

¡Jugando al mágico mundo de los alimentos!

Una investigación del Departamento de Nutrición y Bioquímica de la Universidad Javeriana aporta datos importantes sobre la utilización de juegos como herramienta metodológica para el desarrollo de programas de educación alimentaria nutricional dirigidos a población infantil en edad escolar.

Por Isabella Portilla Portilla

Decía Rousseau que los niños tienen sus propias formas de ver, pensar y sentir, y que no existe nada más insensato que pretender reemplazarlas por comportamientos adultos. La cultura y la enseñanza, en particular, han encontrado que uno de esos procedimientos o formas de ver, pensar y sentir insustituibles en la infancia es el juego.

El juego es sinónimo de aprendizaje. Sirve como fuente de instrucción y de desarrollo de competencias. Además, tiene múltiples beneficios: favorece la sociabilidad, promueve el trabajo en equipo, desarrolla capacidades críticas e incentiva la investigación. Fundamentalmente, el juego tiene la facultad de capacitar al niño para que estructure, aprenda y comprenda su mundo.

¿Puede la lúdica enseñarle al infante cómo deben ser las actitudes frente a su

alimentación, higiene personal y práctica de la actividad física? Este y otros interrogantes hicieron que un grupo de investigación del Departamento de Nutrición y Bioquímica de la Facultad de Ciencias de la Pontificia Universidad Javeriana llevara a cabo la investigación “Efectividad de seis juegos de mesa en la enseñanza de conceptos básicos de alimentación y nutrición: experimento clínico aleatorizado por conglomerados”. Fue así como el grupo de nutricionistas-dietistas, y a la vez docentes del Departamento de Nutrición y Bioquímica, diseñaron como método de enseñanza-aprendizaje en el ámbito escolar seis juegos secuenciales para la promoción de estilos de vida saludable: Concéntrate: “Busca la pareja y ganarás”; lotería: “Nutri-Lotto”; cartas: “Nutri-cartas”; bingo: “Nutri-salud”; dominó: “Nutri-derechos”; y escalera: “Lleguemos al mundo mágico de la alimentación”.

Fase a fase

El proyecto consistió en un experimento clínico controlado y aleatorizado por conglomerados. En palabras de Martha Constanza Liévano, directora de la Carrera de Nutrición y Dietética e investigadora, “en este caso, se conforman dos grupos: uno que recibe la intervención (colegio A) y otro grupo control que no recibió ninguna intervención educativa (colegio B)”.

La fase 1 empezó con la invitación a participar en el proyecto. Ninguno de los colegios se rehusó, por lo que se procedió a asignarlos aleatoriamente como grupo de intervención y como grupo control. De igual manera, se seleccionaron los cursos de primero a quinto de primaria que participarían en el estudio.

Para el desarrollo de la fase 2, se aplicó un cuestionario estandarizado tanto en el grupo de intervención como en el grupo de control. Esto con el fin de evaluar los conocimientos y actitudes sobre alimentación y nutrición, hábitos higiénicos, actividad física y derechos de los niños. Para este proceso se empleó un cuestionario autoadministrado, desarrollado por las autoras de los juegos.

En la fase 3, se realizó la intervención experimental, que tuvo una duración aproximada



FOTOGRAFÍA DE GUILLERMO SANTOS.
Ejemplo de los juegos utilizados en la investigación.

