



Impactar en la salud física, mental y social de estudiantes de tres diferentes establecimientos educativos de Valdivia, es el objetivo de una inédita iniciativa de la Universidad San Sebastián (USS) -a través de su dirección de Vinculación con el Medio (VcM)- y la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB), por medio de la cual se construirán huertos para el cultivo de legumbres y verduras, que luego se incluirán en la dieta del recinto escolar.

La iniciativa se titula "Sembrando futuro: nuestro huerto escolar", y considera la construcción de huertos saludables en dependencias de establecimientos educacionales vulnerables de la comuna, junto con educar en temáticas como nutrición y salud, agronomía y actividad física.

Con un año plazo de ejecución, este proyecto se desarrollará en la Escuela Francia, Instituto Italia y la Escuela Rural Los Pellines, todos de la comuna de Valdivia, no obstante, no se descarta que sea replicado de nuevos recintos educacionales de Los Ríos.

#### ANTECEDENTES

Diversos estudios han alertado que el sobrepeso, obesidad u obesidad mórbida poseen niveles alarmantes en el país. La Encuesta Nacional de Salud 2017 reveló que en el país un 39,8% de la población tiene sobrepeso, un 31,2% tiene obesidad y un 3,2% obesidad mórbida. Tales cifras también se reflejan en los niños y jóvenes, donde 3 de cada 5 estudiantes de 5° básico tienen malnutrición por exceso. En este ámbito, la cifras 2022 de JUNAEB revelaron que un 52% de los escolares tienen sobrepeso y obesidad, siendo el grupo más alarmante el de 5° básico, que alcanza un 60% de prevalencia de exceso de peso.

Natalia Parraguez, nutricionista del Programa de Alimentación Escolar de JUNAEB Los Ríos, explicó que pese a los esfuerzos del servicio, han detectado rechazo de parte de los estudiantes por la comida que se entrega en los colegios.

"Recibimos información que no es muy aceptado el programa, especialmente cuando hay preparaciones que tienen mayor contenido de vegetales, alimentos del mar, legumbres (...). Tenemos la certeza que la alimentación que se entrega es sabrosa, nutritiva, balanceada, en las porciones que corresponde (...). Estamos entregando una bandeja con contenido saludable, sin embargo no les estábamos dando las herramientas a los estudiantes para poder elegir consumirlos, compitiendo con todos los alimentos ultra procesados y la alimentación poco saludable", sostuvo.

Parraguez detalló que una vez implementados los huertos "podremos acercar a los estudiantes a una relación más sana y más profunda con la alimentación, ver de dónde vienen las cosas, cuidar sus propios alimentos y después comerse los... Poder alcanzar a tener esa noción, de que efectivamente genera una relación más sana con los alimentos y nos puede ayudar a asegurarnos



Docentes de la USS y del Instituto Italia, junto a estudiantes, muestran los avances del huerto escolar emplazará en el recinto educacional de Valdivia.

## USS y JUNAEB dan el vamos a la construcción de los primeros huertos escolares en Valdivia

Inédito proyecto en la región busca que los mismos estudiantes sean partícipes del proceso de cultivo de sus propias legumbres y verduras, para que luego las consuman en sus almuerzos escolares.

que la alimentación que les entregamos en el programa de alimentación, sí sea consumida".

#### EL PROYECTO

Felipe Mena, director de VcM de la USS en Valdivia, explicó que en el cultivo de los huertos trabajarán los mismos estudiantes de cada establecimiento educativo, con apoyo de estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética.

"La idea es poder orientar a los estudiantes en la importancia del cultivo, en la educación alimentaria, sobre todo hoy día que tenemos un tema de seguridad alimentaria y que estamos tratando de potenciar la alimentación saludable y que ésta pueda ser desarrollada desde los propios hogares, y qué mejor que en un establecimiento educacional, poder orientar a los alumnos para que en un futuro también puedan desplegar estas mismas instancias en sus propios domicilios", sostuvo.

José Verdejo, académico de la Facultad de Ciencias para el Cuidado de la Sa-

lud de la USS y encargado técnico de la construcción de los huertos, explicó que la edificación de estos comenzó la última semana de octubre recién pasado. Preciso que cada huerto tendrá dos estructuras cilíndricas de invernadero de 4x8 metros, en forma rectangular, serán armados en base a PVC y polietileno, y en su interior tendrán mega maceteros a un costado de grandes ventanas para mostrar el proceso de cultivo y posterior crecimiento de las plantas. "Primero se deberá limpiar el terreno, sacar estructuras que pudiesen obstaculizar los trabajos, para que luego un moto cultivador se ocupe de mullir el suelo, y desde ahí construir la estructura y establecer las parcelas de cultivo. Se plantarán diferentes especies", dijo Verdejo, y agregó que se plantarán principalmente granos y hortalizas, "que han sido seleccionados por la función tecnológica y propiedades nutricionales que tienen, entre ellas garbanzos, habas, porotos, maíz, tomates, lechugas, perejil, cilantro, menta, acelga, albahaca".

Roberto Giubergia, seremi de Desarrollo Social y Familia, detalló que "son más de 14 millones de pesos que entregó el Ministerio de Desarrollo Social y Familia, a través de Elige Vivir Sano para implementar esta iniciativa de promoción de entornos saludables. Creemos que es muy valioso lo que generan estas instancias, donde se motiva a la comunidad a tener un rol activo e innovador en su salud y bienestar, partiendo por los niños y niñas. Asimismo, el hecho de que sean los propios territorios quienes propongan soluciones a las necesidades que tienen en este ámbito".

Sobre la justificación de este proyecto, Rubén Castillo, docente investigador de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias para el Cuidado de la Salud de la USS, explicó que "el contexto dice que los alumnos que tienen más malnutrición por exceso, sobrepeso, obesidad y obesidad mórbida, se encuentran en 5° básico del sur de Chile", por lo que, aseguró, "este proyecto se destaca por la promoción de la salud a través de ac-

tividades que fomentan el aprendizaje práctico: habilidades culinarias, donde los alumnos pueden tener acceso a alimentos frescos y nutritivos del huerto, reduciéndose el consumo de alimentos ultra procesados, aprendiendo, como consecuencia, la importancia de una dieta equilibrada. Por otra parte, se fomenta el ejercicio físico a través de actividades de cuidado del huerto, lo que implica tiempo al aire libre, aumentando la autoestima y la confianza de los alumnos (al ver crecer las plantas y cosechar sus propios alimentos), y potenciando el desarrollo de habilidades sociales y sentido de comunidad, a través del trabajo en equipo y la colaboración en el huerto. Los huertos escolares ofrecen un enfoque integral para abordar la obesidad infantil en Valdivia, al promover hábitos alimentarios saludables, actividad física, bienestar emocional y conciencia ambiental".

#### BENEFICIADOS

Castillo precisó que se calcula que unos 1.200 estudiantes se verán beneficiados con esta iniciativa, la cual es financiada a través de fondos sectoriales del Ministerio de Desarrollo Social y Familia (MIDESO).

Con una matrícula de 72 estudiantes desde 1° a 8° año básico, la Escuela Rural Los Pellines, de Valdivia, será otro establecimiento donde se aplicará el proyecto. Allí, su directora, Karina Sepúlveda, explicó que existe cierta resistencia de los alumnos a consumir los alimentos en los almuerzos que Junaeb otorga al recinto, por lo que cree que la iniciativa servirá para reforzar la relación de los niños con los vegetales.

"Hay varios estudiantes, que a pesar de vivir acá y que la mayoría de las madres son agricultoras, tienen problemas con la ingesta de verduras principalmente. El otro problema es cuando hay garbanzos, porotos, hay una cierta resistencia, porque la vemos cuando se recojen las bandejas. (...) Creo que esto sí va a ser una iniciativa que los va a motivar más, porque sí bien algunos cuentan con huertos en sus casas, no muchos participan de la siembra, de los cuidados que necesita un espacio así; pero sí lo hacemos acá en la escuela, es otra la dinámica, porque están con sus compañeros, trabajan colaborativamente y es distinto... Para ellos sí es interesante trabajar en el huerto acá, no en sus casas", relató.

Otro de los recintos seleccionados es el Instituto Italia de Valdivia, que cuenta con una matrícula de 424 estudiantes de 7° a 4° año de enseñanza media. Claudia Martínez, directora del establecimiento, detalló que "estamos súper contentos de haber sido considerados en este proyecto, de tener este espacio que va a favorecer todo el proceso educativo de nuestros estudiantes en todo ámbito, en su proyección, en su vivencia dentro del establecimiento. (...) Este proyecto promueve la alimentación sana y respeta también toda la alimentación que entrega JUNAEB".