

# Propuestas Creativas para el Abordaje de la Educación Alimentaria y Nutricional

Ernesto Elías de la Cruz Sánchez  
UPEL-IPMJMSM

Núcleo de Investigación Juan Manuel Cagigal  
ernestodelacruz0203@yahoo.es

## Resumen

*El propósito de la investigación es propiciar, en primer lugar, un espacio para el análisis y discusión de la problemática alimentaria, a fin de aportar alternativas para su solución desde la creatividad. En segundo lugar, proponer técnicas creativas viables que permitan desarrollar el potencial creativo e inducir cambios en los estilos de vida que afecten a la composición de la dieta, prevenir enfermedades y promover la salud. En el contexto de la Pedagogía, la presente propuesta está justificada y fundamentada por dos aspectos. Por un lado en la evolución del concepto de Educar en Salud y, por el otro, la oportunidad multisensorial, cognitiva, afectiva, cultural y social que ofrece el tema de los alimentos y la nutrición humana, sobre todo en la infancia. Por ello es urgente actuar en ámbitos que potencien la creatividad y que pongan en juego el logro de aprendizajes significativos y perdurables para que los niños y niñas sean capaces de adoptar estilos de vida lo más sanos posibles, que incidan en la información, pero también teniendo en cuenta los factores biológicos, medioambientales, psicológicos, afectivos y culturales que influyen en ellos. Se presenta un análisis de la problemática alimentaria en el contexto venezolano, una referencia a la creatividad, sus antecedentes, conceptualización y desarrollo desde la perspectiva educativa, por último se describen un conjunto de técnicas creativas: mapas mentales, tormenta de ideas, analogías, heurísticas, relaciones forzadas, seis sombreros para pensar, listado de atributos, solución creativa de problemas, entre otras, partiendo de la educación alimentaria y nutricional como tema central.*

**Palabras clave:** educación alimentaria; técnicas creativas; creatividad.

## **Creative proposals for the Boarding of the Alimentary and Nutritional Education**

### **Abstract**

*The intention of the present work is to create, first of all, a space for the analysis and discuss the alimentary problematic, in order to contribute with alternatives for its solution from the creativity. Secondly, to propose useful creative techniques that allow to develop the creative potential and to induce changes in the life styles which they affect the composition of the diet, to prevent diseases and to promote the health. In the Pedagogy context, the present proposal is justify and based by two aspects. On one hand in the evolution of the concept To educate in Health and, on the other hand, multisensorial, mental, affective, cultural and social opportunity that offers the subject of foods and the human nutrition, mainly in the childhood. For that reason he is urgent to act in scopes that pushes the creativity and put into play the profit of significant and lasting learning so that the children will be able to adopt possible healthiest life styles, than affect the information, but also considering biological, environmental, psychological, affective and cultural the factors that influence in them. A problematic analysis of the alimentary problematic in the Venezuelan context, a reference to the creativity, their antecedents, concept, planning and development from the educative perspective, finally they describe a set of Creative Techniques: Mental maps, Storm of Ideas, Analogies, Heuridramas, forced Relations, Six Hats To think, Listed on Attributes, Creative Solution of Problems, among others, starting off with the alimentary education and nutrition like central subject.*

**Key words:** alimentary education; creative techniques; creativity.

## **Propositions Créatives pour l'Abordage de l'Éducation Alimentaire et Nutritionnelle**

### **Résumé**

*Le but de ce travail est de rendre propice, d'abord, un espace pour l'analyse et une discussion de la problématique alimentaire, afin d'apporter des alternatives pour sa solution depuis la créativité. Deuxièmement, proposer des techniques créatives viables qui permettent de développer le potentiel créatif et d'induire des changements dans les styles de vie qui affectent la composition du régime, prévoir des maladies et promouvoir la santé. Dans le contexte de la Pédagogie, la présente proposition est justifiée et fondée par deux aspects. D'une part dans l'évolution du concept d'Instruire en Santé et, d'autre part, l'occasion multisensoriale, cognitive, affective, culturelle et sociale qui offre le thème des aliments et la nutrition humaine, surtout dans l'enfance. Pour cela il est urgent d'agir des domaines qui renforcent la créativité et qui mettent en jeu la réalisation d'apprentissages significatifs et éternels pour que les enfants soient capables d'adopter des styles de vie le plus saine possibles, qui influencent l'information, mais aussi en tenant compte des facteurs biologiques, environnementaux, psychologiques, affectifs et culturels qui influencent en ces derniers. Se présente une analyse de la problématique alimentaire dans le contexte vénézuélien, une référence à la créativité, ses antécédents, conceptualisation et développement dans la perspective éducative,*

*on décrit finalement un ensemble de Techniques Créatives: Cartes Mentales, Orage d'Idées, Analogies, Heuridramas, Relations Forcées, Six Chapeaux Pour Penser, Énuméré d'Attributs, Solution Créative de Problèmes, entre autres, en partant de l'éducation alimentaire et nutritionnelle comme sujet central.*

**Mots clef:** *education alimentaire; techniques créatives; créativité.*

## **Introducción**

En el contexto de la educación para la salud, la educación alimentaria constituye una estrategia en la formación humana para la vida. Es una línea de trabajo pedagógico que nos permite adquirir mayor consciencia acerca de la importancia que damos a la primera necesidad humana y nos induce a revalorar la propia cultura alimentaria.

La alimentación y la nutrición no son sinónimas. De acuerdo con los expertos, la nutrición es el conjunto de procesos bioquímicos que se producen en todos nosotros de forma individual, involuntaria e inconsciente. La alimentación en cambio, es la forma que tenemos de llevar a cabo la nutrición y que está muy influenciada tanto por la cultura, la educación y el ambiente entre otros.

Por ello, la educación en alimentación y nutrición deben orientarse a potenciar o modificar los hábitos alimentarios, involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, padres, maestros y directivos. Educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; promoviendo consciencia sobre las diversas funciones o roles que juega o debe jugar la alimentación en las diversas esferas de la vida, la salud, los aprendizajes, la producción, distribución y consumo de alimentos; fomentar conceptos, actitudes y conductas claras y fundamentales sobre la alimentación.

Los problemas asociados a la alimentación, a la nutrición y a la salud a nivel mundial están arraigados en lo biológico, lo económico, lo ecológico, lo social y lo cultural; lo cual deben ser considerados como una prioridad en las políticas de desarrollo social por los diversos países (Fundación Colombiana para la Nutrición Infantil s/f). Por otra parte, las conductas en cuestiones de comida reflejan la manera de pensar sobre ella, el grupo en que se nace y se crece determinan lo

que produce placer físico y psicológico, los gustos y los hábitos que se han formado en la experiencia personal e individual son inseparables. Además, toda cultura posee un bagaje de leyendas, cuentos, dichos, mitos y juegos que estructuran y dan razón a la existencia de prácticas, de prohibiciones (tabúes) y preferencias alimentarias.

Iniciativas promovidas por la OMS, FAO, UCV, UCLA, LUZ, la Fundación Bengoa, el Instituto Nacional de Nutrición (INN) y las del Centro de Atención Nutricional Antímamo (CANIA) nos llevan a pensar que aunque las propuestas son diversas, el consumo de alimentos en Venezuela sigue siendo un problema complejo y dinámico, el cual no sólo es determinado por su disponibilidad sino por variables culturales, psicológicas, ambientales y educativas.

Estos programas, en opinión de Mirabal de Molines (2005) y Vegas (2005), deben abocarse a: a) conocer las causas y mecanismos de la aparición y desarrollo de los problemas nutricionales, donde los factores biológicos interactúen con los factores sociales, económicos, psicológicos y, ean donde su estudio de forma interdisciplinaria logre un balance satisfactorio; b) comprender cómo la motivación, el conocimiento, la imagen de sí mismo y la capacidad de decisión, conforman elementos claves que intervienen en la conducta alimentaria; c) redefinir la educación alimentaria y nutricional sobre la base de la participación comunitaria a través de una pedagogía ascendente y horizontal; d) generar impacto, traducido en cambios de conducta, basados en las características propias de los sujetos y con la capacidad de resolver situaciones nutricionales no deseables. Esto apunta a cambiar el sentido que la comunidad y la sociedad en general, da al alimento, a la manera de prepararlo y de consumirlo.

Una de las alternativas lo constituye su abordaje desde el punto de vista de la creatividad y del potencial creativo, desarrollado por los mismos sujetos, a través de técnicas y estrategias apropiadas que vinculen no sólo lo cognoscitivo de la alimentación, sino aprovechen sus atributos visuales, gustativos, olfativos, táctiles, afectivos, culturales y sociales. Esto tendrá mayor impacto en la infancia, pues es la etapa donde se fijan con mayor nitidez estos hábitos y patrones culturales, se logra el enriquecimiento de la memoria gustativa y se fortalece la identidad cultural de las personas.

A continuación se describen los aspectos más relevantes de la creatividad y su vinculación con la educación alimentaria, como elementos centrales del presente trabajo, y con en el firme ideal de que un niño bien nutrido será un niño más creativo.

## **Referentes históricos acerca de la creatividad**

Los primeros acercamientos en este campo se remontan al estudio en Ciencias Naturales a mediados del siglo XIX, con Galton en 1869, quien investiga la naturaleza de los genios; estudia la creatividad como fenómeno producido por la determinación hereditaria y genética, incógnita que en la actualidad es despejada solo parcialmente, pues si bien es cierto que se estima la influencia hereditaria, no se han determinado aún sus niveles y rangos de influencia, se le considera un hecho biológico y cultural, cognitivo y afectivo, entrelazado y multivariado.

Igualmente Wallas, a principios del siglo XX ofrece aportes significativos sobre el proceso creativo y la caracterización de las personas creadoras. La psicología a partir de estos intentos de acercamiento se orienta a trabajar la creatividad desde el concepto de la imaginación creadora, es decir, independiente de la mediación genética o cultural de la creatividad, investiga la elaboración mental como factor desencadenante de procesos y productos creativos, fundados en la percepción, el procesamiento de la información y la imaginación, se enriquecen estas exploraciones investigativas con los avances en el campo de la psicometría.

A partir de allí se orienta la investigación en este campo con un énfasis empírico, tratando de explicar las conductas y manifestaciones creativas. Para ello miran con especial empeño los procesos de pensamiento y elaboración mental, a la luz de los productos, los procesos y la especificidad personalógica y comportamental del sujeto.

Este tipo de investigaciones le sirvieron de base a la comunidad internacional para dirigir sus miradas a procesos, con marcadas tendencias estructurales y funcionales, a centrar los intereses en las observaciones y comportamientos de los sujetos, particularmente el de los inventores como fuente de estudio y acercamiento al hecho

creativo, igualmente en los procesos de construcción del conocimiento mediado por las acciones de formación y aprendizaje; exploraciones en las cuales se demuestra la contribución de la creatividad en el éxito escolar y ganancias significativas a través de educación en creatividad.

En la década de los 60 el referente creativista llega a Europa; pioneros como Handin, Beudot, Kaufman, la proyectan y la difunden, se destaca en el campo educativo los aportes 1970-1980, de R. Marin; S. De la Torre; D. de Prado, para citar solo algunos, quienes consolidan una comunidad académica en el área en el territorio europeo. En las décadas del 70 y 80 llega a América Central y Suramérica, con mención de los desarrollos investigativos de M. Rodríguez (México); M. de Sánchez; A. Machado (Venezuela); A. Galeano; G. Aldana; C. Vasco (Colombia); A. Mitjás (Cuba); M. Max Neef. (Chile), entre otros.

Desde la perspectiva pedagógica se destacan los aportes de De La Torre (1997), quien plantea que la formación para el futuro de un Ser innovador y creativo se inscribe en cuatro dimensiones producto del juego del ser, saber, hacer y querer, en el cual la combinación del ser y el hacer proporciona la autoafirmación y el desarrollo de las habilidades personales y sociales; la combinación del ser y el querer determina la formación para el cambio y la creatividad; la combinación del hacer y el saber ofrece la dotación instrumental y de estrategias cognoscitivas; y la combinación del querer y el saber nos proporciona las competencias profesionales y direccionamientos; nuestra formación ha tendido a enfatizar el saber y el hacer y desde luego el saber hacer, pero es necesario fortalecer igualmente los procesos de desarrollo de la dimensión afectiva y volitiva; vale decir, favorecer los campos de la afectividad y la inteligencia emocional y la voluntad. Es en general en la capacidad de asombro y en la motivación intrínseca donde nace la creatividad; es generalmente en el emprendimiento y en la determinación donde se forja y finalmente es en la imaginación y la divergencia donde aflora. Una educación integral y una estrategia creativa es el mejor camino de encuentro para la creación

Estos, a rasgos generales, son algunos de los puntos de vista sobre la dimensión del pensamiento creativo que han venido trabajando los investigadores en creatividad desde diversas ópticas,

lógicas e intereses; se aprecian tendencias biológicas, cognitivistas, culturalistas, humanistas, transpersonales y existencialistas de la creatividad; también es un campo abierto a los modos de hacer ciencia, bien sean explicativos, interpretativos o dirigidos a la acción misma.

## **Concepciones acerca de la creatividad**

La primera apreciación es la creatividad como condición humana a ser, querer, saber y hacer, para descubrir, redefinir y recrear la naturaleza; definición acuñada fruto de un interesante seguimiento de causa y efecto. En este sentido, se recogería la apreciación de la creatividad como un acto de expresión, reconocimiento y trascendencia, que en términos de G. Aldana (1996), se define como una manera especial de pensar, sentir y actuar, que conduce a un logro o producto original, funcional y estético, bien sea para el propio individuo o para el grupo social al que pertenece. Aplicadamente se interpretaría en su proceso como la combinación de ideas nuevas o existentes para formar una nueva, que satisface mejor una necesidad.

La creatividad, de acuerdo con C. Rogers (1973), por su condición generadora, es necesario expresarla en términos de algo patente, visible, para así identificarla y entenderla; es por esto que la mayoría de sus definiciones apuntan más a sus resultados que a la esencia misma del acto creador. Parnes (citado por Paredes 2003) plantea la creatividad como acción para la creación de ideas nuevas y valiosas. El programa PRYCREA de la Habana considera la creatividad como el pensamiento de más alto orden, y lo define como la potencialidad transformativa cognitivo-afectiva, caracterizada por la generación, la expresión, la flexibilidad y la autonomía (González 1996).

De acuerdo con Paredes (2003), la creatividad es el proceso de presentar un problema a la mente con claridad (ya sea imaginándolo, visualizándolo, suponiéndolo, meditando, contemplando, etc.) y luego originar o inventar una idea, concepto, noción o esquema según líneas nuevas o no convencionales, supone estudio y reflexión más que acción. Desde esta perspectiva, la creatividad es la capacidad de ver nuevas posibilidades y hacer algo al respecto. Cuando una persona va más allá del análisis de un problema e intenta poner en práctica una solución se produce un cambio.

La creatividad es, según Penagos (2003), la generación de productos, cogniciones y/o conductas relevantes para una situación de destreza o conocimiento insuficiente. Vista así, es entonces un fenómeno, multivariable en su propia definición, por lo que es necesario abordarla con enfoques poderosos que tengan también una naturaleza multivariable.

Las concepciones presentadas constituyen una aproximación al entendimiento del desarrollo creativo, intentan ser el inicio de una discusión más amplia en donde se estudien las condiciones de la creatividad y su relación con el desarrollo de la conciencia. Es por ello que la educación tiene hoy, más que nunca, la tarea de liberar la creatividad que nace con cada niño y niña, de crear las oportunidades para su desarrollo y de encaminarlo para el bien personal y social.

## **La creatividad en educación**

Numerosos estudios destacan el papel del maestro, tanto como elemento facilitador del desarrollo y de la expresión de la creatividad, como elemento bloqueador de las posibilidades de crecimiento del alumno, esto es que el maestro puede por un lado despertar el interés del alumno sobre un asunto o área de conocimiento, y por otro lado llevarlo a odiar una determinada materia. Puede concienciar al alumno de sus talentos y posibilidades, o minar su confianza sobre su propia capacidad y competencia. Puede contribuir tanto para la formación de un autoconcepto positivo, como por el contrario, para la formación de una imagen negativa de sí mismo, llevando al alumno a cerrarse sobre los recursos de su imaginación y capacidad de crear (Soriano, 2003).

Según esta autora, educar en la creatividad es educar para el cambio y formar personas ricas en originalidad, flexibilidad, visión futura, iniciativa, confianza, amantes de los riesgos y listas para afrontar los obstáculos y problemas que se les van presentado en su vida escolar y cotidiana, además de ofrecerles herramientas para la innovación. La creatividad puede ser desarrollada a través del proceso educativo, favoreciendo potencialidades y consiguiendo una mejor utilización de los recursos individuales y grupales dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Siguiendo con estas ideas, no podríamos hablar de una educación creativa sin mencionar la importancia de una atmósfera creativa que propicie el pensar en el salón de clase. La concepción acerca de una educación creativa parte del planteamiento de que la creatividad está ligada a todos los ámbitos de la actividad humana y es el producto de un devenir histórico social determinado; por ello educar en la creatividad implica partir de la idea de que ésta no se enseña de manera directa, sino que se propicia y que para esto es necesario tomar en cuenta las sugerencias presentadas en la Figura 1.

**Figura 1**  
**Implicaciones de la creatividad, basado en Soriano (2003).**



De acuerdo con lo ya planteado, podríamos definir creatividad como el potencial humano integrado por componentes cognoscitivos, afectivos, intelectuales y volitivos, que se pone de manifiesto a través de una atmósfera creativa, para generar productos novedosos y de gran valor social, que se comunican trascendiendo en determinados momentos el contexto histórico social en el que se vive. Podemos afirmar que una educación creativa es una educación en la cual no solamente resulta valioso el aprendizaje de nuevas habilidades y estrategias de trabajo, sino también el desaprendizaje de una serie de actitudes que en determinados momentos nos llenan de limitaciones para ser creativos o para permitir que otros lo sean.

Educar en la creatividad debe orientarse al desarrollo personal y mejora profesional de la práctica educativa de todos los implicados en el proceso de enseñanza-aprendizaje, dentro de un contexto histórico social dirigido a la integración educativa, partiendo del criterio de que la creatividad nos permite tener una actitud flexible y transformadora que propone romper las murallas o barreras para edificar la nueva escuela del futuro, cuyos principales apellidos sean integrada, solidaria, respetuosa, reflexiva, divergente, desarrolladora, abierta y consistente con las necesidades de todos los alumnos.

Todo lo anteriormente expresado conduce a una educación en la creatividad que propicia un sistema de actividades y comunicación donde el pensamiento reflexivo y el creativo se desarrollan a la par de una actitud coherente. Cada alumno que haya sido formado con esta visión, cuando egrese de una escuela deseará que en los lugares donde llegue se manifieste el pensar, crear, sentir, comunicar y compartir por respeto a sí mismo y a sus semejantes (Marín y De la Torre, 1991).

De los trabajos consultados sobre la creatividad y la educación, podemos concluir que existe un consenso acerca de la viabilidad y conveniencia de estimular las diferentes habilidades que constituyen el pensamiento creativo, el cual condensa muchas de las posibilidades propuestas para adaptarse efectiva y oportunamente al cambio.

A continuación se presenta un conjunto de técnicas creativas, a manera de propuestas, las cuales se ejemplifican con aspectos, temas y problemas vinculados al campo de la educación alimentaria y nutricional.

## **Técnicas creativas aplicables a la educación alimentaria y nutricional**

### **Los mapas mentales**

Es una técnica de usos múltiples. Su principal aplicación en el proceso creativo es la exploración del problema y la generación de ideas. En la exploración del problema es recomendable su uso para tener distintas perspectivas del mismo y desarrollar diversas formas de abordarlo; ejemplo: a) estudio de los hábitos alimentarios; b) el problema de la obesidad infantil; c) influencia de los medios de comunicación; d) el consumo de frutas y vegetales, entre otros.

### **Brainstorming (tormenta de ideas)**

El Brainstorming, también llamado torbellino de ideas, tormenta de ideas, lluvia de ideas, es una técnica eminentemente grupal para la generación de ideas. Éstas se van generando a la vez que se analizan en forma individual y grupal; por ejemplo a través de preguntas como ¿qué podemos hacer para solucionar el hábito inadecuado de consumo de chucherías, bebidas gaseosas y golosinas?; ¿qué podemos proponer para mejorar la calidad de los alimentos de la cantina escolar?; ¿qué alternativas saludables podemos incorporar en nuestro desayuno?

### **Listado de atributos**

Es una técnica creada por R. P. Crawford, ideal para la generación de nuevos productos. También puede ser usada en la mejora de servicios o utilidades de productos ya existentes. Para que esta técnica dé resultados, primero se debe realizar un listado de las características o de los atributos del producto o servicio que se quiere mejorar para, posteriormente, explorar nuevas vías que permitan cambiar la función o mejorar cada uno de esos atributos; ejemplo: Elaboración y

conservación de jugos naturales, postres y yogur basados en frutas y vegetales de temporada. Estudio e incorporación de la tradición local o regional en dichas preparaciones.

## **Seis sombreros para pensar**

Es una técnica creada por Edward De Bono, una herramienta de comunicación utilizada en todo el mundo para facilitar la resolución o el análisis de problemas desde distintos puntos de vista. Se trata de un marco de referencia para el pensamiento que puede incorporar el pensamiento lateral. El autor nos propone un método que nos permite pensar de manera más eficaz. Los seis sombreros representan seis maneras de pensar y deben ser considerados como direcciones de pensamiento más que como etiquetas para el pensamiento, es decir, que los sombreros se utilizan proactivamente y no reactivamente. Los beneficios derivados del uso de esta técnica son tres: a) fomenta el pensamiento paralelo; b) fomenta el pensamiento en toda su amplitud y c) separa el ego del desempeño. Puede usarse, por ejemplo, para analizar aspectos como: el valor o importancia del alimento para la conservación de la salud; la idea del concepto de salud desde la perspectiva curativa vs perspectiva preventiva; valor de la educación en la formación de hábitos saludables.

## **Do it**

Do it, cuya traducción es “hágalo”, se basa en los siguientes conceptos: definir, abierto, identificar y transformar. Esto significa la necesidad de definir problemas, abrirse a muchas soluciones posibles, identificar la mejor solución y luego transformarla en acción con eficacia. Entre los temas que pueden tratarse a través de esta técnica están, por ejemplo, a) la venta de alimentos poco adecuados en la cantina escolar, o las ventas ambulantes de alimentos; b) la importancia de la higiene y conservación de los alimentos que consumimos; c) las enfermedades transmitidas por alimentos contaminados; d) efectos de las comidas rápidas o chatarras en aspectos como la salud, nuestra cultura, la economía regional y f) la presencia de pesticidas en los alimentos y sus efectos en la salud.

## **Método 635**

Seis personas se reúnen alrededor de una mesa para generar ideas relativas a un tema previamente planteado. Se da a cada una de ellas una hoja en blanco. Tres ideas son las que tendrá que escribir cada participante en su hoja, de manera concisa y breve ya que sólo dispone de cinco minutos para escribirlas. Una vez transcurrido ese tiempo, cada uno pasará su hoja al compañero de al lado y se repetirá el proceso de escribir tres nuevas ideas en otros cinco minutos, después de haber leído las ideas de los participantes anteriores, que servirán a su vez como fuente de nueva inspiración. Al completar el ciclo de seis intervenciones de cinco minutos, en el que se habrán hecho circular todas las hojas ordenadamente y una sola vez para cada uno de los participantes, se podrá disponer de dieciocho ideas en cada hoja, lo que puede suponer ciento ocho ideas en sólo media hora. Habrá algunas repetidas, sobre todo al principio de cada hoja, y unas cuantas absurdas. Como ejemplo de algunos tópicos que pueden tratarse, están permitir conocer aspectos de su alimentación; el valor que le representan los alimentos; su conocimiento y percepción de los alimentos; la calidad y cantidad de los alimentos que consume a fin de determinar y proponer alternativas para elevar su calidad y mejorar sus hábitos alimentarios. También podrá detectar los efectos del consumo de alimentos poco saludables en comparación con alimentos adecuados que aporten sus necesidades diarias de nutrientes y energía.

## **Relaciones forzadas**

Método creativo desarrollado por Charles S. Whiting en 1958. Su utilidad nace de un principio: combinar lo conocido con lo desconocido fuerza una nueva situación. De ahí pueden surgir ideas originales. Es muy útil para generar ideas que complementan al Brainstorming cuando ya parece que el proceso se estanca, por ejemplo: a) preparar combinaciones con alimentos poco conocidos por el grupo; b) estudiar cómo las poblaciones en diferentes épocas y regiones del país abordaron los problemas de adquisición y consumo de alimentos; c) simulación hipotética de situaciones de riesgo o no prevista y que exista la carencia de algún alimento.

## **Analogías**

Consiste en resolver un problema mediante un rodeo: en vez de atacarlo de frente se compara ese problema o situación con otra cosa. Gordon, creador de la Sinéctica (método creativo basado en el uso de las analogías) insistía en que “se trata de poner en paralelo mediante este mecanismo unos hechos, unos conocimientos o unas disciplinas distintas”. Por ejemplo, un problema empresarial lo intentamos resolver buscando algún problema análogo en otras disciplinas: en la biología, en la historia, en un deporte colectivo. Podrían tratarse temas como: a) desarrollo de campañas publicitarias para la promoción de algún alimento producto elaborado por el grupo; b) experiencias científicas utilizando los alimentos para comprender otros conceptos como: concentración, oxidación, solubilidad, calor, estados de la materia, separación de mezclas, entre otras.

## **Solución creativa de problemas en grupo**

CPS son las siglas de Creative Problem Solving, un método para la solución creativa de problemas desarrollado inicialmente por Alex Osborn y después complementado por Sidney Parnes. Ellos fueron quienes crearon la Escuela de Buffalo (USA). Este método nos ofrece “un esquema organizado para usar unas técnicas específicas de pensamiento crítico y creativo” con vistas al logro de resultados novedosos y útiles. Ejemplo: análisis de las enfermedades no transmisibles y su relación con los hábitos alimentarios, el sedentarismo, la obesidad, la anorexia y la bulimia, aspectos psicológicos de los alimentos a diferentes edades y su visión desde la perspectiva femenina y masculina.

## **Técnica clásica**

Según James Webb Young, esta técnica se desarrolla en cinco fases en un orden determinado; ninguna de ellas puede darse antes de que la precedente haya quedado concluida: a) recogida de la materia prima o información relacionada con el problema; b) trabajo de las ideas recopiladas. Masticación de la información; c) incubación inconsciente; d) inspiración o surgimiento de la idea; e) configuración final y desarrollo de la idea para su utilización práctica. Estas etapas reflejan el proceso completo a través del cual se producen las ideas.

Este proceso es una técnica operativa que puede ser aprendida y controlada. Ejemplo: alternativas a la transición alimentaria; análisis de la problemática alimentaria desde diferentes perspectivas y su proyección a escenarios futuros.

## **El pensamiento mediante imágenes: la visualización**

La característica básica de esta técnica es la preponderancia de su no verbalidad. La utilización de este método se basa en la idea de que el lenguaje estructura el pensamiento de una forma lógica para que sea posible la comunicación. Esto produce un control del pensamiento por su parte consciente. Pero si se da prioridad a la parte no verbal o visual sobre la verbal, se consigue mayor rapidez y versatilidad de éste.

Para que sea más fácil realizarlo por primera vez, es muy importante que se intente visualizar, es decir, representar la imagen del objeto en la mente y conservarla durante todo el tiempo de realización. También es importante solamente pensar en imágenes y sensaciones, dejarlas fluir sin utilizar el lenguaje interno. Ejemplos: a) representaciones empleando los alimentos como fuente de ideas; b) asociaciones de alimentos con imágenes, sonidos, sensaciones táctiles y gustativas, compartiendo y respetando las diferencias individuales.

## **Adivinanzas**

Esta actividad consiste en propiciar el desarrollo y creación de adivinanzas basadas en características, funciones, sabores, dibujos de objetos. Ejemplo: a) características de las frutas y vegetales en su estado natural; b) preparación de jaleas con base en los alimentos suprimiendo alguno de los sentidos como la vista y el olfato; c) nombre y características de los frutos y vegetales en diferentes regiones.

## **Heuridrama**

Es el descubrimiento a través de la acción dramática. El soporte y fundamento metodológico radica en la identificación con el problema u objeto de estudio, vivenciándolo y expresándose desde él. El tipo de analogías o identificaciones puede ser muy variado. Ejemplo: el

diseño de una merienda, donde los alumnos planifiquen desde la selección del menú, la compra, la preparación y su consumo en el aula, representando los diferentes roles de la familia. Esto permitirá fortalecer la comunicación, la organización y el valor de compartir los alimentos con el grupo.

## **Conclusión**

Debemos considerar que el principal enemigo de la salud urbana es el estilo de vida, que incluye a los hábitos alimentarios, lo cual no debe ser considerado como un asunto individual sino colectivo y que en nuestro país se balancea entre la abundancia y la escasez (desnutrición y obesidad), siendo el sedentarismo una problemática importante en el bienestar físico.

La educación alimentaria, sin ser la respuesta al problema, ha demostrado a través de múltiples experiencias ser una alternativa viable para lograr cambios positivos en las conductas alimentarias, las cuales se establecen en los primeros años de vida.

Por otra parte, la creatividad es una condición necesaria para el crecimiento de un país, para el desarrollo de la humanidad, para la calidad de lo humano. Empezar y fomentar acciones que contribuyan a la investigación, al desarrollo de la creatividad, es urgente e indispensable.

Las estrategias destacadas aquí son instrumentos del pensar y aprender, y cuantos más instrumentos se puedan utilizar hábilmente, mayor será el éxito que experimenten nuestros estudiantes ante una variedad de actitudes o problemas presentados. También deben emplearse para superar bloqueos del pensamiento creativo impuestos por prácticas educacionales, culturales, emocionales y ambientes hostiles conformistas y estandarizadas, deben abocarse a estimular la producción de nuevas ideas para solucionar problemas y enfrentar los nuevos desafíos.

Por ello es urgente actuar en ámbitos que potencien la creatividad y que pongan en juego el logro de aprendizajes significativos y perdurables; lo fundamental es la manera en que se lleva a cabo el proceso creativo tanto como el producto que se logra, porque este último es consecuencia de aquel.

La creatividad humana se conjuga en la mezcla exacta del contenido que aporta el campo imaginario y lo racional, realiza una síntesis entre ambos. El sujeto opera con mente, cuerpo; interrelaciona e interactúa con el medio ambiente dentro de una situación espacio-temporal, por la cual pone en juego el pensamiento, los sentidos, la acción, su íntima vinculación; nada más pertinente para ello que el abordaje de la educación alimentaria y nutricional como campo experiencial por toda la vida.

## Referencias

- Betancourt, J. (2003). *Aportes creativos a la educación. Innovando*, 2 (8 Enero). Revista online <http://www.innovando.mx/> (consulta 25/09/2006).
- De Bono, E. (1997). *El texto de la sabiduría de Edward de Bono: Pautas y herramientas para aprender a pensar*. Bogotá: Norma.
- De La Torre, S. (2001). *Cómo aprender de los errores en la enseñanza de la lengua*. Madrid: Ed. Paidós.
- Fundación Colombiana para la Nutrición Infantil. (s/f.). *La alimentación y nutrición infantil*. [Documento en línea]. Disponible en [http://www.coalimentación.com/?page\\_id=36](http://www.coalimentación.com/?page_id=36) [Consulta: 2005, Agosto 11].
- González, C. (1996). *Programa Estratégico de Gestión Creativa. Universidad Nacional de Colombia*. Documento en línea disponible en [www.unac.gov.col/](http://www.unac.gov.col/) [Consulta 25-09-2006].
- Henríquez, G. (2005, Julio). *CANIA, una repuesta permanente a la problemática nutricional, individual, familiar y colectiva en un área urbana*. Conferencia presentada en las II Jornadas Científicas CANIA, Caracas.
- Instituto Nacional de Nutrición. (2002). Serie: *Nutrición Comunitaria. Módulos del 1 al 7*. Dirección Técnica. División de Educación. Caracas.
- López, C. (1991). *El Arte de Pensar con Rigor y Vivir en Forma Creativa. Escuela de Pensamiento y Creatividad*. Madrid: Asociación para el Progreso de las Ciencias Humanas.
- Mirabal de Molines, N. (2005, Julio). *Lineamientos para la educación nutricional en Venezuela*. Ponencia presentada en las II Jornadas Científicas CANIA, Caracas.
- Penagos C., Julio C. (2003). *Creatividad y Modelo Holodimérgico, explorando algunas dimensiones del modelo holodimérgico*. Trabajo presentado en el IV Coloquio de Psicología Transpersonal en la Universidad de las Américas, Puebla. Fuente: <http://homepage.mac.com/penagoscorzo/index.htm> [consulta 15-09-2006].

- Soriano de Alentar, E. (2003). *La escuela y el desarrollo del talento creativo*. Innovando, 2 (8 Enero), pp. 25-37.
- Red Neuronilla. (2003). *Boletín Mensual de Creatividad e innovación*. Fuente: <http://www.neuronilla.com/pags/tecnicas/default.asp> [Consulta 20-09-2006].
- Vegas, M. (2005, Julio). *Educación nutricional: Enfoque académico*. Ponencia presentada en las II Jornadas Científicas CANIA, Caracas