

Alimentación saludable, una experiencia del Voluntariado Universitario.

*Nora Ponzio¹
Marcela Brescia²
Sandra Adam³
Carolina Fittipaldi⁴*

Introducción y un poco de historia...

En el año 2006 la evaluación del consumo de productos en el horario del recreo, originó inquietud en los directivos de la Escuela 28 “Hipólito Irigoyen” de la Ciudad de Azul, y en consecuencia elevaron la consulta a un profesional para evaluar la posibilidad de reestructurar la oferta del kiosco existente.

La Nutricionista Marcela Brescia comenzó con la doble tarea de instruir a los directivos y al personal encargado del kiosco escolar, a los efectos de crear una oferta “saludable”.

Es así que se elaboró una lista de

productos que no necesitaran cadena de frío, como alfajores de maicena, barras de cereales, mix de cereales, mix de frutas desecadas y frutos secos, pochoclos, galletitas de agua o con cereales, pan. Dentro de la lista con cadena de frío surgían yogures, gelatinas, frutas frescas enteras o en licuados o ensaladas, sándwiches de queso entre otros. Así surgió “Nutrilandia” en el establecimiento.

A partir de una Ley Provincial impulsada en el año 2005, la iniciativa de la Escuela N° 28 fue presentada en la Honorable Cámara de Diputados de la Provincia de Buenos Aires y, a través del Proyecto “Hacia una cultura alimentaria” fue

¹ Ingeniera Agrónoma. Profesor Adjunto y Responsable del Proyecto de Voluntariado. FAA.UNCPBA. e-mail: noraponzio@yahoo.es

² Nutricionista Dietista. JTP Ordinaria. FAA.UNCPBA. e-mail: marcelabrescia@hotmail.com

³ Lic. En Antropología. JTP Interina FAA.UNCPBA. e-mail: adamsandra66@gmail.com

⁴ Lic. en Tecnología de los Alimentos. Ayudante Diplomada. e-mail: carolinafittipaldi@hotmail.com

declarado de interés Municipal por el Dr. Duclós, intendente de Azul (Octubre de 2006, Decreto Nro 001778). Así el Kiosco Saludable “Nutrilandia” recibió reconocimiento oficial.

Todos estos logros formales debían ser apoyados desde el ámbito educativo-informativo, tarea que estuvo a cargo de la Nutr. Marcela Brescia, en la forma de charlas talleres sobre hábitos alimentarios.

De este modo y perteneciendo la Nutr. Brescia a la planta docente de la Facultad de Agronomía, se acercó a la Ing. Agr. Nora Ponzio, de la Cátedra de Productos de Origen Vegetal con la inquietud: ¿Cómo ofrecer frutas en los meses invernales?

De esta manera ambas generaron una iniciativa conjunta en donde la Universidad, a través de la Carrera en Tecnología de los Alimentos, respondería a esta necesidad del nivel primario con un Proyecto de diseño de colaciones saludables, de calidad y calorías controladas. A este proyecto se sumó una empresa local con manifiesta vocación social, Molino Nuevo de Azul S.A. aportando las harinas necesarias y el uso de su Laboratorio de calidad y Panadería.

Se probaron distintas opciones en base a frutas frescas y secas, que fueron testeadas a través de Análisis Sensoriales realizados con los alumnos de nivel primario.

Toda esta experiencia, más la preocupación oficial sobre el tema, reforzó aún más nuestro convencimiento de que la difusión de nuestra experiencia sería valiosa, mirado desde el punto de vista de los destinatarios, no sólo desde lo nutricional y los buenos hábitos alimentarios como prevención de la salud, sino también desde el punto de vista de la práctica de elegir, de ser protagonista, de estimular la responsabilidad por la propia salud.

El Programa Nacional de Voluntariado nos permitió encarar este paso, involucrando a docentes y alumnos. Desde el punto de vista de los voluntarios, la experiencia sería enriquecedora, no sólo de conocimientos, sino también de desarrollo de actitudes y aptitudes, vocación de servicio haciendo una tarea multiplicadora en beneficio de la sociedad.

Objetivos

Uno de los objetivos era poner en acción saberes y experiencias que están en la Universidad, a disposición de la sociedad.

El objetivo principal consistió en aportar herramientas de educación e higiene alimentaria a los alumnos sobre la importancia del derecho a elegir entre opciones saludables, fomentando la responsabilidad por la propia salud, a

fin de que tomen conciencia para ser consumidores responsables

El proyecto se basó en la educación alimentaria, a través de charlas, talleres, actividades recreacionales, y de evaluación. Los voluntarios fueron alumnos de la carrera de Licenciatura en la Tecnología de los Alimentos (Facultad de Agronomía de Azul, UNCPBA) que trabajaron con alumnos de establecimientos educativos, tanto públicos como privados, primarios y secundarios, de la ciudad de Azul, que estuvieron interesados en esta temática.

Material y métodos: ¿cómo se trabajó?

Para el desarrollo del proyecto se seleccionaron ocho establecimientos educativos, públicos y privados, de la

ciudad de Azul, los dos y tres últimos niveles de primario y los dos primeros del nivel secundario con una población de aproximadamente 600 alumnos.

El primer contacto con los directivos de las escuelas se realizó a través de una nota donde se explicaban los objetivos de este Proyecto.

Simultáneamente se fue adquiriendo material didáctico (cañón, réplicas alimentarias), se confeccionaban otros (banners, estructura de madera con soportes móviles, tríptico) y los voluntarios se fueron capacitando en el uso de estos materiales. El diseño del logo identificatorio del grupo, más la creación de un Espacio que nos identificara, “**Azul Saludable**”, nacieron a la par de todas estas tareas.



Se confeccionó un cronograma de visitas a los establecimientos para realizar la primera charla sobre Alimentación Saludable, grupos de alimentos y ubicación dentro del óvalo nutricional que propone la Sociedad

Argentina de Nutrición.

A medida que se iban realizando estas primeras charlas interactivas, se iban detectando inquietudes, se respondieron preguntas y se manifestaron interesados.



Los voluntarios pusieron el acento, en cada una de sus acciones, en la importancia del derecho a elegir entre opciones saludables, fomentando la responsabilidad por la propia salud.

Cada grupo de alimentos que componen las Guías, número y tamaño de porciones diarias, aporte de principios nutritivos, fue analizado y discutido con el grupo de trabajo y sirvió para orientar sobre qué implicaba el cambio en los hábitos alimentarios existentes. Este paso era básico y preliminar para comenzar a implementar una alimentación más saludable, conservar la salud o retrasar

el inicio de trastornos, valorando los conocimientos sobre la salud como parte de valores, habilidades y prácticas para una vida sana.

Para ordenar la información fueron diseñadas encuestas detalladas donde se pretendió recoger información sobre hábitos, gustos y conocimientos-consumo de distintos tipos de alimentos. Teniendo en cuenta que los voluntarios habían participado en la discusión de los distintos ítems, se realizaron varios encuentros para discutir y uniformar criterios respecto de algunos aspectos, al concurrir a las escuelas.



Los voluntarios se organizaron en grupos de 2-3 miembros, concurriendo con el chaleco identificador del espacio “Azul

Saludable”, para orientar a docentes y alumnos acerca del alcance de cada ítem.



Al completar la Encuesta se entregó a cada alumno participante, un folleto desplegable con información sobre Educación Alimentaria y actividades y un sticker con el logo que identifica a docentes y alumnos, como participantes del Proyecto.

Resultados

La creación del espacio “Azul Saludable”, que fue reconocido por el Consejo Académico de nuestra Facultad oportunamente, nos permitió tener un contacto más fluido, en principio, con los alumnos de la casa, a través de artículos de difusión y de interés que se colgaban en el tríptico de metal desplegado. En el mismo se publicaba el cronograma de actividades mensuales del grupo de Voluntarios. Además, esos y otros temas se difundían

a través de la red social facebook.

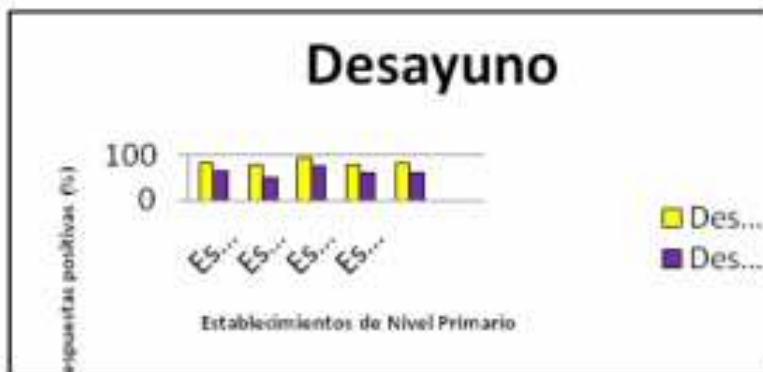
El espacio Azul Saludable participó de la Expodinámica realizada en la Chacra de la Facultad de Agronomía, el 14 de noviembre de 2012, presentando un Stand que se conformó con los banners del logo, de las Pautas de Alimentación Saludable, del óvalo nutricional, la maqueta con superficies móviles y las réplicas de alimentos. Además se llevaron muestras de granos de cereales y no tradicionales, plantas aromáticas y medicinales, aceites esenciales. Igualmente, en el tríptico se exhibieron posters de trabajos enviados a Congresos sobre la temática. Se completó el diseño del stand con artefactos e instrumentos de molienda, con demostración del uso. Se entregó folletería y stickers a los asistentes: alumnos de escuelas agrarias de la zona y público en general.

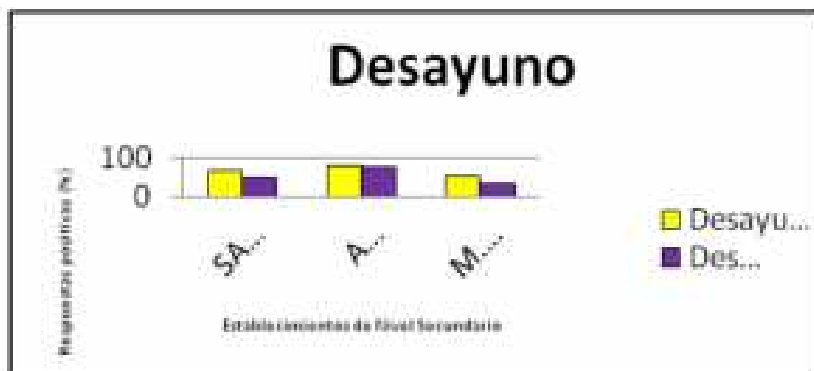


Cumpliendo con el carácter extensionista del Proyecto, se publicaron en el Diario El Tiempo de la ciudad de Azul, cuatro artículos entre noviembre y diciembre, explicativos de la actividad desarrollada por los Voluntarios. El tema mereció un artículo Editorial (16 de diciembre) del mismo medio de difusión.

En cuanto al análisis de los resultados de las Encuestas: una vez tabuladas las variables consultadas, se elaboraron los resultados a través de gráficos simples que facilitaron el análisis. Por ejemplo, en las Figuras 1 y 2, hemos contrastado

las respuestas obtenidas en la consulta sobre las “comidas realizadas en el día” (Desayuno) y las obtenidas cuando se consultó específicamente la frecuencia de esa comida (Desayuna siempre). Allí se observó una notable disminución en esta segunda respuesta, que, a nuestro criterio, se ajusta más a la realidad que la primera. Este tipo de análisis nos ha permitido ver algunas falencias en la toma de datos. De acuerdo con nuestra crítica, podríamos haber elaborado una encuesta más breve, obviando por ejemplo, “Comidas realizadas en el día”.





Figuras 1 y 2

Los resultados se discutieron y se confeccionó un INFORME que se entregó a cada establecimiento. El mismo incluía aspectos generales respecto de los hábitos y preferencias de los alumnos, su relación con el kiosco escolar, recomendaciones para su mejora hacia lo saludable y también su relación y/o conocimiento-uso de determinados grupos de alimentos: cereales, granos, plantas medicinales.

En virtud del material didáctico utilizado en la primera charla (proyector, banners, réplicas de alimentos), observamos una mejor interacción entre voluntarios y alumnos cuando, además del material antes mencionado, llevábamos muestras de alimentos, granos, harinas, hierbas aromáticas y medicinales, incluyendo material didáctico de las cátedras de Aromáticas y Medicinales y Tecnología específica I Cereales y Oleaginosas.

Algunos de los granos de cereales de invierno fueron cosechados por los Voluntarios, de un ensayo, realizado por el Ing. Agr. Maximiliano Cogliatti, en la

Chacra de la Facultad. Fueron trillados por Voluntarios y los granos fueron utilizados como tales o bien para la producción de algunas harinas integrales llevadas a las charlas. Las distintas granulometrías de la molienda de trigo fueron elaboradas por la voluntaria Maité Salsamendi, gracias a la colaboración de la empresa MOLINO NUEVO S.A. y presentadas en cápsulas plásticas.

Si bien esto era más ilustrativo que una lámina, la elaboración *in situ* y la apreciación por parte de los alumnos de las distintas granulometrías despertó curiosidad e interés.

Otro tema de interés detectado en las Charlas iniciales y corroborado por parte doble, en el stand presentado en noviembre-2012 y a través de las Encuestas, fue el de plantas aromáticas-medicinales y sus extractos. Por lo que la Ingeniera Agrónoma L. Tanoni, elaboró aceites esenciales y extractos como material didáctico para que los voluntarios llevaran a la Exposición y a las charlas.

Diseño de Charla sobre Higiene: para cumplir con un interés detectado en 2012, se comenzó a organizar una Charla sobre Higiene y Seguridad Alimentaria. Al efecto se convocó al Licenciado Rodrigo Galizio, graduado de la casa y auxiliar docente de Microbiología de los Alimentos, quien nos ilustró sobre cómo presentar las pautas básicas para los distintos niveles educativos

Capacitación de los Voluntarios para unificar mensaje a transmitir: a posteriori los voluntarios, guiados por la Nutricionista Marcela Brescia y la Lic. Sandra Adam, elaboraron una presentación PPT guía, en base a la cual se capacitaron los voluntarios para unificar criterios.

Teniendo en cuenta los atrasos producidos en el cronograma elaborado en febrero y marzo 2013 debidos a los paros docentes, se desactivó la idea original de realizar una caminata como actividad de cierre de este proyecto. Es por eso que, luego de discutirlo en plenario, nos abocamos a la organización de las bases para realizar una exposición de arte con alimentos: AlimentArte, que se realizó el 6 de julio de 2013, en un espacio cedido por la Escuela Agraria.

Algunos de los Establecimientos con los que interactuamos han manifestado la intención de adecuar sus kioscos bajo las Pautas Saludables, por lo que la Nutricionista Marcela Brescia y

Voluntarios han realizado las asesorías correspondientes, como ya se ha dicho más arriba. Otros, en cambio, han manifestado la intención de seguir ligados al espacio Azul Saludable, de manera que la relación, de ahora en más, seguirá a través de Convenios Marco, comunes a todos y Convenios Específicos, en donde se trabajará la temática acordada con docentes y directivos.

Conclusiones

Esta primera experiencia en extensión, ha sido, para todo el grupo, movilizadora, enriquecedora y generadora de nuevas formas de devolver a la comunidad los recursos que ella invierte en la Universidad. Este Proyecto fue un gran reto para los docentes y para los alumnos, que se intensificó gradualmente al ir asumiendo los distintos desafíos. El primero de ellos consistió en conocernos y respetar los distintos criterios y sugerencias que iban apareciendo a partir de las experiencias cotidianas y el contacto con el entorno social y cultural del alumnado de los distintos establecimientos.

Así se han detectado intereses y aptitudes extensionistas, cambios en la forma de relacionarse con los consumidores y autoexigencia, en algunos de ellos, por lograr la mejor forma de transmitir y difundir.

La interdisciplina aportada por el grupo docente (antropología, ingeniería agronómica, nutrición, tecnología de los alimentos, estadística, productos de la colmena y plantas aromáticas y medicinales, cereales y oleaginosas) fue puesta en juego gracias al buen ambiente y predisposición que siempre tuvo el grupo de trabajo. Esto aportó diferentes enfoques sobre la temática, enriqueciendo la capacitación de los voluntarios alumnos. Casi con sorpresa, los voluntarios docentes, en nuestras charlas informales o haciendo el balance del Proyecto, hemos descubierto en nosotros un acercamiento conceptual y el manejo de un lenguaje unificado para la problemática de alimentación saludable. El tema tiene una complejidad tal que, con el aporte y la disponibilidad de cada una de las disciplinas, pudimos empezar a desentrañar distintas dimensiones de la realidad social de los establecimientos

que participaron en este Proyecto. Como todo proceso de aprendizaje e intercambio, el mismo continúa fortaleciendo al grupo de trabajo y tendiendo a lograr una perspectiva gnoseológica particular en la temática.

Es de destacar la detección de aptitudes y habilidades para la docencia y la extensión en voluntarios alumnos, pertenecientes a la Licenciatura en Tecnología de los Alimentos. Si bien, todos recibieron la misma capacitación con placer, los docentes hemos observado y alentado el crecimiento de esas habilidades puestas de manifiesto en desarrollo de este Proyecto.

Como nóveles extensionistas creemos que la experiencia fue muy enriquecedora y que mayor cantidad de docentes y alumnos deberían participar y comprometerse con este tipo de programas extensionistas que propone la Universidad.