

Nutrición en libros

Aprender a comer es divertido. Estrategias didácticas para la Educación Alimentaria

Lic. Azpiazu María Victoria, Lic. Mota Moreno Encarnación



Son objetivos de este texto contribuir a la Educación Alimentaria Nutricional brindando herramientas didácticas para la promoción de hábitos alimentarios saludables en niños y adolescentes y constituirse en material de referencia para estudiantes de Nutrición, docentes de nivel inicial y primario, así como para toda aquella persona que trabaje con niños y quiera promover una correcta nutrición.

En este libro encontrarán cuentos, obras de teatro y títeres, sketches, adivinanzas y juegos de mesa que incluyen un contenido educativo nutricional. Los juegos, se proponen como material didáctico complementario de cualquier otra actividad educativa, que hubiera tratado el tema afín. Se recomienda para la ampliación de los temas tratados en este manual, la utilización de las *Guías alimentarias para la población argentina*.

La obra está estructurada en 11 capítulos: 1) Variedad y Moderación, 2) Desayuno, 3) Agua, 4) Frutas y Verduras, 5) Leche, Yogur y Quesos, 6) Cereales y Legumbres, 7) Azúcares y Dulces, 8) Grasas y Aceites, 9) Carnes y Huevos, 10) Inocuidad de los alimentos, 11) Comensalidad.

Estas actividades pueden utilizarse tal como se presentan, así también ser disparadores de la creatividad del lector, quien puede adaptarlas a su realidad. Las mismas se realizaron en el marco del Programa de Alimentación Saludable de la Secretaría de Salud Pública de la Municipalidad de San Isidro, provincia de Buenos Aires, República Argentina, articulando con la Escuela de Nutrición de la Universidad de Buenos Aires, desde el año 2011.

Durante el ciclo lectivo, se visitan escuelas primarias públicas del partido de San Isidro, con frecuencia bimestral. La gran concurrencia de niños de esta misma población a las colonias de vacaciones municipales, hizo posible que las actividades educativas se prolongaran durante los meses de enero y febrero.

A lo largo de todo el año, las docentes del programa municipal, junto con estudiantes del quinto año de la Licenciatura en Nutrición, que

cursan la materia “Práctica de Nutrición en Salud Pública”, son invitados a pensar y crear actividades innovadoras, respondiendo a algún mensaje de las *Guías alimentarias para la población argentina* que trate en su período de práctica.

El equipo docente es quien analiza y decide la viabilidad de los proyectos, supervisa, evalúa, corrige y mejora, tanto el material escrito como el didáctico, a fin de que el producto sea de calidad.

A partir del año 2013, las Licenciadas en Nutrición Encarnación Mota Moreno y Victoria Azpiazu, se dedicaron a recopilar el material, digitalizarlo, corregirlo y profundizar los conceptos de producción, higiene y seguridad de los alimentos. Se amplían los textos enriqueciendo los contenidos de nutrición y se vuelca la experiencia en el libro. Con prólogo de la Lic. Elsa Longo. (Editorial AKADIA, 2016)