

Feria de Alimentación Saludable: una feria de aprendizajes

*Mónica Bube, Natalia Rodo, Andrea Álvarez, Miriam Sánchez,
Fernanda Burgues, Claudia Oggero, Erika Schmidt*

Ficha técnica

Nivel: Educación Básica Integrada

Institución: Colegio Sagrado Corazón. Paso Carrasco, Canelones

Grados: 8.º y 9.º EBI

Áreas o unidades curriculares: Ciencias, Plástica, Geografía, Computación, Biología, Español.

Participantes: Mónica Bube, Prof. de Ciencias; Natalia Rodó, Prof. de Plástica; Andrea Álvarez, Prof. de Geografía; Miriam Sánchez, Prof. de Computación; Fernanda Burgues, Prof. de Biología; Claudia Oggero, Prof. de Español; estudiantes de 9.º 2025.

Autoría del relato: Erika Schmidt, directora de Secundaria

Contacto: eschmidt@sagrado.edu.uy

Resumen

El proyecto de Feria de Alimentación Saludable viene realizándose desde 2021 en el Colegio Sagrado Corazón de Paso Carrasco. Tiene como eje el aprendizaje interdisciplinario a través de metodologías activas que promueven la motivación y el compromiso de los estudiantes con su proceso cognitivo, abordando lo específico y lo integral de diferentes áreas del conocimiento, con la valoración tanto del proceso como de un producto final tangible.

Introducción

Feria de alimentación saludable: una feria de saberes integrados

El desafío de un enfoque interdisciplinario propone la articulación de contenidos, métodos y perspectivas de distintas áreas del conocimiento, favoreciendo una visión más holística y contextualizada del aprendizaje. Este tipo de trabajo permite superar la compartimentación tradicional del saber, fomentando el pensamiento crítico, la creatividad y la capacidad de articular aprendizajes entre diferentes campos del conocimiento. En palabras de Edith Litwin,

«La interdisciplinariedad enriquece la enseñanza porque plantea la necesidad de mirar los objetos de conocimiento desde diferentes marcos teóricos y metodológicos, lo que permite una comprensión más profunda y crítica de los fenómenos». (Litwin, 1997)

Esta perspectiva no solo permite una mejor comprensión del conocimiento, sino que también promueve una formación más democrática y participativa.

De esta manera, con docentes trabajando colaborativamente, pensando juntos e intercambiando visiones y conocimientos, logramos prácticas educativas transformadoras que colaboran en construir una mirada diferente sobre la realidad y el mundo que nos rodea.

La **Feria de Alimentación Saludable** integra los conocimientos y los aprendizajes que parten de diferentes áreas, convirtiéndose en una oportunidad de visualizar el valor de integrar los saberes y dándole relevancia también a la especificidad de cada una de las unidades curriculares; en un equilibrio entre lo específico y lo integrador que enriquece la propuesta.

La propuesta que traemos es replicar la **Feria de Alimentación Saludable** en el marco de la Feria de Buenas Prácticas en Educación, organizada por el Colegio Santa Elena, pensándola como una oportunidad de mostrar el valor del aprendizaje interdisciplinario, del trabajo cooperativo y la evaluación formativa de una práctica transformadora.

La Feria de Alimentación Saludable se realiza en el Colegio desde el año 2021. Es un proyecto que nació desde la coordinación de Biología y Lengua, en un contexto de pandemia, en el que el hogar se transformó en aula.

Desde ese año se fueron sumando docentes de otras unidades curriculares, motivadas por la búsqueda de un trabajo que despertara el interés de los estudiantes y enriqueciera el compromiso con los propios procesos de aprendizaje. Así, la feria fue adquiriendo también carácter internivelar al sumar a los compañeros y compañeras de 9.º grado, tanto en el proceso previo y la planificación del proyecto como en la evaluación de los compañeros de 8.º que la llevan adelante.

Presentación de la experiencia

El nacimiento de este proyecto se dio en contexto de pandemia, en el que los límites entre el aula y el hogar comenzaron a disiparse y empezaron a hacerse visibles hábitos y rutinas de alimentación que los adolescentes traían a las clases, virtuales en ese momento. Los jóvenes fueron quienes trajeron el interés y la preocupación sobre estos temas, interés que motivó a comenzar a investigar sobre la temática e hizo que surgiera esta necesidad de, primero, realizar un diagnóstico de la situación inicial, para luego investigar y mostrar, en formato feria, los hábitos alimenticios que promueven un desarrollo saludable y cuáles no.

Cada año el proceso del proyecto implica: el armado de los grupos (a cargo de las docentes, que conocen a los estudiantes desde 7.º, teniendo en cuenta el trabajo en proyectos anteriores), la elección de las temáticas/stands a presentar (hay algunos fijos: consumo de frutas y verduras, espacio lúdico, exceso de sodio y azúcar, información nutricional y etiquetas, y otros que pueden variar cada año, teniendo en cuenta los intereses de los estudiantes).

Desde cada unidad curricular se comienza la investigación, la planificación y la organización del stand, con objetivos específicos de cada área de conocimiento y objetivos generales que tienen que ver con las competencias generales que se ponen en juego en el proyecto.

La motivación de los estudiantes, el compromiso con el proyecto, la participación de las familias y de la comunidad aportando sus propias vivencias han sido fortalezas que enriquecen el proceso en estos años. Lograr conectar lo aprendido en clase con la realidad y la cotidianeidad de las familias y de cada uno de los hogares es parte de la riqueza de este proyecto.

También se han presentado dificultades: mantener el equilibrio entre valorar el proceso y la presentación, los tiempos de organización y planificación de la feria teniendo en cuenta cada unidad curricular; correrlos del lugar de muestra de fin de año, pensando también en los tiempos de la evaluación (autoevaluación, de pares, devolución oral a cada uno de los grupos con las docentes involucradas y la rúbrica); lograr el equilibrio entre lo que aprendieron y lo que van a mostrar ese día.

Voces de los y las participantes

Estudiantes que participaron en el proyecto en 2024

«Lo que más me gustó fue cocinar en el Colegio mientras preparábamos la Feria, junto a mi compañero de stand y la profe».

«Aprendí que cada profe te puede ayudar desde un conocimiento específico y aportar a un todo».

«Lo más difícil fue tener que tomar decisiones en grupo».

«Las profes contagiaron entusiasmo y compromiso, ayudándonos en cada detalle».

«Mejoraría la organización de ese día, la forma en la que están presentados los stands».

«Me gustó sentir que la gente pasaba por los stands y les gustaba lo que habíamos hecho».

«Me puse nervioso al presentar mi parte y aprendí que tengo que hacerlo con mayor tranquilidad».

«Tuvimos varios cambios de planes, pero aun así pudimos adaptarnos al proceso y lograr un cambio positivo en el grupo».

«Aprendimos que la comunicación es clave a la hora de trabajar en equipo».

«Lo que más me gustó es que eran varias materias integrando el proyecto y que los profesores eligieron los grupos teniendo en cuenta qué es lo mejor para cada uno».

«Me gustó mucho que vinieran las familias y que probaran la comida y se prendieran con los juegos».

Docentes que participan del proyecto

«En la feria de alimentación saludable, los aprendizajes específicos de la unidad curricular Biología se ponen de manifiesto a través de la aplicación práctica de los contenidos trabajados en clase y en el laboratorio. Los estudiantes explican al público cómo los alimentos actúan como fuente de nutrientes para el cuerpo, distinguen los diferentes tipos de nutrientes y clasifican los alimentos. Por un lado, destacan la importancia de una alimentación saludable y balanceada vinculada con estilos de vida responsables. Por otro lado, presentan información sobre problemáticas asociadas a una dieta inadecuada y a la falta de ejercicio, como el sobrepeso, la obesidad, la hipertensión arterial, la diabetes y el exceso de colesterol, relacionándolas con la prevención de enfermedades. Por último, destacan la importancia de los octógonos en las etiquetas alimenticias como una guía clara para identificar excesos en ciertos ingredientes y facilitar elecciones más saludables, promoviendo una actitud más crítica y responsable frente al consumo.»

Fernanda Burgues, docente de Biología

«Desde Ciencias Físico Químicas se contextualizan los procesos de transformación de la energía considerando la energía química almacenada en los enlaces de las biomoléculas nutrientes. Se analizan tablas de aporte energético (en joules y/o calorías) para diferentes alimentos por unidad de masa o por cada 100 g, se compara el aporte relativo obtenido por la ingesta de lípidos, carbohidratos y proteínas. Se analiza y compara el requerimiento energético para individuos de diferentes edades. Se induce y acompaña hacia el análisis de los ciclos de transferencia y transformación que atraviesa la energía antes y después del consumo de alimentos, concluyendo que el sol es nuestra principal fuente de energía impulsora. Desde el taller de Ciencias se trabaja el ciclo de la materia orgánica, el cual cerramos mediante el compostaje de los restos vegetales devolviendo a la tierra esos nutrientes que luego vuelven a tomar las plantas. También el taller de Ciencias aporta el espacio para tener un primer acercamiento a los ensayos bioquímicos más sencillos que nos permiten identificar nutrientes en los alimentos como azúcares simples, almidón, proteínas, lípidos y vitamina C. Se pretende integrar todos estos saberes de manera que puedan realizarse asociaciones significativas, aportando al estudiante una visión más amplia sobre los procesos físicos y químicos esenciales que ocurren a su alrededor, es decir, aquellos ciclos y transformaciones que favorecen y sostienen la vida. El conocimiento acerca de los cuales pretende generar mayor valoración de los recursos, adquisición de hábitos saludables y el cuidado del medio ambiente».

Mónica Bube, docente de Ciencias

«En el marco del Proyecto de Alimentación Saludable, desde el área de Arte y Comunicación Visual pusimos en juego diversos aprendizajes que integran la creatividad, la observación y la capacidad de comunicar ideas visualmente. Desarrollamos el pensamiento creativo al idear formas originales y significativas de representar los contenidos relacionados con la alimentación saludable. Esto incluyó la observación e identificación de especies vegetales, frutas y verduras, que luego representamos en nuestras producciones. Diseñamos piezas gráficas para el stand, como afiches informativos, carteles, tarjetas y juegos interactivos, aplicando conocimientos sobre composición, color, tipografía y organización del espacio visual. Estas producciones no solo informaban, sino que también buscaban captar la atención y promover la participación del público. Además, ejercitamos la capacidad de percibir y comprender la cultura visual que nos rodea, reconociendo cómo las imágenes comunican valores, hábitos y mensajes sobre la alimentación. Reflexionamos sobre cómo el arte puede ser una herramienta poderosa para comunicar ideas y promover cambios positivos en la sociedad. A partir de esa reflexión, creamos nuestras propias producciones visuales, buscando generar conciencia y fomentar hábitos saludables desde una propuesta estética y comunicativa cuidada. Este trabajo integró habilidades técnicas, reflexivas y expresivas, permitiéndonos comunicar de manera efectiva y creativa los contenidos del proyecto».

Natalia Rodo, docente de Visual y Plástica

«En el marco del proyecto de la Feria de Alimentación Saludable, desde la unidad curricular de Geografía - Ciencias del Ambiente, pudimos integrar diversos aprendizajes que abarcaron el análisis territorial, la comprensión de procesos ambientales y la reflexión sobre diferentes problemáticas globales. Tuvimos la oportunidad de trabajar con conceptos sobre sistemas agrícolas y técnicas de cultivo, especialmente porque 8.º año de liceo desarrolla una huerta con invernáculo en el colegio. A partir de esta experiencia, exploramos los factores ambientales que influyen en el crecimiento de las plantas (a saber, alimentación transgénica) y descubrimos la importancia de adaptar los cultivos al medio natural, así como las prácticas sustentables en la producción de alimentos. También abordamos el tema del hambre en el mundo como una problemática compleja a nivel global, explorando sus causas geográficas, ambientales y socioeconómicas. Pudimos conocer cómo se distribuyen los recursos alimentarios en el planeta e identificar regiones que enfrentan inseguridad alimentaria, comprendiendo los factores que generan estas diferencias territoriales.

Nos acercamos al concepto de soberanía alimentaria como una alternativa al modelo de agronegocio, reflexionando sobre la importancia del control local de los sistemas alimentarios, la preservación de semillas nativas y la producción sustentable. Exploramos cómo las políticas territoriales y las decisiones sobre el uso del suelo pueden influir en la capacidad de las comunidades para asegurar su alimentación. A través de estos conocimientos, apostamos a que pudiesen enriquecer su comprensión sobre la importancia de una alimentación saludable desde una mirada geográfica y ambiental. Descubrieron que los alimentos tienen un origen territorial específico y forman parte de redes de producción, distribución y consumo más amplias. Esta comprensión les permitió valorar la importancia de conocer de dónde vienen los alimentos, cómo se producen y qué implicancias tienen nuestras elecciones alimentarias. Pudieron reflexionar sobre cómo cada decisión de consumo genera impactos territoriales y ambientales, desde el uso del suelo y el agua hasta el transporte de alimentos. De esta manera, desarrollaron una mayor conciencia sobre cómo nuestras decisiones pueden contribuir a construir sistemas alimentarios más justos, sustentables y saludables».

Andrea Álvarez, docente de Geografía

«Los aprendizajes de Computación nos sirven para plasmar información recopilada. Lo que hacemos es tomar datos que los estudiantes toman de diferentes instancias como mediciones o gráficas. También nos encargamos de la parte informativa: infografías, folletos cartelería y todo lo necesario para la difusión de la información para las familias y compañeros que concurren a la feria».

Miriam Sánchez, docente de Computación

«En el proyecto de Feria Saludable de la institución Sagrado Corazón de Paso Carrasco, el trabajo de la unidad curricular de Idioma Español es fundamental para los estudiantes de octavo grado, ya que deberán aplicar diversas habilidades lingüísticas, integrando el conocimiento de manera práctica y significativa. El proyecto desafía a los estudiantes a investigar sobre temas relacionados con la salud y la nutrición, lo que implica la comprensión de textos de carácter científico, así como la búsqueda de bibliografía adecuada al nivel educativo, aprendiendo a citar correctamente la bibliografía. Permite a los estudiantes, además, ampliar su vocabulario y familiarizarse con un lenguaje más técnico. A medida que se acercan a investigaciones, artículos e informes aprenden a reconocer la morfología de las palabras para poder descodificar los términos más complejos. Se vuelve a recordar la importancia del uso del diccionario como herramienta para garantizar la información. Luego, deberán crear textos promoviendo la capacidad de sintetizar la información y fomentar la habilidad de explicar temas complejos de forma

clara. Tiene un lugar importante la escritura durante todo el proceso, pero se da énfasis a la cartelera de los stands, las presentaciones visuales y folletería. Implica cuidar la ortografía, la acentuación, la sintaxis, la coherencia de los textos. Es una excelente oportunidad para observar la estructura de los textos instructivos, en la experiencia de realizar experimentos como en el momento de buscar y realizar las recetas. Aprenden a utilizar la impersonalidad y la utilización de los verbos infinitivos. Por otra parte, la habilidad de la comunicación oral. Los estudiantes tienen que exponer sus investigaciones, explicar los beneficios de la alimentación saludable, argumentar y adecuarse al público presente (desde profesionales, personas mayores, familiares, vecinos hasta niños que vienen desde primaria con sus respectivos grupos). Es una experiencia que permite mejorar la entonación, la postura, la atención, el uso del lenguaje. Es un espacio vivencial e importante para los estudiantes».

Claudia Oggero, docente de Español

Familias que participaron de la feria

«La Feria de Alimentación 2024 estuvo muy linda, los alumnos hablaron con conocimiento, estaban muy bien informados. En el stand de mi hijo hablaron de la celiaquía, que siendo él celíaco. Fue bueno el poder compartir con sus compañeros, además de conocimientos, vivencias de esta condición».

«La responsabilidad y el compromiso con el que se tomaron la tarea fue emocionante, además de que aprendieron cosas que les van a servir para siempre».

Valoración y reflexión de la experiencia

El concepto de *feria* pone en juego dos aspectos claves en el aprendizaje: por un lado, la internalización de los conceptos que va de la mano con la investigación y la planificación y, por otro, que esos aprendizajes se vuelvan visibles y se transformen en experiencias vitales. Pensar, hacer y mostrar... eso es lo que la feria implica: pensar, hacer y mostrar con otros y otras en ese camino, tanto para la experiencia de los estudiantes como para la experiencia de las docentes, que trabajan juntas en un sentido de verdadero aprendizaje.

Referencia bibliográfica

Litwin, E. (1997). *El saber didáctico*. Paidós.

Fotografías de las ferias 2021, 2023 y 2024

