



Estudo de Caso

Enseñando Gastronomía: descubrir los alimentos en la etapa infantil

Teaching Gastronomy: the discovery of food in childhood education

Ensino da Gastronomia: a descoberta de alimentos na educação infantil

Maria Fusté¹, Francesc Fusté-Forné²

Universitat de Girona (UDG), Girona, España

Resumen

El aprendizaje de los alimentos en la etapa preescolar es clave para el posterior desarrollo de los hábitos alimentarios. Esto no solo se refiere a las comidas que se suceden a lo largo del día, sino también a la capacidad de la educación infantil de aplicar propuestas que ayuden a aceptar aquellos alimentos que tienden a causar un rechazo mayor. Este artículo tiene el objetivo de contribuir a aprehender los alimentos en la etapa infantil con el fin de probar, aceptar y comprender la cocina y los alimentos como parte de la propia tradición cultural. Así, ejemplos como las frutas o las verduras son productos que representan la base de la alimentación saludable, que a la vez tienden a ser de los grupos de alimentos que menos gustan a los niños y niñas. El artículo propone una serie de iniciativas para integrar las frutas y verduras en el día a día de las actividades infantiles en el aula, no solo en relación a la alimentación – con una propuesta de menús –, sino también como una forma de conocer los significados socioculturales de los alimentos – por ejemplo, vinculados a las distintas estaciones del año –. Este estudio puede dar lugar a investigaciones futuras sobre la evaluación práctica de las actividades e iniciativas propuestas con el fin de conocer su contribución efectiva al desarrollo de prácticas alimentarias saludables.

Abstract

The learning of alimentation in the preschool stage is a key factor to the subsequent development of eating habits. This not only refers to the daily meals, but also to the ability of childhood education to implement proposals that help to accept those foods that tend to cause a greater rejection. The objective of the article is to enhance the understanding of alimentation in the first stage of life in order to try, accept and comprehend both cooking and foods as part of the cultural background. Thus, examples such as fruits or vegetables are products that represent the basis of healthy eating habits, which at the same time tend to be

¹ Técnica en Educación Infantil.

ORCID iD: <http://orcid.org/0000-0002-8075-4683>.

E-mail: researchexperiencetourism@gmail.com

² Profesor Asociado, Facultad de Letras y Turismo, Universitat de Girona.

ORCID iD: <http://orcid.org/0000-0002-3800-9284>.

E-mail: researchexperiencetourism@gmail.com

some of the food groups that children like the least. The article proposes a set of initiatives that aim at integrating fruits and vegetables into the daily routine of childhood education activities. It refers not only to the alimentation itself – with a menu proposal – but also to a way of acquire knowledge about the social and cultural meanings of food – for example, with regards to the seasons –. This study may imply further research in terms of practical assessment of the proposed activities, which would allow to obtain evidence on their effective contribution to the development of eating practices.

Resumo

A aprendizagem dos alimentos no estágio pré-escolar é um fator chave para o desenvolvimento subsequente de hábitos alimentares. Isso não se refere apenas às refeições diárias, mas também à capacidade da educação infantil para implementar propostas que ajudem a aceitar os alimentos que tendem a causar uma maior rejeição. O objetivo do artigo é melhorar a compreensão da alimentação na primeira fase da vida, a fim de tentar, aceitar e compreender os alimentos como parte do contexto cultural. Assim, exemplos como frutas ou vegetais são produtos que representam a base de hábitos alimentares saudáveis, que ao mesmo tempo tendem a serem alguns dos grupos de alimentos que as crianças gostam menos. O artigo propõe um conjunto de iniciativas que visam integrar frutas e vegetais na rotina diária das atividades de educação infantil. Refere-se não apenas à própria alimentação – com uma proposta de menu – mas também a uma forma de adquirir conhecimento sobre os significados sociais e culturais dos alimentos – por exemplo, no que se refere às estações –. Este estudo pode implicar novas pesquisas em termos de avaliação prática das atividades propostas, o que permitiria obter evidências sobre seu contributo efetivo para o desenvolvimento de práticas alimentares.

Palabras clave: alimentación, cultura, educación infantil, nutrición.

Keywords: alimentation, culture, early childhood education, nutrition.

Palavras-chave: alimentação, cultura, educação infantil, nutrição.

1. Introducción

La enseñanza de los valores relacionados con la alimentación, y en consecuencia, con la cultura, resulta uno de los temas claves de la educación preescolar y escolar. Sin ir más lejos, los alimentos están presentes en la vida de los niños y niñas, tanto en la escuela como fuera de ella, y se refieren a aspectos tan diversos como el desayuno, el almuerzo y la merienda, las celebraciones como los cumpleaños y otros eventos, así como a los juegos de aprendizaje a través de los productos alimentarios. Entre estos, las frutas y las verduras tienen un papel clave, también relacionado con los hábitos saludables y de valor nutricional. La escuela, igual como la familia, son el marco donde los preescolares y escolares adquieren los primeros conocimientos para el desarrollo de comportamientos saludables. En la promoción de estos, el papel de los educadores y educadoras es importante, el cual mediante prácticas innovadoras y participativas contribuya a hacer atractivos alimentos que tradicionalmente puedan resultar difíciles de aceptar en edades tempranas.

El objetivo del presente estudio es, precisamente, incentivar el consumo de las frutas y las verduras en la etapa infantil a través de la creación de un primer contacto positivo, con una vinculación agradable y emotiva, con los alimentos –

específicamente, frutas y verduras –, para incentivar prácticas saludables desde la primera etapa de vida. Así, se plantean una serie de propuestas con diferentes alimentos a partir de los colores, la creatividad o, lógicamente, el sabor. Este aprendizaje es la base no solo para la salud, sino para la comprensión de la alimentación, la cocina, y de forma más abstracta, de la propia gastronomía como parte de la cultura.

2. La literatura sobre el primer aprendizaje de los alimentos

Los alimentos y las tradiciones culinarias conforman una de las partes más significativas de cualquier identidad cultural (por ejemplo, ver NUNES DO SANTOS, 2007; FUSTÉ-FORNÉ, 2016). Esta se relaciona no solo con la tradición y las herencias culinarias sino también con otros aspectos como la salud. Así, es crucial enseñar estos aspectos desde la primera etapa educativa, ya que “la acción coordinada e intersectorial entre las áreas de salud y educación es uno de los más importantes desafíos en el mundo actual” (CALLE, 2008, p.10).

Algunos autores afirman, por ejemplo, que “incrementar el número de niños que consumen frutas y verduras es un objetivo significativo para los pediatras, nutricionistas, y expertos en salud pública” (CAROLI, 2016, p.1). En consecuencia, tener una dieta saludable es básico y esencial para reducir el riesgo de sufrir determinadas enfermedades. Por lo tanto, resulta lógico afirmar que una dieta saludable debe incluir el consumo de alimentos saludables como vegetales. Uno de los retos actualmente es conseguir que estos vegetales sean consumidos en la etapa infantil, para lo cual autores como Van Kleef recomiendan hacer que los niños los coman en formato *snack* (2016). Este fenómeno se relaciona estrechamente también con tendencias recientes donde los chefs mediáticos a nivel internacional han promocionado la recuperación de alimentos y usos tradicionales a través de los *snacks*.

En esta dirección, Cohen (2016, p.4) destaca en su estudio la importancia de la intervención de estos chefs reconocidos en el aumento del consumo de verduras en las escuelas. Así, lo ejemplifica de la siguiente manera: “las escuelas que recibieron un chef profesional, recibieron tanto la formación en habilidades culinarias y recetas culturalmente apropiadas que eran rentables y se incorporaban a los productos frescos o congelados, preparados con los condimentos sin sal ni azúcar”. Esta cita demuestra la capacidad de los personajes mediáticos para ayudar en la promoción de dietas saludables y el consumo de alimentos como las frutas y las verduras.

Otros autores afirman que entre los objetivos de la alimentación de los preescolares y los escolares se encuentran mantener la tradición gastronómica y la variedad en platos y recetas. Para conseguirlo, y sobre todo en relación a aquellos alimentos menos apetitosos, es necesario presentar los alimentos de forma atractiva y variada (PEÑA QUINTANA *et al.*, 2010).

Además, en la investigación de Salinas *et al.* (2014), se observa un planteamiento metodológico en relación a la proyección de un programa de educación en alimentación saludable en escuelas, el cual pone especial hincapié en metodologías innovadoras y participativas. En este sentido, los investigadores plantean “la realización de actividades educativas prácticas y vivenciales, con recursos pedagógicos innovadores que faciliten la apropiación de nuevas formas de

alimentarse, permitiéndoles vivenciar y recuperar experiencias y conocimientos que las personas y familias tienen cotidianamente” (2014, p.345).

Entre estas actividades, se proponen talleres de cocina saludable, visitas guiadas a espacios alimentarios como una verdulería o un supermercado, así como actividades artísticas culturales o deportivas con contenidos relacionados con la alimentación saludable. Salinas *et al.* afirman que “estas actividades pueden ser utilizadas con profesores, padres y los propios alumnos; se articulan dentro de una metodología que toma elementos de la investigación-acción participativa al incorporar un trabajo conjunto de análisis de una situación problemática, para realizar cambios que promueven un proceso reflexivo por medio del uso de materiales audiovisuales, lo que empodera a los participantes, generando nuevos niveles de autoconciencia” (2014, p.345).

La intervención educativa en relación a los hábitos alimentarios tiene como consecuencia deseada provocar cambios en estos. Así se demuestra en el estudio de Fretes, Salinas y Vio (2013), donde destacan que “es posible realizar cambios en los hábitos alimentarios de las familias, con la implementación de una intervención educativa que incluya talleres de cocina y materiales audiovisuales” (p.37). Estos autores defienden que “el ámbito escolar es un espacio privilegiado para implementar actividades y programas integrales de promoción de salud. Las escuelas tienen el privilegio de poder aprovechar las oportunidades que permiten influir favorablemente en la vida de los docentes con los estudiantes, sus respectivas familias y comunidades” (FRETES; SALINAS; VIO, 2013, p.37).

En la misma dirección, se puede afirmar pues que “los hábitos alimentarios y los estilos de vida se adquieren en los primeros años de vida y perduran a lo largo de esta, influyendo de forma notable en las practicas alimentarias que se siguen en la edad adulta” (GALIANO; MORENO, 2010, p.403). De aquí la importancia de consolidar estos hábitos en la formación preescolar, lo cual contribuye no solo a una vida más saludable sino también a la disminución del riesgo de padecer determinadas enfermedades y a la vez, la promoción de un conducta que parte de la alimentación tradicional, la nutrición y al desarrollo de productos vinculados con el territorio.

Finalmente, cabe decir que “la escuela es el medio idóneo para poder llevar a cabo un programa de educación alimentaria [...]. En la escuela se puede ayudar a adquirir unos conocimientos, unos hábitos y unas actitudes favorables de una manera gradual y sistemática. Por otra parte, porque la escuela acoge a los niños y a los adolescentes en una etapa muy importante de su vida en la que están formando su personalidad y todavía están a tiempo para cambiar e incorporar nuevos hábitos de salud” (CALLE, 2008, p.12). Como se mencionaba anteriormente, las comidas que se sirven a lo largo del día representan el principal elementos para ofrecer una alimentación variada y rica en productos saludables. Esto permite educar a los niños y niñas en valores nutricionales, y en un sentido más amplio, en valores culturales en un contexto social en particular.

En relación a aquellos alimentos que son más difíciles de aceptar, y más allá de la alimentación que forma parte de las rutinas diarias, las dinámicas pedagógicas deben dar un valor añadido y contribuir a un desarrollo más amplio del aprendizaje de la comida y la alimentación, a través de iniciativas innovadoras y actividades participativas. La comprensión de un alimento a través de la diversión y el juego tiene

una repercusión directa en su aceptación. La propia Calle (2008) afirma que “la participación de los estudiantes en actividades de horticultura, planificación de la alimentación, selección de alimentos y cocina ofrece a los estudiantes experiencia directa para aprender sobre alimentos y pautas de nutrición saludables, así como adquirir prácticas de higiene” (2008, p.15).

Por lo tanto, la repercusión de la enseñanza de los alimentos en la edad temprana tiene múltiples repercusiones, y es un tema de constante actualidad. En el contexto de enseñar e incentivar el consumo de productos saludables, entre los cuales las frutas y las verduras, el descubrimiento y la aceptación de los mismos por parte de los preescolares es una actividad estratégica. Varias propuestas en esta dirección se observan en la siguiente sección.

3. Una propuesta para el descubrimiento de las frutas y verduras en la educación infantil

En este apartado se plantean diferentes actividades y propuestas a partir de cuatro ejes, que son la presentación y el descubrimiento de los alimentos como un hecho mágico; la atracción de los colores de las frutas y las verduras; la expresión plástica y la creatividad; y, finalmente, el sabor. Posteriormente, se realizan varias propuestas prácticas con el objetivo de promocionar el consumo de frutas y verduras en la etapa preescolar, incluyendo un apartado específico para los productos de temporada, así como una propuesta de menú donde se integren los alimentos estudiados.

A. La presentación y descubrimiento como un hecho mágico

Bajo este eje, se trata de hacer descubrir a los más pequeños una fruta o verdura de una manera interesante, atractiva, como si fuera un momento mágico. Tal y como se ha mencionado anteriormente, los momentos agradables, las situaciones que los niños y niñas viven de manera positiva y vinculada con una emoción, son las que mayor impacto les causan. Así que, tal y como se presenta un cuento o un material con misterio, alegría, sorpresa, esto se puede hacer también con un pimiento, una judía o una manzana. Olerlo, tocarlo, hablar acerca de su color y tacto, y las sensaciones derivadas de ello. A la vez, esto se puede aplicar al hecho de abrir la pieza con encanto y suspense para ver aquello que tiene dentro, las semillas, el aspecto, si tiene diferente color o textura que la piel. Esto genera un ambiente tranquilo, agradable, positivo, y compartido, que facilita el degustarlo por primera vez.

B. Las frutas y verduras y los colores

El mundo de los colores es siempre uno de los recursos trabajados con los más pequeños. En este sentido, se pueden aprovechar los colores para hablar de estos alimentos, clasificarlos por tonalidades, agruparlos, o probarlos para poder comparar cual nos gusta más dentro de cada grupo de color. El tema de los platos cromáticos y de las sensaciones que crean los colores por sí solos es ya una realidad en el contexto de la gastronomía actual, gracias por ejemplo al trabajo de la chef Carne Ruscalleda o del artista Neil Harbisson, respectivamente. Por lo tanto, esto se puede

trasladar a la educación preescolar y escolar, en forma de platos creativos de colores (por ejemplo, una *degustación* hecha a medida, con dados pequeños de sandía, cereza o fresa para el caso del color rojo), así como murales (con imágenes y dibujos de los alimentos para clasificarlos según su color) y también cestas de frutas y verduras de un color (por ejemplo, para el caso del color amarillo, que incluya limón, plátano, pomelo, pimiento o calabacín amarillo).

Figura 1
Ejemplos de reproducciones manuales de frutas



Fuente: Fotografía realizada por los autores.

C. La expresión plástica y la creatividad

Un tercer eje para familiarizar a la población infantil con las frutas y verduras, continuando con el mismo objetivo de crear interés, predisposición y experiencias emotivas positivas, es usar algunas de esas piezas para pintar, en definitiva, para expresarse artísticamente. Así pues, algunos alimentos tiñen por sí solos, como la remolacha o el tomate, mientras otros sirven para estampar, como si de un sello o esponja se tratara. Es decir, utilizar, por ejemplo, una pera, pepino o alcachofa para untarla en pintura y estampar su forma o silueta. Este recurso didáctico puede ser útil tanto para realizar manualidades individuales como para decorar la clase, e incluso hacer composiciones donde se representen huertos o fruterías, tal y como se observa en las figuras 1 y 2.

Figura 2
Ejemplos de reproducciones manuales de verduras



Fuente: Fotografía realizada por los autores.

D. El sabor y las diferentes presentaciones

Dentro del último eje, se proponen ideas para probar frutas o verduras a las cuales sean más reticentes, a través de una presentación atractiva. Por ejemplo, en forma de helado, hecho artesanalmente, con pocos ingredientes, para no alterar el sabor, pero si para hacerlo más atractivo, diferente, fresco y divertido; por ejemplo, usando nectarinas o calabaza. También es un juego muy interesante y motivador, por su implicación participativa, el hecho de convertir un alimento *in situ* en el aula, en un batido o un zumo natural, ya sea con el tradicional exprimidor, o bien con una batidora o licuadora. Esto se puede aplicar usando frutas como la naranja o la sandía.

A continuación y a partir de estos cuatro ejes, en la tabla 1 se relacionan varias propuestas que se explican más debajo de forma más detallada. En los siguientes diez juegos, aunque todos presentan una actividad principal, hay otras que están vinculadas con lo cual es inevitable realizarlas de manera simultánea. Esto resulta también positivo ya que permite trabajar de manera más global y desde diferentes ámbitos.

Mediante los juegos planteados se pretende contribuir al aumento de la aceptación de las frutas y verduras por parte de los niños y niñas des la primera etapa educativa, para que así crezcan apreciando y degustando estos alimentos, y en consecuencia adquiriendo unos comportamientos y hábitos alimentarios

saludables. A lo largo de los siguientes párrafos se describe con mayor detalle la dinámica de cada una de estos juegos.

Tabla 1
Propuestas prácticas para el aprendizaje de las frutas y verduras

Nombre del juego	Actividad básica	Alimento/s utilizado/s	Eje asociado
I. Con nuestras manos...	Pelar	Mandarina	A
II. ¡Vamos al huerto!	Plantar	Calabaza	A
III. El mural de las flores	Pintar	Alcachofa	C
IV. ¡Mmmmmmm...!	Degustar	Melón y sandía	D
V. ¡Menudo ruido!	Hacer zumo	Zanahoria	D
VI. Qué fresquito	Comer helado	Melocotón	D
VII. Adivina...	Oler	Limón, col, fresas, cebolla, plátano y tomate	A
VIII. Experimentamos	Tocar	Patata cruda y patata hervida	A
IX. ¡Magia!	Teñir	Remolacha	C
X. El cesto de color...	Experimentar el color verde	Manzana, calabacín, pera, col, pimiento	B

Fuente: Elaboración propia de los autores.

I. Con nuestras manos...

En este juego, hay mandarinas dentro de un cesto. Los niños y niñas pueden cogerlas y olerlas. Se habla acerca de si son más grandes o pequeñas que las naranjas, u otras frutas que ya hayan conocido. Así mismo, se les pregunta qué otras frutas y verduras tienen el mismo color. Siguiendo con la experiencia relacionada con el tacto, se les muestra como quitar la piel con las manos, y se les anima a intentar pelar las mandarinas para después degustarlas.

II. ¡Vamos al huerto!

Esta actividad se puede realizar específicamente con una calabaza. Esta pieza ofrece muchas posibilidades debido a sus características: pesa mucho, tiene una piel muy dura, un color totalmente diferente cuando se abre por la mitad y una textura curiosa donde se pueden diferenciar claramente los filamentos y las semillas. En este sentido, se puede jugar a extraer las semillas, ejerciendo así la motricidad fina y la concentración, y colocándolas ordenadamente en una bandeja. Para complementar esta actividad se puede salir al huerto de la escuela para plantar las semillas – en caso que no lo hubiera también se pueden plantar en cualquier recipiente dentro de la propia clase, envueltas en papel húmedo –. A lo largo de los siguientes días se puede ir observando cómo crecen esas plantas e incluso representarlo gráficamente en la clase con dibujos o fotografías de su crecimiento y evolución.

III. El mural de las flores

Esta actividad se puede realizar una vez ya se haya introducido la alcachofa en sesiones previas. Así, se le puede cortar la punta a este alimento y usarlo para estampar. Los niños y niñas la cogerán por el rabo como si fuera un tampón de sello, y la untarán en un plato con pintura para poder estampar su forma en un papel, por ejemplo de embalar. Entre todos se puede realizar un mural de flores, ya que la alcachofa deja una huella como de una rosa, y se puede completar el mural dibujando sus tallos y hojas e incluso algunos animales. Además, con las hojas de la alcachofa que se han cortado y los desechos, se puede jugar encima de una superficie plana para hacer dibujos artísticos, flores, series o figuras geométricas. Esto sin desperdiciar en ningún caso el alimento en sí mismo.

IV. ¡Mmmmmmm...!

En esta práctica se observa como son de grandes el melón y la sandía. Se comparan su tamaño, peso, color, similitudes, y como de diferentes son cuando las abrimos. También es interesante el descubrimiento del color del interior de las piezas. De esta manera, se pueden cortar unos trozos y delante de los pequeños hacer dados de las frutas. Luego se les puede animar a ayudarnos para ponerlos en pinchos de tal manera que quede preparado para degustar.

V. ¡Menudo ruido!

En este juego se necesita utilizar una licuadora. El producto que se aproxima es una hortaliza, en este caso, la zanahoria. Se dispondrá de varias zanahorias en una bandeja para que puedan tocar, hablar de su color y qué otras verduras o frutas tienen ese color, o tocar la piel una vez se hayan pelado. Las tiras de piel podrán servir para experimentar, mezclando con otras pieles y así hablar de texturas y sensaciones. Una vez ya estén las zanahorias peladas, la creatividad y el factor sorpresa vendría cuando la licuadora convierta esas zanahorias duras en un líquido naranja. Cada escolar tendría un vasito para que así se le pueda servir un poco de zumo y probar su sabor de una forma diferente.

VI. Qué fresquito

En esta propuesta se presenta un cesto lleno de melocotones. La primera actividad es tocar su textura singular y preguntar qué sensaciones produce. Después se pelan los melocotones colocándolos en un bol grande, hechos a trozos. Se añade leche (por ejemplo, desnatada) y se trituran con la batidora (no es necesario ni siquiera añadir azúcar lo cual permite un sabor más auténtico). Para facilitar el proceso, se debería poner la mezcla en el congelador y pasadas unas horas volver a triturarlo; posteriormente, se congela de nuevo y al día siguiente ya se puede degustar el helado. Para hacerlo más atractivo se puede presentar en un vaso pequeño, y en bolas, lo cual facilita también el comerlo con cuchara.

VII. Adivina...

En este juego se cuenta con unos recipientes opacos cerrados. Cada uno tendrá un alimento, zumo o pieza de fruta y verdura hecha a trozos. Así, por ejemplo, se pueden utilizar el limón, la col, las fresas, la cebolla, el plátano o el tomate. El juego consiste en que los niños y niñas huelan el interior sin ver el alimento (se les coloca un pañuelo en los ojos o alternativamente se abre un poco la tapa colocando la nariz en el borde del recipiente) y traten de adivinar qué fruta o verdura es solo con el sentido del olfato. Es un juego muy interesante porque en el hecho de comer y probar los alimentos influyen todos los sentidos, como se apuntaba en ejemplos anteriores. Este ejercicio en particular estimula el olfato, lo cual resulta importante para que una fruta o verdura no sea rechazada solo por su olor. Una vez todos hayan participado del juego, se prueban los alimentos, y se puede hablar sobre qué alimento les ha gustado más, o qué sabor les ha sorprendido más.

VIII. Experimentamos

En esta ocasión se utilizan patata cruda y patata hervida, puestas en una bandeja, una al lado de otra. Esta actividad consiste en experimentar con sus diferencias, la textura y dureza, totalmente diferentes aún siendo la misma verdura; una se puede comer y la otra todavía no. Esto nos da pie a hablar del huerto, la cocina, las ollas, la cocción y la ebullición, en definitiva, el contexto cultural. Además, se puede ampliar con patatas hervidas a trozos y patatas hervidas con la piel, lo cual permite experimentar con mayor profundidad – por ejemplo, pelando estas últimas y degustando ambas, de nuevo preguntando qué textura y sabor les gusta más –.

IX. ¡Magia!

Esta propuesta incluye el trabajo con cartulinas grandes y remolacha. El juego consiste en pintar, en teñir el papel sin usar pintura. En este contexto, la *magia* es posible gracias a la remolacha, que dejará el papel pintado solo con mover la pieza cortada por la mitad, como si de un pincel o esponja se tratara. Es una propuesta que combina pues los ingredientes de la actitud activa y participativa, así como la creatividad y la innovación, tal y como se veía por ejemplo en casos anteriores como el de la alcachofa.

X. El cesto de color...

Finalmente, en este juego se presenta a los pequeños un cesto con frutas y verduras de un solo color. Por ejemplo, el color verde. Se propone poner en el cesto una manzana, un calabacín, una pera, una col, un pimiento, entre otros. A partir de ello se pueden realizar diferentes juegos y preguntas, acerca de los diferentes tonos de verde, clasificando las piezas de mayor a menor tamaño, según si ya han sido probados o todavía no, oliendo, o comparando su peso y textura.

Para complementar esta sección, se propone, además, trabajar las frutas y verduras de temporada, lo cual implica el aprendizaje de aspectos como el respeto por la naturaleza y la sostenibilidad. Esto se incentiva y consigue a través del uso de

productos de proximidad cuya disponibilidad varía según la estación del año. En primer lugar, en otoño se consideran alimentos como la granada, el boniato, o el higo. En el proceso de aplicación práctica, por ejemplo, para el caso de la granada, puede resultar interesante el proceso de desgranarla, así como incentivar la imaginación haciendo creaciones artísticas con sus granos, para posteriormente probarlos.

En el caso del invierno, se pueden utilizar alimentos como el membrillo, la uva o el aguacate. En este último caso, que incluye una gran variedad de posibilidades alimentarias con la combinación con otros productos, el aguacate se puede integrar en los juegos, a través, por ejemplo, de plantearse los tamaños de los huesos de las diferentes frutas, compararlos, e incluso plantar ese hueso para que posteriormente brote una planta. En relación a como presentar el aguacate para que los niños y niñas se atrevan a probarlo, se pueden preparar unas tostadas donde poder untarlo.

En la estación primaveral, se pueden mencionar alimentos como la fresa, la piña o la endibia. Un ejemplo de uso lo representa la piña, mediante el vaciado del alimento para hacer tanto una manualidad, como la posterior degustación de su interior. Y, en verano, se incluyen productos de temporada como las cerezas, los nísperos o los arándanos. A través de ellos, y después de comerlos, se pueden realizar actividades donde jugar con los huesos limpios o los rabillos.

Finalmente, todo este conjunto de alimentos, frutas y verduras, deben saber integrarse en los menús. Todas estas actividades anteriormente planteadas tienen como objetivo principal el de conseguir una alimentación saludable y variada, es decir, que se produzca un aprendizaje sobre los hábitos alimentarios. En concreto, el hecho de descubrir este abanico de frutas y verduras permite:

- saber identificar los diferentes tipos de frutas y verduras.
- animarse a probarlos e introducirlos en la alimentación.
- diferenciar los sabores, texturas y olor de cada uno de ellos.
- aprender a pelar las diferentes piezas.
- conocer y colaborar en la plantación y cura de las plantas.
- valorar y respetar la naturaleza.

A través de los productos alimentarios se puede observar la relación entre alimentación y cultura, y entender la comida más allá de la nutrición. Además, los cinco sentidos juegan un papel importante en el aprendizaje de los alimentos. Por ejemplo, el conjunto de los sentidos puede apreciar elementos como la estética de los alimentos – y de los platos –, el volumen, los colores, y ayudan a vincular las sensaciones que producen los sabores con determinados recuerdos. Al mismo tiempo, como se mencionaba también anteriormente, se crea un vínculo afectivo hacia determinados grupos de alimentos – en este caso, las frutas y verduras –, a través de experiencias positivas. Estas experiencias no se reducen al entorno escolar sino que se adquieren también con mayor relevancia en las celebraciones familiares o en fiestas populares. Esto es una clara referencia al entorno sociocultural. Las tradiciones culinarias, los productos típicos, las costumbres alimentarias sirven también como fuentes de información para la posterior incorporación de determinados alimentos a las dietas y menús infantiles.

A continuación, se puede observar en la tabla 2, un menú con ejemplos de integración de frutas y verduras. Esta propuesta permite obtener ideas sobre platos que se pueden incorporar al menú de mediodía después de haber realizado las actividades con esa fruta o verdura, tal y como estuviera incluido en el cuadro de actividades correspondiente. Así, cuando vean un determinado plato, los niños y niñas pueden vincularlo a un recuerdo positivo, una experiencia alegre, divertida, con el objetivo de que les motive a comer esa fruta o verdura.

Tabla 2
Propuestas de menú para la incorporación de las frutas y verduras de temporada

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Boniato con brócoli (Carne) Mandarina	(Legumbre) (Pescado) Manzana al horno	Crema de calabaza (Huevo-tortilla) Yogur con granada	(Arroz) (Carne) Plátano	(Legumbre) (Pescado) Naranja
(Arroz) (Pescado) Plátano	Alcachofa hervida con jamón (Huevo-tortilla) Manzana	(Pasta) (Carne) Melocotón	(Legumbre) (Pescado) Yogur con uvas	Ensalada con aguacate Longaniza con tomate Pera
Puré de calabacín (Pescado) Pera	(Arroz) (Carne) Yogur con fresas	Col y patata (Huevo-tortilla) Macedonia	(Legumbre) Endibia a la plancha con atún Piña	(Pasta) (Carne) Plátano
Patata y zanahoria (Carne) Yogur con arándanos	(Legumbre) Merluza con pimiento y berenjena Macedonia	Ensalada (lechuga, remolacha, etc.) (Carne) Melón	(Pasta) (Huevo-tortilla) Sandía	(Legumbre) (Pescado) Cerezas

Fuente: Elaboración propia de los autores.

Cabe destacar que los menús propuestos constan de primer plato, segundo y postre. De esta manera, no se especifica el plato de legumbre, carne, pescado, pasta, arroz o huevo, ya que solamente se desarrolla el plato que correspondería a la fruta y/o la verdura. Se trata de un menú que no es un ejemplo mensual, y por lo tanto se desarrolla una semana tipo para cada estación, relacionándolo con los productos de temporada, también mencionados en los párrafos anteriores. La primera semana corresponde al otoño, la segunda al invierno, la tercera a la primavera, y, la última, al verano. En los casos que se incluye el yogur, este es siempre natural, añadiéndole los trocitos de la fruta – natural – que se menciona en cada caso.

4. Consideraciones finales

Este artículo ha planteado diferentes actividades y propuestas de aprecio a los alimentos – en particular, frutas y verduras – a partir de su descubrimiento integral, de sus colores, formas, tacto y, sabor. Juegos como los mencionados en la sección

anterior debieran servir para, a través de su implementación, incentivar el consumo de productos con alto valor nutricional y promover los hábitos y comportamientos saludables desde la primera infancia. Este es un campo estratégico en cualquier contexto social y un tema de actualidad como así lo demuestra por ejemplo la reciente retransmisión en septiembre de 2017 en España del programa *¿Qué comen nuestros hijos?*, presentado por el popular chef Alberto Chicote. Además, la variedad y riqueza de productos como las frutas y las verduras permite el conocimiento del entorno, el paisaje natural de un territorio y también su identidad cultural, transmitida entre generaciones a través de la alimentación y la cocina.

A la vez, varios ejemplos sirven también para relacionar el primer contacto con los alimentos con formas más sofisticadas de la gastronomía, tan de moda en la actualidad. La participación de chefs en proyectos de gastronomía saludable, o la utilización de conceptos como los *snacks*, aplicados a la educación alimentaria infantil, son ejemplos que pueden ayudar a hacer frente a la continua necesidad de plantear actividades alrededor de la alimentación saludable. En su artículo, Berestan *et al.* (2010) refuerzan en esta misma dirección el poder de atracción de los helados: “los helados aportan nutrientes y energía, y están asociados desde la infancia a momentos de bienestar, placer y tranquilidad, que nutricionalmente forman un grupo muy heterogéneo de productos con diferentes características. Es la razón por la que se ha decidido hacer un helado de verdura a base de leche de soja para que forme parte de una dieta variada y equilibrada, con el objetivo de poder incluirlo en la dieta de los más pequeños que no consumen verduras” (2010, p.137).

Otros recursos como los murales, las manualidades, y el propio hecho de colaborar de forma directa y participativa en la elaboración *artesanal* de algunos productos facilita el aprecio hacia alimentos que tienen una más difícil aceptación. Así, se pueden mencionar ejemplos como elaboraciones culinarias – tanto sólidas como líquidas – aprovechando las celebraciones de cumpleaños u otras fechas señaladas a lo largo del calendario. En definitiva, opciones creativas que permitan descubrir los alimentos, degustarlos y poco a poco ir introduciendo a los preescolares y escolares en el contexto de la cocina y la gastronomía.

Conseguir la aceptación de las frutas y verduras dentro del menú escolar es uno de los principales objetivos de la estrategia educativa. En este contexto, los comedores escolares tienen una función nutricional muy importante, ya que no solo colaboran en la adquisición de hábitos alimentarios, sino que a la vez son un entorno de socialización y convivencia. En el aprendizaje de los hábitos saludables, influyen el entorno social, escolar y familiar; con lo cual, desde las escuelas también se podría animar a las familias a realizar diferentes actividades y proporcionar experiencias a los más pequeños tales como cocinar juntos, preparar desayunos y meriendas saludables, visitar entornos rurales o naturales, así como comprar en mercados y supermercados, enlazando esto con los productos de temporada, y observando de primera mano qué frutas y verduras son típicas de cada estación del año.

Entre las limitaciones del presente estudio, se encuentra el hecho de la necesaria implantación de las propuestas de forma práctica, lo cual permitiría corroborar, o no, la aceptación de los alimentos a partir de las diferentes actividades propuestas. En este sentido, investigaciones futuras sobre esta temática pueden ir encaminadas a la demostración empírica de los cambios en los comportamientos y

hábitos alimentarios, y cómo esto tiene una repercusión social. Además, sería necesario también entender la posición de los alimentos de acuerdo con su contexto geográfico, ya que su aceptación pudiera variar según la realidad territorial estudiada, y, por lo tanto, su contexto sociocultural.

Referencias

BERESTAN, Daniela; LAGAMMA, María Pilar; LAVAGETTO, Carolina; PINTER, Rocío. Helado de verduras a base de leche de soja. **Invenio**, v.13, n.24, p.137-146, 2010.

CALLE, María del Carmen. Educar la Alimentación en la Escuela. **Revista Digital Enfoques Educativos**, n.13, p.10-20, 2008.

CAROLI, Margherita. Opciones de Comida en las Escuelas para Incrementar el Consumo de Verduras. **The Global Fruit and Veg Newsletter**, n.6, p.1, 2016.

COHEN, Juliana. Efectos de la selección de la disposición de la comida en la selección y consumo de comida saludable en las escuelas. **The Global Fruit and Veg Newsletter**, n.6, p.4, 2016.

FRETES, Gabriela; SALINAS, Judith; VIO DEL R., Fernando. Efecto de una intervención educativa sobre el consumo de frutas, verduras y pescado en familias de niños preescolares y escolares. **Archivos Latinoamericanos de Nutrición**, v.63, n.1, 2013.

FUSTÉ-FORNÉ, Francesc. Los paisajes de la cultura: la gastronomía y el patrimonio culinario. **Dixit**, n.24, p.4-16, 2016.

GALIANO SEGOVIA, María José; MORENO VILLARES, José Manuel. El desayuno en la infancia: más que una buena costumbre. **Acta Pediatr. Esp.**, v.68, n.8, p.403-408, 2010.

NUNES DO SANTOS, Cristiane. Somos lo que comemos: identidad cultural y hábitos alimenticios. **Estudios y perspectivas en turismo**, v.16, n.2, p.234-242, 2007.

PEÑA QUINTANA, Luis; ROS MAR, Luis; GONZÁLEZ SANTANA, Daniel; RIAL GONZÁLEZ, Ramiro. Alimentación del preescolar y escolar. En: **Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHP-AEP**, p.297-305, 2010.

SALINAS, Judith; GONZÁLEZ, Carmen Gloria; FRETES, Gabriela; MONTENEGRO, Edith; VIO DEL R., Fernando. Bases teóricas y metodológicas para un programa de educación en alimentación saludable en escuelas. **Rev. Chil. Nutr.**, v.41, n.4, p.343-350, 2014.

VAN KLEEF, Ellen. Animando vegetal intake entre niños. **The Global Fruit and Veg Newsletter**, n.6, p.3, 2016.

Enviado em: 24/fevereiro/2018

Aprovado em: 22/maio/2019