

Congreso Iberoamericano de Educación

METAS 2021

Un congreso para que pensemos entre todos la educación que queremos
Buenos Aires, República Argentina. 13, 14 y 15 de septiembre de 2010

EDUCACIÓN INCLUSIVA

Aulas abiertas: La educación alimentaria y ambiental. Sus potencialidades y desafíos

BORRÁS, Graciela¹.
POBLET, Armando².
GARCÍA, Julian³.

¹ Lic en Sociología (Mg.). Responsable del Módulo de Educación Alimentaria y Nutricional- CERBAS- Programa Nacional del Desarrollo de los Territorios (PENTER PI3). Unidad Integrada Balcarce (FCA/UNMdP INTA). Directora del proyecto de Extensión Universitaria (UNMdP- 2009). gborras@balcarce.inta.gov.ar

² Lic. en Biología. Profesor de la Escuela Secundaria Nro.8 de Balcarce. Secretario de Educación, Cultura y Derechos Humanos (SUTEBA). Codirector del Proyecto de Extensión Universitaria (UNMdP). a_poblet@yahoo.com.ar

³ Lic. en Nutrición. Participante del Proyecto de Extensión Universitaria (UNMdP -2009). julianayen@gmail.com

1. INTRODUCCIÓN

La Seguridad Alimentaria de los hogares está afectada por factores múltiples tales como el limitado acceso a los alimentos, a los servicios de salud y saneamiento básico, por el bajo nivel de instrucción y de ingresos familiares, por los hábitos alimentarios y las prácticas de la población, entre otros. A la situación de inseguridad alimentaria sufrida por bastos sectores en las últimas décadas se suma la falta de sustentabilidad, a causa del modelo de producción agropecuario vigente, basado en la extracción de los recursos naturales con un fuerte deterioro de la biodiversidad del suelo, produciendo desequilibrios en el medio ambiente.

Si bien existen sectores de la población que no tienen acceso a los alimentos indispensables, “nada garantiza que si mejoraran las condiciones de accesibilidad hacia los alimentos, las familias realizarían elecciones que tengan en cuenta la salud y el bienestar. Sabemos que no es suficiente asegurar el acceso a un alimento, si el mismo no es considerado “bueno para comer”, más aún cuando se desconocen las formas de utilizarlo o prepararlo. El aumento de las enfermedades y los problemas sociales ligados a la alimentación muestra la importancia de trabajar en la prevención haciendo hincapié en los aspectos educativos y comunicacionales” (Borrás, 2008).

La defensa del derecho a la alimentación incluye el derecho a la educación alimentaria para que la población tenga acceso a los conocimientos que les permitan producir, elaborar, conservar, elegir y/o consumir productos sanos, variados e inocuos. Sin embargo el conocimiento o la información por sí solos no son suficientes para producir modificaciones en las conductas alimentarias. Por eso se hace necesario desarrollar la perspectiva de la educación alimentaria para trabajar sobre las diferentes dimensiones del hecho alimentario, ligados a la salud, el placer y los aspectos simbólicos -con objetivos y modalidades pedagógicas-, superando el plano biologicista de las ciencias médicas.

En el marco de la Seguridad (Soberanía) Alimentaria, se define la Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) como el proceso dinámico a través del cual los individuos, las familias y la comunidad, adquieren, reafirman o cambian sus conocimientos, actitudes, habilidades y prácticas frente al hecho alimentario. Cuestiones que posibilitan, de esta manera, actuar racionalmente en la producción, selección, preparación, consumo y conservación de los alimentos de acuerdo a las pautas culturales, necesidades individuales y disponibilidad de recursos en cada lugar.

El presente proyecto tiene un doble objetivo, por un lado promover en la comunidad educativa, hábitos de alimentación saludables, que contribuyan al desarrollo físico, mental y social y a la prevención de las enfermedades relacionadas con la alimentación, a través de la producción agroecológica, la elaboración de platos y el consumo de alimentos sanos y por otro poder sistematizar esta experiencia con la finalidad de generar marcos teóricos metodológicos para el trabajo en Educación Alimentaria, Ambiental y Nutricional, en los diferentes ámbitos de intervención, como por ejemplo en escuelas, comedores, etc.

Se pretende despertar el interés por la tarea productiva y en el cuidado del medio ambiente, integrando distintas áreas de conocimiento y de esta manera producir recursos didácticos. Los talleres son los ejes disparadores que posibilitan reflexionar acerca de la alimentación. El grupo de trabajo se plantea un proceso cíclico de reflexión-acción, buscando problematizar la cuestión alimentaria desde las representaciones y prácticas cotidianas. A su vez se busca promover la elaboración y

degustación de diferentes “platos o comidas saludables” en donde las verduras y las frutas tienen un lugar destacado.

Este proyecto se desarrolla en dos escuelas de la ciudad de Balcarce: una escuela secundaria ubicada en zona urbana y un Jardín de Infantes, en zona periurbana. En ambos casos hay chicos que asisten al comedor escolar que funcionan en ambos establecimientos⁴. Los participantes son adolescentes de 2º y 3º año de secundaria y salita de cuatro y cinco años de Nivel Inicial, junto con los docentes, no docentes y padres que desarrollan directamente las actividades propuestas. En la escuela secundaria, se trabaja con un total de 45 estudiantes y en el Jardín de Infantes la matrícula es de 35 chicos. En este último caso se incentiva mucho más la participación de las madres en talleres donde se desarrollan distintas actividades.

En la primera parte de trabajo presentamos una mirada desde la institución escolar y en una segunda parte, los talleres participativos, intentando mostrar nuevos procesos áulicos que posibilitan construir aulas abiertas e inclusivas a través de algo tan natural y a la vez tan complejo, como es “el simple acto de comer”.

PRIMERA PARTE: Una mirada desde la escuela

2. EL CONTEXTO

A principios de los 90 la Argentina era una sociedad atravesada por nuevas desigualdades. El tránsito hacia un nuevo orden económico implicó la conjunción de dos procesos diferentes: la profundización de la transnacionalización de la economía y la reforma drástica del aparato Estatal. Esto produjo por un lado, la concentración política y económica de las elites de poder internacionalizado y por otro, la fragmentación, con la pérdida de poder de los sectores populares y amplias franjas de las clases medias (Svampa, 2008).

Un conjunto de políticas económicas neoliberales fueron impuestas por los organismos multilaterales de crédito -Fondo Monetario Internacional (FMI) y Banco Mundial-, a través de programas de ajuste estructural. Se fue afirmando de esta manera un esquema de crecimiento económico disociado del bienestar del conjunto de la sociedad dando lugar a una “sociedad excluyente”. Dicho programa basado en la reestructuración global del Estado, puso en vigor una fuerte contracción del gasto público, en donde el proceso de descentralización administrativa, trasladó las competencias (de las áreas de salud y educación) a los niveles provinciales y municipales, impactando en la calidad y alcance de estos servicios.

Junto con los efectos de la crisis económica y como consecuencia de la cuestionada Ley Federal de Educación⁵, sancionada en el año 1993, el sistema educativo inicia un proceso de transformación profunda, donde “la contención” de los grupos vulnerables empieza a ocupar un rol central. Un ámbito donde esta situación queda plenamente plasmada es en los comedores escolares, ya que las escuelas tienen que hacer frente al problema de la inseguridad alimentaria, que alcanza a amplios sectores de la sociedad, “dejando de funcionar como espacios dedicados prioritariamente a la

⁴ En la escuela secundaria reciben los menús que se elaboran en la Cocina Centralizada que pertenece al Servicio Alimentario Escolar de Balcarce, mientras que las viandas del Jardín provienen de la escuela primaria N°6 contigua al mismo.

⁵ Esta ley planteó entre otras cuestiones la extensión de la obligatoriedad escolar, que pasó de siete años a nueve, al reemplazarse la tradicional primaria y secundaria por la educación general básica y el polimodal con diferentes orientaciones.

enseñanza y el aprendizaje, para convertirse en agencias de contención social” (Tedesco y Cardini, 2007).

En la actualidad, el sistema escolar avanza en el nivel medio, realizando una ruptura con la derogada ley Federal de Educación mencionada anteriormente, posibilitando de esta manera, saldar una vieja deuda social, al incorporar la obligatoriedad de la escuela secundaria (en un ciclo de seis años en total).

El comienzo del siglo XXI encuentra a esta nueva escuela ante el desafío de ser verdaderamente inclusiva, preparando a los estudiantes para desempeñarse tanto en el mundo del trabajo como para la constitución de una ciudadanía plena. Esto implica no solo desarrollar conocimientos y transmitirlos, sino también reafirmar la identidad de los jóvenes⁶. Desde esta mirada podemos afirmar que la nueva ley de educación posee como principal objetivo la reestructuración de “nuevos marcos colectivos, que permitan estructurar la identidad individual y familiar” y así lograr identificar las nuevas “dimensiones que ha adquirido la sociedad contemporánea” (Svampa, 2009).

Este nuevo enfoque trae aparejada la necesidad de repensar la educación en relación tanto con los contenidos y los métodos de enseñanza como con el lugar y el papel de los educadores (Tedesco y Cardini, 2007). Sin duda podemos enunciar que este proceso provoca internamente en las escuelas un cambio de estructura y como consecuencia, desarrolla una serie de tensiones.

2.1. EL INICIO DE LA EXPERIENCIA EN LA ESCUELA SECUNDARIA

La actual Escuela Secundaria donde se desarrolla la experiencia no escapa a la descripción efectuada anteriormente. Una de las cuestiones medulares que fueron tomadas como punto de partida para el desarrollo de esta propuesta educativa, fue el informe elaborado por el Equipo de Orientación Escolar (EOE)⁷ en donde se desprende que la ocupación de los padres de los estudiantes es inestable (70%) y poseen un bajo nivel de escolaridad (50% tienen primaria incompleta y 30% completa), siendo una de las ocupaciones principales de este grupo, la de jornalero (30%). Por otro lado a partir de los datos obtenidos a través de diálogos informales con los vecinos (presidente de la sociedad de fomento, padres de alumnos, maestras de la escuela, etc.) se identificó la presencia activa en la ciudad de dos programas: el ProHuerta⁸ e el Programa de Autoproducción de Alimentos⁹, especialmente luego de

⁶ Dirección General de Cultura y Educación. Pcia de Buenos Aires. Diseño Curricular para la Escuela Secundaria, 2006.

⁷ Estos datos desarrollados por el EOE corresponde al relevamiento realizado durante los años 2008 y 2009.

⁸ En Argentina, el Programa ProHuerta (INTA-PNSA-Ministerio de Desarrollo Social de la Nación) estimula el desarrollo de huertas y granjas familiares, escolares, comunitarias e institucionales, en todo el territorio nacional. Dirigido a la población en situación de pobreza ofrece capacitaciones, asistencia técnica e insumos biológicos para que las familias, grupos o entidades de la comunidad puedan generar sus propios alimentos.

⁹ El Programa de Autoproducción de Alimentos (PAA) (Unidad integrada Balcarce (FCA/UNMdP INTA) es un proyecto de extensión que fomenta el desarrollo de la Agricultura Urbana y Periurbana de manera agroecológica. Surge hacia fines del 2001 cuando la cuestión alimentaria llegó a su punto más crítico, debido a la crisis económica y social por la que atravesaba nuestro país. La finalidad del proyecto es lograr la integración de vastos sectores vulnerables que no tienen acceso al mercado formal de trabajo, favoreciendo la posibilidad de su inclusión. Fomenta el desarrollo de la Agricultura Urbana como un instrumento para luchar contra la pobreza, mejorar la calidad nutricional de las familias, promoviendo la participación y la organización comunitaria. El Trabajo de Campo lo realizan estudiantes universitarios pertenecientes a la UNMdP, junto con ex-pasantes que se constituyeron con el tiempo en referentes que

la crisis del 2001, donde la cuestión alimentaria en nuestro país llegó a su punto más crítico, dada la elevada desocupación.

En esos años, la Sociedad de Fomento, de fuerte presencia en el barrio, se transforma en un actor central. Desde este lugar se inicia el entramado de la nueva red (la Sociedad de Fomento, el INTA, la Universidad, el Instituto de Formación Docente, la Escuela Técnica y la escuela Secundaria -junto con los docentes, los directivos, los padres, los auxiliares y los estudiantes-). No es un tema menor que este proceso se ponga en marcha y se encuentre fuertemente influenciado por una nueva reforma educativa iniciada en el año 2009. Desde una perspectiva crítica, y abonando la idea de transitar una educación popular esta propuesta ubica en el centro la participación comunitaria con sus saberes construidos histórica y socialmente, como un elemento central en el proceso.

2. 2. LA HUERTA ORGÁNICA

La escuela es uno de los ámbitos que los niños, adolescentes y jóvenes identifican como centrales, ya que adquiere un valor preponderante, pues allí donde la sociedad los excluye, la escuela los incluye resaltando su valía social y escolar (Filmus y otros, 2001).

Ante la falta de laboratorio en la escuela, se pensó en el desarrollo de una huerta como un *“gran laboratorio natural”*, que posibilitara la puesta en marcha de diversos procesos. Por un lado como se mencionó con anterioridad, el desarrollo de temas relacionados a cuestiones productivas que no son ajenas a esta comunidad escolar y por otro lado, la huerta nos permitía poner la cuestión alimentaria en el centro del debate, desde la perspectiva de la educación alimentaria y ambiental.

La puesta en marcha de una huerta orgánica en el patio de la sociedad de fomento, significó el surgimiento de diversas tensiones ante el nuevo escenario, que se manifestaron al interior de la misma escuela. Si bien en un primer momento se trabajó en forma conjunta con el grupo interdisciplinario que lleva adelante el proyecto, junto con el profesor de biología y la dirección de la escuela, la mayor dificultad fue lograr un accionar articulado al interior de la misma, en donde “la cuestión alimentaria como hecho social” fuera analizada desde múltiples miradas y de esta manera, poder alcanzar un objetivo común, englobando a la totalidad de la institución en un proyecto educativo innovador. Es por eso que en la segunda etapa del proyecto, se planteó generar espacios de trabajo que posibiliten contar con el apoyo de los docentes de las diferentes áreas para la consolidación de esta experiencia, que pueda sostenerse con el trabajo de los recursos humanos propios de la escuela.

2.3. LOS LOGROS DE LA EXPERENCIA

“nadie podía pensar en la huerta más allá de sacar yuyos”....

desarrollan tareas específicas en comercialización, medicinales, etc., dos coordinadores técnicos y el equipo de profesionales que pertenecen a la Unidad Integrada Balcarce

Uno de los primeros aspectos que se pusieron en juego fue la construcción de un ámbito de aprendizaje más allá de las fronteras impuestas por el edificio escolar. No solo la sociedad de Fomento¹⁰ y su estructura edilicia, sino también el Centro de Integración Comunitaria¹¹ y el Instituto Superior de Formación Docente y la escuela Técnica comenzaron a formar parte del universo escolar de los estudiantes. Este proceso de construcción de alianzas se efectuó a partir de relaciones ya existentes pero no formalizadas (como es el caso de la sociedad de fomento y la escuela.) junto con docentes que habían desarrollado experiencias similares en otras instituciones escolares, teniendo a un grupo de estudiantes como protagonistas¹².

Simultáneamente se incorporan otros actores al proceso educativo, ocupando un rol destacado los técnicos de los programas Prohuerta y el PAA, junto a los miembros del equipo interdisciplinario constituido a los efectos de llevar adelante el proyecto de educación alimentaria a partir de la huerta como eje disparador. Ya no solo el docente de la escuela enseñaba, sino que todos aprendían y todos enseñaban, en diferentes ámbitos de aprendizajes.

Desde el ámbito escolar, este proyecto produjo un impacto significativo que se puede analizar desde varias perspectivas. En primer lugar podemos destacar la puesta en marcha de un proceso de enseñanza-aprendizaje donde se produjo una sinergia con diferentes instituciones pero especialmente con el barrio.

Un segundo aspecto a destacar fue la incorporación de esta propuesta de trabajo al Proyecto Educativo Institucional. A pesar de no haber logrado aun una participación de la totalidad del personal de la escuela, el proyecto es institucionalizado en diferentes niveles, con la incorporación de la propuesta al programa de Pedagogías Alternativas de la Dirección General de Cultura y Educación de la Provincia de Buenos Aires. En tercer lugar el trabajo ha permitido construir otro tipo de legitimidad hacia el barrio y la comunidad en general, ya que la escuela había sido anteriormente estigmatizada por el comportamiento de los estudiantes.¹³ A partir del desarrollo de esta experiencia y de las actividades llevadas adelante por la escuela -dadas a conocer por los medios de difusión local-, la misma *“comenzó a posicionarse en la comunidad desde otro lugar”*.

2.4. EL INICIO DE LA EXPERIENCIA EN EL JARDÍN DE INFANTES

La docente del Jardín de Infantes venía desarrollando con sus cursos una pequeña huerta demostrativa donde los niños podían aprender los ciclos de las plantas, su desarrollo y los cuidados necesarios¹⁴. Si bien es poco el espacio con que cuenta esta escuela para realizar una huerta se pensó en la importancia de trabajar con los chicos

¹⁰ La escuela secundaria hace un tiempo que viene desarrollando en el salón de la sociedad de fomento los actos de colación de grado y las clases de educación física.

¹¹ Los alumnos de 2º año de la escuela asistieron durante el 2008 a un taller de control de plagas desarrollado por el Programa de Autoproducción de Alimentos

¹² Desde el espacio de Construcción de la Ciudadanía los alumnos de 3º y 2º de la escuela realizaron el contacto con el Instituto Superior de Formación Docente y Técnica Nº. 32, para lograr que se les brindara un taller de computación.

¹³ Este último aspecto tiene relación con algunas peleas callejeras protagonizadas por algunos estudiantes en años anteriores.

¹⁴ La directora-docente del Jardín de Infantes había sido contactada para realizar un proyecto similar en años anteriores en otra institución educativa, pero ante la falta de financiación esto quedó sin efecto. Finalmente fue convocada nuevamente ante el interés de realizar una experiencia de esta naturaleza con los más pequeños.

y con las mamás en talleres de elaboración y degustación, en donde las familias pudieran plantear todas las cuestiones que atañen a la salud de sus hijos, las maneras en que se alimentan, cómo incentivar el consumo de alimentos indispensables para su desarrollo, etc.

La dinámica de los talleres se centró fundamentalmente en las madres y en la participación activa de las mismas. Dichos encuentros tenían dos momentos uno de puesta en común frente a la temática del taller y una instancia de elaboración de algún plato que sería degustado por los chicos en el almuerzo o la merienda, en la misma institución escolar. Otras veces se realizaron talleres con los pequeños haciendo plantines para la temporada de verano o escuchando un cuento para construir entre todos la “gráfica de la alimentación saludable”, adaptada a grupos de pre-escolar¹⁵.

La forma de trabajo permitió la participación de todos los actores involucrados: el personal de maestranza, los docentes, los niños y las madres, junto con el grupo interdisciplinario. En palabras de la directora del Jardín *“la experiencia fue muy valiosa, los niños adquirieron nuevos aprendizajes ya que fueron significativos y a través de situaciones problemáticas pudieron conocer parte del ambiente natural y social en el cual están insertos”*. Destacando asimismo que *“cuando uno se lo propone.....juntos se pueden lograr cosas maravillosas”*.

SEGUNDA PARTE: LA PUESTA EN PRÁCTICA

3. LOS TALLERES

La utilización de **metodologías participativas** se debe a la necesidad de fomentar la creatividad, la autoformación y el autodescubrimiento, a partir de una retroalimentación constante entre los distintos actores. “Apuntando a que los participantes conozcan la realidad en la que viven y sean protagonistas de la transformación a realizar”. El taller puede combinar, perfectamente, el trabajo individual y personalizado y la tarea socializada, grupal o colectiva...Posibilita el aprendizaje más flexible y activo... se trabaja y se recrea mediante el hacer, promoviendo la participación de los integrantes del grupo... Hay una intencionalidad operativa que intenta que la experiencia del taller sea un aporte para la vida cotidiana de los sujetos que participan. Intenta que en este proceso se movilicen los recursos internos del grupo, permitiendo la posibilidad de: apropiarse del espacio y de la acción, deconstruir y construir escenas y escenarios, descubrir y descubrirse... Permite integrar los saberes previos, revisarlos, integrar nuevos (Cavalieri y Sánchez, 2007).

La metodología se adapta a las distintas realidades, de acuerdo con los grupos destinatarios de los mismos. En los primeros talleres, se comienza por conocer los **saberes previos** de los estudiantes, las madres, los docentes y sus prácticas alimentarias. Se prioriza en la **elaboración de un plato o una comida saludable** (como un desayuno completo o un almuerzo) donde las diferentes propuestas tienen en cuenta la diversidad dentro de los grupos de alimentos y la variedad. Se trata de realizar verdaderos **“talleres del gusto”** donde la degustación forma parte de los aspectos a trabajar, resaltando la diversidad de sabores en lo que podemos llamar

¹⁵ En la Gráfica de la Alimentación Saludable se indican los grupos de alimentos que hay que consumir en relación a las proporciones que debe cubrir cada grupo en la alimentación diaria.

genéricamente como “las verduras”, sus diferentes colores, sus texturas, sus propiedades y beneficios para la salud.

En general se seleccionan para la realización de los platos o comidas completas, productos estacionales, con la presencia de las verduras y/o las frutas generalmente combinadas con los otros grupos de alimentos como los cereales, los lácteos, etc. Se trabaja a su vez con aspectos que tienen en cuenta las diferentes formas de cocción y elaboración de alimentos relacionadas a las buenas prácticas (higiene y seguridad, etc.).

Las recetas y las preparaciones las realizan los estudiantes, las madres, según el caso, junto con el equipo interdisciplinario y son en general seleccionadas por ser de fácil elaboración y por su bajo costo. Es por eso que en ambas escuelas se idearon los primeros talleres de “desayuno y merienda saludable”, debido al conocimiento de que en muchos hogares los chicos no lo realizan, o no toman leche o sus derivados, aun en el caso de familias que no tienen restricciones económicas para comprar y consumir los alimentos recomendados. En la planificación de los talleres se considera no solo el diagnóstico preliminar del equipo interdisciplinario, ya que se hace hincapié en los emergentes que van surgiendo en cada taller, donde intervienen los participantes con sus demandas y necesidades.

3.1. LOS TALLERES EN LA ESCUELA SECUNDARIA

➤ La huerta orgánica

Entre los objetivos del proyecto se pretende despertar en los alumnos el **interés por la tarea productiva y el cuidando del medio ambiente**. Los diferentes cursos asisten a los talleres de huerta semanalmente. En las clases se desarrolla el concepto de agroecología, el conocimiento de los calendarios de siembra, el uso de las diferentes herramientas, la preparación de la tierra, su parcelación teniendo en cuenta las asociaciones benéficas entre las plantas y las variedades, la preparación de abonos, entre otros y se realizan las actividades prácticas relacionadas con cada una de las temáticas abordadas.

Una de las primeras salidas programadas con los chicos, para conocer y visitar una huerta familiar perteneciente a una vecina del barrio (promotora del programa Pro Huerta), nos posibilita salir de la escuela hacia la comunidad y observar la realidad circundante, produciendo aprendizajes más allá de la situación áulica.¹⁶

➤ Compartiendo un “Desayuno saludable”

Habiendo observado que el **los chicos no desayunan o lo hacen de manera deficiente** se realizó este primer taller de elaboración y degustación. En la primera parte los estudiantes completaron un recordatorio de 24hs para registrar y conocer las comidas que habían realizado el día anterior. Luego se les consultó acerca de la importancia del desayuno en la comida diaria y qué alimentos tienen que estar presentes. En base a sus respuestas se trabajó sobre la necesidad de realizar un buen

¹⁶ Como ejemplo de esto, un docente nos comenta cómo esta salida con el profesor de matemáticas posibilitó la inserción del área por el mismo interés que el profesor mostró ante esta nueva experiencia educativa en el colegio -ligado también a su conocimiento y práctica en horticultura-. Esta situación permitió a su vez la deconstrucción de una imagen -tanto por parte de los estudiantes como de los propios profesores-, de ver al profesor solo en relación a su tarea específica, ligado a los estereotipos clásicos en relación a esta disciplina de las “ciencias duras”.

desayuno para comenzar una jornada de estudio o de trabajo y los alimentos que tienen que estar presentes para que sea saludable. Finalmente los participantes de los talleres realizamos un “desayuno saludable” donde se ofrecían lácteos (leche, yogur y quesos), cereales (pan tostado y maíz y arroz inflados) y frutas (bananas, manzanas y naranjas), mermeladas e infusiones (té, café, chocolatada o yerba mate).

Utilizamos para esta ocasión las instalaciones de la sociedad de fomento del barrio, que cuenta con una amplia cocina y un comedor con todo lo necesario. Los chicos seleccionaron su propio desayuno en función de la propuesta de servirse ellos mismos porciones de los tres grupos de alimentos.

- **... es bueno consumir diariamente leche, yogur o quesos. Es necesario en todas las edades**

*Guías Alimentarias para la Población Argentina*¹⁷

Sabemos que **existe una deficiencia de calcio**¹⁸ aportado por los lácteos y que su consumo es insuficiente en todas las edades, siendo aun más crítico en edades tempranas -si tenemos en cuenta que es un mineral indispensable para la formación de la masa ósea del organismo-. A su vez este grupo de alimentos aporta proteínas de alto valor biológico y vitaminas esenciales (A y D).

En este taller se retoma el tema del desayuno y se presenta “la gráfica de la alimentación saludable” para comenzar a trabajar sobre cada grupo de alimentos en forma secuencial (no perdiendo de vista, como lo manifestamos anteriormente, la relación que cada grupo de alimentos posee entre sí y que finalmente constituirán un plato de comida) en donde las verduras y/o frutas estarán siempre presentes.

En la segunda parte del taller, la técnica de Pro Huerta explica el procedimiento para elaborar el yogur. Se analiza la importancia de consumir estos alimentos en sus diferentes formas, junto con las maneras de “fabricarlo en forma casera” (con leche fresca de ordeño, en sachet o en polvo). Seguidamente con un grupo de alrededor de 43 estudiantes nos dirigimos a la cocina-comedor escolar donde se realizó una demostración práctica y posterior degustación del producto ya elaborado con anterioridad.

Este taller despertó en algunos chicos, sobre todo en el caso de los varones, el interés por elaborarlo en sus casas, por lo tanto se les facilitó un termómetro -que fue rotando entre los interesados- para que con la ayuda del mismo, aprendieran a calcular la temperatura óptima para hacer el yogur.

- **El agua “que haz de beber”...**

Con el interés de reflexionar acerca del agua como un recurso y alimento fundamental para la vida, se proyecta el documental llamado “Sed: Invasión gota a gota”¹⁹. Se

¹⁷ Lema S., Longo, E. y Lopresti. Mensaje N°2 de las Guías Alimentarias para la Población Argentina, 2005.

¹⁸ Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Ministerio de Salud y Ambiente de la Nación, año 2004.

¹⁹ Dirigido por Mause Martínez y estrenada en 2005: El documental se centra en el caso del Acuífero Guaraní, la mayor reserva de agua potable del continente americano que comparten Argentina, Brasil, Uruguay y Paraguay. Advierte que el consumo mundial del agua se incrementa a un ritmo mayor que el crecimiento de la población humana y que en sólo veinte años se transformará en un recurso escaso. Los

analiza la problemática presentada en la película y ponen en cuestión las realidades locales y cotidianas relacionadas con la misma. Se plantea el interrogante sobre la calidad del agua que tomamos, los diferentes agentes que pueden contaminarla en forma química y biológica y como prevenirlos. Se indaga entre los estudiantes sobre sus hábitos de consumo de jugos y gaseosas comerciales o exprimidos. La mayoría aduce consumir los primeros.

Es sabido que estas bebidas representan “alimentos regalo” con una fuerte carga simbólica. Como experiencia práctica se preparan y degustan limonadas destacando la importancia de consumir algo fresco y natural como alternativa a las gaseosas y jugos comerciales (generalmente de muy baja calidad y de amplia difusión en el sector popular).

➤ **Cocinemos y comamos juntos. Elaboración y degustación de ñoquis de colores y salsas con verduras**

El encuentro se realizó en la sociedad de fomento, asistiendo al mismo 45 chicos de los turnos de la mañana y de la tarde. Se comenzó con una charla introductoria acerca de los orígenes de este plato tradicional y su evolución a lo largo del tiempo. Luego recordamos dentro de las Guías Alimentarias al grupo de los cereales cuya principal función es la de proveer energía al organismo resaltando la posibilidad de incluir diferentes vegetales en la realización de diferentes platos.

La dinámica del taller fue planificada por las estudiantes de la facultad de psicología que participan en este proyecto. Se tuvieron en cuenta los tiempos, las actividades con los diferentes pasos propuestos y sus fundamentos. El interés era que, tanto las mujeres como los varones, elaboraran ñoquis de diferentes colores (papa, zapallo y espinaca) y salsas con verduras y que a su vez pudieran compartir el almuerzo y finalmente, la limpieza del lugar.

De esta manera, se dividieron y formaron seis grupos para elaborar los ñoquis. Un séptimo grupo trabajó con las salsas. Estas últimas fueron pensadas con un doble propósito: por un lado que sean fáciles de realizar, relativamente rápidas en su preparación, con elementos que puedan estar disponibles en los hogares y por otro, para poder degustar verduras poco conocidas o que no forman parte de las comidas habituales de los chicos. Esto incluía también los ñoquis de varios colores, partiendo de una receta tradicional como los ñoquis de papa.

Este taller permite hacer visibles las distintas instancias involucradas en torno a la preparación de los alimentos: la importancia de **compartir la elaboración** y el consumo de platos preparados entre todos, poniendo en valor “**la comensalidad colectiva**” y la posibilidad de diversificar comidas tradicionales con diferentes verduras -tanto en los ñoquis como en las salsas-. La **diversificación en el uso de las verduras** en un plato tradicional nos posibilitaba poner a prueba cómo intervienen los hábitos alimentarios en la aceptación o no de un plato. La negación de muchos de los chicos de probar los ñoquis de zapallo (solo porque ellos esperaban “los clásicos

especialistas predicen dos estrategias. Por un lado, la instalación de bases militares estadounidenses en puntos estratégicos de nuestros recursos naturales, amparados en la reforma mundial del concepto de lucha antiterrorista. Por otro lado, la privatización de las aguas y el servicio de potabilización por el Banco Mundial y los organismos internacionales de financiación.

ñoquis de papa”), hizo sentir en un momento a los organizadores, que la propuesta “se desvanecía en el aire”, ante semejante negativa. Sin embargo cuando llegaron los ansiados y esperados ñoquis de papa ninguno pudo detectar que estos últimos se “habían mezclado” -como observó una de las estudiantes de psicología-, con los ñoquis de zapallo. Finalmente teníamos una interesante propuesta para trabajar en el próximo taller con los chicos, ya que esta situación nos permitía reflexionar acerca de las preferencias, las aceptaciones o rechazos hacia determinados alimentos o platos preparados de manera diferente a “nuestro universo culinario” y trabajar sobre nuestros “aprendizajes gustativos” de manera de poder reflexionar acerca de nuestras preferencias alimentarias.

➤ **Reflexionemos acerca de nuestros hábitos y preferencias alimentarias**

Hay estudios que indican que la educación sensorial permite reducir la neofobia (el rechazo a probar alimentos desconocidos), es en ese sentido que la experiencia del taller de ñoquis de colores nos posibilitaba reflexionar acerca de la formación del gusto y analizar la experiencia particular de este taller.

En la segunda etapa de este proyecto, se analizan más estos aspectos que llevan a conocer los gustos y las cocinas de cada grupo particular, junto a la dimensión subjetiva, que acercan a cada uno con su experiencia particular con los alimentos.

3.2. LOS TALLERES EN EL JARDÍN DE INFANTES

➤ **Compartiendo una “merienda saludable”**

Fueron convocadas las madres del Jardín para ayudar a elaborar y compartir la merienda con sus hijos. Al igual que el desayuno realizado el mismo día en la escuela secundaria, la merienda saludable consistió en ofrecerles leche como infusión (chocolatada o té) junto a otras versiones y alternativas como queso fresco, queso crema, flan o yogur. Se realizaron tostadas para acompañar con dulce y frutas cortadas (naranjas, bananas y manzanas). Se destacó la importancia de incluir al menos dos de los tres grupos de alimentos ofrecidos en la merienda (lácteos, frutas y cereales). Los alimentos ausentes fueron las mantecas, margarinas y galletitas o facturas, con el interés de resaltar que la presencia o el exceso de estos alimentos son perjudiciales desde el punto de vista nutricional y de la salud, vinculados a diferentes patologías como la obesidad, sobrepeso, hipercolesterolemia, hipertensión, diabetes, etc.

Después de esta experiencia de degustación, como trabajo práctico realizado con las docentes, los chicos completaron un afiche que permiten evaluar rápidamente los resultados del taller, ya que pudieron diferenciar y completar los alimentos que forman parte de un “desayuno o merienda saludable”.²⁰

➤ **Otras alternativas para consumir lácteos: quesos y yogures**

²⁰ Contrariamente a esto -en un primer trabajo previo al taller se observa la ausencia o sobreabundancia de ciertos alimentos en la comida diaria como en el desayuno o la merienda -donde optaron por los alimentos ampliamente publicitados por conocidas marcas dirigidas fundamentalmente a captar el consumo infantil. En el caso del almuerzo con la sola presencia del puré (presumiblemente de papa), merece destacarse la ausencia de las frutas y las verduras y la sobreabundancia de proteínas de origen vacuno como las salchichas, las milanesas, o las hamburguesas.

En este taller, reafirmando lo trabajado anteriormente, se resalta la importancia del consumo de los lácteos en las edades tempranas. En la primera parte se les consulta a las madres acerca de los conocimientos previos y se plantea una pregunta disparadora *¿Creen que es bueno consumir lácteos?*. La mayoría considera que son importantes pero algunas madres comentan la dificultad que tienen con sus hijos para que consuman la leche fluida, cuestiones que se intensifican a medida que los chicos crecen. Se trabaja con las falsas creencias²¹ y se resalta la importancia y la necesidad de su consumo en variadas alternativas como las que presentamos ese día en el taller. Se hace hincapié en los requerimientos nutricionales en todas las etapas de la vida (fundamentalmente en la niñez, el embarazo y durante la lactancia materna).

Luego se presenta la Gráfica de la Alimentación Saludable y en la segunda parte del taller, se elabora queso y yogur -con leche fresca de ordeño- que los chicos degustaron a la hora de la merienda al día siguiente mismos. Se utiliza un termómetro para tal fin pero se indica la forma casera de calcularla. Seguidamente, se plantea realizar un próximo taller donde estuvieran presentes los lácteos junto con las verduras y poder ofrecer otras combinaciones posibles, pues es sabido que los chicos tienen dificultades para incorporar una amplia variedad de estos alimentos especialmente si no forman parte de las comidas habituales en sus hogares.

➤ **Valorización de hortalizas cocidas: Sopas cremas con leche y variadas verduras**

En este taller se refuerzan otras alternativas para incorporar los lácteos, quizás menos conocidas, siendo la propuesta poder realizar platos nutritivos que también incluyan a las verduras. Se elabora una receta de sopa de zanahoria que sirve como base para la realización de otras similares intercambiando el componente principal: zapallo, puerro, coliflor, remolacha. etc.

Se trabaja sobre la importancia del método de cocción para el mejor aprovechamiento de los alimentos. En el caso de las sopas elaboradas en el encuentro, la posibilidad de utilizar el medio de cocción sin desecharlo evita la pérdida de los mismos. Como ventaja adicional se hace referencia a la posibilidad de utilizar diferentes vegetales su preparación, jugar con los colores como elemento de atracción, la posibilidad de fortificar nutritivamente las sopas con leche y la utilización de las plantas aromáticas para resaltar el sabor, evitando el exceso de sal en las preparaciones.

Se remarca a su vez que en el caso de verduras hervidas que van a ser consumidas directamente la conveniencia de cocinarlas con poca agua -ya hervida o caliente-, en trozos grandes y en el menor tiempo posible para evitar la pérdida de las vitaminas y minerales que contiene. Otro método de cocción para las verduras comentado fue al vapor, ya que éste preserva aun más los principios nutritivos en los alimentos.

²¹ Es sabido que muchas veces las madres compran yogur por la valoración positiva que el mismo tiene frente a la leche, ya que la propaganda a favor de este tipo de productos realza sus bondades e impacta en la decisión de compra en las familias de bajos ingresos, por considerarlo más nutritivo.

➤ **“Siembra directa” en plantineras realizadas en el Jardín**

Si bien la docente venía trabajando en una pequeña huerta demostrativa, ante la falta de espacio se realizó este taller con los chicos y más tarde, con algunas mamás. La idea es que los chicos participen en todo el proceso de crecimiento y cuidado de estas plantitas que serán llevadas a sus hogares cuando finalice el período lectivo.

En la primer parte del taller la técnica de Pro Huerta les explicó y mostró a los chicos los diferentes tipos de semillas y la profundidad de siembra que debe tener cada una en función de su tamaño. Luego se llenaron con tierra los vasitos de plástico previamente agujereados y se sembraron las semillas. Como último paso se procedió a regarlas. La técnica explica la necesidad de energía solar y agua que tienen las plantas para su desarrollo. Luego les recuerda que, cuando la plantita alcance *“el tamaño de un lápiz, tendremos que buscar un lugar donde transplantarla, haciendo un hoyo en el suelo previamente mojado, para permitir su fijación”*.

En una segunda instancia se realiza el mismo taller con las mamás, aunque cabe acotar que la convocatoria fue menor en este caso particular, que cuando se realizan otros talleres de elaboración de platos y charlas de acuerdo a la temática elegida para cada ocasión.

➤ **Los grupos de alimentos y la importancia de una alimentación variada**

Para complementar y reforzar los trabajado en el aula respecto de los alimentos y sus funciones se compartió y trabajó con el cuento “El gusanito que quería volar”, donde se relata la historia de un gusanito que, para poder transformarse en mariposa y recorrer mayores distancias, debe consumir una serie de alimentos que le recomienda una brujita (que describe los diferentes grupos de alimentos y explica brevemente la función que cumplen en el organismo).

Los chicos formados en una ronda sentados en el piso junto con la docente escuchan y repiten las recomendaciones que se dan en el cuento. Al finalizar, los niños deben “ayudar” al gusanito a recordar todas las recomendaciones dadas por la brujita. Para ello se utilizan imágenes de alimentos (coloreadas por los mismos niños como trabajo áulico durante la semana que deben pegar en orden de importancia, según el Óvalo de la Alimentación Saludable²², pero a diferencia de éste último, el dibujo indicado tiene la figura del gusano, dividido en segmentos, donde cada parte servirá para agrupar los diferentes alimentos. Cada uno de los chicos debe reconocer y poder pegar y agrupar en la lámina, los diferentes alimentos coloreados por ellos.

➤ **Valorización de hortalizas y frutas frescas**

Hay muchas vitaminas y minerales que están presentes en las verduras que se pierden cuando las cocinamos, ya que se modifican químicamente y no podemos absorberlas de la misma forma. Por ello es conviene siempre tratar de incluir vegetales crudos, que no lleven cocción, para poder aprovecharlas mejor. En el caso de las verduras es necesario consumir de todos los colores ya que esto último tiene relación con las vitaminas que aportan. Cuantos más colores incluyamos en una ensalada por

²² El ovalo de alimentación saludable forma parte de las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

ejemplo, más vitaminas (en variedad y cantidad) aprovechamos: verduras verdes, verduras rojas, verduras naranjas, verduras amarillas, verduras blancas.

La propuesta del taller es trabajar especialmente sobre aquellas hortalizas que habitualmente no son consumidas crudas (como por ejemplo zapallitos, espinaca, remolacha), ya que se desconoce esta manera de prepararlas. Con esto buscamos ampliar las opciones y es en ese sentido, que se pensó realizar este taller para buscar recetas rápidas y fáciles de preparar con verduras frescas de estación.

En ronda con las mamás, se plantea nuevamente la problemática de incluir mayor variedad y cantidad de vegetales en las comidas, especialmente con los niños, ya que el consumo de vegetales en edad preescolar es bajo. Generalmente esto se debe a la falta de oferta por parte de los adultos y a las propias prácticas de consumo a nivel familiar (alimentación monótona, “comidas fuertes”, con alto contenido de almidones y harinas, y bajo consumo de hortalizas y frutas).

El consumo “por imitación” también es una variable que influye enormemente en los hábitos alimentarios de los niños. En esta etapa de exploración es fundamental ofrecer de manera paciente diversidad de colores, sabores y texturas para ampliar el abanico de posibilidades y de esta manera facilitar su incorporación.

Como actividad grupal realizamos diferentes ensaladas incluyendo variedad de colores y frutas como ingredientes. En la cocina entre todos lavamos, pelamos y preparamos en diferentes bols las ensaladas²³. Muchas probaron por primera vez algunos vegetales y se mostraron sorprendidas ya que fueron de su agrado, especialmente la ensalada con zapallitos crudos y las que incluían frutas como ingredientes. Las invitamos a intentar hacerlas en sus casas y a pensar otras variantes con diferentes vegetales.

➤ **Evaluando el crecimiento de los niños.**

La propuesta de este taller es realizar con las madres una devolución respecto a los resultados de la evaluación antropométrica efectuada en los dos cursos durante el período 2009. En la primera parte del taller se presenta la gráficas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que se utiliza para realizar la evaluación y se le entrega en forma particular a cada mamá, el resultado de la evaluación antropométrica de su hijo/a. Luego se analizan los resultados generales del grupo donde se muestra que:

- Un 28% de los niños evaluados presentan algún grado de desvío con respecto a la población de referencia.
- Un 11% presentan sobrepeso.
- Un 6% presenta baja talla.
- Un 11% presenta bajo peso según la edad cronológica.

En los casos puntuales detectados, se sugiere la consulta pediátrica para poder completar la evaluación y arribar a un diagnóstico más completo²⁴.

²³ Las propuestas fueron: ensalada de zapallitos crudos y huevo duro, de espinaca y tomate, de repollo blanco y pera, de repollo colorado, zanahoria y remolacha rayada cruda, y de zanahoria y manzana

²⁴ La evaluación nutricional y el diagnóstico siempre debe completarse con la evaluación alimentaria, análisis bioquímicos y la evaluación clínica.

4. FORTALEZAS DEL PROYECTO

Entre las **fortalezas** podemos enumerar lo siguiente:

- La constitución de un equipo interdisciplinario que permite una visión integral de un fenómeno complejo como es la cuestión alimentaria, con una fuerte mirada social y cultural frente a las visiones netamente biologicistas.
- Contar con nutricionistas con formación de trabajo comunitaria frente a la cuestión alimentaria.
- Contar con docentes comprometidos en las escuelas para llevar adelante el proyecto en esos ámbitos, junto con el apoyo por parte de sus direcciones.
- La Incorporación de estudiantes de psicología que posibilita el apoyo en la coordinación y ejecución de los talleres, sumado a su interés para realizar una tesis de grado sobre dicha problemática.
- El apoyo financiero en la primera parte de este proyecto por parte del PENTER PI3 del INTA -en el módulo de Educación Alimentaria y Nutricional- y en una segunda instancia los aportes de la Universidad de Mar del Plata a través del proyecto de Extensión (PSI-012-2009) aprobado a fines del año 2009, que nos permitirá finalizar la segunda etapa de este proyecto.
- La posibilidad de articular con otros programas de intervención -como el Pro Huerta y el PAA- u otro proyectos de extensión de la UNMdP para emprender acciones conjuntas en lo que respecta a la temática alimentaria desde la perspectiva de la EAAN.

5. A MODO DE SÍNTESIS

El auge de las ciencias médicas, ponen al descubierto que cuatro de las diez primeras causas de mortalidad hoy en día son enfermedades crónicas, cuya conexión con la dieta está comprobada (cardiopatía coronaria, diabetes, infarto y cáncer)". Según un informe de la ONU, el número de personas que sufren los problemas derivados de la sobrenutrición sobrepasa por primera vez al número de las que sufren los derivados de la infranutrición" (Pollan, 2009).

Los problemas alimentarios que tiene la Argentina, con graves consecuencias sobre la salud de la población, responden no solo a la falta de acceso a los alimentos indispensables sino a la ausencia de una cultura alimentaria diversificada, orientada hacia un mayor consumo de hortalizas y frutas. El aumento de las enfermedades ligadas a la alimentación muestra la importancia de trabajar sobre la prevención, educando e informando a la población.

Mejorar la calidad de vida a través de la utilización de la abundante diversidad vegetal como fuente de alimentos, así como la orientación adecuada de los hábitos alimentarios de las personas constituye una política esencial para el desarrollo, donde el Estado no debería estar ausente.

Los niños y adolescentes en edad escolar constituyen un importante vínculo entre la escuela y sus familias y la comunidad, capaces de generar importantes cambios, ya que, si van adquiriendo información y educación alimentaria desde su más temprana infancia -asociados a la producción de huertas escolares, junto con la elaboración y consumo de platos equilibrados que incorporen a las verduras y a las frutas- podrán ir adquiriendo buenos hábitos alimentarios que les posibiliten una mejor calidad de vida. Es en ese sentido que las huertas y granjas escolares junto con los comedores institucionales podrían cumplir un importante papel en la seguridad alimentaria de los

hogares (con la participación de todos los actores involucrados: los docentes, los estudiantes, el personal encargado de los comedores, los padres y la comunidad).

El desarrollo de la huerta escolar permite que un nuevo colectivo social, se apropie de un nuevo espacio, desestructurando la concepción de escuela, cuyos límites están dados por “los muros”. El desarrollo de la huerta escolar interpela el accionar docente en dos dimensiones: por un lado se recupera saberes transmitidos generacionalmente posicionando en el centro de la escena a los estudiantes. Esta situación es más evidente cuando los estudiantes que toman un rol central pertenecen a comunidades de países limítrofes, ya que surgen pautas culturales que generalmente solo se manifiestan en el ámbito hogareño y que rara vez logran transvasar los límites de la escuela. Por otra parte, en las instituciones educativas, independientemente de las sucesivas reformas educativas, sigue predominando como principal objetivo lograr la disciplina, poniendo en juego un mecanismo de control que tiene más que ver con marcas construidas socialmente, enraizadas en el paradigma de la Modernidad.

La huerta como espacio de aprendizaje no debe pensarse como la enseñanza de una técnica, sino por el contrario debe ser un espacio de experimentación, de cuestionamiento de las pautas de consumo.

Podemos decir que esta experiencia posibilita generar un **espacio de encuentro** en el cual todos participan. A su vez estos encuentros, permiten hacer visibles las distintas instancias involucradas en torno a la preparación de los alimentos con la propuesta de elaboración y consumo de **platos preparados entre todos**, resaltando a su vez el **aspecto lúdico de esta actividad** e intentando **romper con los estereotipos de género**, poniendo en valor la **comensalidad colectiva** y resignificando el lugar de los “comedores escolares”, ya que estos nuevos espacios se convierten en **aulas abiertas a múltiples aprendizajes grupales**.

Los que participamos en este proyecto estamos convencidos que la huerta, los talleres de elaboración y degustación, junto con los comedores escolares, son un elemento indispensable para trabajar la cuestión alimentaria. Por eso aspiramos a que las huertas agroecológicas y los “talleres del gusto” se institucionalicen en todas las escuelas de la Argentina y que los comedores escolares o barriales se transformen en nuevos lugares de aprendizajes y dejen de reproducir las desigualdades.

6. BIBLIOGRAFÍA

AMEIJEIRAS, María José. *“Participación social en educación: representaciones y prácticas”*. Universidad de Buenos Aires Facultad de Ciencias Sociales Instituto de investigación Gino Germani.

AGUIRRE, P. *Ricos Flacos y Pobres Gordos. La alimentación en crisis. Claves para todos*, colección dirigida por José Nun, CI Capital Intelectual, 2004.

BORRÁS Graciela, POBLET Armando, GARCÍA Julian, ECHEVESTE Erica, MAURIÑO Marina, PORTA Jorgelina y DOESWIJK Ezequiel. “La universidad, la escuela, el barrio: una red de reflexión y aprendizaje”, en X ENCUENTRO IBEROAMERICANO DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA. Montevideo, Uruguay, Octubre de 2009.

BORRÁS, Graciela. “Agricultura Urbana: las Estrategias Familiares y los Niveles de Bienestar de los Sectores Vulnerables”, en SISTEMAS AGROALIMENTARIOS LOCALIZADOS, IV CONGRESO INTERNACIONAL DE LA RED SIAL. ALIMENTACIÓN, AGRICULTURA FAMILIAR Y TERRITORIO. Mar del Plata, Argentina, 2008.

BORRÁS, G. Cambio de Hábitos Alimentarios. Análisis de las prácticas y las representaciones. En *La cocina como Patrimonio Intangible*. Comisión para la Preservación del Patrimonio Histórico Cultural de la Ciudad de Buenos Aires, 2002.

CAVALIERI, M. S. y SÁNCHEZ, C. “Modulo de Instrumentos de Intervención Comunitaria”. UNLA. Bs. As, 2007.

FILMUS D, KAPLAN C, MIRANDA A Y MORAGUES M. Cada vez más necesaria, cada vez más insuficiente. Escuela media y mercado de trabajo en época de globalización. Ed Santillana, Buenos Aires, 2001

MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE LA NACIÓN Y FAO, ARGENTINA. *Educación Alimentaria y Nutricional. Libro para el docente*, Buenos Aires, 2009

LEMA S., LONGO, E. Y LOPRESTI, A. Guías alimentarias. Manual de Multiplicadores: Comer variado es bueno para vivir con salud. Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionista Dietista, Gráfica Le Blanc, Buenos Aires, 2005.

POLLAN, M. *El detective en el supermercado*, Ed. Temas de hoy, España, 2009.

SVAMPA M. Sobre la sociología crítica en América Latina y el compromiso intelectual, en *Cambio de Época. Movimientos sociales y poder político*. Siglo XXI. CLACSO, Buenos Aires 2008.

SVAMPA M La sociedad excluyente. La Argentina bajo el signo del neoliberalismo. Ed Taurus, Bs As., 2005.

SVAMPA M. *Cambio de Época. Movimientos sociales y poder político*. Siglo XXI. CLACSO, 2008.

TRÉLLES SOLÍS E. Manual Guía Para Comunidades. Educación Ambiental y Conservación de la Biodiversidad en el Desarrollo Comunitario. CED