

# Alimentos de mi tierra

Por Ana Elizabeth Dávila  
([anadavila@gutenbergschule.edu.ec](mailto:anadavila@gutenbergschule.edu.ec))

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) establece que los niños en edad escolar deben alimentarse bien a fin de alcanzar un desarrollo adecuado y, al mismo tiempo, evitar enfermedades. La alimentación es uno de los factores primordiales para tener una nutrición equilibrada. Esto depende en gran medida de la calidad de los alimentos consumidos, la cantidad de comida y los hábitos alimenticios.

Ecuador es un país que tiene mucha riqueza natural y sus habitantes cuentan con una biodiversidad alimentaria privilegiada. Como maestros debemos resaltar su importancia, para que nuestros estudiantes y todos los que vivimos en el país valoremos los recursos que tenemos. Partiendo de una pequeña pregunta ¿qué

traje en mi lonchera? nació el proyecto “Alimentos de mi tierra”. Este tuvo como objetivo investigar sobre los principales alimentos del Ecuador que ofrezcan una alimentación balanceada. Pero además, que los niños de primer año de Educación Básica conozcan el entorno natural en el que viven, lo que produce su tierra, y que empiecen a tomar conciencia de la importancia de consumir alimentos nutritivos.

Dada la diversidad de productos que se cultiva en nuestro país, escogimos tres

*Con la información obtenida, empezamos nuestro viaje para poder difundirla, utilizando la idea de la lonchera mágica a través de las regiones naturales del Ecuador.*

alimentos clave, portadores de fibra, vitaminas y nutrientes, y que su consumo contribuya a mejorar la nutrición: la quinua, el tomate de árbol y el plátano verde.

La investigación estuvo a cargo de María Clara Espinosa, Yullieth Díaz y Gabriel Santillán, estudiantes de primer y segundo año de Educación Básica del Colegio Gutenberg Schule. Estos niños, por su corta edad, necesitaron apoyo, lo cual nos llevó a conseguir la trilogía de la educación perfecta: padres de familia, estudiantes y profesora.

Para la realización del proyecto se utilizaron fuentes de información disponibles en Internet. Los pequeños investigadores dieron sus primeros pasos junto a la tecnología, y aprendieron que esta es un instrumento de investigación que permi-

te reforzar lo aprendido y disfrutar con nuevos conocimientos. También se realizaron encuestas y entrevistas, dirigidas a otros estudiantes, profesores y padres de familia.

Los resultados de la investigación determinaron que, si bien estos alimentos son consumidos con más o menos frecuencia, no se conocen sus principales beneficios.

Finalmente, con la información obtenida, empezamos nuestro viaje para poder difundirla, utilizando la idea de la lonchera mágica a través de las regiones naturales del Ecuador.

Los niños presentaron los resultados del proyecto, resaltando los beneficios de la quinua, el tomate de árbol y el plátano verde. Esta presentación se realizó primero en la escuela y, más adelante, en el certamen latinoamericano Infomatrix, en donde asistieron estudiantes, padres de familia y profesores de otros establecimientos educativos, tanto de nuestro país como de otros de América del Sur.

La mala nutrición infantil es un problema vigente en nuestro país. Considero que este proyecto es una solución factible para lograr incentivar el consumo de alimentos tradicionales que posean

características saludables y que sean de fácil acceso, lo cual ayuda a garantizar un consumo más frecuente.

Con estos productos elaboraron en familia galletas, gomitas de tomate de árbol, chifles de sal y de dulce, los cuales compartieron en cada una de sus participaciones.

**¡Qué linda y generosa es la tierra de mi país!**



Los niños presentaron los resultados del proyecto, resaltando los beneficios de la quinua, el tomate de árbol y el plátano verde. Esta presentación se realizó primero en la escuela y, más adelante, en el certamen latinoamericano Infomatrix.

Mi nombre es Gabriel. Somos niños orgullosamente ecuatorianos. Mi país tiene cuatro regiones muy lindas, con paisajes maravillosos, con animales extraordinarios y una tierra fértil que nos permite tener variedad de productos alimenticios. Cada región está habitada por personas con características diferentes ¡Qué curioso, ¿verdad?, todos somos de un mismo país, pero somos muy distintos!

Mi nombre es María Clara. Vivimos en una pequeña ciudad de la provincia de Pichincha, ubicada en la región Sierra, donde el clima es templado-frío. Se pueden cultivar alimentos nutritivos que han permitido a los abuelos de nuestros abuelos tener una mejor calidad de vida.

Mi nombre es Yullieth. De esta pequeña ciudad me gusta todo, pero, ¿saben qué? ¡les cuento en la orejita! Lo que a mí más me gusta es mi escuela, Gutenberg Schule. Es linda, con profes que nos enseñan, con espacios enormes para jugar y aprender. Pero lo que más me gusta es el momento del recreo. Sí, es un momento hermoso, puedo compartir con mis amigos jugar y correr, pero sobre todo, comer. Es por eso que hoy queremos contarles de nuestros alimentos, y que todos, grandes y pequeños, aprovechen sus beneficios.