



Fotografía: Festival de la Cosecha de la Red de Huertos Escolares y Comunitarios de Xalapa y Coatepec, Veracruz, México.

Los huertos escolares como estrategia para fortalecer el consumo consciente, sano y local

Alejandra Maldonado Esquer | Isabel Reyes Posadas |
Mirna Ambrosio Montoya | Jesús Hernández Velázquez

Introducción

Actualmente, muchas de nuestras enfermedades están vinculadas con estilos de vida no saludables, mismos que responden a la lógica del sistema capitalista. Nos involucramos en ritmos de vida acelerados en los que priorizamos el ser productivos y consumidores, más que nuestro bienestar físico y emocional.

En México, los niños y adolescentes son de las poblaciones más afectadas por estas enfermedades: nuestro país ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil, al mismo tiempo que la desnutrición sigue representando un problema social y de salud pública (UNICEF, 2017; Rivera-Dommarco *et al.*, 2013).

Ante este escenario, desde diferentes esferas políticas y de la sociedad civil se han propuesto estrategias y acciones (tanto afines como opuestas entre sí), que buscan luchar contra estos problemas, y tienen como objetivo común restaurar la salud alimentaria. En esta búsqueda, la educación tiene un papel protagónico.

Las acciones del sistema educativo oficial se relacionan con el establecimiento de normas que “regulan” la venta y distribución de alimentos y bebidas en el ambiente escolar, y con la inclusión al currículo de contenidos sobre una dieta correcta, el consumo de frutas y verduras y el Plato del Bien Comer, entre otros (Secretaría de Educación Pública, 2010).

Si bien este esfuerzo representa un paso para avanzar en mejorar la salud alimentaria de los escolares, existe la necesidad de generar acciones y políticas integrales, así como metodologías alternativas, que sean más que tinta sobre papel, que tomen vida en la realidad y en los contextos educativos; y que, además, respeten la cultura y promuevan el empoderamiento y el desarrollo social.

Educadores y estudiantes organizados como sociedad civil, y vinculados a movimientos sociales, han buscado alternativas que no sólo le apuestan a mejorar la alimentación, sino también la educación. Ejemplo de ellas son los huertos escolares. El huerto escolar es un espacio importante para promover la buena alimentación. Son aulas vivas donde se relacionan los aprendizajes del currículo oficial con los aprendizajes para la vida. A través de ellos se fortalecen vínculos comunitarios, se practican actividades de subsistencia para la seguridad y soberanía alimentaria y al mismo tiempo se adquiere una sensibilización sobre el cuidado de la naturaleza.

Promover un consumo consciente, sano y local es quizá una de las tareas más importantes de quienes trabajamos con huertos escolares. Al hablar de consumo consciente reconocemos y cuestionamos la historia de los alimentos, lo que se necesitó para que llegaran a nuestra mesa, y cómo éstos pueden tener efectos positivos o negativos en las diferentes esferas de nuestra vida y las del planeta. El consumo sano busca que la relación entre lo que consumimos, nosotros y nuestro entorno sea armoniosa.

Hablar de consumo local corresponde a poner énfasis en la preferencia por alimentos que fueron producidos en nuestro entorno inmediato: nuestra comunidad, pueblo o ciudad. Un consumo que genere el menor gasto de energía, que promueva el uso consciente de los recursos naturales, y que fortalezca la economía local y responsable.

A partir de lo anterior nos preguntamos: ¿cómo hacemos sostenibles estas experiencias? ¿Cómo promovemos el consumo consciente, sano y local a través de los huertos escolares? Y ¿cómo lo visibilizamos? Las respuestas a estas preguntas pueden

representar uno o varios retos; algunos de ellos se presentarán a lo largo de este artículo.

Lo que nos confronta

En México y el mundo es evidente que se ha incrementado notablemente el consumo de comida “chatarra” y bebidas azucaradas; los niños y jóvenes son quienes más atraídos se sienten a los sabores, colores y sensaciones que este tipo de comida provoca. Este problema se define como el mayor reto de las comunidades escolares, sobre todo cuando se reconoce la estrecha relación que existe entre el consumo de alimentos chatarra y la deshonesto influencia de los medios de comunicación masiva.

La publicidad en medios y redes sociales motiva conductas de consumo desmedido de niños, jóvenes y sus familias, y no toma en cuenta los efectos negativos en la salud (sobrepeso, obesidad, malnutrición), en la economía (pérdida de nivel adquisitivo de alimentos sanos, encarecimiento y mala calidad de los productos industrializados) y el deterioro ambiental: producción desmedida de desechos inorgánicos, degradación de los recursos naturales, así como una transformación en nuestras culturas alimentarias.

El diálogo entre educadores y estudiantes en torno a esta problemática lo centramos como *una necesidad inminente de transformar la realidad en la vida cotidiana tanto en los espacios escolares como en la vida familiar*. Es crucial desarrollar nuevas habilidades y actitudes hacia la manera de ver la salud en relación al contexto social, cultural y ambiental en que vivimos.

Quien educa necesita aprender

La realidad en las escuelas es avasallante. Ante ella, el reto que educadores y educadoras expresamos es: *conocer información veraz en los temas de salud y nutrición*. Y, además, desarrollar habilidades, metodologías y espacios pedagógicos para reflexionar con niños y niñas, y con jóvenes y sus familias, la re-

lación entre la salud y el entorno, para así desarrollar acciones a favor del autocuidado y la responsabilidad ambiental.

Quien educa debe ser también referente de trabajo (sobre todo de trabajo manual), para el niño o el joven. Recuperar el trabajo manual en la escuela como un valor es una de las tareas más apremiantes del educador en un contexto social en que el trabajo productivo y creativo es desvalorizado. Para ello el huerto es el medio más idóneo para lograrlo. Tengamos en cuenta siempre, como educadores, que en el ámbito escolar, el trabajo manual nunca debe imponerse al niño, y mucho menos como un castigo.

¿El camino es de regreso?

México también tiene historia en el trabajo escolar relacionado con la tierra. Las parcelas escolares que durante los años cuarenta fueron instauradas en las escuelas públicas, siguen siendo un espacio de trabajo y pertenencia, sobre todo en el medio rural (Palacios Valdés, 2011).

Actualmente, cuando se emprende un huerto en la escuela se detona el entusiasmo, a la vez que vienen nuevas preguntas: ¿quién sabe cultivar alimentos?, ¿cómo aprender a cultivar y aprovechar lo que se produce?, ¿cómo apoyar a que se sostengan las experiencias agroecológicas de producción de alimentos a nivel local relacionadas con la población escolar?

Surge entonces la posibilidad de reencontrarse con los conocimientos locales, con la gente que sigue cultivando y procesando alimentos de manera tradicional, lo que implica un desafío para desarrollar el vínculo entre los saberes locales y la información científica y técnica que existe sobre los métodos de cultivo y el procesamiento de los alimentos.

La motivación es clave

Como educadores, ahora sabemos lo importante que es la salud emocional en el ambiente escolar. El estrés, el aburrimiento, la apatía, la incomunicación

y la naturalización de la violencia entre niños, niñas y jóvenes es una realidad.

Para quienes estamos al frente de los grupos es una labor que nos reta. Urge actuar. Necesitamos motivar el interés de trabajar con la tierra, en un ambiente de respeto y colaboración que permita fortalecer la autoestima en esta población, tanto para generar actitudes de autocuidado en su alimentación y actividad física, como para aprender de los retos que trae el proceso de producir y procesar los alimentos. Para entender el verdadero valor de este proceso. El trabajo con la tierra permite recuperar el sentido de lo que somos desde una perspectiva de interconexión.

¿Cómo afrontamos la problemática?

Planteamos la necesidad de integrar en las asignaturas correspondientes el análisis de la publicidad y de los productos que se compran en la escuela y en el hogar (experimentos, indagación guiada), así como la creación de material visual con información verídica que sirva para analizar críticamente la publicidad y productos que se consumen tanto en el hogar como en la escuela; con esto creamos herramientas para combatir la influencia negativa de la televisión y otros medios de comunicación.

Además, analizamos las tablas nutricionales de la comida “chatarra” y las bebidas azucaradas para generar conclusiones sobre los efectos negativos que tienen en nuestra salud y proponer menús saludables por semana para la hora de los recesos. Estas actividades deben involucrar a estudiantes de diferentes grados. Consideramos indispensable el diseño de un plan de actividades diario que promueva la actividad física a través de juegos.

Para disminuir una actitud consumista

Podemos implementar campañas de concientización con información clara y confiable sobre los hábitos de consumo, la importancia de una alimentación sana y el manejo de residuos, así como la



Fotografía: encuentro de la Red de Huertos Escolares de Chiapas en la Escuela Telesecundaria de Elambó Bajo, municipio de Zinacantán, Chiapas.

creación de redes de colaboración y difusión en las comunidades escolares y extraescolares.

Es preciso crear cooperativas escolares que promuevan los alimentos naturales, locales y producidos artesanalmente; esto permitirá que haya mayor oferta de alimentos sanos en las escuelas.

Creemos en la autonomía y, por ello, es importante que busquemos autoabastecernos en la alimentación pero también en otras cosas (por ejemplo, artículos de higiene personal). Esto lo visualizamos a través de talleres de tipo “hazlo tú mismo” donde la comunidad aprende a crear artículos que son necesarios en nuestra vida y donde además promovemos el reuso de algunos residuos y la reducción de nuestro consumo.

Para quien educa y necesita aprender

Profesores y estudiantes podemos investigar con personas de la localidad los saberes acerca de la alimentación tradicional y recuperar y promocionar las propiedades de los alimentos y sus formas de preparación. A partir de ello, podríamos elaborar manuales y recetarios para compartir en la comunidad escolar y así promover la conservación de nuestras

cocinas tradicionales y los beneficios que tienen para nosotros y nuestro entorno.

En el recetario proponemos que se incluyan nuevas preparaciones basadas en la cosecha de los huertos escolares. Y si las cosechas lo permiten, practicar y motivar las diferentes formas de conservación de alimentos.

Creemos importante invitar a padres, madres de familia, campesinos y personas mayores, a compartir sus experiencias de producción y transformación de los alimentos a través de talleres prácticos o plenarios que permitan socializar información, para delinear el propósito claro sobre lo que se puede cultivar en nuestros huertos.

Es necesario introducir paulatinamente nuevas variedades de verduras a la siembra en nuestros huertos, para después experimentar la preparación y aceptación de nuevos alimentos para el consumo.

Dar seguimiento en casa y escuela de los hábitos alimentarios

Sugerimos promover la participación de los padres de familia en la adopción de los nuevos hábitos alimentarios que en la escuela se proponen, desarrollando

con ellos y ellas actividades como: analizar el valor nutrimental de los alimentos y/o productos alimentarios que no conocemos, y realizar convivios donde cada familia prepare un platillo con los productos de la cosecha del huerto. Creemos que esto facilitaría la apropiación del proyecto de huerto escolar.

En el aula, es importante indagar sobre la información nutrimental de los productos que el grupo acostumbra comprar y realizar comparaciones entre alimentos similares. Ejemplo: jugo natural con el jugo industrial.

El camino de regreso

Para fomentar que se reproduzcan y se sostengan más experiencias agroecológicas, proponemos:

- Implementar actividades de aprendizaje dialógico que incluyan en la planeación didáctica el rescate de conocimientos ancestrales en torno a la agroecología y alimentación. Puede ser a través de entrevistas a nuestros familiares, a personas mayores, a campesinos.
- Proyectar videos de experiencias agroecológicas para inspirar la formación de los huertos, tomando en cuenta los conocimientos de personas mayores de la localidad/comunidad.

Para difundir la importancia de los huertos escolares y la posibilidad de implementarlos:

- Destacar la relevancia de los huertos en la educación y la salud en fechas simbólicas relacionadas al cuidado del medio ambiente y la cultura. Ejemplo: Día mundial de la Tierra, Día de las culturas originarias, Día mundial de la alimentación, entre otras. Las campañas, festivales, trípticos y folletos son formas creativas de visibilizar los proyectos escolares en torno al huerto.
- Fomentar la cultura de ciudadanía a través del huerto. Implementar asambleas escolares y/o comunitarias para comentar las experiencias de quienes participan en el huerto.

- Participar en foros o eventos de la comunidad para intercambio de saberes y experiencias sobre los beneficios de los alimentos cultivados por y para las personas que los producen.

Para mejorar la autoestima de jóvenes, niños y adultos:

- Educadores y personas clave en el ambiente escolar podemos implementar talleres lúdicos para el desarrollo personal, y que sirvan para informar, sensibilizar y concientizar a la comunidad escolar sobre los efectos de una mala alimentación en el cuerpo y desempeño físico. Con más de una estrategia podemos motivar el intercambio de experiencias y alternativas hacia la salud integral para apoyar la formación de la autoestima de jóvenes, niños/as y adultos.
- Gestionar asesorías para la comunidad escolar con diversas dependencias de salud. A través de talleres participativos con padres e hijos se puede reflexionar sobre los estilos de vida y los efectos en la salud y alimentación.
- Proponemos generar ambientes para compartir experiencias sobre la relación entre la alimentación y la salud familiar (mesas redondas, debates).

Para revalorar el trabajo en la tierra consideramos importante:

- Crear huertos escolares y vínculos con productores y consumidores porque facilitan que las personas valoren el trabajo en la tierra. El intercambio de semillas, plantas y saberes para cultivarlas genera redes a través de un fin común en una experiencia de vida.
- Trabajar en la escuela y la comunidad para diseñar calendarios de siembra en relación a los productos de la cosecha y aprovechar realmente su consumo.
- Promover muestras gastronómicas para revalorar alimentos olvidados o abandonados que son

parte de los hábitos alimentarios locales, tradicionales y ancestrales.

Reflexiones finales

La participación de todos enriquece los procesos, genera un sentido de pertenencia, apropiación y empoderamiento de lo que nos atañe y la manera en que podemos transformarnos. A través de este diálogo, con una mirada incluyente, creativa, y desde lo colectivo, fue posible, en el VII Encuentro de la Red Internacional de Huertos Escolares, accionar los motores de cambio en torno a la forma de enseñar y aprender los contenidos escolares, vinculándolos a las habilidades para la vida.

Las propuestas vertidas en este artículo están permeadas de la experiencia y aspiraciones de quienes, frente a la realidad y con voluntad, nos proponemos hacer cambios puntuales. En nuestro quehacer buscamos transformar una actividad, un día, un espacio, una escuela, y con ello, la vida de niños, niñas y nuestras familias, priorizando la salud y el cuidado de nuestros entornos y el planeta.

Los retos son muchos, pero nosotros también. La comunidad que apuesta a nuevas formas de educación y de consumo consciente está creciendo. Y a través de la creación y el fortalecimiento de redes que permitan unir mentes y corazones, podemos actuar sobre lo que nos preocupa y ocupa como sociedad y como educadores.

Por otro lado, gran parte de esta reflexión y propuestas se vinculan con regresar a nuestros orígenes. Mirar hacia atrás, rescatar y revalorar los saberes tradicionales del campo y de nuestras cocinas; esto es indispensable para fortalecer nuestro consumo consciente. Desde esos saberes ancestrales, el cómo nos asumimos en el mundo nos ofrece una mirada diferente: nos hace iguales a lo y los demás, nos invita a reducir nuestra actitud de consumo y aprovechar sabiamente lo que la tierra nos da.

Referencias

- GOBIERNO DE MÉXICO-SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA (2010), Acuerdo nacional para la salud alimentaria. Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad. Programa de acción escolar, en: http://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/635/3/images/acuerdo_lin.pdf
- PALACIOS VALDÉS, MARIO (2011), "La oposición a la educación socialista durante el cardenismo (1934-1940): el caso de Toluca", *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, vol. 16, núm. 48, pp. 43-71, en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662011000100004&lng=es&tlng=es.l
- RIVERA-DOMMARCO, J.A., L. CUEVAS-NASU, T. GONZÁLEZ DE COSÍO, T. SHAMAH-LEVY Y R. GARCÍA-FERREGRINO (2013), "Desnutrición crónica en México en el último cuarto de siglo: análisis de cuatro encuestas nacionales", *Salud Pública de México*, vol. 55, supl. 2, pp. 161-169, en: <http://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/5112/4938>
- UNICEF (s.f.). "El doble reto de la malnutrición y la obesidad", *Salud y Nutrición*, en: <https://www.unicef.org/mexico/spanish/17047.htm>

Nota

El equipo de autores agradece profundamente a las y los educadores, alumnas y alumnos de las escuelas primaria, secundaria y preparatoria, así como a profesionales de la educación ambiental, que participaron en el semillero de ideas del cual deriva este texto. Gracias por analizar el contexto del consumo local y el papel de los huertos escolares en la búsqueda de una alimentación sana dentro y fuera de las escuelas. Gracias por compartir sus experiencias y aportar alternativas que podemos desarrollar en los diferentes espacios que habitamos.