

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE. DESCUBRIENDO NUESTRA MICROBIOTA.

Somos Leticia Gracia, Manuel Oriol y Helena Chavarría, tres profes de 2º de Primaria del CPI Valdespartera III, que hemos desarrollado un proyecto interdisciplinar relacionado con la microbiota y la alimentación consciente durante el curso escolar 2021/22, en el cual se han visto implicadas las áreas de lengua, matemáticas, Science y Arts y del que ha sido partícipe toda la comunidad educativa.

La idea de nuestro proyecto surgió a partir de una receta de torrijas que apareció en el libro de lengua y, desde ahí, nos fuimos haciendo preguntas: ¿este plato será realmente saludable?, si comes muchas de estas torrijas, ¿después cómo te sientes? o ¿por qué sabes que no te gusta algo, si no lo has probado nunca?

Y así, empezando a tirar de esta madeja, el trabajo de la alimentación consciente y de nuestro bienestar emocional y físico se convirtió en el hilo conductor de este curso para nosotros.



Objetivos de la actividad

Los objetivos generales planteados en el proyecto son:

- Aprender a cuidar nuestra microbiota a través de la alimentación, el deporte, el sueño...
 - Desarrollar un espíritu crítico sobre todo lo que hay a nuestro alrededor relacionado con la alimentación, especialmente la publicidad.
 - Entender la alimentación consciente como una forma de querernos y de cuidado personal. -
Generar un hilo conductor transversal a todas las áreas de aprendizaje de los alumnos.
- Contenidos trabajados.

El proyecto se ha trabajado a lo largo del curso de una forma interdisciplinar en las diferentes áreas:

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE. DESCUBRIENDO NUESTRA MICROBIOTA.

En el área de lengua castellana y literatura se han trabajado diferentes tipologías de textos como las recetas, la entrevista, el menú, la lista de la compra, la dramatización, la descripción, lectura de etiquetas, partes de un libro, vocabulario nuevo...



En matemáticas: problemas a resolver mediante sumas, restas y multiplicaciones, lectura e interpretación de datos, medida (cm y mts) y monedas (euros y céntimos). Hemos trabajado la resolución de problemas a través de las sumas, restas y multiplicaciones. La lectura de datos e interpretación de una encuesta que se plasmó en un diagrama de barras sobre los alimentos de temporada que habían probado los alumnos. Se preparó un mercado en el que a partir de una lista de la compra que les dimos por parejas, debían valorar y elegir qué productos comprar según el dinero, según a qué tipo de bacterias de su microbiota iba a nutrir, según sus gustos, trabajamos la medida relacionándola con partes de nuestro aparato digestivo (intestino delgado, grueso...). Con los datos obtenidos en consultas sobre alimentos se realizaron problemas matemáticos...



En el área de Science han trabajado el aparato digestivo y el proceso de la digestión, los órganos de los sentidos y los diferentes sabores. Y en Arts, la técnica del collage elaborando una composición de alimentos como los de Giuseppe Arcimboldo. Creación de lupas para la lectura de etiquetas y confección del aparato digestivo reutilizando materiales reciclados.

Otros:(mediante experimentos, salidas, presentaciones...) diferencia entre alimento real, procesado y ultraprocesado, el proceso de algunos alimentos elaborados (queso, aceite), el proceso de la digestión, la absorción del azúcar...

Recursos y Herramientas utilizados.

Libro infantil: Sanotes sanitos (Blanca García-Orea Ed. B de blok), Ñam (Diana Oliver Ed. Andana) Futurcélulas (Elena Pérez Martínez Ed. Norma)

Libro adultos: Dime qué comes.... (Blanca García-Orea Grijalbo), Las recetas de Blanca (Blanca García Orea Ed. Grijalbo), Come comida real.... (Carlos Ríos Ed. Paidós)

Desarrollo de la actividad

El proyecto ha abarcado desde los meses de octubre a mayo. Se realizó un reto por mes con las familias (posteriormente los detallaremos) y los contenidos de las diferentes áreas se fueron desarrollando a lo largo de esos meses según la programación.

La metodología: totalmente activa por parte del alumnado y significativa para él. De hecho, el proyecto se prolongó en el tiempo por petición de los propios alumnos.

El proyecto surgió de la forma en la que os hemos contado. Tras tener claro nuestro enfoque, "Sanotes, sanitos" de Blanca García-Orea, es el único libro para niños que existe, hasta la fecha, que cuente de forma precisa y clara el proceso de la digestión y que muestre a los peques lo que es la microbiota y la importancia de cuidarla que tiene en nuestra salud. Por ello, un día apareció este libro entre los que ya

teníamos en nuestra biblioteca de aula. Ha sido el eje vertebrador del proyecto, al que siempre hemos ido y venido y sobre el que hemos basado muchos de los contenidos descritos ya en las áreas. Bien es cierto que no ha sido el único (véase fuentes) y que los niños han tenido a su alcance, también diversos libros sobre el cuerpo humano y alimentos.



Además de los contenidos desarrollados en las diferentes áreas que pueden verse en las fotos que se encuentran más arriba, hemos desarrollado y fomentado el resto de contenidos

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE. DESCUBRIENDO NUESTRA MICROBIOTA.

descritos mediante excursiones, exposiciones orales de alumnos o experimentos en las horas de tutoría o en algunos ratitos de lengua y matemáticas. Hemos ido de visita a la granja de “La Pardina” para aprender la elaboración del queso y al “Hortal del Canal” para ver la procedencia de los alimentos reales, hemos realizado experimentos para conocer la medida del intestino, hemos realizado la demostración de la digestión y hemos comprobado que la cantidad de absorción de azúcar del cuerpo es limitada. Además hemos vivenciado, por parte de alumnos que viven de primera mano en sus pueblos, algunas exposiciones orales referentes a la alimentación, como la elaboración del aceite de oliva, por ejemplo. Hemos realizado lectura crítica de propagandas, hemos conocido también productos nuevos que se venden en supermercados cercanos (como el guacamole, el hummus, el tahini, la olivada...) y realizado video almuerzos para aconsejar a los compañeros de otros cursos.

Nos parece muy importante que, en la medida de lo posible, los niños puedan ver y comprobar con sus propios ojos, para que vayan, de esta manera, creando su pensamiento abstracto. De ahí que hayamos llevado a cabo propuestas para vivenciar experiencias, en la medida de lo posible.

Todas estas actividades que os acabamos de plantear no se quedan como algo puntual, sino que se han ido retomando a lo largo del curso y las hemos ido teniendo presentes, además de porque lo vemos necesario para ir fijando el conocimiento, también porque surgen en conversaciones con el alumnado o porque ellos mismos preguntan.

Los retos saludables con las familias han sido claves, toda la comunidad educativa implicada en el aula hemos participado. Han sido un trampolín, tanto para el impulso de nuevas actividades significativas para los niños como para la implicación de las familias.

-Probamos alimentos nuevos: surgió a partir de trabajar los alimentos de temporada del mes de noviembre. Y consistió en traer una foto al cole probando por primera vez un alimento saludable que nunca antes habíamos comido.

-Meriendas saludables: Les proporcionamos una tabla con 30 tipos diferentes de meriendas.

Debían marcar las 7 que habían ingerido. A partir de aquí, realizamos

un conteo global de todas aquellas que habían sido consumidas y elaboramos un conteo global de todas aquellas que habían sido consumidas y elaboramos una tabla con los datos y las conclusiones que íbamos sacando.



-Postres caseros sin azúcar ni edulcorantes: un día trajeron para almorzar dulces caseros sin azúcar ni edulcorantes. Para ello les proporcionamos una serie de direcciones de Instagram a las familias y algún blog para poder sacar ideas.

-Platos saludables: como ya iban conociendo y controlando un poquito más sobre la alimentación saludable, les propusimos convertirse en fotógrafos culinarios durante un fin de semana. Habían de distinguir platos saludables que se fuesen comiendo en esos días en sus casas, fotografiarlos y mandarlos vía email. Con todas las fotos de sus platos creamos la portada del libro estrella de nuestro proyecto "Sanotes, sanitos".

-Reto deportivo: para nutrir y cuidar a nuestra microbiota, además de la alimentación, debíamos llevar a cabo otros hábitos saludables. Así que el siguiente reto pretendió valorar el deporte como pilar importante de nuestra salud. Les ofrecimos una tarjeta con 3 opciones a realizar en un fin de semana. Podían elegir una o varias. Al devolver la tarjeta al cole, realizamos un conteo, por clase. Con los resultados del conteo fuimos inventando problemas.



-#RetoEtiquetas: nace después de observar que muchos de los productos que ingerimos tienen etiquetas diciéndonos lo que llevan, pero que no conocíamos esas sustancias. Para casa se llevaron una hoja en la que pegar dos etiquetas de dos productos que y anotar un

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE. DESCUBRIENDO NUESTRA MICROBIOTA.

par de sustancias que les gustaría saber lo que son. Con todo ello, fuimos conociendo los tipos de aditivos que existen y algunos tips sencillos sobre las etiquetas y la publicidad.

-Retoentrevista a los yayos: al trabajar la entrevista, surgió la idea de... ¿qué mejor que preguntarles sobre alimentación a nuestros abuelos y pasar una jornada con ellos cocinando? De esta forma ampliamos el círculo, también, a más miembros de la familia.

-Reto helado: la autora del libro nos mostró cómo hacer un helado de plátano saludable... ¡Y nos retó a elaborarlo!



¿Sabías qué...? Son unas pequeñas infografías que hemos elaborado para las familias y para el resto de la comunidad educativa sobre un tema en concreto (consumo de azúcar, huevo, lectura de etiquetas, conservas...) y que las hemos ido entregando cada tres semanas, aproximadamente, en los últimos tres meses.

Como fin del proyecto, vivimos una jornada muy especial gracias a la visita de la autora de nuestro libro vertebrador "Sanotes, sanitos" que nos obsequió con un taller, nos firmó muy amablemente sus libros y ofreció una interesante charla para las familias.

Evaluación:

-Alumnado: se han realizado una puestas en común en las clases a lo largo proyecto y se han desarrollado diversas evaluaciones con posits, dianas... acerca de lo que más les ha gustado y lo que menos, algo que ellos mismos han ido cambiando a raíz del trabajo del proyecto...

-Familias: se mandó un formulario a Google en el que se les lanzó varias preguntas para

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE. DESCUBRIENDO NUESTRA MICROBIOTA.

valorar el proyecto y ayudar a mejorarlo.

-Profesorado: evaluación continua a lo largo de todas las reuniones del proceso y de las conclusiones finales a la hora de concluir el mismo.

La conclusión a la que hemos llegado es que ha sido un proyecto en el que hemos aprendido toda la comunidad educativa participando de forma activa. Vemos fundamental el incluir contenidos de hábitos saludables en las aulas trabajándolos de forma más sistemática principalmente la alimentación tras este proyecto con la información obtenida por parte del alumnado, almuerzos, comidas y cenas, etc...

Además, somos nos hacemos cargo de que la alimentación consciente es difícil porque existen hábitos muy arraigados en la sociedad pero creemos que, poco a poco, se puede iniciar un proceso de cambio y mejora en los hábitos saludables

Leticia Gracia, Manuel Oriol y Helena Chavarría, profesores del CPI Valdespartera III