

# Los beneficios del huerto escolar; un recurso didáctico contra la obesidad infantil

**Autores:** Bernat Navarro, Marta (Maestra. Especialidad en Educación Infantil); Adelantado Renau, Mireia (Profesora. Especialidad en Física y Química, Personal Docente e Investigador en la Universitat Jaume I).

**Público:** Mestros, estudiantes de Magisterio, padres. **Materia:** Educación para la salud. **Idioma:** Español.

**Título:** Los beneficios del huerto escolar; un recurso didáctico contra la obesidad infantil.

## Resumen

La obesidad ha sido asociada con múltiples factores de riesgo cardiovascular y una menor capacidad cognitiva en niños, repercutiendo negativamente en la adolescencia y en la edad adulta. Diversos estudios ponen de manifiesto que la adherencia a patrones alimentarios saludables podría ser un elemento clave para la prevención y reducción de la obesidad. En este trabajo se propone el uso del huerto escolar como recurso educativo. Además, se adjunta un ejemplo de recurso didáctico para Educación Infantil, basado en un libro viajero y titulado "la pera cocinera", con el fin de inculcar hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas.

**Palabras clave:** obesidad, alimentación saludable, huerto escolar, educación para la salud.

**Title:** The benefits of the school garden; a learning resource against childhood obesity.

## Abstract

Obesity has been associated with cardiovascular risk and lower cognitive function in children, with adverse consequences during adolescence and adulthood. Many studies highlight that adherence to healthy dietary patterns could act as a key factor to prevent and reduce obesity. In this manuscript, we propose the use of the school garden as an educational resource. Moreover, this work shows an example of learning resource for infant education, based on the use of a "traveller book" entitled "the cook pear", whose objective is to inculcate healthy dietary patterns from the early age.

**Keywords:** obesity, healthy dietary patterns, school garden, education for health.

Recibido 2018-02-08; Aceptado 2018-02-14; Publicado 2018-03-25; Código PD: 093039

## INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016), la obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. Este es un problema mundial y la prevalencia ha aumentado a un ritmo alarmante, pero se puede, en gran medida, prevenir. Por este motivo hay que dar gran prioridad a la prevención de la obesidad infantil.

En 2014, 41 millones de niños y niñas menores de 5 años tenían sobrepeso o sufrían obesidad (OMS, 2016). Esto se debe a que muchos de estos menores crecen con un desequilibrio energético debido a cambios en los patrones alimenticios y los hábitos en las familias. Además, el descenso de la actividad física y el aumento de la realización de actividades sedentarias han contribuido en el aumento del sobrepeso y obesidad en los últimos años.

De hecho, estudios recientes ponen de manifiesto que la prevalencia de obesidad es mayor en los niños y niñas que pasan más horas frente a una pantalla, reduciéndose el tiempo dedicado a la actividad física y pudiendo llegar a desarrollar una "obesidad digital" (Ruiz, 2016). Dentro de estos estudios, un dato a destacar, y que debería tenerse presente en las escuelas, es que, aunque haya un mayor número de niños que de niñas que realizan actividad física, son los niños quienes muestran mayores índices de obesidad (Crespo, 2001). Al mismo tiempo, pasar gran cantidad de horas mirando la televisión contribuye al consumo de alimentos hipercalóricos y a una baja ingesta de frutas y verduras, sobre todo por la gran influencia que tiene la publicidad de estos tipos de alimentos en los niños (Cerdeira et al, 2014).

El estudio Aladino (Martínez, 2013) llevado a cabo por el Ministerio de Sanidad en niños y niñas de entre 6 y 9 años, concluye que un 26,3% de estos niños y un 25,9% de las niñas sufre sobrepeso, y un 22% de los niños y un 16,2% de las niñas, obesidad. Estas son unas cifras muy altas para ser menores de tan corta edad, por ello es necesario ofrecer una educación saludable desde edades tempranas. La prevención y el tratamiento de la obesidad exigen que se involucren tanto las familias como las escuelas. Para poder reducir estos datos tan alarmantes la OMS nos hace unas

recomendaciones como puede ser promover el consumo de alimentos saludables y la actividad física, que se informe a padres, madres y maestros de cómo debe ser la dieta y la actividad física en la primera infancia y hacer un control regular del peso de los niños y niñas.

De este modo, la escuela se convierte en el lugar idóneo para dar el primer paso para combatir uno de los factores que más inciden en este problema: la alimentación no saludable.

### Alimentación saludable y escuela

Donde los niños pasan la mayor parte de su tiempo es en la escuela, por lo que se puede aprovechar para fomentar los hábitos alimenticios saludables desde pequeños. Es muy importante ofrecer un patrón alimentario saludable durante la educación infantil, por ser ésta una etapa clave en el desarrollo y por los consiguientes beneficios para la salud (Agencia de Salud Pública de Cataluña, 2012).

Según un consenso Delphi (técnica de investigación prospectiva para obtener información cualitativa a partir de un consenso entre panelistas expertos a partir de opiniones sobre un planteamiento, 2011-2012) se considera importante la incorporación de los padres en la educación saludable de los hijos e hijas. La familia debe preferir la elaboración de comidas caseras en lugar de alimentos procesados, debe evitar comer fuera de horas y educar a los niños y niñas frente a los alimentos que se venden en los grandes comercios, asociando los alimentos saludables con actividades recreativas (Vio, 2012).

Por lo tanto el fomento de la alimentación saludable desde los centros educativos se debe hacer trabajando conjuntamente con el alumnado como las familias, ya que muchos padres y madres, bien por comodidad o por poca disponibilidad de tiempo, optan por dar a los niños y niñas los alimentos que les gustan, siendo la mayoría de estos poco saludables. Además, gran parte de las escuelas no realizan la promoción de la alimentación saludable de una manera continuada y seria, sólo dedican unos días al año para hacerlo. Por ejemplo, en muchos centros se ha implantado ya de manera normalizada un día en el que el alumnado debe llevar fruta para el almuerzo, pero esto no es suficiente ya que el problema abarca la educación y la concienciación tanto de los adultos como de los niños. Por este motivo se convierte en necesaria la adopción de medidas a largo plazo.

Un buen ejemplo de escuela donde se han llevado a cabo este tipo de medidas es el CEIP Rosa de los vientos en la Colonia de Sant Pere (Mallorca), donde realizan el proyecto "nuestro huerto". Mediante éste, combinado con talleres de cocina, fomentan la alimentación saludable. Este proyecto ha sido galardonado con un premio de huertos ecológicos en 2013/14 organizado por la Fundación Triodos y la Asociación Vida Sana (Triodos, 2015).

Por lo tanto, el huerto supone una muy buena herramienta para que las escuelas infantiles puedan fomentar y aprovechar este recurso que hoy en día encontramos cada vez más en los centros, el huerto escolar.

### El huerto escolar y sus ventajas

El huerto escolar es una herramienta pedagógica que da pie a que los niños y niñas adquieran nuevos conocimientos y destrezas de una manera más rápida y eficaz que con las explicaciones en el aula. Este contexto permite que el alumnado viva diferentes experiencias relacionadas con el entorno, siendo este un marco idóneo para tratar otros temas (ver figura 1), como es la alimentación y la salud (Cantón et al., 2013). Son muchos los beneficios que el huerto escolar proporciona, algunos de los cuales se muestran a continuación (Muñoz, 2014):

- Fomentan el conocimiento de frutas y hortalizas desconocidas para los niños y niñas.
- Proporcionan un lugar donde adquirir conocimientos relacionados con la naturaleza, la agricultura y la nutrición.
- Mejoran la dieta y son una fuente de alimentación sana, natural y variada, importante para el desarrollo de los niños y niñas.



Figura 1. Relación huerto escolar y Buena alimentación (FAO, 2010)

- Ayudan a luchar contra problemas relacionados con la alimentación infantil (obesidad, desnutrición...).
- Representan un espacio para el disfrute dentro de la escuela.
- Son una herramienta social importante ya que fomenta el trabajo en equipo y la interacción con los maestros y familias.
- Aumenta las relaciones entre el ser humano y la naturaleza.

Un estudio piloto llamado Growing Healthy Kids Program (Castro, 2011) llevado a cabo con una muestra de 95 niños y niñas, de entre 2 y 15 años, demuestra que, mediante actividades dinámicas como el huerto escolar, cocina o con la intervención de las familias, el 17% de niños con obesidad redujeron su IMC (índice de masa corporal) y el 100% de niños con un IMC normal (normopeso) lo mantuvieron. Además el consumo de vegetales en las familias de estos aumentó.

Por lo tanto, los centros educativos necesitan nuevos recursos y proyectos que los maestros puedan poner en práctica con el fin de abordar estas problemáticas, trabajar la educación para la salud y fomentar una buena alimentación.

### Recurso didáctico: “La pera cocinera”

La pera cocinera es un recurso didáctico muy utilizado hoy en día en las escuelas en Educación Infantil. Se trata de un libro viajero, que “viaja” cada cierto tiempo a casa de los alumnos y alumnas y, mediante fotos, dibujos y palabras se completa, de manera que quede compuesto por aportaciones de todos los niños y niñas de la clase.

En este caso el recurso está formado por dos elementos; una mascota (figura 2) que pasa el tiempo que establezca la maestra en la casa del alumno o alumna y un gran libro de recetas, formado por fichas en blanco para que los niños, con ayuda de sus familiares, puedan anexar una receta de cocina saludable, además de diferentes fotos con la mascota elaborando la receta y, posteriormente, probándola.

Con esto lo que se pretende es asegurarnos de que los familiares del niño o niña conocen qué alimentos forman parte de una buena alimentación y que los alumnos y alumnas puedan disfrutar de una experiencia saludable de primera mano. Es un recurso complementario de otras actividades llevadas a cabo en el huerto escolar, donde pueden vivir experiencias muy enriquecedoras y ampliar su conocimiento sobre las frutas y verduras antes de elaborar las distintas recetas.



Figura 2. “La pera cocinera” mascota viajera.

### CONCLUSIONES

Está claro que no está en manos de los niños y niñas de Educación Infantil el tener una buena alimentación, pero no está de más el querer educarlos para que estos puedan manifestar hábitos que la fomenten. Los maestros ocupamos un lugar muy importante en la vida de los niños y niñas, somos las personas con que pasan gran parte de su tiempo, con quien comparten vivencias, emociones y se crean grandes vínculos de afectividad. Es por este motivo que debemos educarlos desde la confianza, trabajando temas que tengan como finalidad mejorar su calidad de vida.

Es muy importante saber que para que este tema despierte el interés en el alumnado, se debe hacer una manera alejada de la educación tradicional y esto es una realidad. Después de mis experiencias en diferentes escuelas me doy cuenta de cómo los niños y niñas logran mejor los conocimientos: divirtiéndose mientras aprenden.

Un buen recurso para ello es el huerto escolar, ya que no sólo puede ayudar a potenciar el consumo de frutas y verduras, sino que se trata de un recurso multidisciplinar donde se fomenta el trabajo cooperativo, se trabajan muchas competencias y favorece un clima de compañerismo. Cabe decir que este recurso se puede trabajar desde infantil hasta cualquier grado de la enseñanza, ya que permite trabajar diferentes áreas del currículo.

## Bibliografía

- Agència de Salut Pública de Catalunya. (2005). Guia l'alimentació saludable a l'etapa escolar. *Barcelona: Generalitat de Catalunya*.
- Cantó, J., Hurtado, A., Gavidia, V. (2013). El huerto escolar: un enfoque transversal y multidisciplinar para desarrollar competencias. En *Jornadas sobre investigación y didáctica en ESO y Bachillerato*. Ed Santillana
- Castro, D. C., Samuels, M., & Harman, A. E. (2013). Growing healthy kids: a community garden-based obesity prevention program. *American journal of preventive medicine, 44*(3), S193-S199.
- Cerda, M. F. D. S., Ortega, C. A. O., & Rivas, J. B. (2014). Las horas pantalla se asocian al consumo de alimentos de elevada densidad calórica, sobrepeso, obesidad y sedentarismo en niños venezolanos. *Rev Esp Nutr Comunitaria, 20*(3), 78-84.
- Crespo, C. J., Smit, E., Troiano, R. P., Bartlett, S. J., Macera, C. A., & Andersen, R. E. (2001). Television watching, energy intake, and obesity in US children: results from the third National Health and Nutrition Examination Survey, 1988-1994. *Archives of pediatrics & adolescent medicine, 155*(3), 360-365
- Martínez Álvarez, J. R., Villarino Marín, A., García Alcón, R. M., Calle Purón, M. E., & Marrodán Serrano, M. D. (2013). Obesidad infantil en España: hasta qué punto es un problema de salud pública o sobre la fiabilidad de las encuestas. *Nutr clín diet hosp, 33*, 80-8.
- Organización Mundial de la Salud (2016, junio). *Obesidad y sobrepeso*. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- Muñoz, L. (2014, marzo 11). *Huertos escolares*. AgroHuerto. Recuperado de: <https://www.agrohuerto.com/huertos-escolares/>
- Ruiz, R. D., & Castañeda, M. A. (2016). Relación entre uso de las nuevas tecnologías y sobrepeso infantil, como problema de salud pública. *RqR Enfermería Comunitaria, 4*(1), 46-51.
- Fundación Triodos (3 sep. 2015). *Un huerto escolar para comer más sano*. Huertos educativos ecológicos. Recuperado de: <http://huertoseducativos.org/huerto-escolar-para-comer-mas-sano/>
- Vio, F., Lera, L., Fuentes-García, A., & Salinas, J. (2012). Método Delphi para identificar materiales educativos sobre alimentación saludable para educadores, escolares y sus padres. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 62*(3), 275.