hace parte de una serie de hábitos constituyentes del diario vivir de estos niños, cuyo objetivo principal es identificar las prácticas nutricionales de los estudiantes de grado 701 en el IPN a partir de sus hábitos alimentarios. De esta manera, desde las intervenciones de clase en la práctica pedagógica se busca que los niños se sientan partícipes del ejercicio, para que vean que sus aportes son tan valiosos e importantes como los que hacen los maestros en formación y en ejercicio en el aula de clase.

De acuerdo con lo anterior, se tiene en cuenta el primer ejercicio desarrollado en la práctica pedagógica I, donde se hace una contextualización de la institución educativa en la cual se desarrolla el trabajo, llevando a cabo un acompañamiento de las clases de Biología y educación ambiental que tienen los estudiantes del grado séptimo con el fin de tener un acercamiento al contexto educativo y lo que implica la intervención en aula. Ahora bien, no solo se toma en cuenta el acompañamiento de estas clases, sino que también se tienen presentes los diferentes diálogos entablados con la maestra titular de estas clases y los estudiantes, observando así que no hay como tal una clase o un espacio donde se aborde el tema de la nutrición, esto debido a que la clase de biología está más enfocada en temas concernientes a las eras geológicas, los fósiles y la evolución; mientras que en la clase de educación ambiental sus temáticas van dirigidas hacia las problemáticas ambientales, teniendo como eje principal el atlas de justicia ambiental.

Es por esta razón que trabajar los saberes que poseen los estudiantes del grado 701 acerca de la nutrición partiendo de sus hábitos alimentarios constituye un ejercicio diferente al estipulado en el plan de estudios a trabajar durante el año escolar 2019. Por este motivo, se plantean una serie de ejercicios y actividades en la granjita escolar del colegio, debido a que durante el acompañamiento de las clases de Biología se logra evidenciar que el acercamiento a este tipo de espacios resulta diferente y motivante para los estudiantes, ya que les gusta tener las clases en un ambiente diferente

a un aula normal de clases. Con el fin de identificar los saberes que se tienen acerca de la nutrición a partir de los hábitos alimentarios se llevan a cabo una serie de actividades escritas, las cuales ayudan a fomentar el ejercicio escritural de los estudiantes, además de permitirles generar una serie de reflexiones con relación a la importancia de los alimentos en sus vidas y el origen de los alimentos que consumen día a día. De la misma manera, se propone un ejercicio exploratorio en la granjita escolar que tiene como finalidad motivar a los estudiantes a que hagan uso de algunos de sus sentidos como el tacto, el gusto y el olfato con el fin de que logren identificar una planta y así describir sus características principales a partir de este ejercicio.

Por consiguiente, este trabajo representa un aporte para los maestros en formación, ya que planear diferentes clases concernientes a la temática de la nutrición permite realizar una reflexión de lo que significa ser maestro en la escuela a partir de la construcción constante de un discurso, relacionando la formación pedagógica con los saberes biológicos, teniendo en cuenta la pertinencia de estos y el contexto educativo en el cual se vaya a abordar. Asimismo, se puede ver que es conveniente implementar una enseñanza de manera sistémica, en la cual se puedan entretener una serie de relaciones desde lo social, lo cultural, lo biológico y lo económico por parte de los estudiantes a partir de una serie de acciones que constituyen hábitos comunes validados y normalizados en la sociedad a través de la nutrición. Es por esto que comprender la estructura de la vida con un punto de vista sistémico significa identificar un conjunto de criterios generales por medio de los cuales podemos establecer una clara distinción entre sistemas vivos y no vivos (Capra, 1996).

Cabe mencionar que para iniciar con el trabajo de práctica pedagógica se deben tener en cuenta aspectos éticos para realizar la investigación. En este caso lo que se tiene en cuenta es socializar con los estudiantes del grado 701 la finalidad del presente trabajo, mencionando que se realiza con los resultados obtenidos en el proceso, además de decir la importancia que tienen cada uno de los aportes que ellos hagan al trabajo, además se solicita el correspondiente permiso tanto a los estudiantes como al maestro titular con el fin de que acepten ser parte del ejercicio de la práctica pedagógica II. Es importante tener en cuenta que se trabaja con menores de edad, por lo cual hay que proteger la identidad de los menores de acuerdo con lo establecido por la ley de infancia y adolescencia; por tanto, no se tomó la evidencia fotográfica directa de los estudiantes sino de los trabajos que realizaron.

Materiales y métodos

El trabajo realizado es de tipo cualitativo. De acuerdo con Taylor y Bogdan (1987) su objetivo es proporcionar una metodología de investigación que permita comprender el complejo mundo de la experiencia vivida desde el punto de vista de las personas que la viven. Parte de la observación participante, para permitir al maestro — en este caso en formación— hacer una irrupción en el aula en un primer momento de la práctica pedagógica con el fin de ver cuáles dinámicas son las que llevan los estudiantes en el aula de clase, para así poder plantear y replantear en el ejercicio de observación cada una de las preguntas que se tienen, antes de ver el contexto en el que se va a desarrollar el trabajo. De este modo, después de realizado un primer ejercicio de práctica se puede cambiar la orientación del trabajo, con el fin de adaptarlo al contexto educativo en el cual se encuentran los estudiantes día a día.

Es importante tener en cuenta lo propuesto por Taylor y Bogdan (1987), que el enfoque cualitativo posibilita la obtención de información precisa de las prácticas, describiendo detalladamente la intencionalidad de las palabras expresadas por las personas, permitiendo inferir datos acerca de las acciones que realizan desde su cotidianidad. Cabe resaltar que, al momento de realizar este tipo de inmersiones en el aula de clase, se debe tener en cuenta que para los estudiantes el observador siempre llamará la atención y llegan a preguntarse ¿qué hace ese sujeto allí?, ¿qué quiere de ellos? Por lo cual, puede que cada uno de ellos se sienta incómodo con la presencia de un extraño en un contexto que es familiar y que comparten a diario con sus compañeros, situación que puede cambiar su forma de actuar y desenvolverse durante las clases donde se cuenta con la compañía del observador misterioso.

De esta manera, teniendo en cuenta lo dicho por Jaramillo y Aguirre (2015) se trabaja también desde el enfoque descriptivo debido a que permite

reconocer las múltiples voces de los participantes en el estudio, en este punto es importante describir cómo estos van dando una organización a sus propias vivencias y comportamientos, antes de encuadrarlos en una lógica prediseñada guiada generalmente por el enfoque teórico. Con facilidad se cae en el error de hacer coincidir las experiencias de los participantes entre sí; bien sea por el uso del lenguaje en la similitud de las palabras, o porque varios participaron de una misma situación, o porque están en una misma categoría étnica o cultural; se olvida que los participantes, aparte de narrar su experiencia, otorgan un orden y una lógica

que muchas veces, en su conjunto, no coincide con la lógica interpretativa del investigador. (p. 12)

Pues bien, una buena descripción nos permite

ir encontrando el orden que los sujetos a quienes se observó y entrevistó, le dan a la realidad estudiada... de alguien que va dando forma a un conjunto de piezas fragmentadas, en cuyo interior se encuentran las representaciones de los sujetos y que solo adquieren significado cuando se las mira como una totalidad. (De Tezanos, 2002, p. 148)

El trabajo de práctica pedagógica II se lleva a cabo en el Instituto Pedagógico Nacional ubicado en la zona Nororiental de la ciudad de Bogotá. En este lugar se tiene la oportunidad de trabajar con la maestra encargada de orientar las clases de Biología y educación ambiental con los estudiantes de grado séptimo, estudiantes a quienes se realiza el acompañamiento de las clases en estos dos espacios académicos. En consecuencia, se decidió trabajar con los estudiantes del grado 701, constituido por 26 estudiantes teniendo una cantidad equitativa de hombres y mujeres; la planeación del trabajo consta de 4 sesiones de clase las cuales serán mencionadas y detalladas a continuación.

En un primer momento, se habló con los estudiantes para explicarles que a partir de allí las clases estarían dirigidas por quien el primer semestre del año 2019 los había acompañado semana tras semana en sus clases, prácticas de laboratorio y trabajo en la granjita escolar. Este momento fue fundamental para el desarrollo del presente trabajo, ya que allí se les explicó la importancia del mismo a los estudiantes, además de que se les hizo saber que ellos son partícipes en el desarrollo de las acciones, gracias a los argumentos que aportarán desde los saberes que tuvieran respecto al tema, teniendo en cuenta los hábitos cotidianos que tejieron sus experiencias.

De este modo, la actividad inicial estuvo orientada bajo cuatro preguntas, las cuales se realizaron partiendo de la clase correspondiente a macro y micronutrientes. La primera de las preguntas fue describir ¿quién soy yo? Teniendo como objetivo reconocer las características, gustos y defectos que resaltan los estudiantes acerca de su personalidad. La segunda pregunta ¿cuál es el menú de comidas que tienen día a día? Estuvo dirigida a conocer los hábitos alimentarios, el menú de comidas que tienen los estudiantes en su día a día: si desayunan, almuerzan y cenan; identificando así los horarios de alimentación que estos tienen. La tercera pregunta, ¿Cuál es la importancia de los alimentos que consumen? Se

relacionó con la anterior, pues los estudiantes mencionaron cuál es la importancia de los alimentos que consumen diariamente; finalmente, la última pregunta se relacionó con las dos anteriores, ya que pidió a los estudiantes pensar y analizar ¿de dónde provienen esos alimentos que consumen?

Continuando con lo anterior, la segunda sesión se desarrolló a partir de las respuestas que dieron los estudiantes en la primera actividad, implementando así un cuestionario taller que constó de tres preguntas y una actividad de distracción como lo es una sopa de letras. La primera pregunta del taller ¿qué nutrientes aportan los vegetales? Tuvo que ver con la clase inicial de los macro y micronutrientes, pero esta vez relacionando estos conceptos con el aporte de nutrientes suministrados por las plantas; allí los estudiantes los describen detalladamente. La segunda pregunta: ¿qué alimentos comprarían si tuvieran el dinero suficiente para hacer mercado?, ya que planteó el caso hipotético de hacer el listado de aquellos alimentos que tendría en cuenta al momento de realizar el mercado en sus casas pensando en que cuentan con el dinero suficiente para comprar lo que quieren, para así finalizar esta actividad con una reflexión de las respuestas dadas, teniendo en cuenta los temas vistos en clase.

La tercera sesión de clase se planteó con el fin de cambiar el espacio habitual de las clases a un lugar más tranquilo en el cual los estudiantes pudieran caminar y disfrutar de un entorno diferente del concreto, pasando a un ambiente natural. Es así, como en el ejercicio, se dio a los estudiantes un listado con las diferentes plantas incluyendo algunas aromáticas presentes en la granjita escolar, donde se debía realizar la búsqueda de estas plantas a partir de unas características puntuales detalladas en la guía entregada, allí anotaron lo que percibieron haciendo usos de los sentidos como el tacto, el olfato y en algunos casos el gusto, además de esta descripción los estudiantes debieron escribir los posibles usos que se le dan a esas plantas.

La cuarta actividad se realizó en el salón de clases, se dividió el grupo en dos partes, dando a los estudiantes dos rollos de lana y las instrucciones del juego. Con la lana hilaron una red a partir de sus experiencias, diciendo un alimento y un aporte que este les da; al final de este ejercicio dos estudiantes escogidos al azar debieron soltar su parte de la red, con el fin de plantear qué afectaciones se tuvieron en la red partiendo de la construcción realizada y establecer qué llegaría a suceder si alguno de estos alimentos llegase a faltar en el mundo. La quinta y última actividad estimuló la imaginación de los estudiantes, además de potenciar su parte escritural

por medio de una narración, la cual integró los temas y actividades vistas a lo largo de estas sesiones, para que los niños pudieran plasmar en un papel lo que más les gustó y las enseñanzas de cada uno de los ejercicios que puedan ser utilizados en sus vidas a futuro.

Para consolidar la información obtenida, se hizo uso de los apuntes tomados en el *cuaderno de campo*, en el que se anotaron los sucesos vividos en cada una de las sesiones de clase y los aportes hechos por los estudiantes. Asimismo, cada una de las actividades fue recogida al finalizar las clases y las respuestas dadas por los niños fueron sistematizadas en una *matriz* (ver anexo I), generando una serie de categorías para realizar el respectivo análisis con la descripción de la información a partir de las respuestas y reflexiones construidas por los estudiantes.

Por consiguiente, el análisis y la identificación de cada categoría se realizó a partir de dos procesos: *la tematización* en la que por medio de la matriz se identificaron las temáticas y regularidades en las prácticas relacionadas con los hábitos alimentarios y la *lectura hipertextual*, en ella se ejecutó el cruce de la información en la matriz de manera vertical horizontal con el fin de identificar aquellas relaciones y aspectos no tan comunes en lo dicho por los estudiantes. Fue así como en el momento de realizar el análisis y la descripción de la información se identificaron cuatro conceptos: comida, salud, energía y cuerpo, importantes para poder interpretar los resultados de cada una de las sesiones descritas anteriormente, debido a que en ellas los estudiantes consolidaron las respuestas y reflexiones a partir de la experiencia que tienen día a día, ya sea en el entorno académico con sus compañeros o un entorno más familiar en sus hogares, llegando así a resaltar respuestas de la comida como excusa para compartir el tiempo en familia.

Resultados y discusión

Para realizar seguimiento a las actividades trabajadas con los estudiantes del grado 701 en el Instituto Pedagógico Nacional se elaboró una matriz, la cual fue el resultado de la sistematización de las respuestas dadas por los niños en las cinco sesiones de clase durante la implementación de la práctica pedagógica II. De esta manera, al realizar la tematización y lectura hipertextual de la matriz donde se recopilaron todos los insumos entregados por los estudiantes, además de tener en cuenta las notas tomadas por el maestro en formación durante el ejercicio de práctica en su cuaderno de campo, se lograron identificar varios aspectos que fueron relevantes para realizar la discusión sobre los resultados obtenidos.

El primer aspecto a tener en cuenta fue la *Comida*, pues en el desarrollo del trabajo se pudo observar que la mayoría de los estudiantes hicieron referencia a que la comida es importante en cada una de sus vidas, haciendo énfasis en el desayuno, el cual es concebido como la comida más importante del día. A su vez, se le dio menor importancia a la cena, ya que muchos de los estudiantes dijeron que esta no es tan importante como el desayuno o el almuerzo. Al mismo tiempo, muchos estudiantes señalaron que las personas no pueden sobrevivir muchos días sin ingerir ningún tipo de comida. Por otra parte, una de las respuestas que solo fue dicha por uno de ellos es que la hora de comer es importante porque permite compartir tiempo en familia, siendo muchas veces el momento más esperado del día.

De acuerdo con lo anterior, se puede ver una estrecha relación de lo dicho por los estudiantes y lo planteado por Moreno y Galiano (2006):

La recomendación de hacer el mayor número de comidas en familia trasciende así los aspectos meramente nutricionales, para dirigirse hacia una manera de ver el mundo. Bajo esta perspectiva, entendemos que lo importante no es la comida, sino la familia. La comida es sólo la ocasión, la excusa. El objeto principal, el que crea y mantiene lazos, el que divierte, es la familia. (p. 3)

Asimismo, “sentarse a la mesa a comer ha sido un motivo de interacción familiar. El mero hecho de compartir la comida fortalece la identidad y los vínculos familiares a través de la transmisión de una serie de patrones de conducta” (Moreno y Galiano, 2006, p. 1).

Otro aspecto relevante es la *Salud*, ya que este también tuvo una alta coincidencia en las respuestas dadas por los estudiantes, pues muchos de ellos dijeron que los micronutrientes, como las vitaminas, ayudan a fortalecer las defensas del cuerpo, además de ayudar en la regeneración celular cuando se tiene algún tipo de herida y favorecer la buena circulación de la sangre por el organismo. Asimismo, dentro de las respuestas dadas fue muy común decir que los alimentos, en especial las proteínas de origen animal y algunas de origen vegetal como las carnes, pollo, huevos, quinua, frutos secos, frijol, lenteja, ayudan a que las personas y, en particular, los niños crezcan grandes y fuertes generando un bienestar acompañado de una buena salud. Pocos estudiantes dijeron que comer mucho de algún alimento representa un mal para la salud, generando dolores y problemas estomacales.

Para Restrepo (2004):

los diferentes componentes del sistema de alimentación y nutrición, la disponibilidad, el consumo y el aprovechamiento biológico de los alimentos, desde la perspectiva de la promoción de la salud, con la participación efectiva de la comunidad, pueden contribuir a mejorar la educación en alimentación y nutrición en lo individual y lo colectivo; asuntos como la decisión de compra de alimentos, los hábitos y las creencias alimentarias, la influencia de la publicidad en la selección de alimentos, los conocimientos en alimentación y nutrición, influyen de manera notable en las decisiones de la familia y de la comunidad, marcando los gustos, los rechazos y el consumo de los alimentos. (p. 112)

Dentro del trabajo, otro aspecto a resaltar es la *energía* y el *cuerpo*, debido a que los estudiantes perciben que los alimentos realizan un aporte de nutrientes, como es el caso de las proteínas huevo, carne, pollo, pescado, frutos secos, lentejas, frijoles y la quinua, para poder llevar a cabo un esfuerzo físico; además de que aportan vitaminas. De acuerdo con lo postulado por González:

se dice que la función de los alimentos en el cuerpo es permitir a la persona estar activa todo el día, además los alimentos aportan nutrientes, energía, fuerza, estabilidad para poder estar mejor y más saludable. De modo similar, en lo popular, “energía” es prácticamente una noción intuitiva. Así, se acostumbra a decir que determinada persona “es muy enérgica” o “tiene mucha energía” para expresar que es muy activa, que es capaz de trabajar continuamente o que puede realizar un gran número de tareas durante una jornada sin que padezca los efectos del cansancio (al menos aparentemente). (2006, p. 1)

Otro caso importante dentro del ejercicio de la práctica pedagógica fue que los estudiantes conocen de dónde provienen cada uno de los alimentos que consumen diariamente, ya que identifican algunos de estos alimentos son de origen industrial producidos y fabricados en las grandes industrias del país, al mismo tiempo no dejan de lado que muchos de los alimentos también son aportados en gran medida por la naturaleza desde los alimentos de origen animal y otros de origen vegetal elaborados por el trabajo de los campesinos en la agricultura.

Se puede apreciar que la mayoría de los estudiantes de grado 701 vieron la comida como algo importante y, en algunos casos, insustituible. A su vez, realizando una interpretación de las respuestas se pudo ver que

los niños tienen una visión mecánica del cuerpo, ya que por decirlo de algún modo asocian los alimentos como la principal fuente de energía para que sus cuerpos puedan funcionar de manera adecuada antes de realizar alguna actividad que demande un esfuerzo físico para ellos, debido a que muchos de estos estudiantes en sus ratos libres suelen practicar deportes tales como natación, ciclismo, ultimate, patinaje y fútbol, los cuales demandan en ellos un alto gasto energético. Se podría decir que los niños ven el alimento a manera de combustible necesario para poder funcionar, para poder andar y si estos no estuviesen presentes en sus vidas, tendrían que asistir al médico porque algo malo estaría sucediendo con ellos, generándoles malestares en su salud. Se puede interpretar que las respuestas dadas por los estudiantes están basadas en las actividades que realizan diariamente, es por esto que ven los alimentos como su fuente de energía y conciben el cuerpo de una forma mecánica.

Del mismo modo, se puede ver que los estudiantes no solo asocian que la energía, los nutrientes y las vitaminas las aportan los alimentos de origen animal, por el contrario, hacen énfasis en que las plantas también realizan estos aportes nutricionales, tal vez en una menor cantidad de lo que pueden hacerlo los alimentos de origen animal. En el momento de realizar el ejercicio de escribir de dónde provienen los alimentos que se consumen a diario, se puede resaltar lo dicho por algunos estudiantes, quienes manifestaron la importancia de la naturaleza como la principal aportante de alimentos a sus hogares, realizando una reflexión: “cuidemos la naturaleza que se nos está muriendo”. Se puede constatar que, a pesar de sus cortas edades, los niños son conscientes de las problemáticas ambientales y sociales que se están viviendo a nivel mundial por una serie de malas prácticas, las cuales generan un daño en el ecosistema y que como lo dice este niño se nos está muriendo. Vale la pena pensar qué imagina este niño de lo que será el planeta a futuro y cómo esa naturaleza que le aporta una serie de alimentos se va a ver mucho más deteriorada, llegando a generar la falta de algunos alimentos y, como fue planteado en sus respuestas, la poca ingesta de alimentos causa problemas de desnutrición en las personas llegando a ocasionarles la muerte.

Más allá, es bastante llamativo el hecho de que un estudiante haya dicho que la comida es importante porque permite compartir tiempo en familia, ya que esta es la hora más esperada del día. En este caso, se puede inferir que los estudiantes se ven inmersos en las dinámicas de la sociedad actual, teniendo un hogar fragmentado donde cada vez hay menos tiempo para compartir en familia, debido a que en muchos de los hogares ambos

padres tienen que trabajar para llevar el sustento a sus hogares, dejando de lado a sus hijos y privándose de poder compartir con ellos.

Del mismo modo, los estudiantes tienen que salir desde muy temprano de sus hogares al colegio y regresan en la tarde para estar acompañados de sus hermanos o mascotas, mientras en la noche llegan sus padres para poder entablar una conversación mientras comen junto a ellos. Es así como muchas veces se dejan pasar por alto ciertas cosas, pensando que la hora de la comida es solo para comer, estando sentado en silencio consumiendo los alimentos, pero no es el caso de algunas familias para quienes quizás las horas de comer son los únicos momentos que tienen para compartir algo de tiempo con sus familias. Esa respuesta dada por el estudiante puede abrir el panorama para una discusión acerca de las nuevas dinámicas que se están llevando a cabo en muchos hogares, donde tal vez, por estar inmersos en el mundo de la tecnología y las redes sociales muchas personas dejan de compartir ese espacio de la comida con sus familias por ir a comer solos encerrados en sus habitaciones, caso contrario de quienes solo esperan que llegue esa hora para poder estar un rato en familia.

Conclusiones

El presente artículo se desarrolló en el contexto de la práctica pedagógica II, la cual constituye un ejercicio importante durante el ciclo formativo de cada maestro, pues es allí donde el maestro en formación hace un acercamiento a las dinámicas reales que se viven día a día en el contexto educativo y en el ejercicio de experimentar, plantear y dirigir las dinámicas de clase con un grupo de estudiantes que le superan en número, es aquí donde el maestro constituye las bases de sus discursos y su quehacer hacia el futuro.

Del mismo modo, es en este punto donde el maestro se da cuenta que en el momento de ejercer no solo se tiene que hacer cargo de orientar espacios académicos de un área en particular, en este caso de la Biología, sino que muchas veces su campo de acción no será única y exclusivamente; será esa área de la cual se especializa, ya que muchas veces el rol del maestro va a más allá de orientar unas clases; porque en la dinámica y el contexto escolar de los estudiantes se viven una serie de dinámicas y problemas de convivencia con sus compañeros, profesores e incluso en algunos casos llevan los problemas del hogar al colegio, es en ese momento cuando se busca la ayuda de algún maestro que simplemente los escuche. Por este motivo, se dice que el maestro no solo es especialista del área que domina y debe prepararse para

para tratar algo que no se enseña en las universidades: saber lidiar con las verdaderas problemáticas escolares que muchas veces no son como las establecen algunos libros de texto.

No obstante, es en el ejercicio de enseñar en donde el maestro se da cuenta de los diferentes mundos que puede encontrar en sus alumnos, ya que cada uno de ellos tiene mentalidades, formas diferentes de aprendizaje e innumerables problemas tanto académicos como familiares y afectivos, lo cual supone un reto para el maestro, pues este debe establecer desde su formación cuál es la manera correcta de enseñar la Biología, teniendo en cuenta la diversidad de pensamientos existentes en el aula de clase, las necesidades de la población y los gustos que puedan tener sus estudiantes para preparar cada uno de sus espacios de clase.

Así mismo, se puede concluir que temas como la nutrición no son estrictamente del tipo biológico, como se desarrolló en el texto, tiene relación con los estilos de vida que llevan cada uno de los estudiantes, con los hábitos que poseen y con los mismos saberes que han constituido en torno al tema a partir de lo ya mencionado. Se pudo ver que los estudiantes del grado 701 realizan muchas asociaciones de lo que conlleva alimentarse, ya que se puede resaltar el hecho de que asocian los alimentos con la obtención de energía, además de que si comen alimentos beneficiosos para su organismo en las cantidades adecuadas tendrán una buena salud, evitando el riesgo de padecer obesidad u otro tipo de enfermedades.

También se puede resaltar que en el ejercicio de la práctica pedagógica el maestro va identificando el tipo de actividades con las que se puede captar mejor la atención de los estudiantes haciendo que ellos sean más receptivos a la información que se está dando. En este caso, se pudo identificar que a los niños les gusta tener clases en la granjita escolar, ya que este es un espacio diferente a los muros de concreto donde diariamente tienen que ver clases. Es por esto que las actividades de búsqueda e identificación de las diferentes plantas y hierbas aromáticas que se tienen en esta granjita suponen un ejercicio llamativo para los estudiantes, debido a que ellos disfrutan realizando la actividad ya que asemejan que están en un juego buscando información.

Para finalizar, es importante tener en cuenta y hacer partícipes a los estudiantes de los trabajos y proyectos de investigación que se realizan en el aula de clases, pues como se pudo ver en los diferentes aportes realizados por ellos a este trabajo, los niños tienen cosas muy interesantes que decir y muchas veces son subestimadas estas ideas porque solo es válido lo que dicen los alumnos, aunque llama la atención la manera en que ellos identifican el origen de los alimentos que consumen diariamente, pueden generar una reflexión en torno a las problemáticas ambientales que se viven en la sociedad, diciendo que se cuide la naturaleza porque se nos muere. Se está perdiendo eso diferente al concreto, eso que da tranquilidad y armonía al ser visto, eso que provee alimento y sustento para cada una de las especies que habita el mundo.

Referencias

- Aguirre, J. C. y Jaramillo, L. G. (2015). El papel de la descripción en la investigación cualitativa. *Cinta de moebio*, (53), 175-189. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-554X2015000200006>
- Capra, F. (1996). La trama de la vida: una nueva perspectiva de los sistemas vivos. Anagrama.
- De Tezanos, A. (2002). *Una etnografía de la etnografía*. Antropos.
- González, A. (2006). El concepto “energía” en la enseñanza de las ciencias. *Revista Iberoamericana De Educación*, 38(2), 1-7. <https://doi.org/10.35362/rie3822660>
- Moreno, J. y Galiano, M. (2006). *La comida en familia: algo más que comer juntos*. Acta pediátrica.
- Restrepo-Mesa, S. L. (2005). La promoción de la salud y sus aportes a la educación en alimentación y nutrición. *Investigación y Educación en Enfermería*, 23(1), 110-117. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072005000100010&lng=en&tlng=es.
- Taylor, S. y Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de Investigación*. Ediciones Paidós.

Anexos

Instrumento de recolección y análisis información

Sistematización respuestas dadas por los estudiantes

	¿QUIÉN SOY YO?	MENÚ DEL DÍA	IMPORTANCIA DE LOS ALIMENTOS	¿DE DÓNDE PROVIE- NEN LOS ALIMENTOS QUE CONSUMO?
SUJETO2	Monto bicross y juego baloncesto. ME caracterizo por amar a mi familia y ser un niño alegre, en mis tiempos libres voy a lanzar o veo películas con mi hermano y mis papas. Me gusta la siembra para así ayudarlo a mi bis abuelo en la finca.	desayuno:5:40 a 6:00 am huevos y jugo. Almuerzo:12:30 a 1:30 pm arroz con carne/pollo y verdura o pasta. Onces: 8:30 am a 9.00 am o 10:30 am a 11:00 am sandwich y fruta. Cena: 7:30 a 8:00 pm arroz con huevo y jugo o sandwich con jugo o arepa con avena.	La importancia de los alimentos es que tu puedes vivir sin comer pero vivirías enfermo desnutrido por eso hay que comer	Yo pienso que depende de que tu comas, pero la mayoría se genera de la naturaleza. CUIDEMOSLA PORQUE SE ESTA MURIENDO.
SUJETO3	Soy una persona alegre, divertida, amable, colaboradora, amo a mis amigos y a mi familia. ME gusta mucho dibujar, pintar, tocar el piano.ME interesa de la biología que puedo conocer cosas sobre el planeta tierra.	Desayuno 5:30 o 8:00 am fines de semana huevos, café, pan , salchicha. Almuerzo: 12:30pm pasta ensalada jugo. 3:00 pm o 5:00 pm hojuelas con yogurt , fruta.Cena 8:00 pm Burritos sandwich	son saludables y me ayudan a estar nutrida	del campo de los animales
SUJETO4	Me gusta ser feliz me caracterizo por mi altura , risas,alegría, extrovertida.Me gusta la natación y estar compartiendo con personas cercanas. Me interesa saber como se descubren las cosas y hacer experimentos mediante una explicación.	Desayuno:5:45 horas. Pan huevo, café. Onces. 8:30 am yogurt y fruta. Almuerzo. 12:30 pm arroz, verduras, carnes.Onces: 5:00 pm café, pan/ponque , yogurt.Cena 9:00 pm avena	Me ayudan a tener energía y a nutrirme, muchos alimentos me dan calorías y calcio	de los animales, el arroz, la tierra y el agua
SUJETOS	Me caracterizo porque soy muy juiciosa y sor risueña. Me encanta patinar hago deporte y lo que me interesa de la biología es que hable de la naturaleza.	Desayuno: 5:30 am jugo de naranja, fruta, arepa o caldo. Almuerzo: 12:30 pm Lentejas, arroz, frijoles, gulash, carne, platano, pasta.Cena: 6:30 pm arroz huevo y jugo.	Estos alimentos me ayudan para mi salud y para no excederme como yo hago deporte.	Creo que estos alimentos se originan den granjas pero algunos son procesados
SUJETO6	soy una niña amigable y responsable. Me gusta hacer gimnasia y pasear con mis amigos y familia.Me interesa saber el origen de los seres vivos	Desayuno:6:00 am huevos chocolate y fruta. Onces:8:30 amyogurt, galletas 4:15 pm leche y galletas.Almuerzo: arroz,carne/pollo ensalada y jugo. Cena: 7:00 pm pasta o pollo y arroz.	la importancia de los alimentos en mi vida es que ellos me proporcionan energía para que mi cuerpo pueda funcionar correctamente en un día diario. También me aportan nutrientes para la defensa del organismo.	Muchos de los alimentos que consumo a diario son proteína animal y los demás vienen de productos como el trigo y demás, luego de recolectalos se procesan y se entregan a diferentes tiendas donde después los compramos.

	¿QUIÉN SOY YO?	MENÚ DEL DÍA	IMPORTANCIA DE LOS ALIMENTOS	¿DE DÓNDE PROVIE- NEN LOS ALIMENTOS QUE CONSUMO?
SUJETO7	Soy muy alegre y divertida, me gusta leer y dibuja. Conocer todas las especies para algún día verlas.	Desayuno:5:00 am sandwich,fruta y chocolate. Almuerzo 12:30 pm arroz,carne y verdura. Onces 4:00 pm galletas y café con leche.Cena:7:00 pm yogurt y galletas	La importancia de estos alimentos es que si no como alguno de estos me da demasiada hambre	Los alimentos se originan algunos en los arboles y otros en las fabricas.
SUJETO8	Soy muy indeciso, me gusta dibujar, leer y jugar videojuegos. Me gusta el reino animal	Desayuno: 5:40 huevo o arepa o cereal con chocolate o café o yogurt. Onces: yox con defensis y un chocorramo. Almuerzo:proteína ,fruta, carbohidrato. Cena Pescado, agua con limon y ensalada	Pues es gracias a estas comidas tanto como yo y mis papas nos podemos reunir como familia y compartir momentos juntos	La verdad no se de donde proviene la mayoría de los alimentos
SUJETO9	Me caracterizo por ser amigable, comprensiva, organizada. Pasar tiempo con las personas que quiero. Aprender sobre las cosas vivas porque esto me parece muy interesante.	Desayuno: sandwich, café,jugo de naranja,cereal. Almuerzo: arroz, carne, pollo, jugo.Onces: papas,té, galletas. Cena: yogurt, galletas, leche, sandwich	la importancia de estos es que me aportan lo necesario para mi cuerpo	algunos vienen de el campo, fabricas entre otros
SUJETO10	Me caracterizo por ser muy aletoso, me gusta pasar buenos tiempos con mis amigos. Labiología me gusta mucho ya que explica cosas de manera especial,también aprendo mucho sobre la vida.	Almuerzo: arroz, carne, pasta. Cena: limonada, carne, arroz, sandwich, leche, agua de panela.	Me proveeen calcio, vitaminas, carbohidratos, limpia mi piel. Algunos se vuelven buenos en mi día a día.	algunos vienen del campo,otros son hecvhos y procesados en fabricas.
SUJETO11	Soy una persona muy responsable, inteligente y amigable. Me gusta estar con mis amigos,familia y me encanta bailar.Me interesa de aprender sobre todas las cosas vivas,también como existio todo y sus carcteristicas , además porque es muy interesante	Desayuno:café ,huevo algunas veces arepas o huevos con tomate cebolla y salchicha y a veces chocolate.Almuerzo. Arroz,papas pollo a veces lentejas o frijoles. Onces: Frutas como fresas papayas, galletas y paquetes.Cena: arepa,huevo, milo y a veces pan.	la importancia de estos alimentos para mi es que si los como a diario me aportan lo necesario para que mi cuerpo pueda seguir funcionando, por ejemplo la leche me aporta calcio me ayuda al desarrollo de mis huesos y mis dientes, también la arepa que es un carbohidrato que me brinda energía. en conclusión los alimentos nos dan cosas muy importantes para nuestro cuerpo como vitaminas, minerales entre otros.	Hay varias partes como por ejemplo el campo donde los vegetales y granos son cosechados, también por ejemplo las frutas. Otra cosa como dulces provienen de las fabricas y como la leche proviene de un animal hay diferentes formas.
SUJETO12	me caracterizo por ser juicioso y obediente, me gusta jugar fútbol. Me interesa la variedad de ecosistemas.	Almuerzo: arroz,carne,papas.Comida: arroz,proteína papa. Onces: fresas sandwich	me dan energía los alimentos que consumo.	la mayoría vienen de las fabricas

	¿QUIÉN SOY YO?	MENÚ DEL DÍA	IMPORTANCIA DE LOS ALIMENTOS	¿DE DÓNDE PROVIE- NEN LOS ALIMENTOS QUE CONSUMO?
SUJETO13	se me caracteriza por ser un poco penoso pero cuando tengo confianza soy otra persona.me gusta escuchar musica jugar fútbol y baloncest. Me gusta de la biología que tiene que ver con la vida ecológica y eso hace que me llame la atención.	Desayuno: Arepa con queso y chocolisto. Almuerzo: Granos,arroz, ensaladas. Onces: Yugurt, ponquey galletas. Cena café y pan.	Yo creo que estos alimentos sustituyen la carne que no como aportandome proteína y energía para mi día a día	
SUJETO14	Soy divertida, me gusta dibujar y leer. ME gusta bastante todos los animales y me gustaría saber más de ellos.	Desayuno: arepa,huevo y chocolate. Almuerzo: Arroz,carne, verdura. Onces; galletas,jugo y fruta.Cena: Jugo y sandwich	Siempre desayuno a veces no almuerzo ni tomo onces pero también siempre cenó	casi siempre del campo o son comida chatarra
SUJETO 15	Me caracteriza ser divertido, me gusta nadar y dibujar y me interesa sobre la biología las eras y epocas.	Desayuno: huevo,chocolate,pan. Almuerzo: arroz, a veces pasta, carne o pollo y ensalada.Onces: café y pan. Cena: cosas no pesadas.	Los alimentos son importantes en mi vida porque me sirven para estar activo todo el día.	huevo de la gallina. El pan de la tierra por la harina. Carne de los animales , arroz de la tierra
SUJETO16	Me caracteriza que soy extrovertida, me gusta jugar volleyball y ultimate, me gusta escuchar música. Me interesa de la biología el cuerpo humano y el laboratorio.	Desayuno:4:45 huevos chocolate, changua, caldo, wafles frutas y pan. Almuerzo: ajiaco, bandeja paisa, pasta, pollo carne, lentejas. Onces: jugos naturales, papas, frutas ,dulces. Cena: aavena, chocolate, pan, frutas, sandwich.	nos dan alimentos y nos nutren	Originan de los animales
SUJETO17	Me caracteriza que soy extrovertido y suelto , me gusta practicar deportes en especial el ultimate. De la Biología me interesa el cuerpo humano,todo lo que tenga que ver con animales	Desayuno:Chocolate huevos revueltos y pan. Almuerzo:arroz, papas y carne.Onces:galletas y ponque.Cena:palito de queso.	Todos estos alimentos que consumo diariamente tienen mucha importancia en mi vida porque me ayudan a crecer y a tener una vida saludable.	La mayoría de los alimentos que consumo provienen de los animales,pero también hay algunos que provienen de la tierra y de las plantas.
SUJETO18	Soy una persona risueña,responsable y organizada. ME encanta escuchar música ya que me identifico mucho,el volleyball y el ultimate.	Desayuno: fruta, huevos o caldo,pan y algo caliente. Almuerzo:Carne o pollo, papa,arroz, jugo y a veces zanahoria.Cena: lo mismo del almuerzo.	Estos alimentos creo que me aportan a mi nutrición y a estar activa durante el día.	Lamayoría de los alimentos que consumo me los dan los cultivos y animales pero de vez en cuando como cosas chatarra o procesada.
SUJETO19	Lo que me caracteriza es que soy muy risuelo y soy moreno. Me gusta jugar play,fútbol y ultimate. Lo que me interesa de la biología es aprender sobre las cosas vivas.	Desayuno: Frutas, jugo, huevo, pan.Almuerzo: Arroz, alberja, carne, jugo de caso. Cena: arroz, huevo y jugo.	Lo importante son las frutas,jugos,alberjas porque nos alimentan mas y cuando comemos mucha carne se junta y esos son los dolores estomacales.	Se originan de la tierra y algunos de los arboles y los animales

	¿Quién soy yo?	Menú del día	Importancia de los alimentos	¿De dónde provienen los alimentos que consumo?
SUJETO20	A mi me caracteriza que en el colegio soy organizado,pero en la casa no tanto,tambien que para venir a estudiar siempre me pongo saco.Me gusta escuchar música, hacer deportes,tambien salir con amigos y ver películas.	Onces: manzana,ponque,alpin. Sandwich con jugo y papas. Almuerzo. Entre comidas como golosinas galletas ,bebidas energéticas.	La importancia de estos alimentos en mi vida es que para mi día a día se necesitan ciertas calorías y estas comidas me proporcionan al igual también el azúcar,grasa ,sal y eso.	Yo creo que algunas de las cosas que me alimento vienen del campo otras de fabricas y otras de otros países y ya.
SUJETO21	Me caracteriza que soy seria y muy responsable.ME gusta jugar volleyball,leer y cocinar. Me gusta el laboratorio.	Desayuno: Sandwich, arepa con queso, salchicha, cereal, chocoate, café y huevo.Almuerzo: Arroz, ensalada, carne o pollo o pescado y jugo.Onces: Yogurt, ponque o galletas, milo, leche y fruta. Cena: Sandwich, huevo y yogurt griego.	Yo creo que os alimetos me aportan nutrientes, energia, fuerza, estabilidad a poder estar mejor y a estar mas saludable.	De los aniumales,cultivos y de la naturaleza,aunque la mayoría de alimentossón procesados y también algunas cosas no son naturales o les agregan cosas artificiales.
SUJETO22	Me caracterizo por ser alta,tener el pelo largo,no hablar tanto,ser seria, compañerista alegre y pues que soy respetuosa con los demás personas.	Desayuno: huevos, chocolate. Almuerzo: Arroz, carne, entre otros. Onces: Chocolate, café entre otros. Cena: Lo mismo del almuerzo	Pues en realidad la importancia de estos alimentos en mi vida es que son aquellos los cuales me nutren y me alimentan y no dejan que me desnutra o mejr dicho que me debilite.	Pues la mayoría de planta y otras en realidad no se de donden la mayoría de alimentos es de animales y plantas.
SUJETO23	Me caracteriza que soy bueno en matemáticas, me gusta jugar ultimate y me gustan los insectos.	Desayuno:Milo con pan. Almuerzo:variado. Onces:cereales.Cena:Milo y arepa.	los alimentos son importantes para tener nutrientes y estar activo.	El milo del cacao el cereal del maiz la arepa del maiz o trigo.
SUJETO24	Soy muy aegre y divertido, me gusta jugar ultimate.ME interesa el cuerpo humano.	Desayuno:chocolate y pan. Almuerzo: depende lo que haga mi abuelo. Onces: yogurt con galletas. Cena:arepa con queso.	me sirven para crecer grande y fuerte	El chocolate del cacao osea de un árbol, el pan de trigo,carne de un animal, pollo de un pollo . Yogurt leche osea de la vaca.galletas de chocolate o sea del cacao. Arepa del trigo , queso de la vaca.
SUJETO25	Soy muy risueño, no me gusta la injusticia soy bajito,tengo el pelo liso.ME gusta jugar video juego,estar con mis amigos, jugar fútbol, baloncesto y voleyball. Me gustan los procesos de las plantas y las evoluciones de la vida en el mundo.	Desayuno:Arroz con huevos.Almuerzo:pechuga con arroz y ensalada. Onces:galletas por la mañana y por la tarde a veces maiz pira.Cena:Agua de panela con pan.	los huevos ayudan a algo del ser humano como vitaminas o algo asi, la ensalada hara bien ya que son vegetales y también dan vitaminas.	los huevos de la gallina,el arroz se siembra y pues se saca el arroz, la pechuga viene de la gallina,las galletas son hechas en fabricas ,el maiz pira viene del maiz que le dan a las gallinas, por lo general una siembra creo que de la panela se siembra y el pan viene de la harina.

