

UNA PROPUESTA PARA LA FORMACIÓN DE ESTUDIANTES REFLEXIVOS FRENTE A SU ALIMENTACIÓN

María de los Ángeles Bizzio; Graciela Inés Núñez; Raúl Adolfo Pereira¹

Resumen

El objetivo de este trabajo es que los alumnos modifiquen sus ideas a partir de la creación de un conflicto entre su concepción de alimentación y la de alimentación saludable.

En la metodología se utilizó para la recogida de datos una guía de actividades basada en un diagnóstico para detectar la vinculación entre los alimentos que consumen los alumnos y el requerimiento energético necesario para una vida saludable. La guía incluye el registro de la dieta personal, la búsqueda de información para la elaboración de una dieta semanal y la comparación de la dieta personal con la elaborada para emitir una opinión sobre la misma. Las respuestas de todas las actividades se analizaron y categorizaron. En las referidas al registro de la dieta personal se determinó y graficó la frecuencia de cada categoría. En las otras se analizaron y criticaron las opiniones de los estudiantes.

La muestra estuvo constituida por alumnos de 5º año de educación secundaria, modalidad Ciencias Naturales, escuela estatal, urbana.

Se advierte, a partir de la realización de las actividades propuestas, el reconocimiento por parte de los alumnos de la necesidad de un cambio en su alimentación.

Palabras clave: alimentación saludable, reflexión, conflicto cognitivo, cambio.

Abstract

This work aims at making students modify their ideas about their food habits by creating a conflict between their conception of any diet and a healthy diet. The methodology applied for the data collection consisted in a guide of activities as a diagnosis to detect the link between the food the students eat and the necessary energetic requirement for a healthy life. The guide includes: recording their personal diet, looking for information in order to make a weekly diet, comparing their own diet to the diet elaborated and giving an opinion about it. The answers to all the activities were analyzed and categorized. As regards the record of their own diet, the frequency of each category was determined and charted. For the rest of the activities, the students' opinions were examined and discussed. The sample was constituted by students attending the 5th year of a state urban secondary school oriented in Natural Sciences. The results suggest that the students recognize the need to change their food habits.

Keywords: healthy food, reflection, cognitive conflict, change

¹ Instituto de Investigaciones en Educación en las Ciencias Experimentales. Facultad de Filosofía, Humanidades y Artes. Universidad Nacional de San Juan. Argentina. e-mails: angeles_bizzio@hotmail.com; gnunez@ffha.unsj.edu.ar; rpereira@ffha.unsj.edu.ar

Recibido: 9 de noviembre 2011 **Aceptado:** 3 de julio 2012