

# 39

## EDUCACIÓN NUTRICIONAL DESDE LAS TIC. UN NUEVO RETO PARA LOS DOCENTES

### NUTRITIONAL EDUCATION FROM THE ICT's. A NEW CHALLENGE FOR THE TEACHERS

MSc. Keyko Fernández Estela<sup>1</sup>

E-mail: [keyfestela@yahoo.es](mailto:keyfestela@yahoo.es)

MSc Armando Javier Álvarez López<sup>1</sup>

E-mail: [mandy\\_100cfg@yahoo.com](mailto:mandy_100cfg@yahoo.com)

<sup>1</sup> Universidad de Cienfuegos. Cuba.

#### Cita sugerida (APA, sexta edición)

Fernández Estela, K., & Álvarez López, A. J. (2017). Educación nutricional desde las TIC. Un nuevo reto para los docentes. *Revista Conrado*, 13(60), 243-246. Recuperado de <http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado>

#### RESUMEN

El problema de la nutrición no solo se puede abordar desde la escuela, dado que los estudiantes están en permanente contacto con las TIC y que desde la publicidad son incentivados al consumo de determinados alimentos, no necesariamente apropiados para su requerimiento de energía. Resulta imprescindible generar propuestas partir del uso de estas tecnologías con el fin de generar interacción con el estudiante y desencadenar procesos formativos. Por tal motivo, consideramos que los Materiales Educativos Computarizados pueden generar escenarios propicios para la construcción de conocimiento sobre la Nutrición Humana y promover el cambio de hábitos y costumbres a nivel nutricional de los estudiantes.

#### Palabras clave:

Educación nutricional, nutrición, dietética, tecnología de la información y las comunicaciones, formación profesional.

#### ABSTRACT

The problem of nutrition can not only be tackled from school, since students are in constant contact with ICT's and since advertising they are encouraged to consume certain foods, not necessarily appropriate for their energy requirement. It is essential to generate proposals based on the use of these technologies in order to generate interaction with the students and trigger training processes. For this reason, we consider that the Computerized Educational Materials can generate favorable scenarios for the construction of knowledge about Human Nutrition and to promote the change of habits and customs at a nutritional level of the students.

#### Keywords:

Nutritional education, nutrition, dietetics, information and communications technology, technical training.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad, nuestra sociedad está viviendo un cambio poco a poco nos hemos convertido en una Sociedad del Conocimiento. Las tecnologías de la información y las comunicaciones están introduciéndose rápidamente en todos los ámbitos del país y sobre todo en la educación, esto plantea cambios en la forma, estilo y contenido de la enseñanza que hace que se requieran nuevas habilidades y competencias que impacten en los profesores y en los estudiantes.

El cambio fundamental radica en el énfasis que se le otorga a la innovación, la educación de calidad y la creatividad, caracterizada por la globalización y el predominio del desarrollo científico-tecnológico, entre otros.

Desde esta perspectiva, los procesos educativos deberían acercarse aún más a las tecnologías de la información y las comunicaciones, dado que en esta sociedad del conocimiento se constituyen en una herramienta que facilita el acceso a la información, contribuyendo en algunos casos al desarrollo humano. Por tal motivo, los maestros se deben involucrar en este proceso, puesto que los estudiantes se enfrentan a nuevas necesidades, hábitos, motivaciones, formas de comunicación y otras. Esto implica la búsqueda de los maestros hacia otras alternativas que contribuyan a la construcción conceptual y actitudinal de los estudiantes.

## DESARROLLO

La falta de interés del valor nutricional que se presentan tanto en padres de familia como profesores y que por consiguiente influye en los estudiantes con respecto a su nutrición, nos hace evaluar el verdadero sentido de la labor educativa para no caer en el mismo modelo tradicional donde se le ha dado mayor relevancia al aspecto cognitivo olvidando la salud como integridad física y mental fundamental para el desempeño escolar.

Por lo anterior, es tiempo de pensar en reestructurar las prácticas pedagógicas y buscar otras metodologías con una constante reflexión sobre la propia labor docente, teniendo en cuenta las tecnologías de la información y las comunicaciones e incorporando al aula, como herramienta de apoyo. Por ello, se hace necesaria la reflexión sistemática al abordar un problema como es el de la Nutrición Humana, desde el análisis crítico de las interacciones entre nuestros estudiantes y la TIC que permiten la construcción del conocimiento, no sólo desde la racionalidad sino a partir de la búsqueda de información en ambientes interactivos, recreativos y complementarios a la labor docente. Contribuyendo en los estudiantes al desarrollo

de habilidades, de comprensión, de lógica y coherencia entre las ideas, análisis, reflexión en sus hábitos alimenticios, sus estructuras conceptuales y transformación de su entorno.

En consecuencia, a lo anterior, se presenta la siguiente pregunta para analizar que ideas previas relacionadas con el tema de nutrición humana poseen los profesores al orientar a los estudiantes acerca de cómo utilizar las tecnologías en función de una adecuada educación nutricional.

### *¿Cómo enseñar nutrición y dietética mediante el uso de las TIC?*

En lo que se refiere a la enseñanza de materias sanitarias, en la red se pueden encontrar numerosos recursos que se pueden emplear para enseñar asignaturas como la **nutrición y la dietética**. A lo largo de los años han ido apareciendo diferentes dispositivos, aplicaciones y software para facilitar su implantación y uso para la formación, contando también con herramientas como Facebook, Twitter o YouTube que no han sido creadas inicialmente con ese fin, pero que igualmente pueden aplicarse en el aula a través de pantallas digitales, e-readers, iPad o Smartphone. Toda una revolución tecnológica que llega a las aulas.

Una manera de implantar el uso de las TIC en la educación nutricional en los centros educativos sería mediante la creación y el uso de **campus virtuales** o **grupos específicos en Internet**, aparte de utilizar **redes sociales, aplicaciones y plataformas** como **Moodle**. Todo un conjunto de herramientas y dispositivos, cada uno de los cuales tiene unas características y posibilidades de formación específicas que conviene tener en cuenta a la hora de crear los contenidos educativos y de programar las actividades formativas.

En el campo de la Nutrición y Dietética, se podría utilizar numerosos recursos informáticos, los cuales citando a continuación y explicando cómo los utilizaría en mis clases:

- Uso de la plataforma Moodle.

Gracias a esta plataforma, los alumnos podrían descargar todo el temario que les fuera poniendo el profesor, ver vídeos relacionados con la materia, realizar encuestas, exámenes tipo test incluso desde su propia casa disponiendo de un tiempo concreto para su realización.

- **Blogs relacionados con la Nutrición y Dietética.**

Existen en internet muchos blogs relacionados con la dietética y la nutrición, donde sus creadores comentan temas de actualidad, así como también ofrecen su opinión personal acerca de estos temas. Sería muy interesante

que los alumnos accedan de vez en cuando a estos blogs para ir formando su propio punto de vista sobre los temas que se tratasen. La profesora podría proponer algunas actividades, como, por ejemplo, que se leyeran en casa un artículo concreto de algún blog para comentarlo al día siguiente en clase realizando un debate sobre el mismo. Algunos blogs que podrían utilizarse, entre otros, serían:

- El nutricionista de la general. [<http://blogs.20minutos.es/el-nutricionista-de-la-general/>]
- Mi Dieta Cojea. Blog de Nutrición y Dietética. [<http://midietacojea.com/>]
- Nutrición, Dietética y Salud. Somos lo que comemos. [<http://ndsahud.blogspot.com.es/>]
- **Páginas Webs sobre Nutrición y Dietética.**

A continuación, cito algunas páginas webs de Nutrición y Dietética que pueden ser útiles para enseñar la materia en cuestión. Algunas de las muchas que podrían ser útiles las cito a continuación:

- **Khan Academy** [<http://www.khanacademy.org/science/healthcare-and-medicine/endocrinology-and-diabetes>], tiene buenos vídeos sobre temas relacionados con la Medicina y la Salud. Por ejemplo, podría ponerse en clase el vídeo que hay en esta web sobre los niveles de glucosa y la insulina como introducción al tema de la diabetes.
- **AEDN** (Asociación Española de Dietistas Nutricionistas) [<http://www.aedn.es/>]. Esta web la debería de conocer todo alumno/a estudiante de Nutrición y Dietética, así como los futuros nutricionistas. De los números de la *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética* que se encuentran en esta web se pueden sacar numerosos artículos que posteriormente se podrían trabajar en clase mediante la realización de un debate, un trabajo escrito con una opinión personal.
- **AESAN** (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición). [<http://www.aesan.msc.es/>]. Excelente espacio si el docente va a trabajar problemas de alergias alimentarias ([http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/publicaciones\\_estudios/nutricion/Aler\(3\).pdf](http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/publicaciones_estudios/nutricion/Aler(3).pdf)).
- **EROSKI CONSUMER** [<http://www.consumer.es/alimentacion/>] Web en la que podemos encontrar un canal de alimentación muy actualizado sobre temas interesantes.
- **Redes Sociales**
- **Facebook**

Algunos grupos de Facebook que se podrían recomendar a los alumnos serían: Tu Nutricionista S.L, Fundación Española de la Nutrición FEN, Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas AEDN, Nutrición en la Web.

Por otra parte, el profesor propondría crear grupos en Facebook para que los alumnos/as pudieran intercambiar con sus compañeros, publicar contenidos interesantes relacionados con la asignatura, plantear preguntas..., entre otras funciones.

- **Twitter**

Twitter es otra red social que tiene muchas utilidades en el aula, como por ejemplo, su empleo como canal de comunicación más directo y rápido con el profesor y estudiantes y con alumnos o docentes de otros centros o instituciones, además de poder subir archivos, trabajos, deberes, presentaciones, monografías a través de aplicaciones como Slideshare y de ser utilizada para debatir haciendo uso de un hashtag.

- **Youtube**

Puede dedicarse algunas clases a ver vídeos de Youtube para tratar el tema que se esté dando en ese momento y después comentarlos.

- **Programas informáticos de elaboración de dietas.** Coordinar con los profesores de informática para crear un programa informático de dietas, para que los alumnos/as aprendieran a elaborarlas informáticamente y esto podría utilizarse como evaluación de los temas de nutrición.

## CONCLUSIONES

Es esencial el conocimiento del uso de las TIC hoy en día, y sobre todo reconocer que es una valiosa herramienta en la educación nutricional, aquella destinada al mantenimiento de la salud, y aún más, es parte importante de la educación integral del individuo. Debe, por lo tanto, iniciarse lo más tempranamente posible, para lograr así un mayor impacto sobre el comportamiento individual. Es necesario que se continúe indefinidamente, para permitir la incorporación de los nuevos conocimientos y adelantos científicos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Catebiel, V., Lacolla, L., & Olazar, L. (1998). Biología y Química: La necesidad de un trabajo interdisciplinario. II Encuentro de Iberoamericano de Colectivos Escolares que hacen Investigación desde su Escuela. México.
- Banet, E., & Nuñez, F. (1992). La digestión de los alimentos: Un plan de actuación en el aula fundamentado en una secuencia constructivista del aprendizaje. *Enseñanza de las Ciencias*, 10 (2), 139-147. Recuperado de <http://raco.cat/index.php/Ensenanza/issue/view/3447/showToc>
- Banet, E., & Nuñez, F. (1996). Actividades en el aula para la reestructuración de ideas: Un ejemplo relacionado con la nutrición humana. *Investigación en la Escuela*, 28, 37-52. Recuperado de [https://coleccion.siaeducacion.org/.../7.\\_actividades\\_en\\_el\\_aula\\_para\\_la\\_banet\\_0.pdf](https://coleccion.siaeducacion.org/.../7._actividades_en_el_aula_para_la_banet_0.pdf)

Fernandez, K. (2014). Propuesta de actividades para capacitar las bibliotecarias de la DCIP de la UCP como promotoras de salud en el eje temático Educación Nutricional. Tesis de Maestría. Cienfuegos: Universidad de Ciencia Pedagógicas Conrado Benítez García

Pozuelos, F. J., & Travé, G. (1993). Algunas ideas, hábitos y conductas de los alumnos y alumnas de educación primaria sobre alimentos y alimentación. Investigación en la Escuel, 21, 107-120. Recuperado de <http://rabi-da.uhu.es/dspace/handle/10272/10645>