

Reinventando la hora de la comida: Integrar la comida como una parte más de la educación



Alumnos de quinto grado disfrutando de una comida “promocional” en el aula de cocina.

por **Michael K. Stone**
traducido por María Jesús Borgoñó Pascual

Hace tan solo dos años, la hora de la comida en la Escuela de Enseñanza Primaria John Muir en Berkeley, California, no era muy distinta de cualquier otra de cualquier lugar de Norteamérica. La comida era insulsa, grasienta y con excesivas calorías y generalmente se repartía en “unidades” previamente sometidas a un proceso industrial, que tan solo necesitaban calentarse y después servirse; estas “unidades” habían recorrido miles de kilómetros dentro de unos envoltorios con logotipos de la empresa. Para los alumnos, la comida no era más que un trámite para alcanzar el auténtico objetivo del mediodía: el recreo.

Muchos niños, ansiosos por que llegase por fin el recreo, se daban mucha prisa en acabar de comer. Stephen Rutherford, profesor de quinto grado en Muir, recuerda que “los niños decían que ya habían acabado de comer al cabo de cinco minutos y dejaban un montón de sobras, no comían nada de lo que traían de casa y la comida de la escuela quedaba sin tocar apenas porque solo podían pensar en salir al recreo y divertirse”. Rutherford añade que la escuela no disponía de ningún sistema para gestionar estos restos de comida, así que los niños los tiraban

en cualquier papelera en un ambiente de negligencia y caos.

A pesar de que los niños se apuraban comiendo, al final solo disponían de unos cinco o diez minutos para jugar (de los 35 minutos totales destinados a la comida y al descanso) debido a la cantidad de tiempo que se perdía mientras los ayudantes/ monitores intentaban calmarlos, poner orden y sacarlos al patio. Tanto para profesores como para alumnos, la hora de la comida equivalía a un respiro del trabajo y de su compañía mutua. Uno de los profesores de Muir describía el ruidoso y alborotado comedor como “un lugar donde nadie querría estar”. Igual que en muchas otras escuelas, aquí los empujones y las discusiones en el comedor solían continuar con el acoso de unos alumnos a otros en el patio y, a veces, incluso después en la clase.

La hora de la comida como parte de la educación

Hoy en día, la situación ha dado un vuelco como resultado de la decisión de la escuela de servir de escuela piloto dentro de la Iniciativa de Comida Escolar de Berkeley (SLI). En 2004, el Distrito Escolar Unificado de Berkeley, junto con la Fundación Chez Panise y el Centro de Ecoalfabetización, pusieron en marcha esta iniciativa realizando un esfuerzo para diseñar y



El agricultor Jasper, profesor de cocina de la escuela, dirige las clases del huerto en un exterior y semi-abierta.

efectuar innovaciones en el currículo y en el servicio de comida de las escuelas públicas de Berkeley.

La comunidad de Muir ha concebido varias ideas para la innovación en estas áreas, pero se consideró que muchas de ellas, como por ejemplo un diseño nuevo y radical del comedor o la reforma del servicio de comidas del distrito, resultarían demasiado caras o fuera de su alcance. Necesitaban un punto de partida, algo que pudieran hacer y que no precisase de dinero adicional, pero que tuviera gran repercusión y magnitud, así como buenas condiciones para ser un éxito a corto plazo.

Durante el año escolar 2004-2005, el Centro de Ecoalfabetización ofreció una serie de talleres de Iniciativa de la Comida Escolar para los administradores, profesores y otra plantilla de las escuelas de Berkeley.

En uno de estos talleres, los participantes se enteraron de que un estudio muestra que los estudiantes que comen después del recreo, se comportan mejor en el comedor, comen más y dejan menos sobras que los que comen antes del recreo. Los administradores de Muir decidieron invertir el orden de comida y recreo y añadir 10 minutos a la hora de la comida para que los escolares disfrutaran de 25 minutos de patio seguidos de 20 minutos de comedor. Uno de los profesores dijo: “Reconocemos que tener tiempo para correr, jugar y hacer ejercicio físico es tan vital en la jornada escolar como puede serlo la hora de lectura”.

Partiendo de esta reestructuración de su horario, los trabajadores de Muir dieron un paso más y convirtieron la hora de la comida en una oportunidad para enseñar y ayudar así a los alumnos a ver la comida como parte integrante

de su jornada escolar.

Los profesores de Muir, que antes evitaban el comedor, empezaron a comer allí más a menudo. Además, cada profesor se reúne con su clase los últimos 10 minutos y supervisa que todo queda limpio. Estos diez minutos que los profesores pasan en el comedor se consideran tiempo lectivo, un lujo si tenemos en cuenta la presión que sufren los profesores para que dediquen cada vez mayor tiempo a temas o asignaturas que se incluyen en los exámenes estándar.

Este nuevo horario desencadenó una serie de cambios menos esperados. Existen muchos colegios que, al verse enfrentados a la

presión de cumplir los requisitos de los exámenes, están reduciendo el tiempo destinado a Educación Física o a la hora de la comida, a pesar de que existen pruebas de que los niños que comen mejor y realizan ejercicio físico están mejor preparados para el aprendizaje. Ahora, en cambio, los niños de Muir pasan más tiempo que antes jugando y comiendo y, además, los cuidadores informan de que ahora en el patio hay menos peleas. Cuando entran de nuevo en el aula, los alumnos se muestran más dispuestos a aprender. Un profesor me dijo: “Ya no he vuelto a tener alumnos que vuelven al aula tristes o enfadados”, como sucedía cuando solo disfrutaban de diez o quince minutos para jugar.

El simple hecho de dar a los niños más tiempo para comer y charlar entre ellos supone en sí mismo una manera de cultivar hábitos y actitudes distintas de aquellas que genera una cultura dominada por la “comida rápida”. “Debemos darles a nuestros niños tiempo suficiente para comer, para estar sentados, para disfrutar y socializarse con los demás”, afirma Ann Cooper, directora de los Servicios de Nutrición de Berkeley. Bajo su mandato, el servicio de comidas del distrito ha realizado muchas mejoras en las comidas que se sirve en las escuelas del BUSD (o Distrito Escolar Unificado de Berkeley); en todas ellas se ofrece ahora un buffet de ensaladas y se sirve fruta y verdura fresca diariamente; se ha eliminado un 95% de los alimentos precocinados: ahora, la mayoría de las comidas se elaboran desde el principio y además, casi todos los ingredientes que se compran son locales.

El profesor de quinto grado Stephen Rutherford se une a sus alumnos a la hora de la comida.



Los alumnos, empezando por los de primer grado, aprenden a separar las sobras de comida según tengan que dejarse en los contenedores grises (reciclable), verdes (compuestos) o contenedores galvanizadas (no reciclable). Estos términos ya forman parte del vocabulario, de las clases y la práctica de los alumnos. “Incluso los niños que se llevan su propia comida, no tiran los restos y desperdicios de cualquier manera”, dice una profesora de quinto grado, “sino que vuelven a llevarse sus bolsitas para reutilizarlas”. Un efecto secundario del nuevo sistema es que ayuda a que el colegio ahorre mucho dinero al haber disminuido la cantidad de restos que tienen que tirarse en el vertedero.

Para que este plan funcionase, se necesitó la cooperación de toda la plantilla de Muir al completo, incluidos conserjes, servicio de limpieza, cuidadores de recreo y comedor y otras personas que se verían afectadas por estos cambios. Los planificadores del nuevo sistema realizaron un esfuerzo ímprobo para organizar reuniones a las que toda la plantilla pudiera asistir e intentaron también que todo el mundo, incluidos los padres, pudieran asistir a estas primeras reuniones. Según Rutherford “si no lo hubiéramos hecho, dudo mucho que la plantilla hubiera podido sobrellevar el incierto comienzo del programa porque, desde luego, nuestro primer plan necesitaba un impulso y bien rápido.”

Profesores y estudiantes se vieron enfrentados a unas enormes responsabilidades nuevas en un programa que había sido diseñado a la carrera. Además, no todo el mundo en el colegio apoyaba los cambios que se estaban llevando a cabo. Un profesor emitió una queja a la junta de profesores en relación con la medida que contemplaba destinar unos minutos de la comida a tiempo de instrucción; se necesitó un acuerdo especial con la junta para que dicha medida pudiera ponerse en práctica.

Este “impulso” duró varios meses y la plantilla escolar se mantuvo fiel al programa porque había llegado a la convicción y al

consenso de que los cambios eran importantes y ya se habían comprometido a efectuarlos.

El pequeño comedor, con mala acústica y con las mesas dispuestas en filas largas y rectas, creaba una enorme barrera que hacía difícil conversar cómodamente. Algunos profesores fueron probando varias opciones, como por ejemplo llevar las clases al aula de cocina adyacente al comedor. Esta sala se convertía, durante la hora de la comida, en un café con pequeñas mesas redondas vestidas con manteles. Otras clases comieron en el huerto o junto al tramo de Harwood Creek que se prolonga por el campus y que había sido restaurado por algunos de los padres voluntarios del proyecto.

Ahora, todos los alumnos de quinto grado comen con el profesor Stephen Rutherford, sentados a las mesas del auditorio de la escuela. Algunos llevan la comida de casa, mientras que otros van a buscarla al comedor, pero el grupo debe esperar a que todos estén listos para empezar a comer.

Integrar la comida en el currículo escolar

Los cambios producidos en la hora de la comida de Muir se basan en el compromiso de siempre de la escuela de experimentar y llevar los proyectos a la práctica. Quizá esto se pueda expresar mejor con una cita de John Dewey que aparece en la página web de la asociación de padres y profesores de Muir: “Dad a los alumnos algo que hacer, no algo que estudiar; cuando aquello que estén haciendo invite a pensar, se transformará de forma natural en aprendizaje”

Todos los estudiantes, desde los de jardín de infancia hasta los de quinto grado, pasan un rato, al menos una vez cada tres semanas, en un precioso huerto de instrucción construido por otros estudiantes en el año 2000. Además, los alumnos también se reúnen dos veces al mes en un aula de cocina. Estos programas de jardinería y cocina están financiados por una iniciativa llamada Red de Salud de California, que canaliza el dinero destinado a las escuelas de las federaciones de educación nutritiva, donde más del 50% del alumnado tiene derecho a las ayudas del Programa Nacional de Comida. Los distritos escolares utilizan estas subvenciones económicas con distintos objetivos; en el caso de Berkeley, se destinan a pagar a los profesores de los programas de jardinería y cocina.

En el huerto, los alumnos ayudan a conservar la tierra, plantan semillas, cuidan las plantas y después cosechan. Además, los productos cosechados se usan a menudo como ingredientes en platos de temporada que los mismos alumnos ayudan a preparar en las clases

de cocina. Tanto en el huerto como en la cocina, los alumnos aprenden de dónde proceden los alimentos y sobre nutrición, ciclos y procesos naturales, así como a entender la importancia de la conservación del agua y la tierra. Estudian temas tales como los sistemas alimentarios industriales y regionales a la vez que experimentan el placer de cocinar, sin olvidar,

por supuesto, que aprenden a usar de manera segura los utensilios afilados.

Los padres y los profesores comentan una y otra vez la buena disposición de los niños para probar alimentos desconocidos que ellos mismos han sembrado y preparado y su posterior descubrimiento de que la comida sana sabe bien.

Los profesores de las asignaturas generales utilizan estas experiencias en el huerto y el aula de cocina de sus alumnos como base para impartir otras muchas asignaturas, desde matemáticas hasta historia. Como la comida ahora es justo después del recreo, los profesores también han diseñado unas lecciones que se pueden impartir en el trayecto que separa el patio de recreo hasta el comedor. Los niños empiezan con una ceremonia de lavado de manos y a continuación siguen una serie de carteles (“Calma”, “Del jardín a la cocina”, “De la cocina al comedor”) al tiempo que recorren el mismo camino que su comida: desde el huerto hasta el comedor.

En 2007, la clase de cocina se trasladó de su pequeño habitáculo junto al comedor a un aula de verdad: un espacio más amplio, con pizarras, rotafolios, espacio libre en las paredes, capacidad de almacenamiento y otros servicios que reforzaron su importancia en el currículo.

Los equipos de Muir, respaldados por seminarios y talleres de desarrollo profesional ofrecidos a través del centro de Ecoalfabetización, han experimentado usando la comida como punto de partida para integrar este currículo en diversas materias y niveles. Así,



Tras la comida, los alumnos de la Escuela de Enseñanza Primaria John Muir ayudan a recoger, reciclar y separar lo no reciclable.

Como ahora la comida se hace tras el recreo, los profesores han diseñado clases que se imparten durante el recorrido del patio al comedor.

por ejemplo, un profesor trabajó junto con los instructores del huerto y la cocina para diseñar una sesión combinada de ciencias, huerto y cocina que se impartió en el mismo huerto de la escuela. Esta sesión permitió que alumnos de cuarto y quinto curso experimentar la distribución del agua desde tres perspectivas. Con el instructor de jardinería, observaron y sintieron el agua que

chorreaba de una rama cortada de un platanero del jardín. La segunda

perspectiva se la dio el profesor de ciencias, con el que examinaron el flujo del agua a través de distintos tipos de tierras. Por último, mostrando la jugosidad de los tomates del

huerto de la escuela y preparando y comiendo una simple crema de tomate, el instructor de cocina les recordó que sus propios cuerpos forman parte de esta distribución del agua. Estos experimentos prepararon a los alumnos para entender el flujo de agua mucho mejor cuando su profesor les preguntó: “¿De dónde procede el agua del árbol platanero, la tierra y el tomate?” (En la mayor parte de la estación de crecimiento de California, ésta no procede directamente del agua de lluvia, no obstante ésta fue la respuesta que dieron al principio la mayoría de los niños. El agua se suministra a través de un complejo sistema de riego por canales cuyo diseño, historia y geografía forman parte del currículo de cuarto curso).

Pero no todo ha sido un camino de rosas en Muir, desde luego. Las dificultades que supone programarlo todo han limitado el número de clases conjuntas que se podían impartir. La comida que suministra el servicio de comidas del distrito ha mejorado, aunque algunos alumnos aún llevan refrescos gaseosos, dulces y patatas fritas en sus propios almuerzos. El sueño de remodelar el comedor para hacerlo más atractivo y apropiado para realizar debates informales sobre alimentación sigue siendo eso: un sueño. El cambio en el currículo educativo también ha sido lento y algunos de los miembros de la comunidad escolar han aceptado

los cambios con menor entusiasmo que otros. Aún así, el conjunto de cambios llevados a cabo en la hora de la comida se consideran ya como lo normal y habitual.

En 2007, el Centro de Ecoalfabetización aseguró una pequeña beca para apoyar la mejora del currículo; un currículo mejorado que integraría de forma más exhaustiva los temas sobre alimentación, salud, cultura y medio ambiente. Cuando se presentó el proyecto en una reunión de la junta directiva del colegio, más de la mitad de sus miembros se ofrecieron voluntariamente a dedicar parte de su tiempo a participar en el equipo que planificaría el proyecto. Las prioridades que establecieron en la planificación reflejaban su compromiso con este proceso: ¿qué conceptos deben entender los niños?, ¿cómo podemos convertir las ciencias y el pensamiento crítico en un refugio que de cobijo a contenidos como la alimentación, la cultura, la salud y el medio ambiente?, ¿qué conceptos clave unen entre sí a las ciencias, los estudios sociales y la literatura?, ¿cuál es la mejor manera de conectar el currículo a través de las diversas materias y diferentes niveles educativos?, ¿con qué criterios podemos medir la buena disposición de las escuelas de poner en práctica la innovación?

Los sistemas de comidas y las escuelas de Berkeley: una breve historia

La Escuela de Enseñanza Primaria John Muir de Berkeley, California, es una escuela piloto de la Iniciativa de Comida Escolar de Berkeley, una asociación pública y privada creada en 2004 para promover unos programas de comidas escolares sanas unidos a una educación en nutrición por medio de instrucción formal con asignaturas escolares o aprendizaje empírico en el huerto y el aula de cocina. La Iniciativa de Comida Escolar es una colaboración entre tres instituciones de Berkeley: el Distrito Escolar Unificado de Berkeley, que da servicio a 9.000 estudiantes en 16 escuelas, la Fundación Chez Panisse, que apoya los programas que usan la comida para educar y dar fuerza a la juventud y el Centro de Ecoalfabetización, una fundación pública cuya misión es la educación para una vida sostenible.

La Iniciativa de la Comida Escolar es el último de una serie de proyectos que están reformando las comidas escolares en Berkeley. El proyecto Edible Schoolyard (El patio comestible), lanzado en 1995 en la Escuela de Grado Medio Martin Luther King, se hizo internacionalmente conocido por incorporar la jardinería en el programa de todos los estudiantes por medio de la instrucción en un espectacular huerto de un acre (0,4 ha. Aproximadamente) y en un aula de cocina. En el año 1998 el Centro de Ecoalfabetización, al frente de una coalición de grupos comunitarios, inició un Proyecto de Sistemas de Comida, que creó huertos en cada uno de los colegios del distrito de Berkeley, así como clases de cocina y programas de estudio ambiental basados en la cadena “de la escuela a la granja”. En el año 2001, el Distrito Escolar Unificado de Berkeley adoptó la primera política escolar del distrito sobre comida en Estados Unidos, que desde entonces ha sido imitada en todo el país y también en el extranjero.

En el año 2003, el Centro de Ecoalfabetización consolidó bastante sus conocimientos a través de una nueva iniciativa llamada Replanteando la Comida Escolar, marco de un nuevo plan para la “reinención” tanto de la comida como del currículo escolares. El programa utiliza una aproximación de sistemas para identificar diez dimensiones interrelacionadas y así conseguir su objetivo: política alimentaria, integración curricular, comida y salud, financiación, diseño de servicios, la experiencia de la comida, desarrollo profesional, adquisición, gestión de restos alimentarios y, por último, marketing y comunicación. Los recursos de los que este programa dispone incluyen una guía en línea descargable, una guía visual en la que se establecen las relaciones entre comida, cultura, salud y medio ambiente; unos proyectos mensuales; una guía modelo de política del bienestar y un programa de desarrollo profesional.

El Centro ha ofrecido una serie de talleres y programas estivales para ayudar a los profesores del distrito a desarrollar unidades didácticas enmarcadas dentro de este programa. En 2006, el Centro creó una guía visual y descargable titulada “Conexiones entre alimentación, cultura, salud y medio ambiente” que ilustra de qué manera un currículo integrado y un ambiente escolar enriquecido pueden unir el aprendizaje de los alumnos con su bienestar al mismo tiempo que mejoran su comprensión del mundo natural.

--Por Michael K. Stone

Para saber más...

www.schoollunchinitiative.org

Iniciativa sobre Comida Escolar de Berkeley.

www.ecoliteracy.org

Centro de Ecoalfabetización

www.ecoliteracy.org/programs/visual-guide/index.html

Guía descargable

para profesores “Conexiones entre alimentación, cultura, salud y medio ambiente”

www.chezpanissefoundation.org

Fundación Chez Panisse

Lección aprendida

Las experiencias llevadas a cabo en la Escuela de Enseñanza Primaria John Muir han enseñado varias lecciones tanto a profesores como a administradores.

- Una amplia innovación escolar requiere un grupo comprometido de educadores y demás trabajadores de la escuela. Cuando la plantilla accedió a convertirse en centro piloto para la Iniciativa de Comida Escolar de Berkeley, se dieron cuenta de que, para tener éxito, tenían que hacer propia de la Escuela John Muir dicha iniciativa. Su esfuerzo por replantear los horarios para permitir que todos los trabajadores participaran en el proyecto resultó crucial.
- Los profesores no podrían haber hecho tanto sin el liderazgo y el apoyo de los

administradores de la escuela. Según dijo la asesora en el Centro de Ecoalfabetización Carolie Sly, los directores “pueden dar legitimidad, validar el trabajo, aprobar como prioridad que los profesores dediquen parte de su tiempo al proyecto y ayudar a aminorar otro tipo de presiones durante, al menos, parte del tiempo de preparación e instrucción. La participación de la Escuela Muir comenzó cuando su director se enteró de la existencia de este programa y, pese a estar de vacaciones de verano, llamó a los profesores y los instó a que asistieran a la primera reunión sobre planificación.

- Las escuelas existen dentro de unos “sistemas anidados”, donde la innovación requiere esfuerzo a muchos niveles. Los profesores de Muir necesitaban de la cooperación de toda la plantilla de la escuela, así como de la asociación de profesores del distrito. Una única escuela tiene por sí misma muy poco control en lo que respecta al servicio de comidas del distrito. Por este motivo, los esfuerzos que realizaron muchas escuelas de Berkeley zozobraron a lo largo de los años hasta que por fin el distrito, reanimado por su política alimentaria, empujado por los activistas y respaldado por la Fundación Chez Panisse, demostró su capacidad de mejorar las comidas a lo largo y ancho del distrito. Según cuenta un profesor, antes de este momento “el mantra se había preguntado ¿por qué hacemos esto? Resulta contraproducente. Enseñamos a los niños lo que es una alimentación sana para que luego, cuando bajan al comedor, pidan la

chocolatina y el perrito caliente”. Muchas escuelas de los distritos de Estados Unidos esperan que los servicios de alimentación cubran gastos o incluso obtengan beneficios. La directiva escolar de Berkeley, por el contrario, ha presupuestado unos 350.000 dólares de los fondos generales para subvencionar el servicio de comidas.

Además, los distritos escolares se anidan dentro de otros sistemas geográficos y políticos mayores. A la larga, el hecho de mantener el compromiso de Berkeley de mejorar las comidas escolares podría depender de la buena disposición de los votantes locales para aumentar sus propios impuestos locales o para ejercer sobre el Congreso la suficiente presión como para que adjudique fondos destinados a un programa nacional de comidas adecuado. Esta presión surgirá únicamente cuando los ciudadanos admitan que la alimentación es una parte más del sistema de salud pública cuyos costes nos afectan a todos y cada uno de nosotros.

- Las agencias externas pueden jugar un papel fundamental. El Centro de Ecoalfabetización no solo diseñó talleres de desarrollo profesional, sino que también ayudó al distrito a pagar a los profesores sustitutos, ofreció becas para permitir la participación de los equipos de Muir y aseguró la financiación para que los mediadores consiguieran que el proceso siguiera progresando. El marco curricular de Replaneando la comida escolar diseñado por el Centro (ver anotación página 22) permitió que los profesores de Muir no tuvieran que identificar a qué estándares estatales habría que hacer frente en un currículo orientado a la alimentación. La guía visual del Centro “Conexiones entre alimentación, cultura, salud y medio ambiente” ayudó a definir los objetivos de los planes piloto que tenían los equipos.

Para que las escuelas empiecen a cambiar, lo que normalmente se necesita es simplemente un primer paso que no requiere nueva financiación ni tampoco esperar a que aparezcan recursos externos. En la Escuela de Enseñanza Primaria John Muir, la sencilla decisión de invertir el orden de comida y recreo supuso ese primer paso. Como explica Stephen Rutherford, “la pieza que debíamos cambiar era simplemente la costumbre o lo que la gente consideraba que no podía llevarse a cabo”.

Michael K. Stone, editor principal del Centro de Ecoalfabetización, se dedicó a la enseñanza durante 20 años antes de trabajar como editor principal durante más de una década para el catálogo *Millenium Whole Earth Catalog* y para la revista *Whole Earth*.

María Jesús Borgoño Pascual es Licenciada en Traducción e Interpretación por la Universidad de Valladolid (España) y trabaja como traductora e intérprete freelance y profesora de idiomas.

Nota

1. Ethan A. Bergman, et al. "Relationships of Meal and Recess Schedules to Plate Waste in Elementary Schools", *Insight* 24, primavera 2004, pp 1-6.