

Huerto escolar integrado: modelo de promoción para la alimentación saludable en escolares

Integrated school garden: model of healthy eating promotion in school children

Liliana Ruiz-Arregui,^{1*}  Monserrat Salas¹  y Pilar Torre² 

¹Departamento de Estudios Experimentales y Rurales, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán; ²Departamento de Atención a la Salud, Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco. Ciudad de México, México

En 2023, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia reconoció el potencial de los huertos escolares en la educación en derechos de las infancias, porque promueven su participación, contribuyen a mejorar el clima escolar y favorecen entornos protectores, mediante el desarrollo de actividades que fortalecen los valores de solidaridad y sostenibilidad.¹

Se presentan las bases conceptuales y metodológicas del modelo Huerto Escolar Integrado (HEI), desarrollado en la Dirección de Nutrición del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán con el objetivo estratégico de contribuir a mejorar el estado nutricional de niñas y niños, considerando a las infancias como titulares de derechos y protagonistas del cambio alimentario.

Los estudios críticos sobre la infancia coinciden en que niños y niñas conocen, comprenden y explican el mundo en el que habitan y elaboran su experiencia.² Cuando esta les resulta significativa, pueden iniciar cambios individuales y colectivos, por ejemplo, en el ámbito alimentario para prevenir el sobrepeso y la obesidad, específicamente en la modificación de las preferencias alimentarias.

Las infancias se vuelven protagonistas cuando se les reconceptualiza como actores sociales, que se vuelven “agentes propositivos (...) se posicionan frente al mundo desde una mirada en particular, donde se mezclan cuerpos, cantos, silencios, miradas, olores y sabores”;³

es decir, la población escolar está desde ahora construyendo su mundo, no para el futuro sino en la vida presente.

El modelo HEI promueve la experiencia protagónica de niñas y niños,⁴ ya que se utilizan las actividades de manera transversal en el programa escolar y se propicia sistemáticamente su toma de decisiones para el cultivo, la preparación y el consumo de alimentos. Asimismo, considera el compromiso de la comunidad escolar, en especial de docentes, personal directivo, administrativo y familiares. Permite poner en práctica principios fundamentales como la promoción de la salud, el protagonismo infantil, el trabajo en equipo, la equidad de género y edad, y el cuidado de la naturaleza (Figura 1).

El modelo funciona a partir de talleres periódicos, bajo el acompañamiento de docentes y familiares, en procesos articulados con el reciente proyecto Nueva Escuela Mexicana, cuyo sustento pedagógico es el aprendizaje basado en proyectos^{5,6} cotidianos, relevantes y significativos para el entorno personal y la interacción colectiva de las infancias:

- *Taller de huerto*: las infancias experimentan la creación, cuidado y cosecha en su huerto escolar, y su vínculo con una alimentación saludable.
- *Taller de preparación de ensaladas*: los niños y niñas desarrollan habilidades para preparar mezclas inocuas y nutritivas, a partir de vegetales crudos (algunos cosechados en el propio huerto),

*Correspondencia:

Liliana Ruiz-Arregui
E-mail: liliana.ruiza@incmnsz.mx

Fecha de recepción: 10-07-2024

Fecha de aceptación: 25-09-2024

DOI: 10.24875/GMM.24000240

Gac Med Mex. 2024;160:562-564

Disponible en PubMed

www.gacetamedicademexico.com

0016-3813/© 2024 Academia Nacional de Medicina de México, A.C. Publicado por Permanyer. Este es un artículo *open access* bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).



Figura 1. Modelo del Huerto Escolar Integrado.

frutas y semillas para probar lo desconocido y lo que previamente les disgustaba, mediante la invitación al consumo colectivo.

- *Taller de nutrición:* promueve prácticas de alimentación favorables, con información nutricional e higiene de alimentos mediante juegos y actividades didácticas.

El modelo HEI se diseñó en 2017, con la asesoría técnica del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán y con el apoyo financiero de la Fundación Gonzalo Río Arronte I. A. P. Durante ocho años se ha trabajado en siete escuelas públicas semirurales y urbanas de México, con un alcance aproximado de 2250 niñas y niños de nueve a 12 años, 50 docentes y 550 familiares. En la primera fase de aplicación (2017-2019), se valoró el índice de masa corporal por edad y sexo al inicio y después de ocho meses de operación. Se observó que el incremento en el índice de masa corporal fue menor y estadísticamente significativo en las escuelas en las que se realizó el HEI, comparado con grupos control.^{7,8} Por tanto, las actividades del modelo contribuyen a contener la ganancia de peso en poblaciones escolares expuestas al riesgo de sobrepeso y obesidad.

Además, la información cualitativa muestra señales de modificación de las preferencias alimentarias, ya que bajo el principio del protagonismo infantil se observa la transferencia de experiencias positivas desde el ámbito escolar a los hogares y posibilita una mejoría en las prácticas alimentarias domésticas, en las que el “efecto ensalada” es el que queda más asentado en las familias.

El HEI ha mostrado ser un modelo pertinente, oportuno y eficaz como tendencia a un mejor estado nutricional escolar, propicia el conocimiento y aceptación de nuevos vegetales y preparaciones y, por tanto, contribuye a ejercer el derecho constitucional a una alimentación nutritiva, suficiente y de calidad,⁹ con base en el interés superior de la niñez, ya que según la recientemente publicada Ley General de la Alimentación Adecuada y Sostenible,¹⁰ la alimentación adecuada es la “que satisface las necesidades fisiológicas de la persona en cada ciclo vital, adecuado a su contexto cultural y que posibilita su desarrollo integral, la nutrición óptima y una vida digna” (artículo 2:2), mediante programas intersectoriales que incorporan también al sistema educativo nacional (artículo 18:8).

Agradecimientos

Las autoras agradecen a Aura Valentina Borrayo Arteaga por la realización de la Figura 1.

Conflicto de intereses

Las autoras declaran que no existe conflicto de intereses.

Financiamiento

Proyecto financiado por la Fundación Gonzalo Río Arronte I. A. P.

Responsabilidades éticas

Protección de personas y animales. Las autoras declaran que para esta investigación no se realizaron experimentos en seres humanos ni en animales.

Confidencialidad de los datos. Las autoras declaran que en este artículo no aparecen datos de pacientes. Además, las autoras reconocieron y siguieron las recomendaciones según las guías SAGER dependiendo del tipo y naturaleza del estudio.

Derecho a la privacidad y consentimiento informado. Las autoras declaran que en este artículo no aparecen datos de pacientes.

Uso de inteligencia artificial para generar textos.

Las autoras declaran que no utilizaron ningún tipo de inteligencia artificial generativa en la redacción de este manuscrito ni para la creación de figuras, gráficos, tablas o sus correspondientes pies o leyendas.

Bibliografía

1. UNICEF [Internet]. España: Cultivar la Agenda 2030 desde el huerto escolar. Disponible en: <https://www.unicef.es/educa/buenas-practicas/cultivar-agenda-2030-huerto-escolar>
2. Pavez I, Sepúlveda N. Concepto de agencia en los estudios de infancia. Una revisión teórica. *Soc Infanc*. 2019;3:193-210. DOI: 10.5209/soci.63243
3. Vega-Fernández F Blog [Internet]. Protagonismo infantil, construcción social y nuevas perspectivas de humanidad. 2020 Oct 17. Disponible en <https://felipeveff.blogspot.com/2020/10/protagonismo-infantil-construccion.html>
4. Susinos T, Ceballos N. Voz del alumnado y presencia participativa en la vida escolar. Apuntes para una cartografía de la voz del alumnado en la mejora educativa. *Rev Educ*. 2012; 359:24-44. DOI: 10.4438/1988-592X-RE-2012-359-194
5. Secretaría de Educación Pública. La Nueva Escuela Mexicana (NEM): orientaciones para padres y comunidad en general. México: Subsecretaría de Educación Media Superior; 2023. Disponible en: [https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/work/models/sems/Resource/13634/1/images/La%20Nueva%20Escuela%20Mexicana_orientaciones%20para%20padres%20y%20comunidad%20en%20general_\(Documento\).pdf](https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/work/models/sems/Resource/13634/1/images/La%20Nueva%20Escuela%20Mexicana_orientaciones%20para%20padres%20y%20comunidad%20en%20general_(Documento).pdf)
6. Mendoza RG, Sandoval JC, Martínez P. Aprendizaje situado a través de historias locales. *Noesis Rev Cienc Soc*; 2022;31(61):114-133. DOI: 10.20983/noesis.2022.1.5
7. Ruiz L. Informe Técnico a la Fundación Gonzalo Río Arronte (S589). Proyecto "Niñas y niños protagonistas del cambio alimentario en un huerto escolar: experiencias participativas para prevenir el sobrepeso y la obesidad", Registro INCMNSZ VEN-1647; 2019.
8. Ruiz L, Salas M, Ochoa S. Girls and boys protagonists of food habit improvement through a school garden. En: *International Symposium on Understanding the Double Burden of Malnutrition for Effective Interventions*, Viena, Austria, 2018. Disponible en: <https://conferences.iaea.org/event/158/contributions/6996/contribution.pdf>
9. Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. México: Diario Oficial de la Federación. 2024 Ene 24.
10. Ley General de la Alimentación Adecuada y Sostenible. México: Diario Oficial de la Federación 2024 Abr 17. Disponible en: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAAS.pdf>