

CAPÍTULO 6: ¿QUÉ CULTIVAREMOS PARA COMER?



Mejorar la nutrición

Objetivos

Decidir qué plantar después de:

- determinar las necesidades nutricionales y alimentarias
- descubrir el valor nutritivo de los alimentos locales
- seleccionar alimentos para cultivar que mejoren la dieta





6. ¿Qué cultivaremos para comer?



Ahora nos concentraremos en cultivar alimentos para comer. Decidir qué cultivar es el objetivo de este capítulo; en el Capítulo 9 se tratará qué decidir hacer con los alimentos una vez cosechados. Por lo tanto, antes de tomar una decisión respecto a qué se va a cultivar, se recomienda consultar también ese capítulo.

El «propósito práctico» de cultivar alimentos es mejorar la dieta de los niños. Su intención educativa es demostrar cómo puede lograrse y despertar la conciencia sobre cuestiones de nutrición.

El huerto escolar por lo general no proporciona una gran parte de la comida de los niños. Una razón es que los niños no están en la escuela todo el año. Otra es que no tienen tiempo de cultivar muchas cosas en el huerto. Sin embargo, el huerto puede tener una fuerte influencia en lo que comen los niños:

- **Puede aumentar la variedad de su dieta**, aportar vitaminas y minerales esenciales a través del consumo de frutas y verduras y más proteínas (por ejemplo, de las legumbres o los huevos). Unas pequeñas cantidades de aves o carne son importantes para aportar minerales, como el hierro y el cinc, que son esenciales para el crecimiento de los niños y el desarrollo intelectual.
- **Puede fomentar el gusto por muchos alimentos nutritivos**, y conseguir que los niños y sus familias cultiven y cocinen una mayor variedad de alimentos.
- **Puede ampliar y equilibrar las comidas de la escuela**. Muchas escuelas sólo reciben alimentos básicos secos para las comidas escolares, o raciones para llevar a casa. La fruta fresca y las hortalizas del huerto pueden suponer una diferencia cuando se comienzan a ofrecer comidas equilibradas y variadas.
- **Puede proporcionar colaciones para dar fuerzas a los niños**. El desayuno, el tentempié de media mañana y las bebidas o zumos tienen un especial valor, ya que dan a los niños energía para toda la mañana. Los niños pueden aprender a prepararse sus propias colaciones a partir de los alimentos del huerto o los alimentos producidos en casa.
- **Puede constituir un estímulo para concienciar** a los niños y a sus familias sobre qué es una dieta sana.
- **Puede promover los cultivos** rechazados y devaluados, o los cultivos que pueden almacenarse o conservarse para un período de hambre.

Todas estas influencias son aún más eficaces cuando los huertos escolares se toman como un modelo, y tanto los niños como sus familias lo imitan en el huerto familiar. De esta manera el huerto escolar muestra lo que se puede hacer, y su influencia se multiplica.

En las escuelas se habla de los huertos y la alimentación



Foto: © Microsoft Clipart

Hemos creado un «huerto de colaciones» con la ayuda de un horticultor local. Los niños cultivan y conservan judías, encurtidos de pepino, confeccionan tortas y sopa de zanahorias, zapallos asados y semillas de zapallo tostadas, y comen pepinos verdes, tomates y arvejas frescas. Consumen una parte de los alimentos y la otra la venden a otros niños durante los recreos. Los refrigerios proporcionan muchas proteínas vegetales y vitamina A, y despiertan el apetito de los escolares por alimentos frescos provenientes del huerto.

(<http://www.kidsgardening.com>)



Nuestro huerto de hierbas es famoso: ha aparecido en la radio y en la televisión. Proporciona condimentos para las comidas a la escuela. También animamos a los niños a que encuentren hierbas aromáticas silvestres y las traigan a escuela, y a que encuentren recetas tradicionales en las que se usen dichas hierbas.



La cocina de la escuela compra toda la producción del huerto. Consultamos con los cocineros qué debemos cultivar, aunque aún necesitamos más coordinación. Algunas veces los cocineros no saben cómo cocinar lo que produce nuestro huerto, y otras, los niños no quieren comer lo que los cocineros preparan.

La cocina de nuestra escuela usa más o menos la mitad de lo que produce el huerto. Los viernes, cuando no hay servicio de comedor escolar, los niños reciben lecciones sobre planificación de comidas, y preparan y cocinan los alimentos del huerto en la cocina de la escuela. Cada clase cocina sus propios productos. La mitad de la clase toma notas, la otra mitad cocina, y después, todos limpian. En Navidad solemos comer una de nuestras cabras, todos juntos.



Hay dos trabajadoras sociales que colaboran con nuestra escuela para cultivar alimentos que aumenten la cantidad de vitamina A y hierro en la dieta de los niños, especialmente en la temporada seca. Producimos zanahorias, batata amarilla, una variedad local de zapallo, quingombó, y hortalizas de hojas de color verde oscuro. También estamos experimentando con árboles frutales, principalmente mango, papayo, algarrobo, morengo y guayabo, que son ricos en vitamina C. Los productos del huerto se utilizan para los almuerzos de los niños.



6. ¿Qué cultivaremos para comer?

Quizá ya tenga usted una idea clara de qué cultivar. Si no es así, pida información y consejo a padres, niños, nutricionistas y profesionales de la salud, horticultores, jardineros locales y profesores de economía doméstica, y consulte también el programa de alimentación de la escuela. Analice con ellos las siguientes cuestiones:

- ¿Sufren malnutrición los niños?
- ¿Están con frecuencia enfermos, cansados o son incapaces de concentrarse en clase?
- ¿Qué es lo que están comiendo actualmente?
- ¿Qué tipo de dieta necesitan?
- ¿Qué podemos cultivar para mejorar su dieta?
- ¿Cómo comerán los alimentos? (y, ¿será seguro que los comerán?).

A. LA MALNUTRICIÓN: ¿ES UN PROBLEMA?

Muchos niños de países y comunidades pobres tienen dietas inadecuadas y desequilibradas cuyo resultado es la malnutrición. El crecimiento y el comportamiento de los niños son buenos indicadores de su salud general. Si los niños son pequeños para su edad, están fatigados, son incapaces de concentrarse o enferman con frecuencia, quizá estén malnutridos. Las tres clases principales de malnutrición son:

- **La desnutrición** Cuando los niños no consumen una cantidad suficiente de la variedad de alimentos adecuada, están cansados, enferman con facilidad y no crecen bien. También pueden tener problemas de aprendizaje en la escuela.
- **El sobrepeso** Si los niños comen demasiado, no consumen la variedad de alimentos adecuada y no realizan suficiente actividad física, pueden tener sobrepeso. Este problema puede causar sobrepeso u obesidad en adultos, y muchos problemas de salud.
- **Deficiencia de micronutrientes** Muchos niños no consumen una cantidad suficiente de algunas vitaminas y minerales esenciales. Los micronutrientes realizan tareas vitales que hacen que el organismo funcione bien. Son beneficiosos para la vista y la piel, protegen al organismo contra las enfermedades, ayudan a liberar la energía contenida en los alimentos, permiten al cuerpo y al cerebro desarrollarse adecuadamente, etc. Se estima, por ejemplo, que un millón de niños mueren cada año por falta de vitamina A. La mayoría de las vitaminas y minerales están disponibles en alimentos que es fácil cultivar en los huertos familiares y escolares. A menudo la gente sencillamente no sabe que estos alimentos son esenciales para su salud.



Para más información sobre este problema, efectos y síntomas, véase *Hambre y malnutrición y Necesidades de energía y nutrientes* en las *Fichas de nutrición*.

→ ¿Son estos problemas graves y relevantes en su zona? ¿Hay desnutrición o deficiencia de micronutrientes? Consulte al servicio de salud, a los servicios de enfermería de su zona o a los trabajadores sociales.

B. ¿QUÉ TIPO DE DIETA NECESITAN LOS NIÑOS?

La dieta no es sólo los alimentos que uno come, sino también cómo los come, qué variedad de alimentos consume, con qué frecuencia y cuándo.

1. ¿Qué alimentos deberían comer los niños?

Para crecer y transformarse en adultos sanos e inteligentes, los niños necesitan comer regularmente todos los alimentos que se mencionan a continuación:



Cereales (por ejemplo, maíz, trigo, mijo, sorgo, arroz) proporcionan mucha energía, proteínas y (si son ingeridos como granos enteros) grandes cantidades de vitaminas B y E. Para beneficiarse al máximo de su valor alimenticio, deben consumirse con muchos otros alimentos.



	<p>Raíces y tubérculos (por ejemplo, mandioca, taro, ñame, papas, camotes) son también muy buenas fuentes de energía y de algunas vitaminas, pero contienen menos proteínas que los cereales. Deben consumirse con otros alimentos.</p>
	<p>Las legumbres (por ejemplo, garbanzos, frijoles, caupí, soja) son una fuente rica de proteínas. Algunas también contienen grasas, vitamina E, calcio, hierro y cinc, que los niños necesitan para crecer y para el desarrollo del cerebro.</p>
	<p>Semillas oleaginosas, frutos secos, grasas y aceites son las fuentes más concentradas de energía. Incluso en pequeñas cantidades pueden marcar la diferencia en la dieta de los niños activos físicamente. Los que provienen de plantas (por ejemplo, maní, girasol, soja, sésamo, oliva, colza) son los más saludables. Algunos también aportan proteínas y vitamina E. El aceite de palma roja es muy rico en vitamina A. El maní (cacahuete) es un excelente refrigerio para los niños, pero no debe salarse mucho.</p>
	<p>Frutas y hortalizas son muy ricas en muchas y diferentes vitaminas y minerales, y en otras sustancias que protegen la salud, sobre todo las verduras de hojas de color verde oscuro y las frutas y hortalizas de color amarillo y anaranjado (por ejemplo, calabaza, batatas amarillas o anaranjadas, papaya, mango, zanahorias). Las verduras de hojas de color verde oscuro liberan todo su valor nutritivo cuando se combinan con otros alimentos. Los niños deben consumir al menos cinco hortalizas y frutas de distintas clases y colores todos los días (hojas de color verde oscuro, amarillo o naranja, rojo, cítricos y legumbres).</p>
	<p>Alimentos de origen animal son ricos en proteínas de alta calidad nutritiva y minerales, como hierro y cinc. La leche y el queso aportan calcio para fortalecer los huesos, mientras que los huevos proporcionan vitaminas A y D, además de proteínas. Los pescados pequeños, si se consumen enteros, con el hígado, son fuentes ricas de vitaminas A y D y de hierro. A menos que los niños coman pescado o productos del mar diariamente, deberían consumir siempre sal enriquecida con yodo.</p>
	<p>El agua constituye el 80 por ciento de nuestro cuerpo y es esencial para su funcionamiento. El agua elimina los desechos del organismo, mantiene el volumen de la sangre y la concentración correcta de las sales de nuestro organismo. Todos necesitamos beber mucha agua potable todos los días, especialmente la gente que vive en climas cálidos y es físicamente muy activa.</p>

La Ficha de nutrición *Nutrientes en los alimentos* muestra algunos alimentos que son ricos en los diversos nutrientes necesarios para el crecimiento, la obtención de energía y la salud.

➔ ¿Consumen los alumnos de su escuela una cantidad suficiente de todas las clases de alimentos? ¿Qué alimentos necesitan en particular?

Pasé casi toda mi vida sin saber que muchas partes de las plantas, como las semillas de calabaza y las hojas de las judías, eran también buenas fuentes de nutrientes, así que en mi familia las tirábamos. Al ayudar a preparar este libro aprendí que tenemos a nuestra disposición buenos alimentos a nuestro alrededor, y que, con el conocimiento adecuado, incluso los niños más pobres pueden obtener los nutrientes que necesitan para crecer fuertes.

(G. Kobese, comunicación personal, 2005)



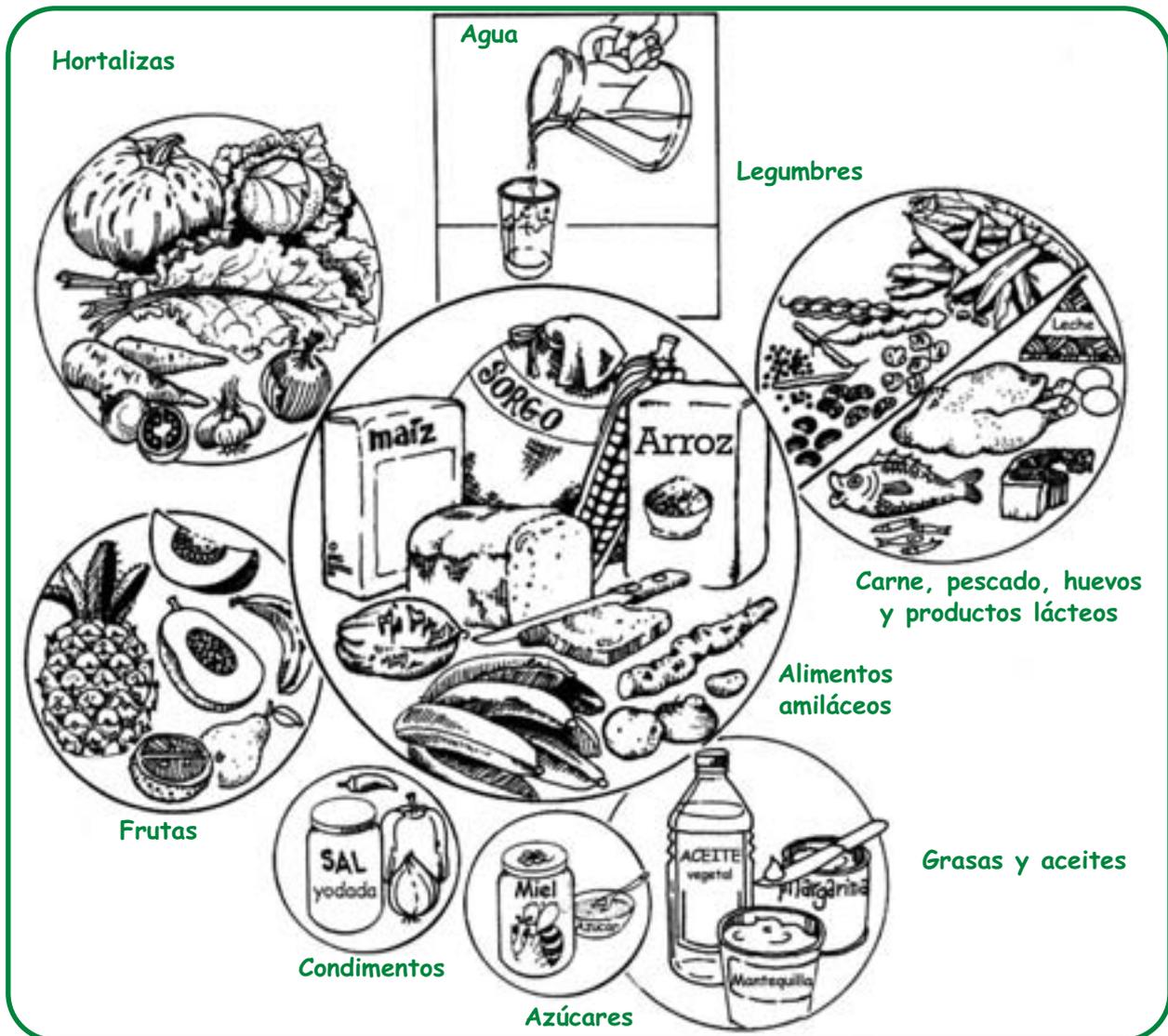


6. ¿Qué cultivaremos para comer?

2. Buenas comidas

Una comida equilibrada se basa en general en un alimento básico: un cereal, raíz o tubérculo (por ejemplo, arroz, papas, pan, mandioca, maíz), que se suele combinar con una guarnición que puede consistir en carne, pescado, legumbres y hortalizas. Las verduras de hojas de color verde oscuro y las hortalizas amarillas y anaranjadas son particularmente buenas. Un poco de aceite o de grasa ayuda a absorber los nutrientes de los vegetales. El condimento y aliño de los alimentos es muy importante para hacer las comidas más sabrosas. Finalmente, todas las comidas deberían terminar con una porción de fruta.

Guía familiar de composición de las comidas



➔ ¿Comen los alumnos de forma equilibrada? ¿En la escuela? ¿En casa?

3. Una alimentación variada

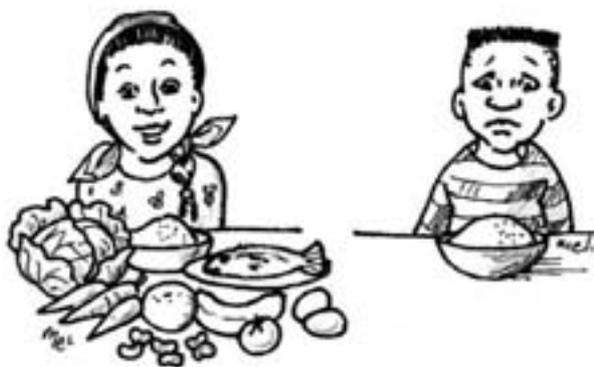
No basta simplemente con que los niños en edad escolar coman mucho. No es suficiente ni siquiera que todas sus comidas sean equilibradas. Para obtener todo lo que el organismo necesita, se requiere variedad: muchos cereales, raíces y tubérculos, hortalizas, frutas, legumbres, frutos secos y alimentos de origen animal diferentes. Los niños necesitan de esta variedad todos los días, y a lo largo de todo el año.

Hay muchas razones por las cuales la dieta no es bastante variada. Quizá las personas no tengan acceso a



mercados, o si lo tienen, a menudo no hay muchos alimentos disponibles en el mercado o supermercado o puede haber escasez en determinados períodos.

Es posible también quedarse sin alimentos precisamente en períodos de necesidad, por ejemplo, en invierno, cuando se requiere una cantidad extra de comida para mantener la temperatura del cuerpo, o cuando se están haciendo trabajos muy pesados de labranza y se necesita un aporte extra de energía y nutrientes. Muchas veces, la gente no sabe que la variedad es importante, y consume siempre los mismos alimentos. Quizá menosprecie las frutas y hortalizas, o sencillamente no le gusta algunos alimentos porque no los ha consumido nunca. Muchos niños, por ejemplo, comen muy pocas frutas y hortalizas durante su crecimiento, y eso crea hábitos y preferencias que son difíciles de cambiar más adelante.



➔ ¿Siguen los niños de la escuela una dieta variada? ¿Comen algo distinto todos los días? ¿Comen diferentes alimentos a lo largo del año?

Las hortalizas aportan variedad

En el distrito de Toledo, en Belice, la agricultura de corta y quema ha empobrecido el suelo. La dieta local se basa en el maíz, además del arroz y los guisantes. Las hortalizas son poco apreciadas y se consideran «comida de pobres». La malnutrición es generalizada.

Los huertos escolares y los programas de alimentación escolar están tratando de mejorar esta situación, con el apoyo de la organización no gubernamental Plenty Belize y el respaldo del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la universidad local y el Comité de Educación Regional.

Los huertos escolares cultivan coles, pimientos, pepinos, tomates, zanahorias, papaya, mango y plátano macho. Los setos de hibiscos mantienen alejados a los cerdos domésticos, que son los principales merodeadores. Una de las escuelas ha reunido dinero suficiente para construir una valla de tela metálica. Las escuelas emplean métodos naturales para controlar las plagas, por ejemplo quitar los insectos a mano, cultivos intercalares, y un insecticida pulverizable hecho con ajos, cebollas y ají picante. Los productos se venden principalmente a las cocinas escolares. Las escuelas del proyecto se reúnen una vez al mes para intercambiar ideas y colaborar para encontrar donantes. Las familias, al principio recelosas, ahora apoyan los huertos, porque como dice el coordinador de proyecto, «la agricultura es su mejor recurso para la supervivencia».



Niños en Belice muestran productos de su cosecha

Foto: © Plenty Internacional*

(M. Miller, comunicación personal, 2004)



4. Comidas frecuentes

Muchos niños hacen sólo una comida al día. Eso no es suficiente. Los niños en edad de crecer necesitan comer con frecuencia, hasta cinco comidas diarias. Necesitan comer antes de ir a la escuela para tener energía suficiente para estudiar. Los niños hambrientos no aprenden bien. Una colación a media mañana les dará energía hasta la comida de mediodía, que debe ser equilibrada. A media tarde deben tomar un refrigerio y cenar por la noche.

→ *¿Cuántas veces piensa que comen durante el día los niños de su escuela? ¿Cuándo hacen esas comidas?*

5. Cultura y placer

La comida no es sólo combustible para la máquina del cuerpo. Comer es también una fuente de placer personal, un medio para reforzar los lazos sociales y una práctica cultural ligada a la identidad personal y social.

→ *¿Consumen los niños de su escuela comidas apetitosas y disfrutan de ellas?*

C. ¿QUÉ PODEMOS CULTIVAR PARA MEJORAR LA DIETA?

1. ¿Qué puede aportar el huerto?

Para recapitular, el huerto puede mejorar la dieta de los niños de la siguiente forma:

Las preguntas	¿Cómo puede ayudar el huerto?
¿Hay alguna carencia particular de micronutrientes en la dieta de los niños?	El huerto puede contribuir con frutas y hortalizas ricas en vitamina A y hierro.
¿Comen los niños todo tipo de alimentos? ¿Qué necesitan en especial?	El huerto puede proporcionar frutas y hortalizas ricas en vitaminas, legumbres y frutos secos que aportan grasas y proteínas extras a la dieta, e incluso pollo y huevos, que aportan proteínas animales.
¿Hacen los niños comidas equilibradas en casa? ¿Y en la escuela?	El huerto puede proporcionar hortalizas frescas para guarniciones o fruta.
¿Necesita la dieta de los niños mayor variedad?	El huerto puede añadir variedad, por ejemplo si se cultivan diversos tipos de verduras de hojas de color verde oscuro y una variedad de frutas a lo largo de todo el año.
¿Hacen los niños suficientes comidas al día?	Incluso un pequeño huerto escolar puede proporcionar colaciones y bebidas y ayudar con el desayuno.
¿Disfrutan los niños de la comida?	Los niños pueden aprender a apreciar el aspecto, el olor, el sabor y la textura de las hortalizas y frutas frescas del huerto.

2. ¿Qué alimentos se pueden cultivar para satisfacer las necesidades de los niños?

En general, si se quiere añadir valor nutritivo y variedad a la dieta de los niños, no es muy útil cultivar alimentos básicos, que los niños ya consumen, excepto quizá algo de maíz o de arroz para los refrigerios. En cambio, es aconsejable cultivar diferentes tipos de frutas y hortalizas. Si hay escasez estacional, se puede optar por alimentos que puedan ser elaborados y conservados (por ejemplo, verduras de hojas de color verde oscuro, frutos secos, semillas oleaginosas, frijoles y arvejas, maíz, mango, banana, batatas y tomates).



En general, es mejor cultivar alimentos locales. Las plantas autóctonas se han adaptado al medio local y quizá puedan crecer en condiciones de mayor sequedad. Tal vez también sea posible aprovechar más los alimentos silvestres. No se trata necesariamente de disponer de nuevos alimentos, sino de una mayor variedad, una mejor preparación, nuevas combinaciones y una mayor cantidad de los alimentos locales saludables.

Es necesario hacer una lista preliminar de los alimentos locales que satisfagan las necesidades alimenticias de los niños. Para ello, se debe recurrir a las *Fichas de nutrición* y a las *Fichas de alimentos* y consultar a expertos locales y a los profesores de economía doméstica. Es conveniente hacer una lista larga que presente muchas opciones que realmente aportarán variedad a la dieta. Se han de incluir frutas, frutos secos, maní, semillas oleaginosas, plantas trepadoras (bejuco), hortalizas de hojas de color verde oscuro, raíces, guisantes, porotos y alimentos para condimentar. Conviene pedir sugerencias y discutir el tema con los niños y los padres (véase el resumen de la clase *¿Qué cultivaremos para comer?*, al final de este capítulo).

¿Qué se cultiva en el huerto?

Un estudio de la situación nutricional en una zona rural de África austral reveló que los niños necesitaban más vitamina A y hierro, proteínas, hacer comidas con más frecuencia, comer durante la mañana y mayor variedad en general. Los autores del estudio hablaron con los miembros de 10 escuelas de la zona que tenían huertos.

Ese año, los huertos escolares producían batatas (7 escuelas), judías (5), cacahuetes (4), maíz (4), aceite de palma (2), mandioca (2), zapallos (1), caupí (1), mangos (1), pollos (1) y cabras (1). Cada una de las escuelas cultivaba un promedio de tres productos diferentes. La mayoría vendía un tercio de los cultivos en el mercado local; otro tercio era para los profesores, y el tercer tercio para que los niños lo llevaran a sus hogares.

¿Podrían esas escuelas mejorar la dieta de los alumnos modificando los cultivos de sus huertos? (En la página siguiente se dan algunas ideas.)

3. ¿Les gustan a los niños los productos del huerto? ¿Son esos productos fáciles de cultivar? ¿Coincidirá el ciclo de cultivo con el año escolar?

Estas cuestiones prácticas afectarán a la decisión sobre qué cultivar. A la mayoría de los niños les gustan las batatas, zapallos, papayas, maní tostado y otros alimentos que también pueden consumirse como colaciones. Las palomitas de maíz o de sorgo son muy llamativas además de ser deliciosas.



Los cultivos deben ser fiables, resistentes y fáciles de cultivar. No deberían requerir mucho trabajo y deberían estar bien adaptados al clima y al suelo locales. De forma ideal, la época de la cosecha debería ser unas pocas semanas antes del final del año escolar, para que dé tiempo para almacenar, conservar y consumir los productos y para hacer un repaso y evaluar el proyecto. Consultar las *Notas de nutrición* y hablar con horticultores y expertos locales.

Si hay más de una variedad local, es conveniente cultivarlas todas y hacer que los niños observen las diferencias entre ellas. Quizás algunas crezcan en el huerto mejor que otras. En cualquier caso, es bueno promover la diversidad.

➔ *¿Qué alimentos de la lista atraen más a los niños y de qué forma? ¿Son fáciles de cultivar los productos que ha seleccionado? ¿Qué variedades plantará?*

4. ¿Qué más cultivaremos?

Además de proporcionar energía y nutrientes vitales, las plantas nos ofrecen mucho más.

- **Para obtener condimentos:** cultivar tomates y cebollas, ajos, pimiento picante y mostaza, pimientos rojos, limón, salvia, menta, perejil, cilantro, romero, tomillo, albahaca, etc. Intentar proveer a la cocina de la escuela de todas las hierbas aromáticas y las especias que necesita.
- **Para obtener refrigerios:** cultivar plantas para hacer bebidas refrescantes y colaciones para los niños, los visitantes y los colaboradores (véase *Bebidas y colaciones del huerto* en las *Notas de horticultura*).





6. ¿Qué cultivaremos para comer?

- **Para obtener valor añadido:** buscar plantas que aporten algo extra (por ejemplo, ornamento, follaje, aromas, sombra, compost, combustible, forraje, cercas, medicinas, repelentes de plagas naturales).

Las *Notas de horticultura* aportan ideas de cómo algunas plantas que producen alimentos pueden usarse para estos propósitos. Algunos cultivos que requieren muy poco mantenimiento (por ejemplo, árboles frutales, arbustos, hierbas aromáticas) pueden mejorar el entorno.

5. ¿Cómo se cultivan estos alimentos? ¿En qué cantidades los deberemos cultivar? ¿Dónde los cultivaremos?

Junto con sus alumnos, obtenga información de *cómo cultivar* las plantas que ellos han seleccionado; *qué cantidad* pueden plantar; *cuánto espacio* necesitan; *cómo plantarlas*, y *cómo cosecharlas* (véase el resumen de la lección *Expertos en cultivos* al final de este capítulo). Consultar en muchas fuentes. Así sabrá también cuáles son los cultivos más adecuados para los diferentes grupos de edades de sus alumnos.

Para cada uno de los cultivos que usted tiene en mente, considere también dónde lo va a plantar y cómo combinará con otros, lo que significa considerar una rotación de cultivos, cultivos intercalares, cultivos en franjas, etc., tal como se analiza en el Capítulo 8 y en las *Notas de horticultura*).

Plantas versátiles

La menta y el limoncillo se usan como cultivos acompañantes para controlar plagas, pero además sirven para hacer bebidas; y la infusión de limoncillo alivia los síntomas de la gripe. Con mango, guayaba, zapallo, papaya, banana, limones, naranjas, zanahorias y tomates se pueden hacer bebidas refrescantes, y el sabor mejora si se mezclan (probar el zumo de zanahoria y naranja o de calabaza con limón, naranjas y un poco de azúcar).

D. HACER LA SELECCIÓN FINAL

Antes de tomar la decisión final sobre lo que se va a cultivar, asegúrese de que usted y sus alumnos han consultado a las familias, al servicio de salud, a los profesores de economía doméstica, a los servicios de agricultura, al servicio de alimentación escolar y al oficial de salud ambiental local. Esto les ayudará a hacer elecciones apropiadas y asegurará además que todo el mundo sabe cuáles son las opciones por las que se ha decidido y por qué.

Para ayudarse en este proceso, dibuje una pequeña tabla junto con sus alumnos para cada uno de los alimentos que se ha decidido cultivar. Usar las preguntas del resumen de la clase *Expertos en cultivos* al final de este capítulo. La tabla podría incluir además información local, por ejemplo, cómo se valoran esos alimentos en particular, o cuánto cuestan en el mercado local.

¿Qué se debería cultivar en el huerto? (véase la pág. 57)

Algunas sugerencias para las escuelas:

- En general, conviene cultivar una variedad de plantas para mejorar la dieta y para adquirir una experiencia hortícola más amplia.
- Incluir en la lista final las batatas, frijoles y maní (aportan energía, proteínas y vitaminas).
- Tal vez convenga reducir algo los cultivos de maíz y mandioca.
- Aumentar los cultivos de frutas (más mango, guayaba, banana) y de palma de aceite.
- Incrementar la cantidad y variedad de hortalizas (por ejemplo, tomates, cebollas, zanahorias, más zapallos).
- Cultivar más verduras de hojas de color verde oscuro de varias clases.

Además, se recomienda dar a los niños algo para comer en la escuela durante la mañana.





SUGERENCIAS PRÁCTICAS

- Anotar la dieta de los niños en respuesta a las preguntas de los apartados A y B al principio de este capítulo. Pensar en algunas ideas de cómo puede ayudar a este respecto el cultivo de un huerto.
- Indagar qué idea tienen los niños y sus familias de lo que es una buena dieta y sus valores respecto a los alimentos.
- Consultar al servicio de agricultura, al servicio de salud, a profesores de economía doméstica y al servicio de alimentación de la escuela respecto a las necesidades dietéticas de los niños y los alimentos que pueden satisfacer estas necesidades.
- Seleccionar varios cultivos adecuados para mejorar la dieta de los niños. Ayudar a los niños a hacer fichas sobre cada uno de ellos.
- No tomar la decisión final sobre qué cultivar hasta que no se haya decidido qué hacer con los alimentos una vez cosechados (véase el Capítulo 9).

EN EL AULA



CULTIVAR LOS ALIMENTOS Estas lecciones tratan de dietas saludables y los alimentos que deben formar parte de ellas, de cultivos específicos y de decidir qué cultivar. Deberían despertar el interés de los niños por la horticultura familiar como experiencia gratificante y fuente de salud y de logros personales, y convertir la buena alimentación en un tema de conversación en sus hogares.

N.B. Sería útil recurrir a un juego de «cartas de alimentos» con imágenes de alimentos locales comunes realizadas por el profesor o por los niños.

1. Qué comemos Esta lección despierta la conciencia sobre la variedad en la dieta.

Objetivos Los niños describen sus dietas, toman conciencia de cuántas variedades diferentes de frutas y hortalizas comen normalmente y asimilan la idea de la variedad en la dieta. Los profesores pueden usar las lecciones 1 a 3 para averiguar la dieta de sus alumnos, sus percepciones sobre los alimentos y sus ideas sobre lo que es un «buen alimento».

Actividades Los niños hacen en clase un «plato de comida» con dibujos o muestras de alimentos (por ejemplo, cereales): el alimento básico principal se pone en el medio, los alimentos de origen animal a la izquierda y los de origen vegetal a la derecha. Luego cuentan los alimentos y dicen cuántas clases diferentes de alimentos comen al día. Como tarea para casa anotan lo que comen un día o una semana, y cuentan las clases distintas de alimentos que había.

2. Una buena alimentación (1) Los niños y sus familias necesitan desarrollar una actitud favorable hacia el consumo de frutas y hortalizas.

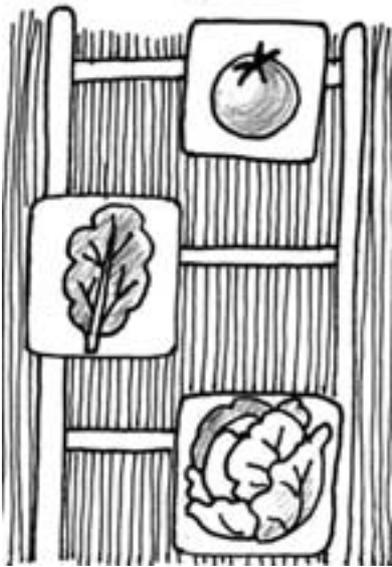
Objetivos Los niños toman conciencia de que las frutas y hortalizas son alimentos muy saludables; expresan sus preferencias personales por determinadas frutas y hortalizas y aprenden a apreciar su olor, sabor y textura.

Actividades Todos los niños se lavan las manos antes de la lección. El profesor les muestra algunos ejemplos atractivos de frutas y hortalizas, e imágenes y poemas sobre ellas. Los niños dicen cuáles prefieren. El profesor elogia las respuestas positivas y alienta el alborozo de los niños. Con los ojos cerrados, los niños manipulan diferentes alimentos y dicen qué textura tienen, los huelen y adivinan lo que son, los «oyen» (los agitan o los rompen), los inspeccionan más de cerca y los describen; luego los prueban y los saborean despacio, y describen su sabor. Como tarea para casa dibujan o describen sus frutas y hortalizas favoritas, o adivinan a partir de descripciones de qué fruta o verdura se trata.





6. ¿Qué cultivaremos para comer?



3. Una buena alimentación (2) Los niños actúan como «misioneros de la alimentación» en sus hogares.

Objetivos Los alumnos deberían asimilar que las frutas y hortalizas son imprescindibles para la salud; conocer el valor especial de las verduras de hojas de color verde oscuro y las frutas y hortalizas amarillas y anaranjadas, y ser capaces de expresar y explicar algunos mensajes sencillos para mejorar la dieta.

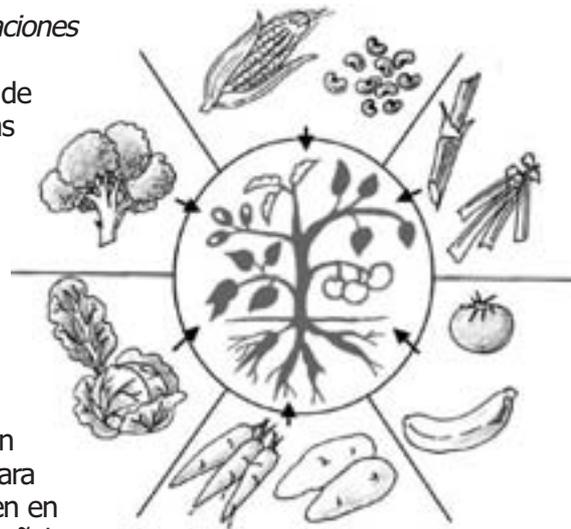
Actividades Utilizando dibujos o muestras de alimentos, los niños colocan alimentos comunes locales en una «escalera de alimentos saludables» y explican por qué los han puesto más arriba o más abajo. Después, el profesor les ayuda a ajustar esos «valores» explicándoles que todos los alimentos son buenos, pero algunos lo son más. Entonces, los alumnos seleccionan las hortalizas de hojas de color verde oscuro y las frutas y verduras rojas y anaranjadas y las suben dos peldaños más arriba. Los alumnos mayores pueden utilizar las tablas de la *Ficha de nutrición 3* y averiguar para qué son buenos algunos alimentos. A continuación, los niños dibujan unos «mensajes de alimentación» basados en esta clase, o hacen una «bandera de los

alimentos buenos», con dibujos de alimentos adecuados sobre franjas verdes y naranjas.

4. Plantas alimenticias Los alumnos establecen relaciones entre las plantas y los alimentos.

Objetivos Los alumnos son conscientes de la variedad de las plantas comestibles, reconocen y pueden nombrar las diferentes partes de las plantas, y pueden clasificar los alimentos según la parte de la planta de donde provienen.

Actividades El profesor prepara una bolsa de alimentos que provienen de diferentes partes de las plantas (tubérculos, raíces, tallos, hojas, yemas, flores, frutos, semillas) y dispone por toda la clase estaciones con una etiqueta para cada parte de la planta (Esquina de las Raíces, Mesa de las Hojas, etc.). Los alumnos dibujan una planta indicando sus partes, luego trabajan juntos para clasificar los alimentos de la bolsa del profesor y los ponen en la estación correcta. Después hacen un cartel en el que señalan las diferentes partes de la planta, o dibujan alimentos cerca de la parte de la planta que corresponda. (La idea de la bolsa de alimentos ha sido adaptada de Kiefer y Kemple, 1998)



5. ¿Qué cultivaremos para comer? Debe consultarse a los niños sobre lo que se cultivará para comer.

Objetivos Los escolares toman decisiones y hacen sugerencias sobre los alimentos que se deberían cultivar, basándose en sus preferencias y en el conocimiento de su valor nutritivo, y son capaces de justificar sus elecciones.

Actividades Los niños escriben o dibujan en cartas sus sugerencias. La clase debate las respuestas a cuatro preguntas relativas a cada carta: ¿Nos gusta? ¿Es bueno para nosotros? ¿Podemos cultivarlo? ¿Cómo podemos comerlo, y es sabroso y fácil de preparar? Si todas las repuestas son favorables, la carta se muestra, y

con las cartas escogidas se hace la selección final. Los alumnos mayores se aseguran de que la selección incluya una variedad de alimentos, los ingredientes necesarios para preparar platos sabrosos y alimentos





para preparar colaciones y bebidas (véase *Colaciones y bebidas* en las *Notas de horticultura*). Para continuar, los escolares cuentan a sus familias qué alimentos han seleccionado y por qué, confeccionan un Libro de colaciones o hacen carteles de los alimentos seleccionados.

6. Expertos en cultivos *Convertirse «expertos en cultivos»: una capacitación que motiva a los niños y crea una «memoria de clase».*

Objetivos Los niños investigan sobre los cultivos que han elegido usando diferentes fuentes.

Actividades Los niños recuerdan los cultivos que desean plantar y discuten qué necesitan saber sobre ellos. Toda la clase escribe una ficha para cada cultivo (utilizando las preguntas de abajo). Luego, eligen por grupos el cultivo que quieren estudiar, discuten lo que ya saben y planean obtener más información de sus familias, vecinos, horticultores locales, paquetes de semillas, libros de horticultura, etc. Los escolares informan después de sus hallazgos y cuelgan las fichas completadas. Los alumnos mayores preparan una presentación o una campaña de publicidad.



Foto: © Plenty Internacional

Preguntas para las fichas de cultivos

(Para los niños más pequeños, formúlense sólo las preguntas subrayadas.)

- ¿Dónde se cultiva este cultivo en nuestra zona?
- ¿Se cultiva para la venta o para el consumo?
- ¿Hay diferentes variedades?
- ¿Es bueno para nosotros? ¿Qué valor nutritivo tiene?
- ¿Le gusta a la gente; es valorado por la gente?
- ¿Cuánto cuesta si se compra?
- ¿Cuál es la mejor forma de prepararlo y comerlo (para que sepa mejor, o para que tenga el máximo valor nutritivo)?
- ¿Es fácil de cultivar?
- ¿Cuánto tiempo tarda cultivarlo?
- ¿Durante cuánto tiempo será productivo?
- ¿Cuánto producirá?
- ¿Cuándo debe plantarse?
- ¿Necesita entresacado o trasplante?
- ¿Cómo hay que cuidarlo (agua, sombra, guías)?
- ¿Qué lo ataca?
- ¿Cómo se cosecha y almacena?
- ¿Se puede conservar de alguna forma?
- ¿Necesita promoción y, si es así, cómo podemos hacerla?

(Adaptado de Burgess *et al.*, 1998)



