

GUÍA METODOLÓGICA DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EFECTIVA EN CENTROS EDUCATIVOS

República Dominicana



GOBIERNO DE LA
REPÚBLICA DOMINICANA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN
INSTITUTO NACIONAL DE BIENESTAR ESTUDIANTIL
INABIE

Instituto Nacional de Bienestar Estudiantil (INABIE)

Autoridades

Víctor Ramón Castro Izquierdo, Director Ejecutivo

Ana Carolina Báez Abbott, Directora Formulación y Evaluación Nutricional

Equipo técnico de revisión

Yomaira Tejeda, Encargada Departamento de Nutrición

Ana Indhira Zabala, Encargada División Evaluación Nutricional

Este documento se ha realizado con el apoyo técnico de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, FAO. En el marco del Proyecto “Entorno escolar saludable a través de estrategias innovadoras para el Fortalecimiento del Programa de Alimentación Escolar (PAE)- DOM/22/001//01/99”.

Autoridades

Rodrigo Castañeda Sepúlveda, Representante

Mariella Ortega Rabassa, Coordinadora General del proyecto DOM/22/001/01/99- Entorno Escolar Saludable a través de estrategias innovadoras para el fortalecimiento del programa de alimentación escolar (PAE).

Equipo técnico y revisión

Ingris De Paula Lara, Coordinadora Componente Paquete metodológico para la Educación Alimentaria y Nutricional en la Escuela (EAN-E), Proyecto Entorno Escolar Saludable a través de Estrategias Innovadoras para el fortalecimiento del Programa de Alimentación Escolar

María Alejandra Brunet, Tutora Nacional- Educación alimentaria y nutricional efectiva desde el Centro Educativo

Greysy Reyes, Especialista en Comunicaciones

Rafael Darío Tejeda, Corrector de Estilo

Pamela Thomas, Diseño y diagramación

Fotografías, Instituto Nacional de Bienestar Estudiantil (INABIE); Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO); Programa Mundial de Alimentos de las Naciones Unidas (PMA). FAO. 2022. Educación alimentaria y nutricional en las escuelas - Un libro blanco sobre el estado actual, principios, desafíos y recomendaciones para países de ingresos bajos y medianos. Roma. <https://doi.org/10.4060/cb2064es>

Oficina Subregional para Mesoamérica (FAO-SLM)

Equipo técnico de elaboración

Luisa Fernanda López Hernández, Consultora Internacional EAN

Equipo técnico de revisión

Israel Ríos Castillo - Oficial de Nutrición

Jorge Ulises González Briones - Apoyo al Programa Regional de Alimentación Saludable

Sede en Roma (FAO-HQ)

Equipo técnico de revisión

Yenory Hernández Garbanzo - Especialista Nutrición

Cristina Alvarez - Consultora Educación Nutricional



Guía metodológica de Educación Alimentaria y Nutricional efectiva en Centros Educativos

República Dominicana



Este documento está dirigido a docentes y técnicos que promueven la Educación Alimentaria y Nutricional efectiva en los Centros Educativos. Ha sido elaborado en el marco del Proyecto "Entorno escolar saludable a través de estrategias innovadoras para el Fortalecimiento del Programa de Alimentación Escolar (PAE)- DOM/22/001//01/99

Contenido

Contexto	8
Presentación	10
Estructura y contenido	12
Temas	19
El derecho humano a una alimentación adecuada (DHA)	20
Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN)	22
Alimentación saludable y sostenible	24
Enfermedades no transmisibles (ENT)	26
Educación alimentaria y nutricional eficaz en la escuela (EAN-E)	28
Programa de alimentación escolar (PAE)	32
Comité de alimentación y nutrición escolar (CANE)	36
Huerto Escolar como herramienta pedagógica	38
Gastronomía sensible a la nutrición y prácticas higiénicas en la manipulación de alimentos	40
Importancia de los sellos frontales	50
Aplicación de los principios de una EAN-E efectiva	54
1. Aprendizaje basado en las necesidades	58
2. Objetivos enfocados a la acción (competencias)	61
3. Apropiación del proceso	72
4. Aprendizaje construido sobre experiencias y prácticas en la vida real	76
5. Observación y discusión	82
6. Apoyo por parte de la familia y la comunidad	84
7. Interacciones con el entorno alimentario	88
8. Participación de todos los actores influyentes	93
9. La evaluación	94

Anexos	102
Anexo 1 - Cuaderno de trabajo	102
Anexo 2 Niveles de pensamiento crítico	112
Anexo 3 Niveles de compromiso e integración	113
Anexo 5 Competencias esperadas según las edades de los estudiantes	115
Referencias	118

SIGLAS, ACRÓNIMOS Y ABREVIATURAS

APMAES	Asociación de Padres, Madres y Amigos de la Escuela
CANE	Comité de Alimentación y Nutrición Escolar
CE	Centro Educativo
EAN-E	Educación alimentaria y nutricional efectiva en el ámbito escolar
ECNT	Enfermedades crónicas no transmisibles
ETA	Enfermedades producidas por los alimentos
DHA	Derecho Humano a la Alimentación
FAO	Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura
FyV	Frutas y verduras
INABIE	Instituto Nacional de Bienestar Estudiantil
MINERD	Ministerio de Educación República Dominicana
OMS	Organización Mundial de la Salud
OPS	Organización Panamericana de la Salud
PAE	Programa de Alimentación Escolar
PNUD	Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo
NNA	Niños, niñas y adolescentes
SA	Soberanía Alimentaria
SAN	Seguridad Alimentaria y Nutricional

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.	Principios de la Guía Metodológica
Figura 2.	Características de la Guía Metodológica
Figura 3.	Iconos de la Guía Metodológica
Figura 4.	Principios de una EAN Eficaz
Figura 5:	Habilidades transversales importantes para la EAN-E
Figura 6:	Principios de una dieta saludable y sostenible
Figura 7:	¿Qué se recuerda?
Figura 8.	Las frutas y los vegetales: información práctica
Figura 9.	Desarrollo de cada uno de los principios de una EAN eficaz
Figura 10:	Factores que influyen en las decisiones y prácticas alimentarias
Figura 11:	Ejemplo de actividad educativa
Figura 12.	Desarrollo de competencias en consumo de frutas y vegetales
Figura 13.	Criterios para una buena comunicación
Figura 14:	Espacios para fomentar la observación
Figura 15.	Acciones para fomentar la participación de padres y familias
Figura 16:	Sesiones de EAN efectivas
Figura 17:	Ideas de actividades para incorporar según la edad de los estudiantes



Contexto

El Programa de Alimentación Escolar (PAE) constituye la política pública de protección social efectiva más grande que el Gobierno de República Dominicana ejecuta a través del Instituto Nacional Bienestar Estudiantil (INABIE), Institución adscrita al Ministerio de Educación (MINERD).

El INABIE fue creado en el marco de la Ley General de Educación 66-97, como una institución adscrita al Ministerio de Educación, con el propósito de ofrecer servicios de apoyo a los estudiantes del sistema escolar público, especialmente a los más vulnerables.

El Instituto tiene como mandato ejecutar a nivel nacional el Programa de Alimentación Escolar (PAE), siendo esta una política de protección social gubernamental efectiva, y lo hace a través de la contratación del servicio de desayuno, almuerzo y merienda, beneficiando diariamente a más de 1.6 millones de escolares, para una cobertura nacional de 81.6 %, distribuido en las 18 regionales de educación y los 122 distritos educativos de República Dominicana.

El INABIE, consciente de los grandes desafíos que se enfrentan en materia social y alimentaria, potenciadas por la reciente pandemia de covid 19, busca fortalecer el PAE para contribuir a la reducción de la malnutrición en la población estudiantil dominicana.

En ese contexto, la FAO se propone acompañar al INABIE en la modernización de un marco normativo enfocado en lograr un impacto sostenible en la nutrición de los estudiantes beneficiarios. En julio de 2022 se firmó un acuerdo entre el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), en el marco de la optimización de capacidades institucionales para transformar y mejorar la calidad y eficiencia de los servicios de apoyo prestados por el INABIE a la población estudiantil, con la finalidad de implementar el proyecto: “Entorno escolar saludable a través de estrategias innovadoras para el Fortalecimiento del Programa de Alimentación Escolar (PAE)- DOMM/22/001//01/99”

El interés creciente del Gobierno dominicano por mejorar la calidad del programa, ha impulsado iniciativas para incrementar su cobertura, tales como el proyecto de ley de alimentación escolar, la revisión del menú escolar, la inclusión de la gastronomía sensible a la nutrición, la instalación de huertos escolares y el compromiso con el fortalecimiento de capacidades y de la educación alimentaria y nutricional, como una estrategia para que los estudiantes, sus familias y la comunidad educativa den un salto en la adopción de mejores y más duraderas prácticas en alimentación y nutrición.

En República Dominicana en 2021, se realizó un ejercicio de análisis de capacidades en educación alimentaria y nutricional con la participación de diferentes actores¹multinivel: Ministerio de Educación, INABIE, Ministerio de Salud Pública, academias, organizaciones, docentes, estudiantes, padres de familia, entre otros. Producto de este ejercicio, se construyó una hoja de ruta para el país, con los aspectos priorizados por los actores en función de los principales desafíos para la EAN y las propuestas de soluciones.

El análisis puso en evidencia la importancia de seguir fortaleciendo la EAN en el país, así como de establecer alianzas institucionales y de fortalecer las capacidades de los actores involucrados en los procesos educativos.

Si bien fueron muchas las propuestas de acción, cabe resaltar que se priorizó fortalecer las capacidades de los docentes en EAN, desde su formación, así como la inclusión de esta en el currículo, de manera efectiva.

Junto a este ejercicio de análisis de capacidades, en el marco del proyecto se realizó un diagnóstico en los centros escolares priorizados, con la participación de diversos actores. Este proceso buscó identificar las oportunidades que docentes, padres, estudiantes, directores de centros, directores regionales y de distrito, y técnicos del INABIE, identificaban para la EAN. También, se procuró conocer en detalle los elementos que podrían contribuir a la construcción de la presente guía y al curso de formación dirigido a docentes y técnicos. El estudio mostró que los contenidos de la EAN no están institucionalizados en el currículo, y que ciencias naturales y educación física siguen siendo las asignaturas en las cuales hay más contenidos de alimentación y nutrición.

Asimismo, el diagnóstico mostró que las metodologías más usadas para la EAN son las charlas y talleres, predominando la modalidad de transmisión de conocimientos, y que aún no se ha integrado con otros ambientes del entorno escolar, por lo cual sigue siendo un desafío involucrar a padres y familias en este tipo de actividades. Por otro lado, el proceso evidenció la importancia de continuar fortaleciendo las capacidades de docentes, técnicos y familias en EAN, brindándoles herramientas prácticas para su labor educativa.

Se espera que esta guía contribuya a fortalecer las capacidades de docentes y técnicos del INABIE y MINERD, proporcionando más herramientas para que la EAN se realice de manera efectiva.

¹ <https://www.fao.org/3/cb7086es/cb7086es.pdf>

Presentación

La finalidad de la presente guía metodológica es ofrecer a docentes y técnicos del INABIE y del MINERD, herramientas de información, metodologías y opciones de actividades para incorporar la EAN de manera efectiva en los centros educativos y sus comunidades, ya que son los principales actores que desarrollan la educación nutricional en el país.

Los componentes de esta guía están inspirados en lo que opinaron docentes, técnicos, directores de centros educativos, estudiantes, padres de familia, directores regionales y distritales, acerca de cómo incorporar la EAN en sus actividades², de manera que pueda implementarse de forma más práctica y aterrizada a sus problemáticas en los contextos reales.

Además, esta guía está basada en el Libro blanco de la educación alimentaria y nutricional para las escuelas³, editado por la FAO en 2022, un recurso que esta pone a disposición para contribuir al posicionamiento de la EAN-E en los países de la región latinoamericana. Este es un valioso instrumento, que recoge el compendio de expertos a nivel mundial sobre el tema. Para efectos de esta guía, algunos ejemplos y contenidos fueron adaptados al contexto dominicano.

Esta guía está dividida en tres partes. La primera contiene la estructura e introducción general; la segunda, los conceptos básicos que sirven para reforzar los elementos prácticos; y la tercera y más importante, los principios para la aplicación de una EAN eficaz, por medio de ejemplos, ideas y herramientas para llevar a la práctica en centros educativos y comunidades.

A su vez, esta guía es la base para el desarrollo del curso: “Educación alimentaria y nutricional efectiva desde el Centro Educativo: herramientas para alcanzar una alimentación saludable y sostenible”, dirigido a Docentes y técnicos. Esperamos que la lean, la comenten y la usen para acompañar el proceso formativo.

Esta es una guía sencilla, que puede orientar las labores de un docente o técnico en EAN. Esperamos que encuentren aquí una fuente de inspiración, que les brinde los elementos necesarios para contribuir a que las comunidades educativas tomen mejores decisiones sobre su alimentación y su salud, y puedan generar espacios de diálogo y empoderamiento frente a los desafíos de los actuales sistemas alimentarios.

Equipo INABIE / FAO

2 Enlace a la encuesta realizada por el proyecto y que da como resultado la priorización de temáticas y herramientas para una EAN-E: <https://app.powerbi.com/view?r=eyJrIjoiYmFOWYzNjMtMWY4Zi00YjU2LWFnNjMtZjFINGQ1YmRhZjdiliwidCI6IjhmMzQ4ZTY1LTliZGUtNDM1Yi1hZTNiLTZi-MWU5OTlmYWFE2Nij9>

3 <https://www.fao.org/publications/card/es/c/CB2064ES/>

“

Una alimentación que se aboca exclusivamente a ser una ‘dieta del conocimiento’, en la EAN-E se ha equiparado a proporcionarles a las mentes, corazones y manos de los niños muchas calorías vacías y ningún ejercicio, dejándolos en un estado de desnutrición educativa

(Nordin, 2016)

”

Estructura y contenido

Figura 1.
Estructura y
contenido de la
Guía Metodológica



Esta guía es una herramienta que les permitirá adquirir conocimientos, capacidades y habilidades para que puedan integrar la EAN: los docentes dentro de sus asignaturas, y los técnicos a través de las actividades que realizan como parte del acompañamiento que hacen a los centros educativos. Inicialmente, fue concebida para trabajar con estudiantes y familias a partir de 5to. grado; sin embargo, puede adaptarse a diversas realidades y grupos de edad.

Además, esta guía extrae experiencias y conceptos del Libro blanco de Educación alimentaria y nutricional en las escuelas (FAO 2022), que se adaptan a la realidad del país. También, esta guía recupera evidencia científica sobre cómo se aprende y se logra el cambio de prácticas alimentarias.

El Libro blanco de la Educación Alimentaria y Nutricional hace énfasis en los **principios de una EAN eficaz**. La parte principal de esta guía se desarrolla a través de estos, teniendo como base una práctica identificada por los diferentes actores en la encuesta, que es “el bajo consumo de frutas y vegetales”. De esta se hablará con más detalle en el capítulo sobre la aplicación de los principios de efectividad.

Finalmente, esta guía se sustenta, en lo que sueñan docentes y técnicos, estudiantes y padres de familia, para alcanzar una EAN más eficaz: que sea más práctica, interactiva, sencilla, y que llegue a toda la comunidad.

Figura 2. Características de la Guía Metodológica

SENCILLA: Usted encontrará una guía estructurada y escrita en términos sencillos, acordes con su realidad.	PRACTICA: Esta guía estará basada en casos prácticos, ideas innovadoras para incorporar la EAN en su trabajo. Cada una de las temáticas será abordada a través de ejemplos e ideas para desarrollar sus herramientas y potenciar sus capacidades, tanto para que incorpore contenidos de EAN en las asignaturas como en las actividades en los CE	INFORMATIVA: Sin ser el objeto principal de esta guía, contará con elementos conceptuales e informativos, de una manera sencilla y clara, con enlaces de interés (videos, pdf, páginas web) que le permitirán ampliar la información sobre los diferentes temas que se aborden.
---	--	--

Los iconos:

Estos símbolos acompañarán el desarrollo de las temáticas, para que, en todo momento, cuente con información fácil de acceder y recordar.

Figura 3. Iconos de la Guía Metodológica



INFORMACIÓN

Cuando encuentre este icono están leyendo información teórica que le servirá de base para desarrollar sus actividades. Recuerde que la información es importante y usted podrá priorizar aquello sobre lo que quiere profundizar.



MOTIVACIÓN

Cuando vea este corazón usted sabrá que es una pregunta, idea o actividad que le ayudará a motivar a su audiencia. Recuerde que es importante “tocar” los corazones y motivar.



IDEAS PARA LA ACCIÓN

Cuando se encuentre con este icono, se estará presentando una actividad práctica que se propone para realizar con su audiencia.



RECUERDA

Cuando encuentre este icono le recordará elementos importantes para que tenga presente al abordar una temática determinada.



ENLACES

Cuando encuentre este icono podrá acceder a información para completar los temas de interés.

Fuente: Elaboración propia.

Los temas

¡Hay que conocer para avanzar! Aquí se encontrarán algunos temas priorizados a raíz del diagnóstico realizado en los CE, la principal información del tema, y enlaces de interés para ampliar la información.

Estos temas serán la base conceptual para aportar más elementos técnicos para realizar actividades o proyectos en EAN.

Dentro de los temas están aquellos que aportan las bases o el marco general para comprender la situación de la alimentación y la nutrición; otros, están relacionadas con la salud y la promoción de una alimentación saludable en entornos educativos; y otros, se relacionan con prácticas saludables para el consumo y selección de alimentos, tal como se muestra en el siguiente ejemplo:

Generales	• Derecho humano a la alimentación adecuada • Seguridad alimentaria y nutricional • Alimentación saludable y sostenible
Salud	• Enfermedades crónicas no transmisibles
Promoción de una alimentación saludable en entornos educativos	• Programa de alimentación escolar • Educación alimentaria y nutricional eficaz • Huerto como estrategia pedagógica
Prácticas saludables para el consumo y selección de alimentos	• Gastronomía sensible a la nutrición • Prácticas higiénicas en la manipulación de alimentos • Importancia de los sellos frontales

Los principios

Se busca que este instrumento ofrezca a docentes y técnicos, ideas innovadoras y motivadoras que les permitan responder a la realidad actual, y adaptarse a las situaciones que viven en sus comunidades. Para ello, el desarrollo de la parte principal de esta guía se hará a través de un recorrido por los principios de una EAN eficaz: ver la figura 4.

Figura 4.
Principios de EAN
Eficaz

Fuente: elaboración propia a partir del Libro Blanco para la EAN-E (FAO 2022).



Cada principio incluirá palabras clave, conceptos, habilidades que se desarrollan, y cómo aplicar ese principio en torno a la práctica priorizada en el proceso de diagnóstico: “el bajo consumo de frutas y vegetales”.

En el **anexo 1** los docentes y técnicos tendrán acceso a un “cuaderno de trabajo”, donde podrán consolidar todas las actividades propuestas, que serán el insumo para implementar acciones en los centros educativos.

“



A partir de aquí comienza el camino a una educación alimentaria y nutricional eficaz. Disfrute de esta experiencia, enriquezca con sus aportes, sueñe y viva una EAN con mayor impacto en sus centros educativos.

Equipo FAO / INABIE

”

¡Bienvenid@s de nuevo!

Si ya han llegado hasta aquí, se han informado acerca de todas las partes que forman esta guía, y de todo lo que van a encontrar en ella, así que: ¡manos a la obra!

Es importante aclarar que para alcanzar una educación alimentaria y nutricional eficaz, y que esta se practique en la vida real por los niños y sus familias, se requiere del desarrollo de habilidades, tanto académicas, como para la vida. Ambas se complementan y son muy importantes para lograr cambios duraderos en la comunidad educativa. La figura 5 muestra las diferentes habilidades que son transversal e importantes para la EAN-E:

Figura 5.
Habilidades
transversales
importantes para la
EAN-E

Fuente: elaboración propia a partir del Libro blanco de la EAN-E (FAO 2022, recuadro 3.8).

Habilidades académicas y cognitivas

Lectura, escritura, comprensión oral y escrita, conocimientos básicos de matemáticas, pensamientos crítico, sentido de la historia, exploración científica

Habilidades para la vida

Reflexión profunda, empatía, colaboración, trabajo en equipo, habilidades de interacción social, competencia comunicativa, planificación, autogestión, autoeficacia y confianza





TEMAS

El derecho humano a una alimentación adecuada (DHA)	
20	
Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN)	22
Alimentación saludable y sostenible	24
Enfermedades no transmisibles (ENT)	26
Educación alimentaria y nutricional eficaz en la escuela (EAN-E)	28
Programa de alimentación escolar (PAE)	32
Comité de alimentación y nutrición escolar (CANE)	36
Huerto escolar como herramienta pedagógica	38
Gastronomía sensible a la nutrición y prácticas higiénicas en la manipulación de alimentos	40
Importancia de los sellos frontales	50

El derecho humano a una alimentación adecuada (DHA)

¿Qué es y para qué es importante?

¿Conoce sus derechos?

¿Sabe que la alimentación es uno de ellos?

Queridos docentes y técnicos: el derecho humano a la alimentación adecuada es un tema que plantea muchos desafíos, preguntas y reflexiones que pueden llevar a sus espacios de diálogo en el centro educativo, en los CANE y las APMAES. Además, pueden abordarse en asignaturas como ciencias sociales, ética, y otras.

Empecemos estableciendo la interrelación que hay entre el **derecho a la alimentación y la educación alimentaria y nutricional**.

Acceso a información y conocimiento: la educación nutricional proporciona a las personas el conocimiento necesario sobre una alimentación saludable, los nutrientes esenciales, la importancia de una dieta equilibrada, y cómo tomar decisiones informadas en cuanto a la selección y preparación de alimentos. Asimismo, aporta información sobre este derecho y sus garantías. Conocer es el primer paso.

Empoderamiento y autonomía: la educación nutricional contribuye al empoderamiento de las personas, a través de herramientas para tomar decisiones informadas, conscientes y saludables en relación con su alimentación, así como para ejercer su derecho.

Reducción de desigualdades: el derecho a la alimentación implica garantizar que todas las personas tengan acceso físico y económico a alimentos adecuados. La educación nutricional proporciona a las personas de diferentes contextos socioeconómicos y culturales, las habilidades y el conocimiento para tomar decisiones saludables con los recursos disponibles.

Políticas y programas alimentarios: la educación nutricional puede influir en el desarrollo de políticas y programas que promuevan el derecho a la alimentación. Al brindar evidencia y concienciar sobre la importancia de alimentarse de manera saludable, se pueden promover políticas que mejoren el acceso a alimentos nutritivos, fortalezcan la seguridad alimentaria y aborden las desigualdades en la alimentación.

La educación nutricional ayuda a prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación, como la obesidad, la diabetes y enfermedades cardiovasculares. Al promover una alimentación equilibrada y consciente, se fomenta la prevención de estas y se protegen el derecho a la salud y el bienestar de las personas.



El derecho a la alimentación es el derecho a alimentarse con dignidad y a tener un acceso permanente a los recursos que permiten producir, obtener o comprar suficientes alimentos para prevenir el hambre y para asegurar la salud y el bienestar.



Alimentarse es un derecho que tienen todos los ciudadanos, hacerlo con dignidad es el gran desafío de la sociedad.



Pueden reflexionar sobre las siguientes preguntas:

¿Qué entienden por derecho humano a la alimentación y cómo creen se debe ejercer ese derecho? (Al responder, piensen en lo que pasa en su país)

¿Creen que se respeta el derecho a la alimentación en su país? (Justifique sus respuestas)



El derecho a una alimentación adecuada fue reconocido en la “Declaración Universal de los Derechos Humanos” en 1948.

En el plan de acción de la Cumbre Mundial sobre la Alimentación, de 1996, los Estados miembros de la FAO reafirmaron su compromiso para **“la aplicación y la realización plena y progresiva de este derecho como medio de conseguir la seguridad alimentaria para todos”**. La FAO está colaborando con los Gobiernos para incorporar las **directrices** sobre el derecho a la alimentación en las políticas y la legislación, así como para adoptar estrategias de seguridad alimentaria basadas en derechos.

Los Estados tienen la obligación de respetar, proteger, promover, facilitar y materializar el derecho a la alimentación. Algunas obligaciones son de carácter inmediato y otras deberán cumplirse gradualmente, destinando la mayor parte posible de los recursos disponibles.

El derecho a la alimentación no es el derecho a ser alimentado sino, primordialmente, a alimentarse en condiciones dignas (FAO 2007).

El derecho humano a la alimentación está ligado a otros derechos, como la educación. Ambos van de la mano e invitan a reflexionar cómo las escuelas pueden desempeñar un papel importante en apoyar la alimentación digna, al garantizar el acceso a alimentos adecuados para la niñez en estado vulnerable, y brindar aprendizajes y competencias básicas en alimentación, que pueden tener un impacto positivo en la salud humana y ambiental.

Y a ustedes, **¿qué ideas les surgen para garantizar el derecho a la alimentación desde los centros escolares?**



Para conocer más sobre el derecho a la alimentación, pueden visitar los siguientes enlaces de documentos, vídeos y páginas web:

- » Vídeo de la FAO para la promoción del DHA (Derecho humano a una alimentación adecuada)
- » Documento de la FAO para promover el DHA
- » Vídeo sobre las directrices del derecho humano a la alimentación adecuada
- » Recopilación de la FAO sobre webinars y conferencias acerca del derecho humano a la alimentación adecuada
- » El derecho humano empieza por las plantas
- » Tener acceso a alimentos nutritivos es un derecho, no un privilegio
- » La alimentación es un derecho humano
- » Documento de análisis del derecho a la alimentación en América Latina
- » Derechos de niños, niñas y adolescentes
- » Ejemplo de Colombia sobre cómo promover el derecho a la alimentación adecuada

Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN)

Para comenzar este tema, daremos algunas ideas de los vínculos de la SAN con la EAN.

La EAN está estrechamente vinculada a la SAN; a través de esta se pueden promover las dimensiones de la SAN. Cuando se empodera a la población con herramientas para hacer una mejor selección de los alimentos, ésta a su vez, realiza prácticas que contribuyen a mejorar la salud, pero también el cuidado del medio ambiente.

Elegir alimentos locales, nacionales y que sean inocuos, genera un impacto en las cadenas de producción y favorece el ambiente y la salud de las personas.

La EAN contribuye de manera valiosa a empoderar a la población - en este caso a los niños y sus familias-, en el uso eficiente de los recursos, y en la importancia de aprovechar y consumir los productos locales.

La EAN contribuye al empoderamiento de niños y jóvenes para tomar mejores decisiones en su alimentación; para valorar lo local; para comprender el valor de los alimentos y para ser líderes en sus comunidades.

Se podría afirmar que la SAN es la gran sombrilla que cobija a la EAN, entre muchos otros temas.



La seguridad alimentaria existe cuando “todas las personas tienen acceso físico, social y económico permanente a alimentos seguros, nutritivos y en cantidad suficiente para satisfacer sus requerimientos nutricionales y preferencias alimentarias, y así poder llevar una vida activa y saludable.” (Cumbre Mundial de Alimentación, FAO 1996).



Piensen en todos los alimentos que son propios de República Dominicana, y a partir de sus costumbres, indiquen qué comen, cuáles alimentos comían cuando eran niños, y con qué elemento o ingrediente de la gastronomía de su entorno se identifican.

Esta definición ha ido evolucionando con el tiempo, y cada país la comprende y la adapta según sus realidades y contextos.

La SAN está relacionada con múltiples factores o dimensiones. Una de ellas es el **acceso físico y económico**, es decir, que las personas tengan los medios necesarios para adquirir alimentos, que tengan el dinero para comprarlos, o la posibilidad de sembrarlos, o de intercambiarlos. Según la FAO⁴: “América Latina y el Caribe registran el costo más elevado de una dieta saludable en comparación con otras regiones”.

La clave no está solamente en el acceso a esos alimentos, sino en la **calidad y la cantidad suficientes**, y que estén alineados con la **cultura alimentaria local**.

También, es importante ver la **disponibilidad o facilidad** de encontrar esos alimentos adecuados y en cantidad suficiente.

⁴ <https://www.fao.org/americas/noticias/ver/es/c/1632621/>



Otros aspectos relevantes son: el **aprovechamiento biológico** de los alimentos, es decir, qué tanto se asimilan o aprovechan sus nutrientes en el organismo; y **la inocuidad**, el hecho de que los alimentos que se consumen no afecten la salud de las personas. Esto está relacionado con la manipulación de los alimentos al momento de prepararlos (seguridad e higiene) y con todo el proceso desde su producción.

Asimismo, hablar de la SAN, nos invita a mencionar un concepto interesante: el de “Soberanía Alimentaria”. La FAO la define como:



“El derecho de los pueblos a definir sus propias políticas y estrategias sustentables de producción, distribución y consumo de alimentos que garanticen el derecho a la alimentación para toda la población, con base en la pequeña y mediana producción, respetando sus propias culturas y la diversidad de los modos campesinos, pesqueros e indígenas de producción agropecuaria, de comercialización y de gestión de los espacios rurales, en los cuales la mujer desempeña un papel fundamental” (*Conclusiones del Foro Mundial sobre Soberanía Alimentaria. La Habana, Cuba, septiembre 2001*).

A continuación, unas preguntas para reflexionar sobre la seguridad y soberanía alimentarias:

¿Consideran que en República Dominicana hay soberanía alimentaria?

¿Conocen las cifras de inseguridad alimentaria en el país?

Desde los centros educativos y el Programa de Alimentación Escolar,

¿Cómo creen que se puede contribuir a la soberanía alimentaria?



Para conocer más sobre la seguridad alimentaria y nutricional puede

consultar los siguientes enlaces y vídeos:

- » Conceptos básicos
- » Programa para la Seguridad Alimentaria (PESA) Centro América
- » Estado de la Seguridad Alimentaria en el mundo

- » Sabores dominicanos
- » Definición de la SAN; Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá

Alimentación saludable y sostenible



Se han hecho la pregunta de... ¿Qué es alimentarse saludablemente?

¿Creen que lo que comen puede afectar su entorno?

¿Han pensado en todo el proceso que pasa un alimento para llegar desde la granja o huerto hasta la mesa?

La educación alimentaria y nutricional es una herramienta para promover una alimentación saludable y sostenible. Uno de sus grandes objetivos es empoderar a la población para tomar decisiones mejores y más duraderas en cuanto a su alimentación. La EAN busca que esas decisiones aporten a la salud del individuo y de su entorno. Promover una alimentación saludable y sostenible, es un asunto de todos.

Una alimentación saludable está relacionada con el consumo de alimentos que aporten a su salud y su bienestar, de modo que al consumirlos no les enferme, sino que, por el contrario, les permita tener una mejor salud, sentirse con ánimo y energía para realizar sus actividades diarias. Sin embargo, es muy importante agregar al término “salud” la palabra **“sostenible”**. Una alimentación saludable y, a la vez, sostenible, contribuye a su salud individual y a la del planeta. Incluye temas tales como: el impacto ambiental, el agua, los recursos naturales, la inocuidad en la producción y la transformación, la cultura alimentaria, el género, entre otros.



Según el consenso de expertos celebrado entre la FAO y la OMS:

“Las Dietas Sostenibles son dietas con bajo impacto ambiental, que contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional y a la vida sana de las generaciones presentes y futuras. Concurren a la protección y respeto de la biodiversidad y los ecosistemas, son culturalmente aceptables, económicamente justas, accesibles, asequibles, nutricionalmente adecuadas, inocuas y saludables, y permiten la optimización de los recursos naturales y humanos” (FAO, 2010).

Las dietas saludables y sostenibles tienen unos principios que se describen a continuación (figura 6).

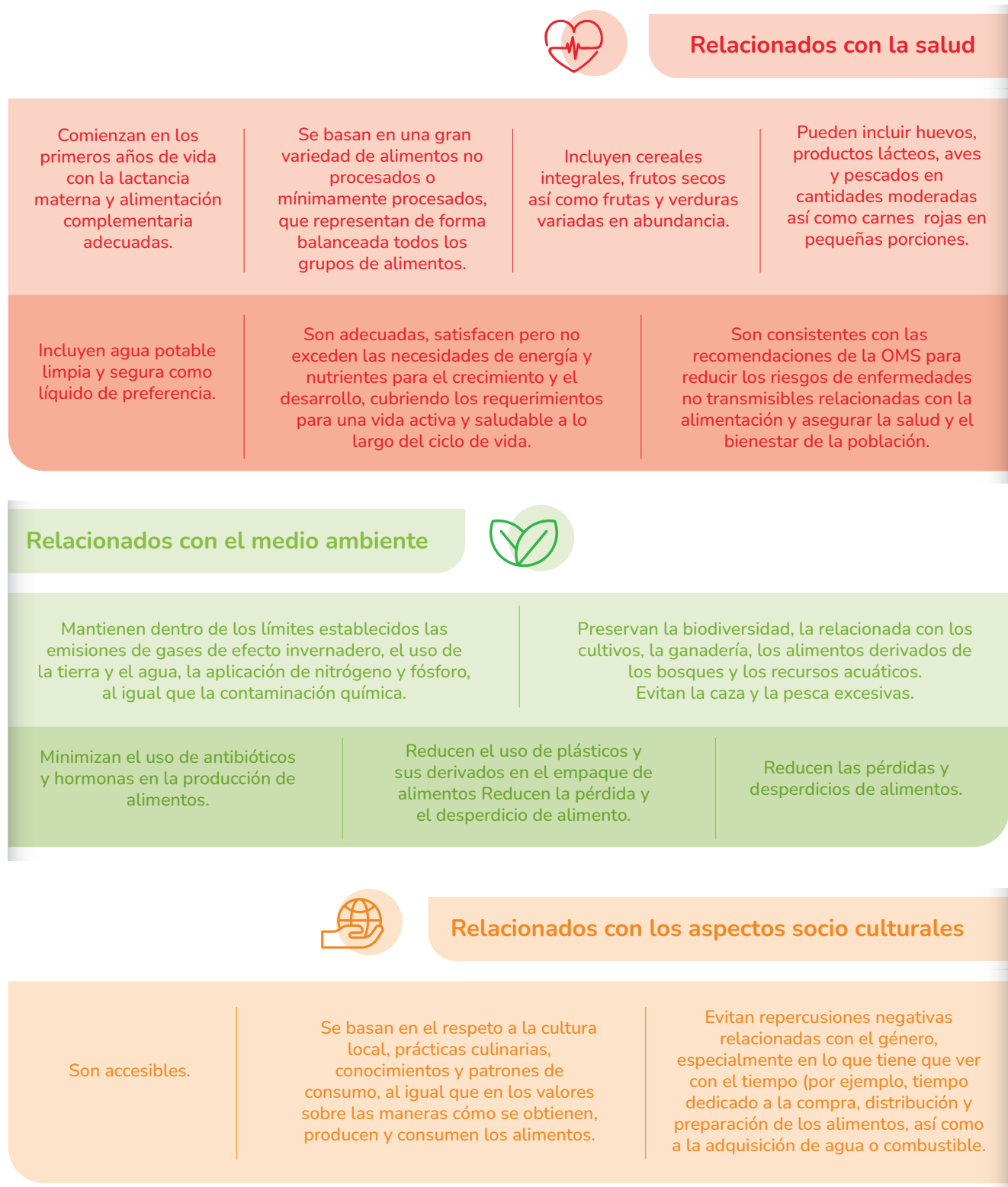


Recuerda que la salud es importante, pero como pudieron ver en los principios de las dietas sostenibles, su concepto va más allá, busca mantener la salud, cuidar el medio ambiente y tener en cuenta los aspectos culturales, sociales y de género que implica el acto de alimentarse.



Si desea ampliar su información sobre dietas sostenibles, puede visitar:

- » Cuánto sabes sobre alimentación saludable, FAO
- » Dietas saludables y sostenibles, principios rectores, FAO / OMS
- » Agricultura y alimentación sostenible
- » Este vídeo muestra la importancia de promover dietas sostenibles en sintonía con los actuales sistemas alimentarios

Figura 6: Principios de una dieta saludable y sostenible

Datos tomados de: <https://www.fao.org/3/ca6640es/CA6640ES.pdf> (Principios rectores de las dietas saludables y sostenibles)



Enfermedades no transmisibles (ENT)

Un reporte sobre República Dominicana, realizado por la OPS en 2022, evidenció que se presentan muchas muertes anuales por causas prevenibles. Señala que la prevalencia de consumo de tabaco en las personas de 15 años o más, fue de 9,4 % en 2019.

En cuanto al sobrepeso y la obesidad en el mismo grupo etario, la prevalencia ascendió a 61,2 % en 2016. Este mismo año, el 39 % de la población declaró practicar actividad física insuficiente.

En cuanto a la hipertensión arterial, en 2015 se informó una prevalencia de 21,5 % de personas de 18 años o más con presión sanguínea elevada, lo que representa un descenso de 4,1 puntos porcentuales en comparación con el año 2000 (cuando fue de 25,6 %). La prevalencia de diabetes mellitus, que en 2000 se hallaba en 7,4 %, se incrementó a 10,1 % en 2014.

Un informe del Ministerio de Salud Pública⁵ de enero de 2023 menciona que la hipertensión arterial, enfermedades isquémicas del corazón, accidentes cerebrovasculares (ACV), sobrepeso y obesidad relacionados con el consumo excesivo de grasas y carbohidratos, generaron más del 70 % del total de los 66,918 fallecidos en 2022.

Los principales tipos de ENT son las enfermedades cardiovasculares (como los infartos de miocardio y los accidentes cerebrovasculares), los tipos de cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma), y la diabetes.

Las enfermedades no transmisibles afectan de forma desproporcionada a los habitantes de los países de ingresos bajos y medianos, donde causan más de las tres cuartas partes de las muertes por ENT en el mundo (31,4 millones).

Tanto los niños, como los adultos y las personas mayores, son vulnerables a los factores de riesgo que contribuyen a las ENT, ya sea por dietas poco saludables, inactividad física, exposición al humo del tabaco o consumo nocivo de alcohol.

Estas enfermedades se ven propiciadas por factores como: la rápida urbanización no planificada, la generalización de modos de vida poco saludables, y el envejecimiento de la población. Las dietas poco saludables y la falta de actividad física pueden aumentar la tensión arterial, la obesidad y el azúcar en la sangre, a niveles elevados de los lípidos (grasas). Estos se denominan factores de riesgo metabólico, y pueden provocar enfermedades cardiovasculares, las principales no transmisibles relacionadas con muertes prematuras.



Según la Organización Mundial de la Salud:

“Las enfermedades no transmisibles (ENT), también conocidas como enfermedades crónicas, suelen ser aquellas de larga duración y son el resultado de una combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y de comportamiento.”

⁵ <https://www.diariolibre.com/actualidad/salud/2023/01/03/principales-causas-de-muerte-de-dominicanos-en-el-2022/2185836>



Recuerda que las ENT pueden evitarse con hábitos y estilos de vida saludables. **Muévete, evita el cigarrillo y el alcohol, y come de manera saludable y sostenible.**

Sin embargo, prevenir este tipo de enfermedades no depende exclusivamente de las personas; se necesitan, por ejemplo, políticas que regulen la publicidad de los alimentos, impuestos a bebidas azucaradas, tabaco, alcohol y productos ultra procesados, espacios seguros para la práctica del deporte, poder caminar por las ciudades, sensibilización en la escuela, programas de alimentación escolar sostenibles y adaptados a la cultura local. Todo suma en la prevención de este tipo de enfermedades.



Si quieren más información sobre estas enfermedades, pueden visitar los siguientes enlaces:

- » En esta página de la OPS encontrarán generalidades sobre las enfermedades crónicas no transmisibles
- » ENT (enfermedades no transmisibles.)
- » ENT (factores de riesgo)

Educación alimentaria y nutricional eficaz en la escuela (EAN-E)

Educación en alimentación y nutrición en las escuelas es una gran oportunidad para hacer el cambio hacia sociedades más empoderadas y conscientes.



¿Cómo sueña la educación nutricional en su centro educativo o comunidad?

Según la FAO, la educación alimentaria y nutricional en la escuela se define como: “Una serie de **Principios de EAN-E, estrategias y actividades educativas coherentes y complementarias con acciones de política** y el **ambiente alimentario...** Que **ayudan** a los **escolares** (junto a sus **familias y comunidad educativa**) a lograr **mejoras** de por **vida** en su alimentación y conductas alimentarias, y **desarrollar la capacidad de cambiar, adaptarse** al cambio externo y promover el cambio”.

La EAN-E no es un tema exclusivo de las escuelas, los docentes o los técnicos. Es un tema que incluye a diferentes personas, organizaciones y niveles. Para que la EAN llegue de manera efectiva, se necesitan políticas adecuadas, que respalden las decisiones que se toman como individuos frente a la alimentación.

Por ejemplo: ¿Saben si en República Dominicana hay alguna ley que regule las cafeterías escolares, o la publicidad de alimentos que se dirige a los niños, niñas y adolescentes? En caso de no existir, ¿Creen posible que desde la escuela se puedan generar las sinergias necesarias para que los tomadores de decisiones definan estas regulaciones?

Todo influye cuando se habla de educación nutricional efectiva: las leyes, las prácticas, las acciones, el ambiente alimentario y los hábitos culturales de cada familia e individuo.

Se han preguntado: ¿Qué pasa con los jóvenes cuando salen del centro educativo, en relación con su alimentación? ¿Cómo se inclinan por fast food o “comidas rápidas”? ¿Cuál es la realidad a la que se enfrentan? ¿Y si realmente ellos tienen las herramientas necesarias para enfrentar esos retos?

Eso busca la EAN-E: que todos tengan opciones para que su vida real pueda afrontar los desafíos que se les presenten para adquirir buenas prácticas y compartir con su comunidad lo que se aprende.





¡La creatividad es el límite! Atrévase a soñar formas diferentes de hacer la EAN. Hay una regla que muchos autores promueven, que es la del 10/20/80. ¿En qué consiste? Veamos la siguiente figura:

Figura 7. ¿Qué se recuerda?

Regla del 10/20/80

RECORDAMOS

10%
de lo que
oímos



20%
de lo que
leemos



80%
de lo que
vemos y
hacemos



Una pregunta para la reflexión:

¿Si se educa a través de charlas, talleres informativos y lecturas, se está aprovechando todo el potencial para una EAN-E? Piensen en eso, argumenten su respuesta y sugieran alternativas.

¿Creen que se puede ir más allá?

Educación en alimentación y nutrición es más que contar algo, pintar una fruta o ver un video; se trata de generar capacidades y un pensamiento crítico frente a una realidad cada vez más retadora.

Los seres humanos son diversos. Las decisiones sobre la alimentación también lo son, y están influenciadas por gustos y rechazos, por lo que se aprende en las familias y cómo los han educado, por el ambiente, por lo que escuchan y ven. Por esto, es importante brindar opciones, fomentar el análisis y la idea de que se puede hacer algo diferente. Informar es importante, y por igual lo es tener habilidades y desarrollar capacidades para tomar decisiones más conscientes frente a los alimentos.

La EAN-E va más allá del salón de clase; puede articularse con acciones en la cafetería, en el comedor, en el mercado, en la finca, en la fábrica de alimentos, en la radio, en la obra de teatro, en la película, con los vendedores ambulantes, en el barrio, en la familia, en el centro de salud... La EAN-E puede desarrollarse en muchos y diversos escenarios.



Muchas actividades en los centros escolares están relacionadas con lo que se quiere **informar** y lo que se pretende que los estudiantes “sepan”, por ejemplo: charlas, lecturas, videos, pintar alimentos o hacer carteles. La EAN-E promueve actividades como: los debates, el uso de las tecnologías, el pensamiento crítico, el análisis de la realidad y el contexto, y cómo esto influye en las decisiones. Además, ustedes podrán adaptarlo a las personas con las que vayan a trabajar, a sus edades y contextos. ¡La EAN, como los seres humanos, va cambiando!

Así que anímense a proponer actividades diferentes. ¡Los jóvenes son el futuro! ¿Qué tan preparados están para ese futuro retador?

Una idea interesante podría ser tomar un tema de actualidad, por ejemplo, la publicidad de alimentos, y generar preguntas para promover un debate entre sus alumnos, animar para que ese mismo debate se realice en sus casas, con sus familias y amigos, y que se pueda reflexionar. Pueden preguntar, por ejemplo: ¿Creen que la publicidad determina o no, que se consuman alimentos ultra-procesados, o bebidas azucaradas? ¿Cuál es el real interés de la industria y cómo influye en esas decisiones que las personas toman?

El pensamiento crítico es uno de los grandes aliados de la EAN-E. ¡Es muy importante promoverlo!



La EAN presente en el currículo

- Las actividades en el aula de clase deberían combinarse con acciones en el hogar y el ambiente alimentario.
- Es importante la regularidad y la frecuencia: media hora a la semana puede ser exitoso si se realiza bien.
- Pensar en términos de proyectos, con secuencias intencionadas, no en actividades aisladas; esto puede hacer una gran diferencia en el desarrollo de capacidades de estudiantes y familias.

Todo lo anterior se resume en los principios de la EAN-E. Estos acompañarán el desarrollo de esta guía, y serán profundizados a través de ejemplos e ideas para la vida real con cada una de las temáticas priorizadas:

1. Aprendizaje basado en las necesidades
2. Objetivos de acción (competencias)
3. Apropiación del proceso
4. Aprendizaje construido sobre la experiencia y prácticas de la vida real
5. Observación y discusión
6. Apoyo por parte de la familia y la comunidad
7. Interacciones con el entorno alimentario
8. Participación de todos los actores influyentes



Si quieren ampliar la información sobre una EAN eficaz pueden visitar:

- » UAPA Colombia, la EAN dentro del Programa de Alimentación Escolar.
- » Educación Nutricional, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.
- » Metodología de la educación alimentaria y nutricional orientada a la promoción de estilos de vida y alimentación saludable
- » Libro Blanco de la FAO en EAN-E.





Programa de Alimentación Escolar (PAE)

¿Conocen el Programa de Alimentación Escolar?

¿Comprenden la importancia de que la República Dominicana tenga un Programa de Alimentación Escolar?

Desde su rol, ¿Qué pueden hacer para que el PAE sea un programa cada vez mejor?

Contar con un PAE es asegurar que miles de niños y niñas puedan garantizar su alimentación, al menos, en el tiempo que están en sus centros educativos.

Estas preguntas pueden orientar muchas de las reflexiones que pueden hacerse con relación al Programa de Alimentación Escolar en el país.

El PAE es una estrategia de protección social, que nació con la intención de disminuir las tasas de ausentismo escolar; es decir, tenía un propósito más educativo que nutricional. Con el tiempo, el PAE ha ido cambiando y se ha convertido en un programa altamente estratégico, tanto para la educación, como para la nutrición, el fortalecimiento de las economías locales y el cuidado del medio ambiente.



Para muchos niños y niñas en el mundo, los PAE les proporcionan las únicas comidas en el día.

El Programa de Alimentación Escolar (PAE) de la República Dominicana es un programa implementado y coordinado por el Instituto Nacional de Bienestar Estudiantil (INABIE).

El INABIE fue creado en el marco de la Ley General de Educación 66-97, como una institución adscrita al Ministerio de Educación de la República Dominicana (MINERD). Su finalidad es asegurar el acceso, permanencia y progreso académico de la comunidad estudiantil preuniversitaria más vulnerable del sistema público de educación, mediante la estructuración de un sistema de protección social integral que asegure la cobertura de sus necesidades básicas de alimentos, salud y nutrición, así como las psicológicas, sociales, culturales y recreativas. Hasta 2012, operó con el estatus de Dirección de Bienestar Estudiantil, pero a partir de enero de 2013 se puso en funcionamiento como Instituto.

El PAE es un programa de protección social que tiene los siguientes objetivos:

Garantizar una alimentación diaria, variada y balanceada, de calidad y adecuada a los requerimientos nutricionales, a través de un menú contextualizado, en congruencia con los parámetros socioculturales y económicos del entorno, y con la disponibilidad de los productos e insumos característicos de las regiones.

Promover una acción pedagógica y cultural que permita la formación de hábitos de alimentación saludables en la población escolar atendida por el sistema educativo, y el desarrollo en materia de seguridad alimentaria, con la participación de los docentes, la familia y la comunidad.



Los aspectos nutricionales del PAE se gestionan a través de la Dirección de Formulación y Evaluación Nutricional y del Departamento de Nutrición, como responsables del diseño de las normativas, lineamientos nutricionales y menús. Asimismo, implementa el programa de Educación Alimentaria y Nutricional para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable, y una mejor gestión de la alimentación en los centros educativos.

El PAE se implementa en todo el territorio nacional en cuatro modalidades de servicios, según la zona geográfica de los centros educativos y la composición de los menús que los integran. Veamos.

PAE Rural

Se ejecuta en zonas rurales de difícil acceso y de bajos recursos, así como en la zona fronteriza. Tiene como requisito la participación de la familia en la preparación de los alimentos, y suministro de raciones alimenticias crudas elaboradas localmente. El valor nutricional que aporta es de 25 a 30 % para media tanda escolar, y un 70 % para Jornada Escolar Extendida (JEE).

PAE Urbano

Brinda una ración alimenticia sólida y una líquida, en las tandas matutina y vespertina de los centros educativos beneficiarios, ubicados en las zonas urbanas. El valor nutricional que aporta es de 20 a 25 %.

Jornada Escolar Extendida (JEE)

Suministra almuerzo balanceado compuesto de un menú variado, diferenciado por regiones y grupos etarios. El valor nutricional que aporta es de 60-70% de sus requerimientos nutricionales diarios.

El PAE llega diariamente a alrededor de 1.8 millones de escolares, para una cobertura nacional de 81.6 %, distribuidos en las 18 Regionales de Educación y los 122 Distritos Educativos.

Los menús de las diferentes modalidades del PAE tienen la finalidad de ofrecer una alimentación balanceada a los escolares del sector público de la República Dominicana. Éstos responden a las características de cada modalidad de servicio de alimentación y se elaboran de manera cíclica por semana. El más amplio es el de la JEE, que cuenta con 25 combinaciones



distribuidas en 5 semanas. Cada combinación se calcula en función de los objetivos nutricionales y los requerimientos de los escolares, buscando, a la vez, un equilibrio entre la nutrición y los aspectos culturales de la población beneficiaria.

Durante la Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición (CIN2), se destacó la importancia de contar con dietas saludables accesibles y agua potable, una educación nutricional eficaz y políticas alimentarias coherentes en las escuelas, así como con capacidades sólidas del personal escolar de primera línea en materia de nutrición. Asimismo, dentro de las principales recomendaciones de la CIN2 se encuentran los vínculos con la agricultura y la compra de alimentos a productores locales, especialmente mujeres.

En la República Dominicana se han realizado grandes esfuerzos para aumentar los estándares de calidad del PAE, tales como: priorizar el uso de productos locales en el menú que se ofrece, la regulación del consumo de azúcares, la optimización del consumo de verduras y la inclusión de frutas frescas. Asimismo, se promueve el uso del huerto escolar como herramienta pedagógica, y la inclusión de la gastronomía sensible a la nutrición.

Esas acciones se sustentan en los resultados obtenidos por el estudio ENPARD, realizado en 2021-2022 por el INABIE, junto con el Ministerio de Salud Pública,

con el propósito determinar el estado nutricional de los escolares beneficiarios del PAE en República Dominicana. Dicha investigación evidenció que el 34.1 % de los estudiantes presenta algún tipo de malnutrición, encontrándose el 3.1 % en bajo peso y el 31 % en sobrepeso-obesidad.

Luego de conocer esos datos, ambas instituciones han trabajado en la implementación de estrategias, tanto en el ámbito de la educación alimentaria y nutricional, como en la intervención de los escolares para mejorar su cuadro de malnutrición. Uno de sus principales objetivos es establecer cómo docentes y técnicos pueden apoyar el fortalecimiento del PAE en sus centros educativos, fomentando estilos de vida saludables y mejores hábitos de alimentación.

La escuela es un espacio idóneo para integrar actividades de EAN, reflexionar con alumnos y padres de familia sobre la importancia del PAE y cómo este contribuye a una mejor alimentación, y a la vez, conocer la relación existente entre la adecuada nutrición y la salud de los individuos.

Se debe propiciar un ambiente en el cual se sienta que el PAE es de todos, que se valore el programa y se contribuya a mejorarlo. Son muchos los esfuerzos que los gobiernos hacen para garantizar que la alimentación en los centros educativos llegue de manera oportuna y con mejor calidad. Aprovechen esta valiosa herramienta que tienen, apoyen a los CANE y APMAES para que el programa crezca y cumpla con los estándares de calidad.



**De los estudiantes dominicanos
presenta algún tipo de malnutrición**



**Si quieren ampliar
más información
sobre los PAE,
pueden entrar a los enlaces
siguientes:**

- » La página del INABIE, para conocer más sobre el PAE
- » Pueden ver cómo se vincula la educación nutricional al programa de alimentación escolar en Colombia, aquí
- » En esta página encontrará información sobre el marco de la FAO en alimentación escolar
- » La plataforma de la cooperación FAO / Brasil recoge información y experiencias de los programas de alimentación escolar en la región. República Dominicana hace parte de esta red

El comité de alimentación y nutrición escolar (CANE)



¿Qué es un CANE?

El comité de alimentación y nutrición escolar (CANE) es un equipo de líderes voluntarios que promueve la participación activa de la comunidad educativa en actividades de educación alimentaria y nutricional en el centro educativo, tales como:

- Promoción de hábitos y estilos de vida saludable.
- Velar por el buen cumplimiento del servicio de la alimentación en el centro educativo.
- Usa el huerto escolar como herramienta pedagógica.

Aparte de estas funciones relacionadas con la EAN, los CANE promueven:

- Mantener un alto nivel de motivación, proactividad y autogestión de los medios y recursos necesarios para la ejecución de sus actividades.
- Vigilar las diferentes fases del PAE en el centro educativo, con la finalidad de que se ejecute de forma adecuada todos los días. Es necesario mantener un registro que describa la dinámica del servicio de la alimentación escolar.

¿Quiénes lo conforman?

El CANE está conformado por docentes, estudiantes, personal de apoyo, padres, madres, y amigos de la escuela.

Los principales representantes de los CANE son:

- Coordinador o Coordinadora: es la representación del comité: **debe ser docente.**
- Secretario o Secretaria; en ausencia del Coordinador, funge como representante.
- Vocales: pertenecen a cada una de las comisiones del comité, y desarrollan las funciones propias de las mismas.
- La cantidad de integrantes del comité dependerá de la matrícula del centro, si existen tres comisiones, se debe contemplar, como mínimo, 21 integrantes por CANE, si solo existen dos comisiones se debe contemplar un mínimo de 14 integrantes por CANE.

¿Cómo se organizan los CANE?

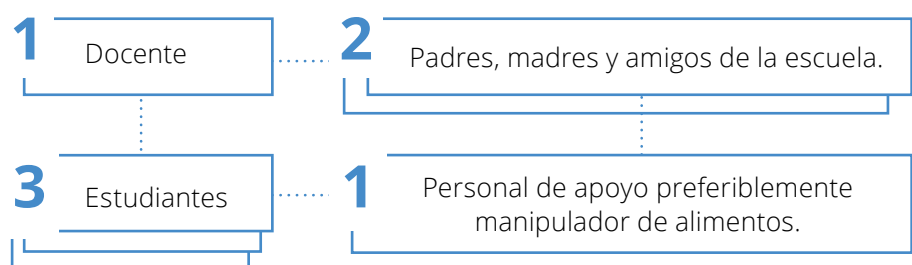
Los CANE deben organizarse por comisiones que faciliten el trabajo en el centro educativo:

- **Comisión de Educación Alimentaria y Nutricional:** su función es coordinar actividades con la finalidad de orientar a toda la comunidad educativa en temas relacionados a la alimentación y nutrición escolar, para aumentar el nivel de conciencia sobre la importancia de una alimentación balanceada para mejorar la salud integral de cada miembro de la comunidad educativa.
- **Comisión de Recepción y Manejo de Alimentos:** es la encargada de dar apoyo en la recepción de los alimentos que llegan al centro educativo, vigilar el correcto manejo y manipulación adecuada de los mismos, desde su llegada hasta el momento de proceder al desecho de sus restos. Asimismo, vela por la buena condición de la infraestructura, los servicios sanitarios básicos y la higiene, de modo que sean adecuadas para la ejecución correcta del PAE.
- **Comisión de Huertos Escolares Pedagógicos:** se involucra directamente en las actividades educativas de las diferentes asignaturas vinculadas al Huerto Escolar Pedagógico, en función de promover la educación alimentaria y nutricional.

Dentro de las comisiones, los equipos elaboran un plan de trabajo basado en las necesidades consideradas por cada comisión para mejoras del centro. Este plan de trabajo debe incluir:

- El tipo de actividad a realizar.
- Quiénes serán las personas involucradas y a quienes se dirigirá la actividad.
- Qué resultados se esperan con la realización de dichas capacitaciones.
- De ser necesario, material de apoyo para la gestión.

Cada comisión debe de contar con un mínimo de 07 miembros de acuerdo con su característica



Huerto escolar como herramienta pedagógica

El huerto escolar se ha convertido en una gran herramienta de concienciación acerca de una alimentación saludable, pero también, como un instrumento para el abordaje de la EAN en los centros educativos. Es un espacio lúdico donde pueden ser utilizados todos los contenidos del currículo escolar; es un “aula fuera del aula”.

El huerto escolar es un escenario donde se puede aprender tanto sobre los alimentos, como también, acerca de otras áreas del saber: matemáticas, dibujo, ciencias naturales, artes, y otras. Además, es una gran oportunidad para integrar a otros actores de la comunidad en las actividades del centro educativo.

Implementar un huerto en un CE requiere de trabajo en equipo. Pasos a seguir: trabajar de la mano con los miembros del Comité de Alimentación y Nutrición Escolar (CANE).

De hecho, al interior de los CANE se promueve que sus miembros conformen comisiones; una de ellas es la comisión de huertos escolares. A partir de esta, se pueden liderar todos los procesos relacionados con esta herramienta pedagógica, para que integre otros docentes, padres, madres y estudiantes. Es muy importante que se definan sus funciones y... ¡A trabajar en él!

Para que los trabajos avancen, es prioritario el compromiso de todos los actores del CE; muchos huertos pueden no ser tan exitosos cuando sus comités no funcionan adecuadamente o no se establecen claramente las funciones.



¿Qué tener en cuenta para crear un huerto escolar con fines pedagógicos?



Hay muchas opciones para realizar a través del huerto escolar: piensen y describan dos actividades que crean que se pueden hacer en el huerto escolar; dejen volar su imaginación, pueden indicar a través de cuáles asignaturas y con qué personas de la comunidad educativa las pueden hacer.

Diseño del huerto: buscar un espacio para la instalación del huerto y, en aquellos CE que no tengan tanto espacio, explorar alternativas; diseñar qué modelo de huerto se adapta mejor a sus condiciones.

Definir el modelo de siembra: qué especies sembrarán y los métodos de riego (garantizar el agua es muy importante); manejo sanitario del huerto, con buenas prácticas.

Experiencias educativas: con el huerto se pueden fomentar muchas actividades, por ejemplo:

- Actividades relacionadas con la preparación de alimentos (lo que se come y lo que se siembra), incluyendo la participación de padres, madres y otros actores de la comunidad.
- En el huerto se puede aprender de las especies locales, y de lo que se produce según las diferentes épocas del año.
- Se pueden integrar actividades relacionadas con: el manejo de los desperdicios, el compostaje y la elaboración de compost y hummus (con las lombrices u otras alternativas).
- A través del huerto se puede comprender de dónde provienen los alimentos que se consumen. ¡Los alimentos no vienen del supermercado! El huerto es una herramienta para promover el consumo de alimentos locales y para fomentar la soberanía alimentaria.
- Se pueden relacionar las labores del huerto con contenidos de ciencias naturales, ver el crecimiento de las plantas y todos los aspectos relacionados con el mundo vegetal.
- El huerto es una buena herramienta para incluir a padres, madres y otros actores de la comunidad educativa. Los estudiantes pueden “adoptar” plantas y, junto con sus familias, verlas crecer y seguir su evolución; pueden replicar acciones del huerto en sus hogares o, simplemente, participar de todas las actividades que se realicen en el huerto escolar.
- En el huerto se pueden celebrar muchas fechas especiales, como el Día Mundial de la Alimentación, el día de las frutas y los vegetales, y muchas más.
- Los huertos escolares promueven valores como: el trabajo en equipo, la responsabilidad, el bien común, la solidaridad, el cuidado del medio ambiente, el respeto por la tierra y los agricultores, entre otros.



Si quieren más información sobre los huertos escolares como herramienta pedagógica, pueden buscar en los siguientes enlaces:

» El Huerto Escolar
» En este artículo se cuenta desde una experiencia de Brasil, cómo los huertos se han convertido en una herramienta para educar en nutrición

» Fundación Brotes
» EL HUERTO ESCOLAR (2)
» Experiencia de huertos escolares en Brasil
» Historia de un huerto escolar en Brasil



Gastronomía sensible a la nutrición y prácticas higiénicas en la manipulación de alimentos

La gastronomía⁶ es un campo fascinante, que combina la creatividad culinaria con la importancia de una nutrición adecuada y prácticas higiénicas.

Este tema tiene como objetivo proporcionar información y promover la conciencia sobre la nutrición y las prácticas higiénicas en la manipulación de alimentos.

La inclusión de la gastronomía en los programas de alimentación escolar es una estrategia poderosa, que contribuye a garantizar el derecho de los niños, niñas y adolescentes, a una alimentación adecuada y rica y, a su vez, a disminuir el desperdicio de alimentos. Todo eso permite mejorar la eficiencia de los PAE (FAO 2021).

La gastronomía es sensible a la nutrición, y con su ayuda en los programas de alimentación escolar se puede lograr:

- Consolidar y fortalecer los PAE.
- Crear conciencia del rol de cada quien en la prevención desde el mundo gastronómico, con recetas con enfoque saludable.
- Aplicar herramientas que favorecen el consumo saludable en la población.
- Mantener viva la cultura local y las tradiciones, favoreciendo al sistema alimentario.
- Innovar para la salud, con nuevos métodos y formas de preparación.
- Promover el consumo de frutas, vegetales y productos locales.
- Establecer alianzas de cooperación entre gastrónomos y nutricionistas (complemento de información y contenidos).
- Promover acciones contra las pérdidas y desperdicios de alimentos.
- Realizar actividades conjuntas de educación nutricional.
- Usar las redes y canales de comunicación para la difusión de una alimentación saludable.
- Facilitar la incorporación de alimentos saludables.
- Favorecer la toma de decisiones saludables por parte de los consumidores, cuando hay una oferta de productos variados y sanos.
- Informar y educar en los restaurantes, puntos de venta, comedores escolares y en sus entornos.
- Generar más conciencia sobre el uso de los “sellos frontales” y el conocimiento del valor nutricional de las preparaciones, teniendo un balance entre la variedad, la calidad y la salud.
- Demandar productos más saludables por parte de los consumidores.

⁶ La gastronomía es el **arte de la preparación de una buena comida**. La palabra, como tal, proviene del griego γαστρονομία (gastronomía). La gastronomía se compone de un **conjunto de conocimientos y prácticas relacionadas con el arte culinario**, las recetas, los ingredientes, las técnicas y los métodos, así como su evolución histórica y sus significaciones culturales. En este sentido, la gastronomía es, también, una **disciplina que estudia la relación del ser humano con su alimentación**, el entorno natural del cual obtiene los recursos alimentarios y la manera en que los utiliza. <https://www.muzeumgastronomie.cz/es/node/75>



Si quieren conocer algunas iniciativas de gastronomía sensible a la nutrición, pueden consultar los siguientes enlaces:

- » Jamie Oliver
- » Glocal movement
- » Los chefs que cocinan con alimentos tirados a la basura
- » El chef que presume de cocinar con sobras
- » Museo gastronómico

Gastronomía sostenible

Al hablar de gastronomía, cocina, comedores, alimentos y consumidores, automáticamente, estamos invitados a pensar en la transformación de los alimentos, en cómo es el proceso y en cómo llegan a nuestra mesa, lo cual nos incita a pensar en cómo estos se deben manipular higiénicamente, para evitar enfermedades, y cómo almacenarlos para evitar que se dañen y desperdicien. Y si queremos profundizar, nos gustará aprender sobre los sistemas alimentarios y la producción local.

La gastronomía es uno de los medios que nos ayudan a mantener nuestra salud a través de los alimentos. Por eso, es tan importante cumplir con estándares de higiene que nos aseguren una buena manipulación de estos, para evitar contagios a través de microorganismos que puedan enfermarnos.

En la siguiente sección abordaremos estas temáticas, que nos ayudaran al momento de ser veedores de las prácticas que se lleven a cabo en las cocinas y comedores escolares.



Comencemos por definir:

¿Qué son la seguridad e higiene en la manipulación de los alimentos?



La higiene personal de quienes manipulan alimentos es muy importante.

Su trabajo es de mucha responsabilidad y son ¡artistas! Sus uniformes deben mantenerse limpios, deben lavarse las manos antes de manipular alimentos, después de usar el baño y de tocar alimentos crudos, y **evitar al 100 % las siguientes acciones.**



Pueden acceder a este link para recordar cómo hacer un buen lavado de manos:

» *Hand Washing 101*

La inocuidad de los alimentos

La palabra **inocuo** significa “que no hace daño”⁷. Seguridad e higiene en la manipulación de alimentos incluyen aquellas prácticas y medidas que se deben seguir para garantizar la **inocuidad** de los alimentos y prevenir la contaminación, reduciendo los riesgos de enfermedades transmitidas por éstos.

Existen factores que pueden llevar a que los alimentos puedan contaminarse y ser un factor de enfermedad para las personas.

Factores que llevan a una mala manipulación en las cocinas de los CE y en los hogares

Mal manejo del tiempo y la temperatura en la cocción de los alimentos	Falta de capacitación para preparar los alimentos de manera segura
Contaminación cruzada	Limpieza y sanitización inapropiada
Poca higiene personal	Predominio de plagas

La importancia de la higiene para quienes manipulan o preparan alimentos

Evite:

Rascarse la cabeza	Trabajar con heridas abiertas
Tocarse el cabello	Toser o estornudar en la mano
Tocarse la cara	Escupir
Colocarse los dedos en la boca	Usar uñas largas o pintadas
Limpiarse o tocarse la nariz	Caminar con el cuchillo en la mano
Usar las manos para probar los alimentos	Tener el cabello suelto (para ello utiliza una redecilla, gorro de cocina o gorra)

El uso de guantes desechables debe ser, exclusivamente, para manipular alimentos crudos para el consumo, como las frutas y ensaladas, o para alimentos ya listos para consumir. Aunque el uso de guantes puede ser insostenible en muchos contextos, se recomienda un buen lavado de manos. Ya la pandemia de covid 19 ha enseñado la importancia de la higiene de las manos.

Evita abrir latas con cuchillos, ya que, además de contaminar con partículas, el cuchillo puede romperse y la lata queda afilada, lo que la convierte en un agente cortante.

7 Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua, ver: <https://dle.rae.es/inocuo?m=form>

Los gérmenes en la cocina, ¿Cómo eliminarlos?

Los gérmenes son parte de la vida diaria. Pueden encontrarse en todas partes: en el aire, el suelo y el agua. También, nuestra piel tiene gérmenes, al igual que las superficies que tocamos. Son seres vivos que, como a nosotros, les gustan los alimentos y el agua y, desgraciadamente, pueden perjudicar nuestra salud.

Es importante **limpiar, sanitizar y desinfectar** la cocina del CE y de nuestros hogares, para mantener lejos a los gérmenes.

Al limpiar, eliminamos la **suciedad, el polvo, las migas y los gérmenes de las superficies u objetos**. Se recomienda usar jabón o detergente disuelto en agua. Traten de que sea biodegradable.

Al **sanitizar**, reducimos los gérmenes, pues, no se eliminan totalmente. Se puede usar cloro reducido en agua, pero ¡NUNCA! mezclado con los detergentes. También, agua oxigenada, lo cual no es muy común en nuestro país.

Finalmente, una labor de mayor envergadura es **desinfectar** completamente, matando a todos los gérmenes con productos más fuertes. En todos los casos, hay que tener en cuenta que no se mezclen productos para evitar intoxicaciones, y controlar que, al momento de realizar estas acciones, las cocinas estén bien ventiladas. La salud de los manipuladores es sumamente valiosa para nosotros.

En todos los casos, se deben seguir las instrucciones del fabricante para la correcta aplicación y dilución de los productos a utilizar.



Si no se tienen unas buenas prácticas de higiene con los alimentos se pueden producir enfermedades transmitidas por ellos, a esto se le conoce como ETA.

Enfermedades de transmisión alimentaria (ETA)

Son aquellas producidas por alimentos contaminados, que al consumirse enferman a las personas. Es importante que tengan en cuenta que los alimentos que más se contaminan son los alimentos de origen animal, como pollo, carnes rojas, pescado, mariscos, huevos, lácteos (conocidos, también, como alimentos perecederos), y vegetales, que en ocasiones se consumen crudos y sin lavar adecuadamente.



Recuerda almacenar bien los alimentos, mantener su cadena de frío, y lavarlos adecuadamente. Esto minimiza el riesgo de contaminación. Cuando esto último ocurre, los síntomas generales pueden durar algunos días e incluir vómitos, dolores abdominales, diarrea y fiebre. También, pueden presentarse síntomas neurológicos, ojos hinchados, deficiencias renales, visión doble y otros malestares.

La duración e intensidad de los síntomas varía de acuerdo con la cantidad de bacterias o toxinas presentes en el alimento, la cantidad de alimento consumido y el estado de salud de la persona, entre otros factores. Para las personas sanas, las ETA son enfermedades pasajeras, que sólo duran un par de días y sin ningún tipo de complicación.



¿Cuáles son las enfermedades de transmisión alimentaria (ETA) más comunes?

Dentro de las ETA más comunes están la Salmonelosis, Shigelosis, Intoxicación por *Bacillus Cereus*, intoxicación estafilocócica, botulismo, intoxicación por *Clostridium perfringens*, gastroenteritis por *Escherichia coli* patógenas, SUH, triquinosis, cólera, hepatitis A.

Aquí les dejamos una lista de acciones para ser un manipulador de alimentos correcto y responsable, ya sea en sus hogares o en los servicios de alimentación de la escuela.



Los buenos manipuladores de alimentos:

- Mantienen una correcta higiene personal y en su sitio de trabajo.
- Se capacitan y aprenden sobre estos temas.
- Respetan las temperaturas al manipular alimentos.
- Usan adecuadamente los utensilios de cocina.
- Si deben certificarse, por ejemplo, un ayudante de cocina, actualiza y mantiene al día estas certificaciones.
- Tienen listas de verificación de los equipos y áreas que deben ser limpiadas diaria, semanal, quincenal y mensualmente (en casa, también, pueden establecerse).
- Mantienen un buen monitoreo y registro de control de plagas.
- Cada 6 meses dan seguimiento a la limpieza de trampas de grasa, ductos, extractores e inyectores.
- Mantienen el almacén limpio y organizado por fecha, y recuerdan el método PEPS (primero entra, primero sale). Igual en casa, en alacenas y refrigeradores.
- No aceptan latas abolladas u oxidadas.
- Tienen presente controlar que los alimentos congelados lo estén completamente en el momento de ser recibidos.
- Recuerdan tener siempre afilados los cuchillos.
- Mantienen los extintores en buen estado, revisados y cerca de las áreas de cocción.
- Nunca dejan ollas o sartenes sin supervisión en la estufa u horno.
- Tienen un botiquín a la vista de todos, con todo lo necesario para primeros auxilios.



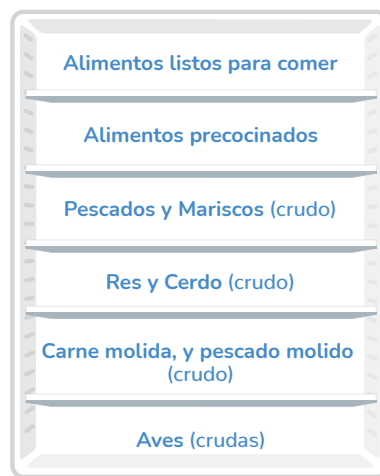
En este enlace
encontrarán
información de
interés:

» Almacenamiento
Correcto De Los
Alimentos

Orden de
almacenamientos de los
alimentos en camaras
de refrigeracion y
congelación

¿Cómo almacenar correctamente los alimentos en el refrigerador?

El buen manejo y control de la temperatura es de suma importancia a la hora de almacenar y cocinar los alimentos. Si los alimentos crudos no tienen la temperatura correcta, pueden contaminarse, aun estando dentro del refrigerador. Por eso, es importante saber cuáles alimentos colocar en los diferentes niveles del refrigerador.



El orden de almacenamiento de los alimentos en el refrigerador es muy importante, ya que dentro de él la temperatura varía.

Mantener un orden correcto dentro del refrigerador ayudará a:

- Evitar contaminaciones cruzadas.
- Evitar crecimiento de bacterias.
- Tener ordenados los alimentos con fechas de vencimiento, para su correcto consumo.

Recepción y almacenaje de productos



Para tener en cuenta al momento de recibir o almacenar alimentos: esta información puede ser útil para que ustedes apoyen como veedores del Programa de Alimentación Escolar.

- Realizar una correcta limpieza y desinfección del área de recepción.
- Comprobar que la mercancía recibida coincida con lo solicitado.
- Verificar la calidad, cantidad, temperaturas e higiene de los envases donde están los alimentos cocidos.
- Comprobar que las latas no presentan abolladuras u óxido.
- Comprobar fecha de caducidad de los productos procesados.
- Verificar que el medio de transporte utilizado cumpla con los requisitos (cerrado, limpio y uso exclusivo para alimentos).
- Rechazar los productos si no cumplen con las especificaciones.
- Desembalaje y etiquetado según fecha de recepción.
- Registro de cada producto.
- Colocar los productos donde corresponda (neveras, carros calientes u almacén).
- No almacenar un producto alimenticio en un envase de detergentes, ni al contrario.
- Utilizar los productos según su uso de llegada: primero en entrar, primero en salir.

Contaminación cruzada

El uso de las tablas

Consiste en el traspaso de microbios patógenos de alimentos contaminados, que normalmente suelen ser crudos, a otros alimentos limpios. Por ejemplo: la carne, la verdura o los huevos, ya contienen bacterias; por lo tanto, si en una tabla de cortar picamos una carne y, luego, en la misma picamos vegetales sin previamente esta ser lavada, ni sanitizada, ya hay un alto riesgo de contaminación. Esto nos lleva a la importancia del buen y correcto uso de las tablas de cocina.

Las tablas de cortar en una cocina son de suma importancia; si las usamos de manera correcta, nos ayudan a salvaguardar la inocuidad de los alimentos y a evitar las contaminaciones cruzadas.

Las tablas de cocina deben usarse con colores específicos para cada tipo de alimento. A continuación, les indicamos el uso sugerido para cada color asignado, aunque cada quien puede designarlos conforme a su costumbre.



Recuerden el uso de cada tabla según su color.

¡EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA ES NUESTRA RESPONSABILIDAD!

BLANCO		Pasta, Queso Pan y Bollería
AMARILLO		Carnes blancas (Pollo, Pavo, ...)
VERDE		Frutas y Verduras
AZUL		Pescados y Mariscos
ROJO		Carnes Rojas (Ternera, Cordero, ...)
VINO		Productos cocinados y Embutidos

¿Qué es el reciclaje?

El reciclaje es el proceso de recolección y transformación de materiales para convertirlos en nuevos productos, ya que, de otro modo, serían desechados como basura.

En República Dominicana no existe un manejo formal de los desechos; por esto, es responsabilidad de cada quien hacerlo y contactarse con centros de acopio que trabajen con este fin.



¿Qué piensan de que su centro escolar pueda convertirse en un centro de acopio y enseñar a los estudiantes y familias a manejar los residuos y, también, los desperdicios orgánicos? Por ejemplo, para hacer su propio compost para el huerto... ¡Eso sería un buen comienzo!

La importancia de clasificar

Es un simple gesto que ayuda a cuidar y preservar nuestro planeta, disminuyendo la explotación de recursos naturales y su impacto medioambiental, protegiendo a los ecosistemas y sus especies, y preservando espacios naturales.

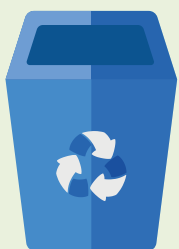
En su centro escolar pueden incluir zafacones especiales para reciclar, especialmente, plásticos, papeles, vidrios. ¿Qué tal un concurso de reciclaje?

Hasta los alimentos podrían reciclarse, por ejemplo: un arroz blanco podría convertirse en un rico arroz con vegetales.



Las siguientes son orientaciones sobre los colores de los zafacones para el reciclaje, pero recuerden que cada centro los puede adaptar a su realidad, recursos y espacio.

Los colores del reciclaje y su clasificación



Azul

papel, cartón, cajas, periódicos, revistas y otros materiales impresos.

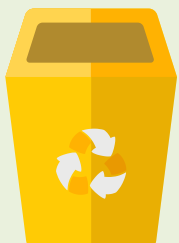
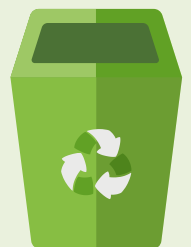


Rojo

baterías, pilas, insecticidas, aceites, aerosoles y productos tecnológicos. En las cocinas se pueden utilizar para desperdicios de carnes crudas. (Desechos peligrosos).

Verde

vidrio, botellas de bebidas con y sin alcohol, envases de vidrios de mermeladas o frutas, entre otros cristales.

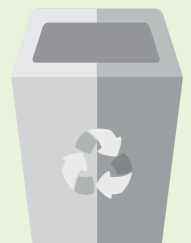


Amarillo

todos los residuos de alimentos (NO PROTEÍNAS CRUDAS).

Gris

plásticos como botellas, envases de comidas, fundas, latas de bebidas y de alimentos, y otros.



El pesaje de alimentos

Es una forma precisa de medir las porciones y garantizar una alimentación equilibrada y nutricionalmente adecuada, aunque, a veces, esta logística no suele ser tan práctica en los CE, si puede usarse para medir, por ejemplo, los desperdicios de alimentos o la aceptabilidad de estos últimos por parte de los niños.

Es muy importante servir las porciones indicadas por el equipo de nutricionistas del PAE, ya que están establecidas según las edades y los requerimientos de cada niño: por ejemplo, si hay alergias, intolerancias o alguna enfermedad.

Conclusión

Se puede decir, en conclusión, que la alimentación escolar y la inocuidad de los alimentos desempeñan un papel crucial en la salud y el bienestar de los estudiantes. Proporcionar comidas saludables y seguras en el entorno escolar, no solo beneficia la nutrición y el rendimiento académico, sino que, también, contribuye a fomentar hábitos saludables a largo plazo y a reducir las desigualdades en el acceso a una alimentación adecuada.

Además, garantizar la inocuidad de los alimentos en los comedores escolares es esencial para prevenir enfermedades transmitidas por estos y proteger la salud de los estudiantes.



De los elementos vistos anteriormente, ¿qué puede rescatar para abordar con sus estudiantes y padres de familia? ¿Cómo lo haría? Descríbalo.

¿Cuál considera que es su papel como técnico o docente para mejorar las condiciones de higiene y manipulación de alimentos en los centros escolares?



Importancia de los sellos frontales

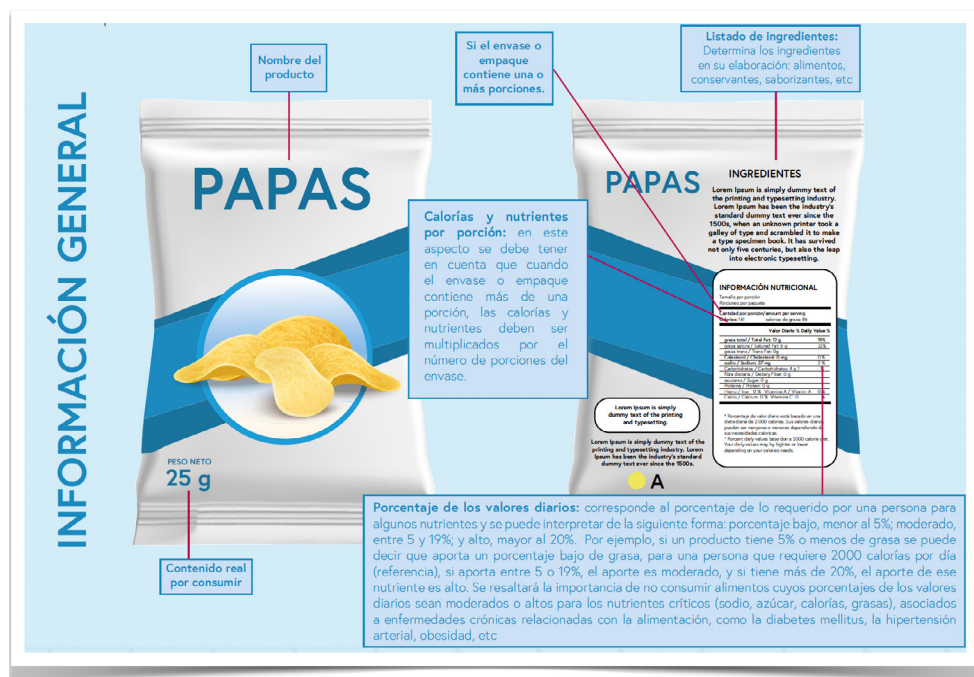


¿Han leído alguna etiqueta nutricional?
¿Les han parecido fáciles de comprender?
¿Creen que les han ayudado a tomar mejores decisiones en la elección que han hecho de los productos?

- ¿Cuál creen que es el objetivo de las etiquetas nutricionales?
- ¿Conocen los sellos o etiquetados frontales?
- ¿Saben de qué manera República Dominicana está avanzando en tener un etiquetado frontal de alimentos?

Luego de reflexionar en estas preguntas podrán conocer un poco sobre el tema.

El etiquetado nutricional es una herramienta con la que, tradicionalmente, han contado los consumidores, para conocer el contenido nutricional de los productos y tomar mejores decisiones para su alimentación.



Tomado de la Estrategia de Ambientes Alimentarios saludables de la Secretaría de Educación del Distrito (Bogotá) y la FAO Colombia

Sin embargo, para muchos consumidores el etiquetado resulta complejo de comprender, y la información que se presenta no es muy clara y hay que interpretarla. Aunque en muchos países este es el único recurso que se tiene disponible, también se está avanzando en legislaciones que permitan tener esta información a disposición de los consumidores de una manera más sencilla y fácil. Ejemplo de ello es que muchos países han adoptado los sellos frontales para que, de una manera rápida, los consumidores puedan ver si un producto es alto en nutrientes sensibles como sodio, azúcares y grasas.



Mira este ejemplo del caso de Argentina: https://www.youtube.com/watch?v=EIQ_NNn-Ai8
¿Conocen la normativa de etiquetado nutricional en República Dominicana?

Ahora pueden conocer un poco del etiquetado frontal o sellos de advertencia:

Los sellos frontales de los productos, son una herramienta importante para ayudar a los consumidores a tomar decisiones informadas sobre su alimentación y ver de manera rápida si un producto es alto en algún nutriente sensible como: el sodio, los azúcares y las grasas. En Latinoamérica, varios países han implementado sistemas de etiquetado o sellos frontales en los últimos años. Veamos algunos casos.



Perú: En 2019, Perú implementó un sistema de etiquetado frontal de alimentos similar al de Chile, que utiliza octógonos negros para indicar si el alimento procesado o bebida tiene alto contenido de azúcar, sodio, grasas saturadas y calorías



Colombia: En 2021, se establece la resolución de los sellos frontales para los alimentos envasados o empacados para consumo humano



Chile: Es uno de los primeros países de Latinoamérica en implementar un sistema de etiquetado frontal de alimentos. Desde 2016, se ha requerido que los alimentos procesados y bebidas con alto contenido de azúcar, sodio, grasas saturadas y calorías lleven un octógono negro con la advertencia "ALTO EN" y la información nutricional correspondiente



México: En 2020, México implementó un etiquetado frontal de alimentos. Los alimentos procesados y bebidas con alto contenido de azúcar, sodio, grasas saturadas y calorías deben llevar un sello que indique si es alto en alguno de ellos



Ecuador: En 2021, Ecuador implementó un sistema de etiquetado frontal de alimentos con semáforo.



Uruguay: En 2018, Uruguay implementó un sistema de etiquetado frontal de alimentos similar a la de los otros países, con el sello que indica "Exceso"



Luego de ver esta información, seleccionen diferentes productos, ya sea que tengan en casa o que visiten un mercado o colmado. Verifiquen la información que aparece, si es fácil de encontrar, de leer, de analizar, anoten sus observaciones y preguntas.



Si desean más información sobre etiquetado nutricional y sellos frontales, pueden ir a las siguientes páginas:

- » Food and Drug Administration (FDA) de Estados Unidos
- » Organización Panamericana de la Salud (OPS)
- » El Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC)
- » Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)
- » Etiquetado Frontal advertencias
- » Noticia sobre el etiquetado en República Dominicana
- » Normativa de República Dominicana en materia de etiquetado





APLICACIÓN DE LOS PRINCIPIOS DE UNA EAN-E

1. Aprendizaje basado en las necesidades	58
2. Objetivos enfocados a la acción (competencias)	61
3. Apropiación del proceso	72
4. Aprendizaje construido sobre experiencias y prácticas en la vida real	76
5. Observación y discusión	82
6. Apoyo por parte de la familia y la comunidad	84
7. Interacciones con el entorno alimentario	88
8. Participación de todos los actores influyentes	93
9. La evaluación	94

Aplicación de los principios de una EAN-E efectiva

Queridos docentes y técnicos: ya han realizado un repaso de algunos temas importantes para apoyar su trabajo educativo en los CE, con enlaces a más información por si desean complementar.

Ahora sigue la parte más importante de esta guía: avanzar hacia una EAN eficaz a través de los diferentes principios. Imagínense un camino que comienzan a recorrer, lleno de nuevas ideas y todas las oportunidades que ustedes podrán descubrir.

Recuerden que para hacer el recorrido por estos principios y cómo aplicarlos, se ha seleccionado el tema del **consumo de frutas y vegetales**. Esto debido a que su bajo consumo es una de las prácticas que más preocupa a la comunidad educativa, según la encuesta realizada. Además, según el estudio ENPARD 2021-2022, en el país tan solo el 9.9 % de los niños y niñas participantes del estudio consume vegetales diariamente, y solo un 17.6 % consume frutas diariamente.

Primero, conocerán algunas generalidades sobre el consumo de FyV y, luego, tendrán acceso a enlaces para ampliar la información.

Luego, cada principio de la EAN Eficaz irá marcando el camino con ideas y propuestas prácticas.

TEMÁTICAS PRIORIZADAS



Principios de EAN eficaz

Figura 8. Las frutas y los vegetales: información práctica



Fuente: elaboración propia
convenio FAO/INABIE

¡Ahora si pueden comenzar con los principios de una EAN-E!

Cada principio incluye palabras clave, información, ejemplos para trabajar ese principio, y las habilidades que se pueden desarrollar cuando se aplican, por ejemplo: habilidades en el manejo de los alimentos, habilidades críticas, mayor comprensión y habilidades de negociación.

Figura 9. Desarrollo de cada uno de los principios de una EAN eficaz



Si quieren conocer más sobre el consumo de frutas y vegetales, pueden visitar los enlaces de abajo.

- » Esta fuente promueve el consumo de frutas y verduras en todo el mundo, y ofrece información y recursos para hacerlo de manera divertida y fácil
- » En esta página encontrarán un interesante documento del Año Internacional de las Frutas y las Verduras 2021, con mensajes, ideas y mucha información de calidad
- » Aunque las guías alimentarias en República Dominicana están en revisión, se recomienda conocerlas y usarlas para fomentar el consumo de una dieta saludable. En las guías hay un mensaje alusivo al consumo de FyV
- » Este documento presenta alternativas para fomentar el consumo de FyV desde diferentes niveles (políticos, escolares, comunitarios, etc.)
- » Este vídeo presenta de manera amena cómo pueden consumirse frutas y verduras en las familias
- » Este libro contiene información sobre las diferentes frutas de Centroamérica y República Dominicana



Recuerden que
ustedes pueden
proponer sus propias
actividades e ideas.
**¡La creatividad no
tiene límite!**

1. Aprendizaje basado en las necesidades

Palabras clave: diagnóstico, conocer, realidad, necesidades, investigar

Conocer para actuar

¿Conocen qué necesitan sus estudiantes y su comunidad educativa en alimentación y nutrición?



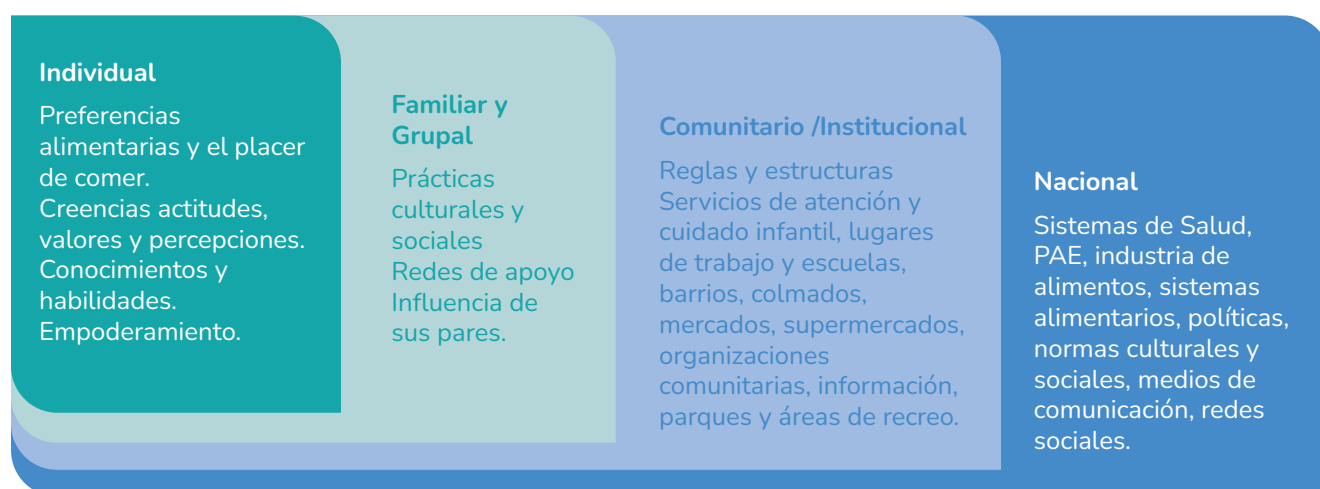
Empiecen por esto: partan con bases sólidas para que las actividades que desarrollen realmente respondan a lo que la comunidad quiere aprender, saber o solucionar. Lo que se cree a veces no es lo que se necesita. Para conocer las características y todos los factores que influyen en la buena alimentación de sus alumnos y familias, pueden hacer una pequeña encuesta, entrevistas e, incluso, observaciones.

¡Conozcan la realidad! Prioricen y vayan ¡paso a paso!

Es importante partir con un propósito: reconocer lo que los niños y sus familias necesitan, qué comen, porqué lo comen, qué podrían hacer diferente, y cómo pueden ayudarlos.

Tomar la decisión de comer saludable está relacionado con muchos factores, como los que tienen que ver con las personas, por ejemplo: lo que les gusta, sus actitudes, los factores económicos, sociales, familiares, culturales (creencias, mitos, organización, etc.), la información, la publicidad, su estado de salud, las políticas, entre otros. En la figura 10 se observan todos los factores que influyen en las decisiones y prácticas alimentarias.

Figura 10: Factores que influyen en las decisiones y prácticas alimentarias



Adaptado de FAO⁸

8 <https://www.fao.org/nutrition/%20educacion-nutricional/es/> y <https://www.fao.org/3/c0064s/c0064s.pdf>



Recuerden: si conocen bien todos estos elementos, podrán comprender qué pasa y construir entre todos las soluciones.



Una forma interesante de incluir el resultado de un proceso de observación es construir una historia a raíz de lo que se observa, luego compartirla con los estudiantes y discutir las prácticas, valores, intereses, gustos, aspectos a mejorar, etc. Qué identifican, qué cosas harían diferentes, y si eso que cuenta la historia, concuerda con la realidad que ellos viven (pueden iniciar la actividad en clase y complementarla con los padres en casa).

Es clave **priorizar y establecer** qué temas o situaciones son más importantes para los estudiantes y sus familias, qué cosas les resultan más difíciles, para poder acompañarles y apoyarles.

¿Cómo pueden llegar a conocer lo que pasa? Existen muchos caminos para llegar a esas respuestas; aquí tienen algunos ejemplos.

- **Realizar una encuesta:** diseñenla de acuerdo a las características de las personas con las que esperan trabajar (estudiantes, padres y madres), realicen preguntas sencillas, si es posible abiertas, es decir, donde puedan expresarse más allá de un simple sí o no. Oriéntenla a aquello que ustedes quieran conocer, y que les permita comprender mejor la situación.
- **La observación:** observen a sus alumnos, sus familias, sus colegas, a la gente en la calle o en sus propias familias. ¿Han hecho el ejercicio de ver qué llevan las familias en los carritos cuando hacen mercado? ¿Qué comen los chicos fuera del colegio? ¿Cómo interactúan con sus compañeros en el comedor? ¿Qué opinan sobre los vegetales y las verduras? Seguro que sí lo han hecho; sin embargo, incluyan la intención de conocer, a través de la observación, todo lo que pueda aportarles a sus actividades o proyectos de EAN.
- **Charlas y reflexiones grupales:** cuando hablan con los padres y estudiantes pueden obtener información muy valiosa, que les puede aportar para conocer mejor su realidad. Reúnanse con ellos, y realicen preguntas que les permitan llegar un poco más allá. Lo mejor de este tipo de actividades es que la información la obtienen directamente de las personas con las que están trabajando. Este tipo de actividades se pueden combinar con las encuestas.

Un ejemplo de pregunta sería: **¿Cuál o cuáles creen que son los problemas que más se presentan en alimentación y nutrición en su comunidad? ¿Qué harían para solucionarlas?**

Como se está abordando el tema del consumo de frutas y vegetales, **¿qué preguntas podrían hacer a los padres y estudiantes que les permitan conocer más sobre el consumo de estos alimentos? Escribanlas y reflexionen sobre ellas.**

Conocer lo que pasa y qué prácticas realizan es muy importante; también, lo es conocer cómo eso que hacen, sienten o piensan, favorece o no tener un determinado hábito en su alimentación.

Siguiendo con el ejemplo del consumo de frutas y vegetales, cuando ustedes comienzan a hacer estos ejercicios de observación, preguntas y encuestas, se dan cuenta que realmente no se consumen las frutas y los vegetales necesarios. ¡Ya están un poco más cerca!



Ahora pueden pasar a definir qué pasos dar para ayudarles en esta situación.

¡Sigamos adelante!

Sin embargo, pueden llegar un poco más allá, preguntando: **¿por qué creen que no se consumen?** En estas conversaciones o reflexiones grupales tendrán la libertad de llegar tan lejos como quieran; a través de las preguntas pueden conocer lo que es realmente importante para los padres y los estudiantes. Haciendo este ejercicio se dan cuenta que consumen pocas frutas y vegetales porque los consideran **“caros”**.



Ideas para realizar este tipo de actividades

Tengan siempre un propósito: plantéense qué quieren alcanzar con una charla o reflexión.

Estas sesiones las pueden hacer con grupos de padres, madres, estudiantes, docentes, o de manera individual con cada grupo.

Si es posible, reúnanse en un lugar diferente al salón de clase (no es obligatorio, pero estar en otro espacio puede propiciar que las personas se expresen con mayor libertad).

Recuerden guiarlo con las preguntas que ustedes preparen y que les permitan acercarse a la realidad de todos.

Realicen estas actividades de forma sencilla. Recuerden que se trata de conocer lo que ellos necesitan.

Tomen nota, pidan autorización para grabar si así se requiere.

Abran su mente para comprender lo que pasa en su comunidad, usen ejemplos de la vida real para orientar la conversación.

Otra idea que pueden desarrollar es proponer una frase, historia o vídeo, y reflexionar sobre las situaciones que identifican, por ejemplo: una imagen donde los niños consumen productos ultra-procesados o una historia donde la comunidad ha enfermado por el tipo de alimentación, y proponer que todos participen, reflexionen y, sobre todo, que propongan ideas para solucionar lo que pasa.

Para continuar avanzando, planifiquen una actividad que realizarían para conocer la realidad del consumo de frutas y vegetales en su comunidad educativa, descríbanla, y elaboren las preguntas. Piensen en todo lo que sería útil y necesario para conocer. Es posible que encuentren otras respuestas interesantes para hacer su trabajo en EAN.

2. Objetivos enfocados a la acción (competencias)

Palabras clave: hacer, aprender, práctica, desarrollo de habilidades, saber hacer

Recuerden que ya conocen un poco más de la realidad en sus centros educativos: **“los estudiantes no consumen suficientes frutas y vegetales porque dicen que son caros”.**



Para adquirir una habilidad no bastan solo los conocimientos; también, se requiere un interés, motivación y mucha práctica. Planteen siempre qué es lo que quieren que sus estudiantes, padres, u otro público adopten o cambien en sus vidas.

Suele ser muy útil pensar en pequeñas prácticas cotidianas o hábitos que los estudiantes podrían adoptar o cambiar, teniendo en cuenta su realidad y todo lo que han identificado.

Si el objetivo es que los estudiantes incorporen las frutas y vegetales en su alimentación, ¿Creen que al pintar vegetales pueden lograrlo? ¿Qué actividades alternativas propondrían ustedes dónde se ejerciten el “cerebro”, el “corazón”, y “las manos”?

Las competencias en una EAN efectiva no son más que **objetivos orientados a resultados de la vida real.**

Con ellas se busca involucrar el “hacer”, la “práctica”, “la acción”; por ende, es muy importante que piensen en todo momento lo que buscarían que sus **estudiantes, padres, docentes, o comunidad educativa hagan**, qué **habilidades** quieren desarrollar o potenciar en ellos.

¿Cuál de las siguientes opciones puede tener mayor impacto en el consumo de frutas y vegetales?:

Opción A Los estudiantes conocen las frutas y los vegetales de su país.

Opción B Los estudiantes adquieren las herramientas necesarias (pelan, cortan, preservan, etc.) Para elaborar ensaladas saludables e incluirlas en su alimentación.

En la opción **A** se habla de conocimientos, lo que pueden **saber o conocer**.

En la opción **B** se habla del hacer (**desarrollo de habilidades**).

Si bien las competencias se pueden crear al momento de diseñar un currículo para la EAN, reflejadas, además, en materiales educativos y libros de texto, ustedes pueden usar toda esta información para desarrollar sus propios materiales sencillos, o realizar actividades para sus estudiantes basadas en competencias.



Las competencias se logran con el apoyo de otras acciones

Es importante establecer una competencia u objetivo **META**, ese gran logro que sería importante alcanzar al final de una intervención en educación nutricional efectiva.

En el ejemplo de esta guía ya se ha identificado que la meta a alcanzar es que los niños y niñas **aumenten el consumo de frutas y vegetales**; ese es el viaje que queremos emprender, para beneficiar a nuestras comunidades educativas.

Para alcanzar esta gran meta, nos enfocaremos en el desarrollo de “**competencias de apoyo**”. Para facilitar su comprensión, estas las agruparemos en:

Educación para la Mente (información/conocimientos - saber): son aquellas competencias que se enfocan en el dominio cognitivo, e involucran conocimientos, comprensiones y percepciones. Es decir, lo que deben saber o conocer para lograr su meta. Estos pueden ser conocimientos que motiven: ¿Qué deben **saber** que les motive a cambiar?, ¿Por qué comer más frutas y vegetales es bueno para ellos?

También, el conocimiento puede ser práctico, orientado a informar sobre algo que pueden **hacer**, por ejemplo: el paso a paso de una receta sencilla, cómo lavar adecuadamente los vegetales, cómo conservar las frutas y vegetales por más tiempo, u otra acción.

Las competencias que abordan “la mente” deben ir desde comprensiones más simples, hasta tareas cognitivas más complejas, como sintetizar nuevas ideas y evaluar.

Tengan en cuenta que muchos objetivos de aprendizaje en educación nutricional se quedan en los niveles más bajos del **conocimiento y la comprensión**, sin aplicación, ni evaluación.

Bloom⁹ y sus colegas desarrollaron una taxonomía o sistema de clasificación del **dominio cognitivo**, comúnmente utilizado en educación. Esta clasificación describe seis niveles de comprensión, que una **experiencia o estrategia educativa** puede tener como objetivo desarrollar en los alumnos.

9 Benjamin Bloom fue un influyente psicólogo y pedagogo estadounidense que hizo contribuciones significativas a la taxonomía de objetivos de la educación.



Cuando ustedes van a realizar un viaje comienzan por diferentes pasos, y van acumulando acciones para realizarlo. Lo primero es querer hacer el viaje: sentirse motivados, soñarlo. Luego, se informan sobre los requisitos que necesitan, y después compran el billete, buscan donde hospedarse, leen y comprenden datos de interés sobre el lugar que van a visitar, se informan de la comida, de la cultura, y de cómo moverse en ese sitio. Por fin, llegan a este, se ubican en su hospedaje, buscan los lugares de interés, los visitan, prueban la comida, conocen otras personas, disfrutan y viven la experiencia. Llegar allí y vivirlo, fue una suma de muchos factores.

Con las competencias pasa lo mismo: cada una de ellas suma a ese gran logro que se quiere alcanzar.

¡Anímense a hacer este viaje!



El conocimiento y la comprensión son muy importantes para motivarse y avanzar.

Ya han visto cómo se agruparán las competencias de acuerdo a lo que se visualice que los estudiantes puedan lograr desde “la mente, el corazón y las manos”, para llegar a la meta de consumir más frutas y vegetales.

En el **anexo 2** podrán encontrar una tabla resumen de esta clasificación, donde se describen los niveles de pensamiento, y se presentan algunos ejemplos y verbos que pueden ser útiles para construir las competencias de apoyo desde la perspectiva de la “MENTE”.

Educación para el Corazón (motivación – saber ser): para que la educación alimentaria y nutricional sea eficaz, el público objetivo no solo debe comprender el mensaje o la información, sino también, **valorarlo, sentirlo, creer** que es relevante. Los objetivos que aborden “el corazón” deben progresar desde el compromiso afectivo de los individuos, los juicios de valor positivos sobre el comportamiento alimentario y la interiorización, es decir, aquello que involucra sentimientos, actitudes y motivaciones.

En el **anexo 3** podrán encontrar los diferentes niveles de compromiso e integración desde la perspectiva del “corazón”.

Educación para las Manos (práctica – el saber hacer): la acción y la interacción son clave para aprender y desarrollar nuevas prácticas alimentarias (¡O cambiar las antiguas!).

En la educación, la práctica requiere una integración de conocimientos y valores relacionados. Los objetivos que aborden las “manos” deben ir desde tareas más sencillas como observar (por ej., la elaboración de una receta), imitar y practicar, hasta la adaptación y adopción de la actividad (por ej., incorporar nuevas recetas).

En el **anexo 4** podrán encontrar una tabla con diferentes niveles de desempeño y actividad que pueden lograr los estudiantes en intervenciones de EAN.

Antes de comenzar a definir esas competencias, tengan en cuenta algunos pasos, desde el concepto hasta la estructura de las competencias, para que éstas realmente respondan a las necesidades (basado en FAO 2022).

¡Ahora pueden empezar con las competencias!

Paso 1

Conozcan bien a su audiencia, sus necesidades, sus prácticas de consumo, qué hace que prefieran un tipo de alimentación, cuáles factores ambientales y sociales influyen, qué promueve u obstaculiza el cambio en sus decisiones. En el principio 1 se abordaron diferentes maneras de conocer a su audiencia; sin embargo, aquí tienen otra serie de preguntas que les pueden orientar en el proceso de conocerlos aún más:

¿Cuáles son los principales problemas alimentarios y nutricionales?

¿Cuáles prácticas existentes contribuyen más a estos problemas?

¿Cuáles prácticas existentes -saludables y sostenibles- deben promoverse? ¿Qué cosas promoverían el cambio?

¿Cuáles son las barreras que enfrenta el cambio?

Paso 2



Ustedes conocen las habilidades de sus estudiantes, pueden adaptarlas a su contexto.

Definan los aspectos relevantes que pueden ayudar a que se cumpla con la meta de consumir más frutas y vegetales, por ejemplo: la posibilidad de acceder a alimentos locales, conocer más la cultura alimentaria local, la capacidad de los NNA para adaptarse al cambio, el apoyo de toda la comunidad educativa, los beneficios de consumir FyV, la motivación para incorporar los cambios en la alimentación, entre otros.

Las siguientes preguntas también pueden contribuir a orientarlos:

¿Qué conocimientos, experiencias y percepciones motivarán a los estudiantes y a sus familias a actuar para efectuar el cambio?

¿Qué conocimientos prácticos, habilidades, experiencias y prácticas guiarán la acción para el cambio?

¿Qué interacciones ambientales y sociales fomentarán la acción para el cambio?

Paso 3

Adapten las competencias de acuerdo a las edades de sus estudiantes. En el **anexo 5** encontrarán algunas ideas de competencias que pueden esperarse de acuerdo a la edad de los niños o jóvenes.

Luego de conocer estos tres pasos, tengan en cuenta que las competencias deben ser sencillas, medibles y que, en todo momento, promuevan la acción; recuerden que la meta es que los NNA consuman más frutas y vegetales.

- En primer lugar, busca que los verbos inviten a la acción, que sean realistas, medibles, que quede claro a quién van dirigidos y cómo se va a lograr.
- Redáctalo de manera sencilla, simple y fácil de entender.
- Esta lista de verbos, según la taxonomía de Bloom, puede ser útil a la hora de redactar competencias para fomentar el consumo de FyV; puede adaptarse a otros temas, capacidades y edades. También, recuerden que tienen disponible la información de los anexos 2, 3, 4.

Lista de verbos para redactar competencias de fomento al consumo de F y V

RECORDAR		COMPRENDER		APLICAR		ANALIZAR		EVALUAR		CREAR	
Recordar hechos/datos sin necesidad de entender. Se muestra material aprendiendo previamente mediante el recuerdo de términos, conceptos básicos y respuestas.		Mostrar entendimiento a la hora de encontrar información del texto. Se demuestra comprensión básica de hechos e ideas.		Usar en una nueva situación. Resolver problemas mediante la aplicación de conocimiento, hechos o técnicas previamente adquiridas en una manera diferente.		Examinar en detalle. Examinar y descomponer la información en partes identificando los motivos o causas; realizar inferencias y encontrar evidencias que apoyen las generalizaciones.		Justificar. Presentar y defender opiniones realizando juicios sobre la información, la validez de ideas o la calidad de un trabajo basándose en una serie de criterios.		Cambiar o crear algo nuevo. Recopilar información de una manera diferente cambiando sus elementos en un nuevo modelo o proponer soluciones alternativas.	
PALABRAS CLAVE		PALABRAS CLAVE		PALABRAS CLAVE		PALABRAS CLAVE		PALABRAS CLAVE		PALABRAS CLAVE	
Elegir - Observar - Mostrar Copiar - Omitir - Deletrear Definir - Rastrear - Afirmar Decir - Cuándo - Duplicar Citar - Repetir - Qué Leer - Relacionar - Nombrar Quién - Listar - Repetir Recitar - Escribir - Localizar Cómo - Dónde - Memorizar Por Qué - Reconocer		Preguntar - Esquematizar Generalizar - Predecir Generalizar - Dar Ejemplos Comparar - Relacionar Contrastar - Ilustrar Parafrasear - Demostrar Informar - Discutir Inferir - Revisar Interpretar - Mostrar Explicar - Resumir Expresar - Observar Traducir		Actuar - Emplear - Practicar Identificar - Seleccionar - Agrupar Calcular - Elegir - Resumir Entrevistar - Planear - Desarrollar Enseñar - Transferir - Interpretar Usar - Demostrar - Categorizar Conectar - Dramatizar - Construir Planear - Manipular - Resolver Simular - Seleccionar - Unir Hacer Uso - Organizar		Examinar - Priorizar - Encontrar Centrarse - Agrupar - Asumir Razonar - Destacar - Causa-Efecto Inferencia - Separar - Aislar Comparar - Distinguir - Reorganizar Dividir - Motivar - Diferenciar Buscar Similitudes - Encuestar - Descomponer Inspeccionar - Investigar Simplificar - Categorizar Preguntar - Ordenar Elegir - Poner A Prueba Establecer - Observar		Medir - Opinar - Argumentar Evaluar - Premiar - Testar Decidir - Debater - Convencer Apoyar - Explicar - Seleccionar Defender - Comparar - Deducir Justificar - Percibir - Recomendar Criticar - Probar - Estimar Juzgar - Influir - Persuadir Valorar - Demostrar		Adaptar - Estimar - Planear Añadir - Estimar - Testar Construir - Extender - Sustituir Cambiar - Formular - Reescribir Combinar - Hipotetizar - Suponer Componer - Innovar - Teorizar Compilar - Mejorar - Pensar Componer - Maximizar - Simplificar Crear - Minimizar - Proponer Descubrir - Modelar - Visualizar Diseñar - Modificar - Desarrollar Originar - Elaborar - Transformar	
ACCIONES	RESULTADO	ACCIONES	RESULTADO	ACCIONES	RESULTADO	ACCIONES	RESULTADO	ACCIONES	RESULTADO	ACCIONES	RESULTADO
Describir Encontrar Identificar Listar Localizar Nombrar Reconocer Recuperar	Definición Hechos Etiquetado Listado Cuestionario Reproducción Test Cuaderno Fotocopia	Clasificar Comparar Ejemplificar Explicar Inferir Interpretar Parafrasear Resumir	Colección Ejemplos Explicación Etiquetado Listado Esquema Cuestionario Resumen Muestra y cuenta	Desempeñar Ejecutar Implementar Usar Emplear Realizar	Demostración Diario Ilustraciones Entrevista Interpretación Simulación Presentación Dibujo	Atribuir Deconstruir Integrar Organizar Esquematizar Estructurar	Reseña Gráfica Lista De Control Base De Datos Gráfico Informe Encuesta Hoja De Calculo	Atribuir Comprobar Deconstruir Integrar Organizar Esquematizar Estructurar	Reseña Gráfica Base De Datos Informe Hoja de Cálculo Encuesta	Construir Diseñar Trazar Idear Planificar Producir Hacer Producto	Anuncio Película Juego Dibujar Plan Proyecto Canción Historia Audiovisual
PREGUNTAS		PREGUNTAS		PREGUNTAS		PREGUNTAS		PREGUNTAS		PREGUNTAS	
¿Puedes enumerar...? ¿Puedes recordar...? ¿Puedes seleccionar...? ¿Cómo ocurrió...? ¿Cómo es...? ¿Cómo describirías...? ¿Podrías explicar...? ¿Cómo mostrarías...? ¿Qué es...? ¿Cuál...? ¿Quién fue...? ¿Quiénes fueron los principales...? ¿Por qué...?		¿Puedes explicar qué está ocurriendo...? ¿Cómo clasificarías...? ¿Cómo compararías / contrastarías...? ¿Cómo podrías parafrasear el significado de...? ¿Cómo resumirías...? ¿Qué puedes decir sobre...? ¿Cuál es la mejor respuesta...? ¿Qué afirmaciones apoyan...? ¿Podría afirmar o interpretar en tus propias palabras...?		¿Cómo usarías...? ¿Qué ejemplos sobre... puedes encontrar? ¿Cómo organizarías para presentar...? ¿Cómo aplicarías lo que has aprendido para desarrollar...? ¿Qué enfoque usarías para...? ¿Qué aspectos seleccionarías para mostrar...? ¿Qué preguntas harías en una entrevista a...?		¿Cuáles son las partes o rasgos de...? ¿En qué aspectos está... relacionado/a con...? ¿Por qué opinas que...? ¿Qué motivo hay para...? ¿Puedes hacer un listado de las partes...? ¿Qué ideas justifican...? ¿Qué conclusiones extraes de...? ¿Qué evidencias de... encuentras? ¿Puedes distinguir entre...? ¿Cuál es la relación entre...? ¿Cuál es la función de...?		¿Estás de acuerdo con...? ¿Cuál es tu opinión sobre...? ¿Cómo comprobarías...? ¿Sería mejor si...? ¿Por qué ese personaje...? ¿Cómo valorarías...? ¿Cómo priorizarías...? ¿Qué información podrías... para apoyar tu punto de vista...? ¿Cómo justificarías...? ¿Qué datos te llevaron a esa conclusión...? ¿Qué seleccionarías para...? ¿Qué elección hubieras tomado si...?		¿Qué cambios harías para...? ¿Cómo mejorarías...? ¿Qué pasaría si...? ¿Podrías proponer una alternativa...? ¿Puedes elaborar basándote en...? ¿De qué forma evaluarías...? ¿Podrías formular una teoría alternativa...? ¿Qué harías para maximizar/minimizar...? ¿Cómo pondrías a prueba...? ¿Podrías construir un modelo que cambie...? ¿Se te ocurre un modo original para...? ¿Cómo cambiarías el guion/plan...? ¿Cómo adaptarías... para...?	

Fuente: realizada con base en información de internet¹⁰

- Cuando piensen en competencias, procuren hacerlo con acciones puntuales y claras.
- Por ejemplo, para la meta: "Que los niños y niñas del CE coman más frutas y vegetales al terminar el año escolar", algunas competencias de apoyo podrían ser:
 - › "Argumentar por qué consumir frutas y vegetales ayuda a prevenir enfermedades" (mente-corazón).
 - › "Probar y reconocer diferentes sabores y texturas de las FyV" (mente y manos).
 - › "Traer a la escuela frutas como refrigerio" (manos).
 - › "Identificar los aperitivos con fruta que venden en la cafetería escolar" (mente / manos).
 - › "Preparar dos recetas saludables durante el mes de las frutas" (manos).

10 <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edu-blog/cprofetenerifesur/wp-content/uploads/sites/105/2015/12/Captura-de-pantalla-2015-12-03-a-las-22-12-56.png>



Para lograr que se desarrollen competencias es muy importante tener claro que se requieren otras habilidades para alcanzar la meta.

Por ejemplo, si en una competencia se expresa:

“Los niños del CE saben hacer 5 ensaladas diferentes”.

Para **saber hacer (manos)**, es necesario:

- Informarse
- Practicar
- Seleccionar
- Que haya demostraciones
- Tocar
- Probar
- Investigar
- Disfrutar
- Reflexionar, etc



Por ejemplo: si los estudiantes son **“conscientes”** de la importancia de consumir frutas y vegetales, ser **conscientes** implica:

- Reconocer el riesgo personal de no comer FyV (corazón)
- Identificar y dar ejemplos de la vida real de casos y situaciones que pueden pasar si no se consumen frutas y vegetales (mente, corazón)
- Saber argumentar y explicar (mente y manos)

Llegados a este punto, ya tienen la información para redactar y plantear competencias para lograr habilidades, en este caso, para fomentar el consumo de FyV.

A continuación, tienen un ejemplo para comprender que todas las acciones suman para lograr las competencias, y que es importante ir paso a paso (pueden adaptarlo a su realidad).

3. ¡Hay que conocer!

Planteen una actividad donde **conozcan** las frutas y los vegetales (sobre todo locales). Aquí tienen algunas opciones para **conocer (mente)**.

Cada estudiante puede elaborar, en conjunto con su familia, una lista de 2 vegetales y 2 frutas de República Dominicana, y en una reunión de grupo compartirla y hacer énfasis en aquellas que sean más novedosas o más desconocidas (se puede compartir el valor nutricional o alguna característica de ella e, incluso, compartir alguna receta).

Otra alternativa, que seguro ya han hecho, es un compartir de frutas y vegetales: cada estudiante puede llevar una fruta o verdura y explicar algo importante de ella, contar algo especial, y describir su textura, olor y sabor.

Ahora van un paso más adelante: podrían ir a un mercado y conocer lo que se vende en la sección de frutas y verduras (FyV), tomar fotos, tocar los alimentos y hablar de sus colores, texturas, sabores y propiedades (si en su CE hay huerto, este sería un gran escenario para hacer esta actividad).

Ya tienen 3 alternativas para que CONOZCAN (mente) los alimentos. Ustedes pueden proponer 2 alternativas más para que sus estudiantes y familias conozcan las FyV. (Escriban detalladamente cómo lo harían, en qué espacio y con quién, teniendo en cuenta lo que quieren lograr).

4. Ya avanzaron en una primera etapa.

Ya sus estudiantes y familias conocen las FyV locales, y saben algunas propiedades de ellas y su contenido nutricional. Prepárense para avanzar un paso más al desarrollo de habilidades: exploren alternativas para comenzar los cambios. Aquí tienen algunas propuestas.

Investiguen los calendarios de cosecha y analicen las épocas del año cuando las FyV están más disponibles. ¿Cuáles son? ¿Cómo es su aroma? ¿Qué colores predominan? ¿Qué tipo de sabores? ¿Cómo crecen? ¿De qué formas se consumen? (mente-manos).

Aprovechando las redes sociales, se pueden conectar con un vendedor o vendedora de FyV local, y proponerle que todos los días les envíe vía WhatsApp los precios de los vegetales, e ir identificando aquellos en cosecha o más baratos (muchos vendedores, gracias a la pandemia, ya aprovechan estos canales de comunicación para llegar a sus clientes); así, los estudiantes, las familias y ustedes mismos pueden aprovechar sus ofertas. (Mente y manos)

A través de los CANE y las APMAES se puede crear un grupo con sus estudiantes y familias para compartir esa información, y enviar mensajes sobre los precios, las cosechas y algunas ideas de preparación de los alimentos que los padres u otros actores puedan proponer (el personal de apoyo de la cocina, y los cocineros / cocineras en algunos centros, pueden ser de gran ayuda). (Manos)



Establecer una alianza con vendedores de fruta y vegetales que puedan acercarse al centro educativo un día a la semana a ofrecer FyV a un precio más accesible para las familias. De hecho, ese vendedor puede conversar con los chicos y contarles de dónde provienen esos alimentos, cómo se producen y cómo han llegado hasta ahí. (Manos)

Otra actividad podría ser invitar un agricultor al centro educativo, para hablar con estudiantes y padres de familia, para que conozcan más sobre esta ocupación y su importancia para la vida y la salud de todos. Juntos (padres, madres, estudiantes, docentes) pueden preparar preguntas para realizar una buena sesión de reflexión. En una red social pueden, por ejemplo, publicar el agricultor del mes, hacer entrevistas, contar su historia y ver cómo enlazar sus productos con el centro escolar y la comunidad.

Es muy importante que los estudiantes y sus familias se sientan motivados y que valoren esos alimentos, que tengan interés en comerlos, que les gusten. Comenzar enfatizando cuáles son los beneficios de consumir frutas y vegetales para su salud y para la etapa en la que se encuentran (recordando que los jóvenes están muy preocupados por su aspecto físico). (Corazón)

Realizar degustaciones, con el cocinero / cocinera de la escuela, o actividades como “Chef por un día”, en las cuales ellos puedan involucrarse en la cocina del CE, ver el paso a paso de las compras, recepción de alimentos, y selección de ingredientes para elaborar una receta sencilla. Sentirse un cocinero puede ser motivador para ellos. (Corazón)



“¿Sabes que Messi consume 5 porciones de frutas y verduras al día? ¿Cuántas comes tú?”

(Piensen en un ídolo nacional que tenga relevancia entre los jóvenes y pueda servir de ejemplo).



Con este tipo de actividades se fomenta el trabajo en equipo, el análisis, el razonamiento lógico y matemático, la solidaridad, entre otros valores.

Los ídolos nacionales o extranjeros son agentes motivadores, y muchos de ellos realizan acciones en pro de la salud, como ¡“embajadores de buena voluntad”, por ejemplo! Involucrar personas que para los chicos son referentes puede ser un factor motivacional importante. Una muestra puede ser esta:

Cuando los chicos están en la adolescencia, inclusive más jóvenes, pueden llevar controles de las frutas y vegetales que consumen. Por ejemplo, en matemáticas pueden diseñar instrumentos sencillos para analizar su consumo y compararlo con las recomendaciones (siempre aclarando que no es para juzgar si lo hacen “bien o mal”, sino para ver el avance personal). (Mente / Corazón / Manos)

Marcarse metas (puede ser para todo el grupo o de manera individual). ¡En grupos puede ser más divertido!

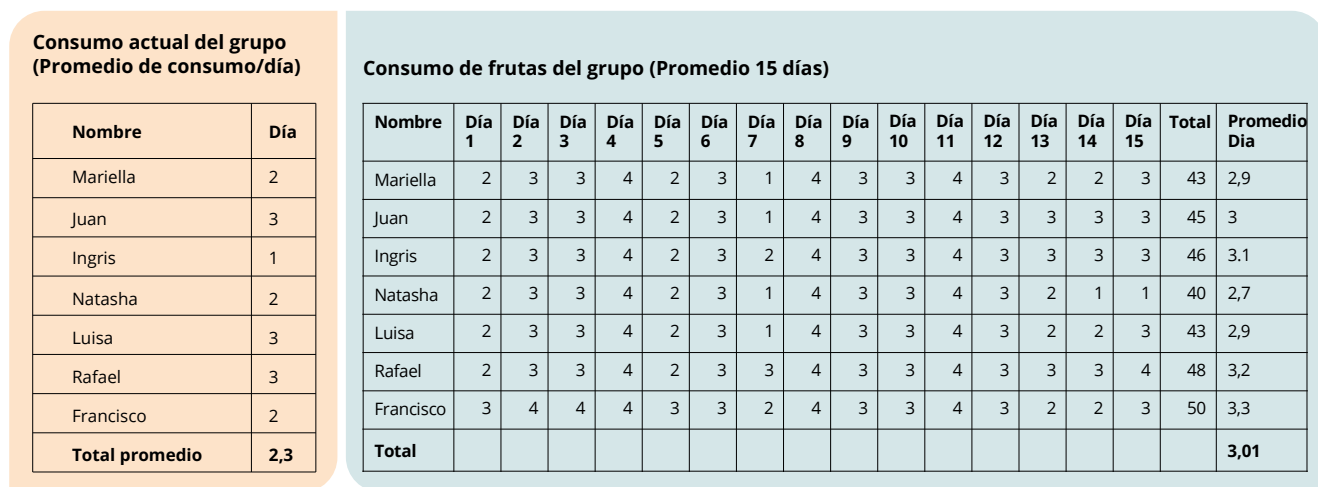
Primero, establezcan cómo está el consumo promedio del grupo; lo pueden reflejar en un cartel disponible para toda la clase; las personas más creativas de la clase pueden hacerlo.

Luego, realizan un nuevo cartel y se trazan una meta: “Aumentar el consumo de frutas de la clase los próximos 15 días”. Cada vez que un estudiante consume una fruta, lo señala en el cartel, a través de puntos, líneas, números u otro método. Al final del mes evalúan si aumentó o no el consumo de la clase, y analizan cuáles factores les favorecieron o no. (Corazón-Manos)

Siempre es bienvenido celebrar los logros.

En la figura 11 se muestra una opción para realizar esta actividad.

Figura 11: Ejemplo de actividad educativa



**AUMENTARON DE 2, 3 a 3.01
¡A CELEBRAR!**



Ya tienen más ideas que les permiten acercar un poco más a sus estudiantes y familias al consumo de frutas y vegetales. ¿Qué tal si ustedes proponen 2 opciones más? Recuerden: hay mucho por hacer; sería muy interesante conocer sus ideas.

5. Ya sus estudiantes conocen las FyV locales y su valor nutricional,

Y han ido generando algunos cambios y acciones para promover su consumo.

Se han puesto en contacto con los CANE y APMAES y han logrado que padres y madres participen en el chat; muchos de ellos comenzaron a adquirir FyV en cosecha a un mejor precio.

En este momento hay que hacer una pausa: utiliza la observación, y la conversación para investigar cómo va el proceso. Es decir **EVALUAR**.

Luego de preguntar e investigar con los alumnos, se dan cuenta de que han comenzado a incorporar FyV en casa, han adquirido en cosecha a mejor precio y le compran al vendedor que va al CE.

Sin embargo, se dan cuenta que en casa aún no se consumen las FyV como se quisiera, y muchos estudiantes manifiestan que las frutas se pudren o pierden, y entre todos llegan a la conclusión de que no saben prepararlas.



En este punto hay que ir más a la **acción** (manos), y generar aún mayores capacidades; ya no se trata solo de acceder a las FyV, sino de poder consumirlas. Pueden ver a continuación algunas ideas para lograrlo.

- En este caso, pueden organizar un taller para estudiantes, madres y padres, con las cocineras y cocineros del CE, y técnicos del INABIE, para preparar conservas con las frutas y vegetales en cosecha, e incorporar nuevos productos a platos y ensaladas, con la idea de que sean sencillas, fáciles de incorporar, ricas y saludables. Entre todos y con todo lo que han compartido en el chat de padres, pueden construir un excelente recetario. (Mente, corazón y manos)
- En este punto, están generando una gran habilidad: “padres y estudiantes incorporan frutas y vegetales de manera sencilla en ensaladas y otras preparaciones del día o la semana”. (Manos)
- Si bien este ejercicio es muy interesante, lo es más aún que se pueda replicar en casa; por eso, se puede establecer una meta semanal, quincenal o mensual, para que en un espacio de clase se comparta la receta o recetas que han incorporado las familias; pueden hacerlo a través de un vídeo, una foto o historia que compartirán con sus compañeros. Además, esta sería una excelente forma de evaluar. (Manos)

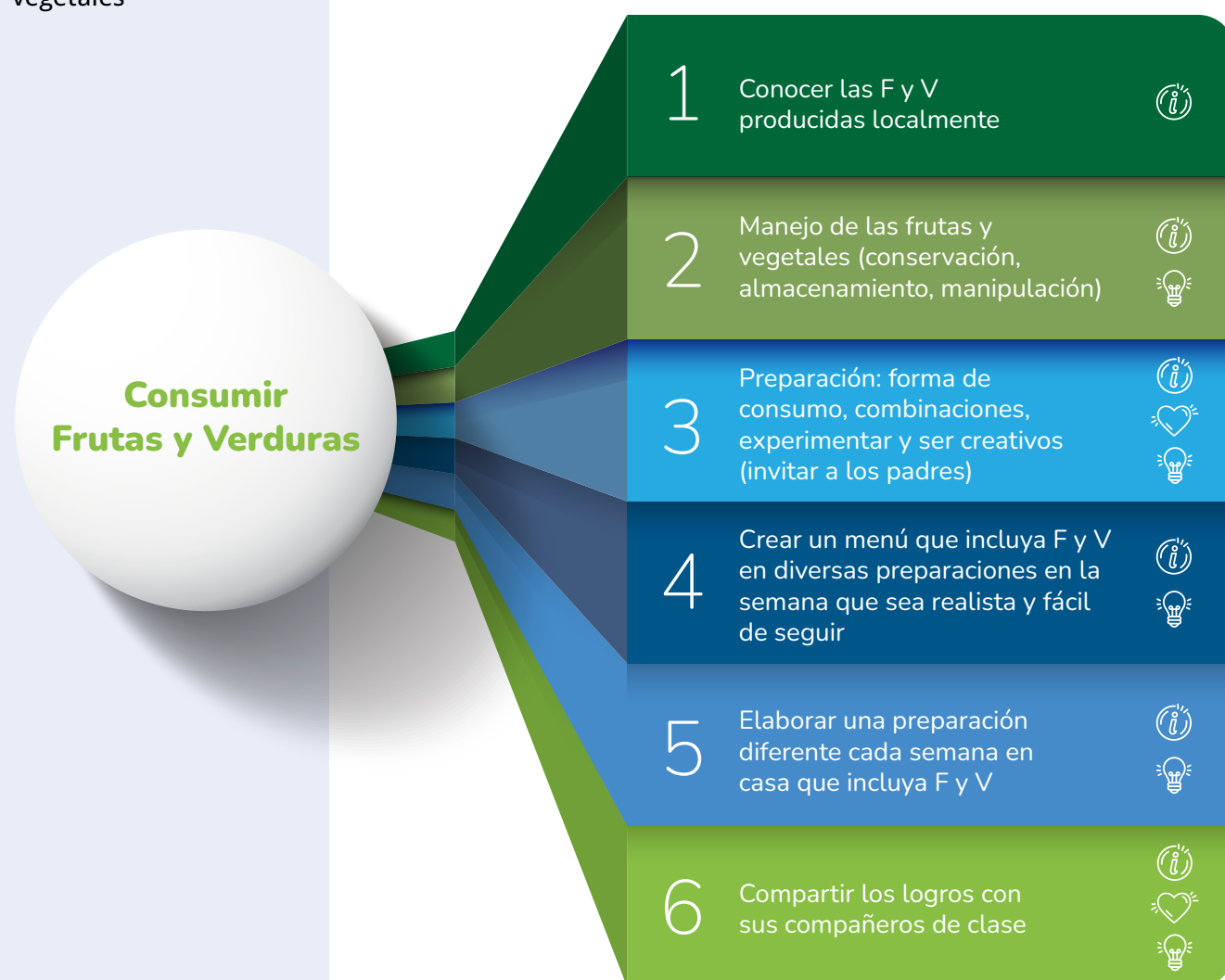


Las competencias se logran sumando acciones diferentes para alcanzarlas. Normalmente, las intervenciones tradicionales en EAN se quedan en procesos de información y conocimiento, lo cual ha demostrado no ser efectivo, ya que actualmente nos planteamos como gran inquietud la falta de consumo de FyV.

En la figura a continuación, se presenta una estrategia para lograr que los estudiantes, e indirectamente sus familiares y amigos, consuman frutas y vegetales; para ello, se requiere de información pero, prioritariamente, se necesita el desarrollo de diferentes acciones para conseguirlo.

Recuerden ese viaje que querían hacer...

Figura12. Desarrollo de competencias en consumo de frutas y vegetales



Fuente: elaboración propia del convenio FAO / INABIE a partir de FAO 2022.

3. Apropiación del proceso

Palabras clave: motivación, proceso, aprendizaje, importancia para la vida, pertenencia, hacer, compartir, empoderar, compromiso



“En términos de aprendizaje, no es el alcance del cambio lo que importa tanto, como la experiencia de logro, el proceso, la apropiación y la sostenibilidad” (FAO 2022).

Disfruten el camino con sus estudiantes y familias: todos suman.



Queridos educadores y técnicos: ustedes tienen herramientas muy valiosas que pueden usar para fomentar la EAN en sus centros educativos; se trata de motivar y atraer a todos para que la EAN-E sea una realidad.

Inviten a los padres, coméntenles sus ideas, comuníquenlas a su director o directora, construyan con sus estudiantes una EAN sobre la base de lo que ellos quieren aprender y cómo quieren hacerlo.



Un factor importante para el aprendizaje en una EAN-E es la **apropiación**. Cuando las personas se apropian de los procesos de aprendizaje se convierten en tomadores de decisiones, aumentan su confianza y se sienten motivados para hacerlo y adaptarlo a diferentes situaciones.

Para una EAN efectiva es importante que la comunidad educativa sienta que eso que se hace es importante para todos, para sus vidas y para su comunidad.

¿Cómo se promueve la apropiación?

Lograr la apropiación no se consigue **solo** compartiendo información. **Informar** en el grupo sobre frutas y vegetales no es lo mismo que proponer construir entre todos, ideas para **incorporarlas** a la alimentación, tomar conciencia de sus beneficios, y el gran impacto que esto traería a sus vidas y al entorno.

La apropiación se estimula con la **motivación**, tanto por los logros, como por el proceso en sí mismo (Avanzar en un objetivo, participar de una actividad, interesarse, apoyar). Es importante celebrar, elogiar e interesarse por los avances que se presentan en el día a día.

Para lograr la apropiación, junto con la motivación es necesario, también, que el proceso sea **atractivo e interactivo** para todos (niños, adolescentes, familias y profesionales).



La apropiación implica darle valor a todo lo que se hace, dar opciones e invitar a asumir responsabilidades.



Ideas para promover la apropiación

Siguiendo con el ejemplo de FyV, recuerden: ya conocen la problemática (no se consumen suficientes frutas y vegetales porque son caros). Tienen diseñadas unas competencias que quieren lograr con su grupo (de estudiantes y padres) para consumir frutas y vegetales, teniendo en cuenta que harán diferentes actividades para lograrlo (ver figura 13.)

Ya han visto que se necesita motivar, hacer las actividades atractivas y, además, con un propósito. En general, a través de la EAN-E se busca empoderar a las personas y las comunidades educativas para que sean cada vez más saludables y tomen mejores decisiones en su alimentación. Además, esto contribuye a generar un clima de trabajo continuo para que el entorno del CE sea cada vez más saludable.

Apropiarse del proceso es avanzar en el cumplimiento de aquello que se quiere lograr, respirar un ambiente de cooperación y de integración en las actividades de todos los que participan: madres, padres, docentes, personal del servicio de alimentación, técnicos, personal de las cafeterías, entre otros.

Apropiarse implica hacer, actuar y lograr que lo que se hace sea sostenible en el tiempo.

El siguiente paso es conseguir que quienes participan, se apropien del proceso. Aquí daremos algunas ideas para lograrlo.

Comunicar: la comunicación es muy importante para llegar a acuerdos y establecer qué actividades se pueden realizar en el centro educativo; para esto, deberán comunicarse con el director del CE, con representantes de las APMAES y los CANE y, en muchos casos, con otras partes interesadas, como líderes comunitarios, profesionales, directores regionales y de distrito escolar, entre otros, para que se involucren y apoyen las labores del CE en EAN.

La comunicación es muy importante para coordinar aquello que se quiere desarrollar en el CE; por eso, no olviden que sea como indica la figura 13.

Figura 13. Criterios para una buena comunicación





Cuando delegan responsabilidades y todos tienen clara la importancia de las mismas para el proceso, los participantes se sienten más cerca de la apropiación, se motivan y contribuyen.

En un tipo de actividad como la anterior están fomentando: la responsabilidad, el trabajo cooperativo, el interés, la motivación, hablar en público, escribir y comunicar mejor, poder de persuasión y negociación.

También, la comunicación es útil para transmitir de manera adecuada los mensajes, y poder involucrar a más actores en el proceso: en el caso concreto del consumo de FyV, los mensajes pueden enfocarse en varios sentidos.

- Consumir FyV mejora la salud.
- Mejorar el rendimiento en el centro educativo: importancia del consumo de FyV para mejorar el aprendizaje, la atención y la memoria.
- Tener comunidades más sanas: consumir frutas y vegetales es bueno para todos en la comunidad, apoya las economías locales. y las personas se alimentan mejor, hay menos impacto en el ambiente.
- La oportunidad de probar cosas nuevas: la gran variedad de FyV ofrece esta grandiosa oportunidad de conocer sabores, texturas, colores y formas.
- La importancia de realizar actividades entre todos, divertirse y relacionarse con los alimentos de una manera diferente: estos pueden unirlos, a través de ellos se pueden tejer historias y divertirse aprendiendo a consumirlos, saborearlos, reconocerlos.

Propicien un espacio para que los actores puedan tomar decisiones y proponer alternativas. **Construyan en equipo.** Apóyense en los CANE y las APMAES. Cuando está claro el propósito, es mucho más sencillo comunicarlo y lograr que todos se apropien.

Una vez estén de acuerdo en las actividades, **deleguen responsabilidades**, ¡no hagan todo ustedes solos! Apóyense en las APMAES y CANE. Recuerden motivar para que todos participen.

Si quieren dar el primer paso de conocer frutas y vegetales, pueden, por ejemplo, seleccionar estudiantes que escriban la lista de las FyV y que se encarguen de delegar cuáles frutas o vegetales llevarán al CE y quiénes serán los responsables. Así mismo, deben definir quiénes investigarán sobre sus componentes y los que compartirán la información, y quiénes darán seguimiento para que se realicen estas actividades.

Ustedes son parte importante del proceso educativo con sus estudiantes, madres y padres; ¿Qué tal si comienzan por ustedes mismos a tomar conciencia y, por qué no, a hacer cambios en su propia alimentación? Dar el ejemplo, consumiendo frutas y verduras en su propia vida diaria, puede ser un factor que motive a los demás a seguirles. Las personas suelen verse influenciadas por las acciones de quienes les rodean, por lo que, si los ven disfrutar y apreciar estos alimentos, es más probable que se sientan motivadas a hacerlo también.

Si lo que quieren, por ejemplo, es realizar un taller de conservación de frutas y hortalizas, deleguen un grupo de estudiantes para que les apoyen recolectando frascos para almacenar; otros estudiantes, junto con ustedes, pueden acercarse a la dirección del CE y conversar con el director o directora para comentarle sobre la actividad y explorar opciones. Otro grupo se encargará de contactar al cocinero o cocinera, el personal del servicio de alimentación y el técnico del INABIE o del MINERD para integrarlo a la actividad. Otro grupo redactará el comunicado para los padres, otro hará una lista de los ingredientes que hay que llevar y que han pactado con los cocineros (frutas y vegetales en cosecha, sal, vinagre y otros).



Entre todos, realicen procesos de seguimiento para el cumplimiento de las actividades; un ejemplo sencillo es establecer “listas de chequeo”, con fechas y responsables para verificar los compromisos adquiridos. Esto fomenta en los estudiantes su capacidad para organizarse, ser responsables y cumplir con las tareas asumidas.

Motiven y refuercen positivamente pueden crear mecanismos de reconocimiento para quienes participan y se apropian, por ejemplo: puntaje académico (en exámenes o tareas), logros en la asignatura, premiaciones como líder / líderes de EAN. Esto puede resultar motivador para las personas responsables de las actividades. A través de los CANE y las APMANES se puede crear un mural en el CE enfocado en todas las acciones que se hagan en EAN; en este mural se pueden publicar noticias, recetas, el líder de la semana, proponer retos y otras iniciativas.

Para que haya apropiación es clave que exista un **proceso educativo estructurado** de las actividades y proyectos en EAN en el tiempo (no solo una charla o taller), que lleve una secuencia lógica que se entienda como un paso a paso de habilidades que se pueden alcanzar, donde participen todos los actores (o la gran mayoría).



Una actividad, como un taller o charla, puede generar motivación entre quienes participan; sin embargo, un proceso de acciones coherentes en el tiempo, como por ejemplo preparar una ensalada, puede, además, conseguir la apropiación.



¿Qué ideas pueden proponer para que sus padres, estudiantes, director del CE u otro actor, se apropien del proceso de EAN? Escribe una propuesta que sea realista y sencilla, que la puedan aplicar en el CE.

4. Aprendizaje construido sobre experiencias y prácticas en la vida real

Palabras clave: prácticas, vida real, contexto, experiencias

Los NNA tienen vivencias sobre la alimentación: imitan comportamientos, comprenden, sienten y experimentan; la vida real va más allá del centro educativo. Los estudiantes viven en entornos reales. ¡Nada es ficción!

¿Si en lugar de proponer un ejemplo de otro país o contexto, buscas ideas y casos de la propia comunidad?

Esto hará que ellos se sientan identificados, y las soluciones o análisis que se puedan hacer contribuyan a su entorno.

Siguiendo el ejemplo de las frutas: año tras año, en las épocas de cosecha los frutos se pierden en el suelo; los niños, con ayuda de agricultores de la zona, podrían hacer inventarios de árboles frutales, consultas sobre calendarios de cosecha, y compartirlos para que todos sepan las épocas del año en las que las frutas están más baratas, y hasta las pueden coger de los árboles. Pueden involucrar a los padres en compartir experiencias de conservación de frutas en cosecha y ¡premiar las mejores iniciativas!



Cuando los niños comienzan la escuela, el *aprendizaje de la vida real que han asimilado sobre la alimentación y las prácticas alimentarias (ya sea que promuevan la salud y sean sostenibles o no) es variado y profundo, y ha sido moldeado por una variedad de influencias y procesos*. (Paroche et al., 2017).

Las actividades que son particularmente efectivas son aquellas que estimulan la observación, la discusión, las acciones y la práctica en ambientes alimentarios *de la vida real* donde se lleva a cabo la mayor parte del aprendizaje sobre alimentos; la interacción con el ambiente alimentario en la escuela y en el hogar, así como con la familia y la comunidad; y la consolidación y mantenimiento de prácticas y perspectivas (Kwasnicka et al., 2016).

La familiaridad es clave, ya que los niños se acostumbran a ciertas sensaciones de sabor y saciedad, que a su vez moldean sus preferencias alimentarias. Obtienen ideas sobre lo que es normal y aprenden a que les guste aquello a lo que están acostumbrados, incluso si es monótono.

Los hábitos, prácticas, habilidades y conocimientos alimentarios se aprenden de manera práctica, observando, imitando, actuando y mediante la experiencia directa repetida en entornos de la vida real. Desarrollan asociaciones con el ambiente del hogar, con los pares, la cultura y las aspiraciones sociales, así como con las identidades, las emociones, las esperanzas y los miedos, y se moldean a partir de **conversaciones y charlas en entornos sociales y en los medios de comunicación**. (FAO 2022)



Es importante establecer qué de lo que se enseña va a ser útil en la vida real de los estudiantes y sus familias; antes de planificar una actividad pregúntense:

¿Esta actividad va a ser útil para la vida diaria de los alumnos o padres?

¿Van a poder aplicar estos contenidos en su vida cotidiana?

¿Esta actividad será divertida y motivadora para ellos?



Cuando la EAN-E no se conecta con los estudiantes y sus familiares de manera pertinente y significativa, es probable que sea inefectiva. Despojada de sus contextos físicos y sociales de la vida real, se convierte simplemente en una actividad del *aula que queda en el aula*. Por el contrario, cuando la EAN-E se hace bien, los estudiantes, contando con el apoyo familiar, van ampliando lo que ya saben, a través de nuevas experiencias, acciones y conocimientos, y toman lo que aprenden en el aula para *aplicarlo a su vida cotidiana*. (FAO 2022)

Lo más importante en el aprendizaje para la vida es, sin duda, el planteamiento de tareas que permiten aplicar de forma práctica los contenidos, aprendidos de manera teórica en situaciones de la vida real.



Aunque en el aula el alumnado debe comprender, entender y manejar una serie de contenidos; para la docente Lourdes Jiménez la escuela también tiene otra misión: “formar estudiantes cargados de valores, competencias y herramientas para **afrontar la vida**”¹¹.

Ella sugiere, propio de una enseñanza por competencias, que “en el aprendizaje para la vida (saber ser) no solo se pretende reconciliar la dimensión cognitiva con la dimensión ética de la persona, sino que además se persigue la inclusión de todas las capacidades por medio de tareas prácticas, variadas en su realización y explicación, y en las que el alumnado tenga la sensación de que solo está jugando. Porque el juego tiene un papel fundamental como camuflaje de los contenidos.”¹²

¹¹ Lourdes Jiménez es una docente española que ha ganado el premio a la mejor docente del mundo en el 2021, por sus experiencias innovadoras dentro y fuera del aula. https://cadenaser.com/emisora/2021/10/13/radio_alicante/1634144848_974714.html

¹² Extraído de <https://www.educaciontrespuntocero.com/opinion/aprendizaje-para-la-vida/>



A continuación, se describen algunas ideas para desarrollar una EAN efectiva con situaciones de la vida real (adaptadas de FAO 2022, pág. 187).

- Los niños llevan **diarios o registros**, por ejemplo, del consumo semanal de frutas en la familia y del conocimiento de nuevas frutas.
- Discuten las percepciones con las familias, ¿es la fruta un alimento nutritivo? ¿Es necesaria?
- **Observan** árboles frutales, por ejemplo, tomando nota del excedente de mango cuando está en cosecha y lo que la gente hace con él (investigación)
- **Siguen a medios de comunicación** en busca de menciones o información acerca de frutas (en la televisión, la radio local e Internet, así como en los periódicos).
- **Recopilan y registran información**, por ejemplo, sobre la presencia y el número (o la ausencia) de anuncios de frutas frescas, o sobre las frutas mencionadas en las etiquetas de bebidas comerciales.
- **Entrevistan a adultos**, por ejemplo, a trabajadores de la salud, acerca de la importancia de consumir frutas desde la primera infancia; a agricultores sobre el cultivo de la piña; y a otros sobre la conservación de frutas de temporada.
- **Averiguan** cómo se cultivan los guineos y cómo se mantiene su producción año tras año.
- **Mapean** la disponibilidad y accesibilidad (costo) de la fruta en los mercados y tiendas de la comunidad.
- **Sirven fruta en las comidas** para la familia, y registran sus comentarios (si les gusta o no, si les parecen fáciles de incorporar, en qué preparaciones, etc.)
- **Preparan aperitivos saludables** con frutas, escriben la receta y hacen alguna demostración en el aula a sus compañeros y profesores.
- **Crean grupos** en WhatsApp para compartir recetas o ideas sobre alimentación y precios de alimentos que se encuentren más baratos.
- Pueden **establecer canales** de comunicación con los vendedores para que promuevan sus ofertas de frutas y vegetales y todos los puedan conocer.

Sumado a los ejemplos anteriores, a continuación se presentan elementos de la vida real que se pueden usar para una EAN eficaz.

- **Los alimentos:** en físico (y no solo a través de láminas o imágenes): el contacto con las frutas y vegetales es muy importante para desarrollar habilidades en los estudiantes y trabajar los 5 sentidos; los alimentos están vivos, hay que aprovecharlos.
- **Las etiquetas:** el etiquetado proporciona información valiosa para conocer el contenido de nutrientes de los diferentes productos, y contribuir a elegir de una manera más informada. Además, la publicidad de los alimentos (su etiqueta, marca, colores, diseños) aportan información valiosa relacionada con el marketing de los productos y las herramientas que usa la industria para que se seleccione un producto por encima de otro.
- **Los mercados:** son herramientas fundamentales para la EAN; en estos, pocas veces se ven niños o familias completas. Acercar a NNA a estos lugares es fundamental para conocer los alimentos de primera mano, investigar de dónde provienen y su impacto en el medio ambiente, analizar y conocer los precios (esto hace que se involucren en la economía de su familia, una esfera que para muchos jóvenes suele ser ajena); pueden aprender a hacer un presupuesto (¿Qué podría comprar de FyV si tengo x pesos dominicanos?), analizar la compra versus la calidad nutricional, hacer un menú con todo lo que ven en el mercado de productos frescos, y otras acciones.

- **Los puestos ambulantes / ventas callejeras:** suelen estar presentes cerca de los centros educativos y hogares de los escolares; los mensajes suelen ir orientados a “no compren ahí”, “son sucios”, “la comida no es saludable”. Sin embargo, es mucho más valioso que ellos de primera mano lo descubran.

A través de los puestos ambulantes se puede incentivar la observación, realizar pequeñas listas de chequeo de aquello que observan cuando pasan por los puestos, por ejemplo: ¿Hay moscas? ¿Las superficies están limpias? ¿Tienen agua? ¿Cómo limpian? ¿Se lavan las manos al tener contacto con los alimentos? ¿Usan productos frescos? ¿Los almacenan adecuadamente? ¿Cómo los preparan?

Ese tipo de observaciones puede generar espacios de discusión de lo que ellos mismos observaron; esto da pie a abordar temáticas como la manipulación y manejo higiénico de los alimentos, la inocuidad, las enfermedades transmitidas por alimentos, y los modos de preparación de las comidas.

Además, esto puede convertirse en un proceso de educación que comience en la escuela y que incluya a los vendedores, por ejemplo, en capacitaciones sobre buenas prácticas en el manejo de los alimentos.

La publicidad (redes, vídeos, posters, afiches, otros.): está por todos lados y hace parte del “paisaje” que nuestros NNA se encuentran a diario. Los niños pueden analizar con sus padres anuncios publicitarios que ven en TV o en redes sociales. Se puede hacer un seguimiento a los anuncios que ven camino a sus casas desde que salen del CE.

También, se puede incentivar el pensamiento crítico a través de debates con los compañeros de clase sobre cómo el marketing influye en las decisiones que se toman en cuanto a la alimentación (¿Qué hace más atractivo un producto que otro?).

En las clases de arte se puede analizar las composiciones de colores y cómo los paquetes usan paletas de colores y envolturas llamativas para hacerlos más atractivos.

Otra forma de usar la publicidad sobre alimentos es a través del análisis de vídeos, series y películas. A través del cine y la TV, la industria de alimentos incluye sus productos usados en la cotidianidad de las personas. Este tipo de mensajes se difunden y se vuelven normales para todos. Pida a sus estudiantes que cuando vean sus series favoritas analicen qué comen los personajes, qué productos ven, en qué momento los consumen, si se ven felices o no, ¿Qué opinan de esas prácticas?

Canales como WhatsApp y las redes sociales: los dispositivos “inteligentes” hacen parte de la vida cotidiana de la mayoría de los jóvenes, y pueden convertirse en herramientas para promover una EAN eficaz y estar en sintonía con la forma como ellos quieren aprender.

Las posibilidades son infinitas: crear grupos de WhatsApp de alimentación saludable, una página en una red social como Tik Tok, creada por ellos mismos para subir contenido relacionado con la alimentación, recetas fáciles, mensajes motivadores, precios de los alimentos, regalos (esto puede estar acompañado desde las asignaturas de sistemas o computación).



Puede ser atractivo tener páginas de Facebook o de Instagram dirigidas por ellos mismos, donde aborden temas relacionados con alimentación y nutrición.





Puede ser atractivo tener páginas de Facebook o de Instagram dirigidas por ellos mismos, donde aborden temas relacionados con alimentación y nutrición, publiquen entrevistas que ellos realicen a profesionales, compañeros, técnicos o profesores, y otros materiales.

Se puede hacer un buen uso de estas herramientas en compañía de ustedes, madres y padres. A través de la creación de contenido, los escolares pueden desarrollar habilidades como la escritura, hablar en público, trabajar en equipo, estética y diseño, o investigación.

Uso de vídeos cortos o cápsulas informativas a través de sus dispositivos celulares o del docente, adaptados al contexto: para muchos jóvenes la comunicación se realiza a través de vídeos; ellos pueden desarrollar los suyos, escribir sus guiones, proponer una temática, entrevistar, investigar; se puede hacer un concurso de cortos sobre alimentación saludable hecho completamente con sus teléfonos o recursos del CE.



No olviden que el aula es solo un espacio; es importante organizar actividades al aire libre con los estudiantes, promover el contacto con la naturaleza, pero también, el contacto con el medio en el que se desenvuelven, que aporta muchas posibilidades para educar.

Cuando se trabaja con situaciones de la vida real, es mucho más fácil evaluar esas competencias que se quieren alcanzar.

La vida real está cargada de oportunidades para que NNA aprendan a alimentarse mejor.

Las historias: la creación de historias basadas en hechos de la vida real de los estudiantes (todos tienen algo que contar con la comida). Esto puede ser un buen ejercicio que fomente la creatividad, la escritura, el pensamiento crítico. En la clase pueden crear personajes que guiarán el proceso de la EAN y los acompañarán en el año escolar; entre todos deciden los nombres y roles, y enriquecen las historias con sus experiencias.

Además, se pueden inventar personajes con características diferentes frente a la alimentación: los que comen comida fresca, los que omiten comidas, los que comen siempre fuera de casa, etc.

Se puede recrear lo que pasa en la vida a través de las experiencias de alumnos, padres y profesores, y se reflexionaría sobre lo que pasaría en cada uno de los casos. Estos pueden contar sus historias con la comida, errores, anécdotas; esto puede publicarse en un mural, crear contenido para la red social, o crear un recetario en línea.

Durante las clases se puede crear una historia relacionada con una temática específica de alimentación y nutrición; el relato **será inconcluso**, así, en casa los alumnos y familias a través de preguntas orientadoras, aportan finales de la narración. Por ejemplo: ¿qué creen que hizo Juan cuando cosechó la yuca? ¿Qué le pasó a Mariella cuando vio la etiqueta en el súper mercado? ¿Qué le dijo Julia a don Carlos (el agricultor) cuando se lo encontró en el camino?) La idea es que propongan finales a situaciones que pueden pasar en la vida real de los estudiantes y sus familias (para estos ejercicios elijan nombres locales, frutas y vegetales de la zona, lugares que existen en realidad, prácticas y hábitos que son comunes para ellos).

A lo largo de este capítulo, han podido descifrar por qué es importante educar con situaciones de la vida real y a partir de actividades fuera del aula; es importante fomentarlas (FAO 2022) ya que:

Son Prácticas

- Bien administradas, aumentan el tiempo dedicado a la EAN-E y alivian la presión de dar todos los contenidos dentro del aula.
- En gran medida, permiten que las actividades se desarrollen por sí solas, con la participación de los niños.
- Representan una forma relativamente sencilla para que los docentes y técnicos se mantengan informados sobre lo que está sucediendo en sus comunidades.



Siguen avanzando en el viaje que comenzaron, ¿recuerdan?

Ya conocen mejor la situación de sus alumnos y familias, ya tienen claro qué competencias se pueden lograr y las diferentes maneras para que las personas se apropien del proceso. Además, pudieron comprender que la vida real de los estudiantes y sus familias ofrece muchas posibilidades para trabajar con la educación alimentaria y nutricional.

Son gratuitas y motivadoras

- Los niños responden bien a los elementos visuales, vivenciales, comunicativos y sociales.
- Pueden realizarse de forma individual, por parejas o en grupos, y en todos los niveles y edades.
- Hacen que los niños lleguen a la escuela listos para aportar con su propia experiencia a las actividades.
- Establecen un canal de comunicación regular y natural con los padres, y les permiten monitorear el aprendizaje y comentarlo. Esta puede ser la forma más exitosa de despertar su interés (Diallo et al., 2014) y, sin duda, es la más económica en términos de tiempo y esfuerzo.

Son educativas

- Enriquecen el plan de estudios al aprovechar el recurso educativo más disponible: los objetos, actitudes y prácticas en el propio entorno de los niños.
- Aumentan la sensibilización y la comprensión a través de la experiencia directa.
- Ponen en práctica lo aprendido en el aula directamente en sus entornos.
- Facilitan el intercambio de experiencias y el compartir de ideas y conocimientos.
- Evalúan el progreso en términos de cambios en la vida real.
- Generan confianza y capacidad para abordar todos los aspectos de la alimentación en la vida real.

Todo puede convertirse en una oportunidad para educar. ¡Siguen soñando en este viaje! Ahora podrán descubrir la importancia de observar y discutir, y cómo pueden integrar esto a sus actividades de EAN.

5.Observación y discusión

Palabras clave: interacción, observación, entornos, investigar, debatir, evaluar

En las actividades que se propongan en EAN es importante **promover la observación y la discusión**; recurran a actividades en las que estudiantes, madres y padres o cualquier otro actor, puedan analizar los temas.

Siguiendo con el ejemplo del consumo de FyV, se podría fomentar la discusión animando a los estudiantes a buscar testimonios de productores, investigar si en la comunidad se agrupan para ofrecer las frutas a mejor precio, ventajas del consumo de frutas sobre el de zumos azucarados y otros temas.

Ya se ha mencionado ampliamente cómo las prácticas y ejemplos de la vida real son necesarias y útiles para fomentar una EAN eficaz en los centros educativos; con recursos como la observación y la discusión pueden hacer que las actividades sean mucho mejores.

En el principio 1 (aprendizaje basado en las necesidades), se abordó cómo la observación puede ayudarlos a conocer más a su población objetivo (madres, padres, estudiantes, docentes y otros). La observación puede aportar a los estudiantes y familias elementos para debatir, analizar y reflexionar.



“La observación y exploración informadas de los niños con respecto a sus propios ambientes alimentarios les abre los ojos a las posibilidades de cambio. Los entornos favorables mejoran las oportunidades de los niños de probar prácticas alimentarias, desarrollar habilidades e interactuar con la familia, la comunidad y otros grupos.”

(FAO 2022)

La observación lleva implícito el hacer. Se puede observar lo que otro hace, cómo se comporta, cómo es un alimento, cómo se relacionan y lo que dicen. Este ejercicio contribuye a fomentar un pensamiento analítico de todo aquello que los rodea, y pueda estimular o desestimular el consumo de alimentos más saludables.

Discutir es, en sí mismo, una acción que implica interacción con los otros y con el entorno; fomentar la discusión de aquello que se observa es un gran paso hacia una EAN aún más eficaz en los CE.

Todo lo relacionado con la alimentación y la nutrición puede convertirse en temas de discusión y observación: ¿Es bueno consumir leche? ¿Cuál es el papel de las bebidas vegetales? ¿El arroz debe ser blanco o integral? ¿Cuál nos beneficia más?

Cuando la EAN está inmersa en el currículo, se facilita incluir estos ejercicios de observación y discusión en diferentes áreas del conocimiento.

A través de la observación y la discusión se pueden reforzar los lazos existentes entre las intervenciones educativas y el ambiente alimentario.

En la figura 14 se observa un breve resumen que presenta ejemplos sobre cómo y dónde fomentar la observación de sus estudiantes y familias.

Figura 14: Espacios para fomentar la observación

Fuente: elaboración propia del convenio FAO / INABIE.



6. Apoyo por parte de la familia y la comunidad

Palabras clave: familia, comunicación, asertividad, participación, motivación



¿Creen que existan otros escenarios para fomentar la observación y la discusión? Mencionen alguno y describan cómo lo harían.

Ya se acercan cada vez más al viaje... Ya han sumado un elemento muy importante: la observación y la discusión. Ahora van a incorporar uno nuevo: ¿Cómo involucrar más a los padres y familias?



El apoyo de los padres es clave para crear una generación de escolares que disfruten una alimentación saludable

La participación de los padres se recomienda por muchas buenas razones: son los principales responsables de la toma de decisiones alimentarias en el hogar y fuera de la escuela. Tienen autoridad, conocimientos, experiencia y habilidades de adultos para compartir. Son apoyos, supervisores y evaluadores de los resultados. Son recursos educativos primarios y guardianes del cambio, socios a los que se debe consultar en puntos clave de los programas de aprendizaje de EAN-E. (FAO 2022)

Tal como dice Lourdes Jiménez: “es esencial invitar a toda la comunidad educativa a participar del aprendizaje, a esas ‘cuatro patas’ que componen la mesa de nuestro sistema educativo: alumnado, familia, escuela y sociedad (barrio o pueblo)”.

Los padres y familias son actores estratégicos para conocer los verdaderos entornos donde interactúan ellos y sus hijos más allá de la escuela. Proporcionan información y apoyo para el desarrollo de programas de EAN; la comunicación con ellos debe ser fluida, asertiva y motivadora, de manera que se sientan importantes y útiles en el proceso.

Cabe observar que en el hogar son los adultos los que tienen poder de decisión, de planificación y de compra de los menús que diariamente se sirven en una casa. ¿De qué vale que el estudiante quiera comer brócoli si este vegetal no está en la lista, ni en las preparaciones propias de la familia? Por ello, la EAN debe tener un alcance general e integrador: que de pronto, el brócoli pase a ser un alimento esencial en la mesa dominicana.

Para ello, comiencen por conocer algunas ideas para que puedan motivar la participación de los padres en las actividades de EAN.

Establecer un canal de comunicación: como se mencionó en el principio 3 (apropiación del proceso), es importante establecer canales de comunicación con padres y familias, por ejemplo, a través de las APMAES, los CANE, grupos de WhatsApp, correo electrónico, notas en los cuadernos de los niños y niñas, u otros. Lo importante es que este canal de comunicación se adapte a su realidad dinámica y continua. Recuerden que muchos padres tienen jornadas laborales intensas, así que hay que explorar vías de comunicación que no necesariamente sean reuniones en el centro escolar.



Explora y encuentra formas de potenciar la motivación para que los padres participen y muestren mayor interés, con menos tiempo y recursos de su parte.

Identifica aquellos padres líderes que puedan motivar e incentivar la participación de sus pares y el desarrollo de las actividades de EAN. Las APMAES pueden ser un buen punto de partida.

Construye con las familias: en ocasiones, la participación de madres y padres en las actividades generales del centro educativo no es como se quisiera. Los docentes y directivos manifiestan que la participación es baja por falta de tiempo, falta de comunicación o porque no existe motivación.

Cuando las familias sienten que son actores importantes de la experiencia transformadora en la educación de sus hijos y, además, se ven los resultados, se sienten motivados y pueden participar con mayor compromiso.

Por eso, desde el principio cuéntale a madres y padres que sueñan hacer en el CE en torno a la alimentación y nutrición, pidan su opinión a través de una encuesta, de un chat en WhatsApp, un correo electrónico o una nota; hagan que sientan que son esenciales para este proceso de enseñanza-aprendizaje. Las historias y experiencias de los padres y otros actores influyentes de la comunidad brindan valiosas ideas para mejorar las actividades en EAN.



¿Conocen a los padres de sus estudiantes? Pueden hacer un pequeño sondeo sobre madres y padres a quienes les gusta cocinar, diseñar, organizar; estos serán piezas clave para el desarrollo de actividades prácticas que impliquen demostraciones o elaboración de preparaciones.

Planifica: es importante tener claro qué se hará en las actividades del CE en EAN; por esto, deben ser actividades planificadas y organizadas para que los familiares se sientan más seguros y motivados, y puedan organizar mejor su tiempo y sus formas de participación.



La planificación les ayuda a ustedes como docentes o técnicos, pero también a NNA y sus familias, para mejorar la participación y la apropiación de las actividades de EAN.

¡Pueden enviar una lista de actividades para que los padres y familia programen su participación y formas de colaboración!



Una forma de fomentar la participación de las familias es hacerse las siguientes preguntas cuando estén planificando o desarrollando actividades en EAN-E:

- ¿Cómo involucro a los familiares y la comunidad en esta actividad?
- ¿Está siendo motivador para ellos participar?
- ¿Están participando?

Esta es una manera sencilla de evaluar si los pasos anteriores están funcionando.

Si los padres se involucran, los procesos son más sostenibles y hay mayor apropiación, y los NNA se sienten respaldados y motivados.



Cualquier momento y lugar es una oportunidad para educar.



Hay momentos en los que no es necesaria una reunión en el centro escolar; un mensaje motivador por WhatsApp o a través de sus hijos, un vídeo corto, puede dar mejores resultados. Hay muchas maneras de comunicarse: exploren las que ustedes necesiten.

Si la única opción es una reunión en el centro educativo, procuren que ésta sea motivadora, corta, sencilla, práctica. A madres, padres y familias, también hay que motivarles.

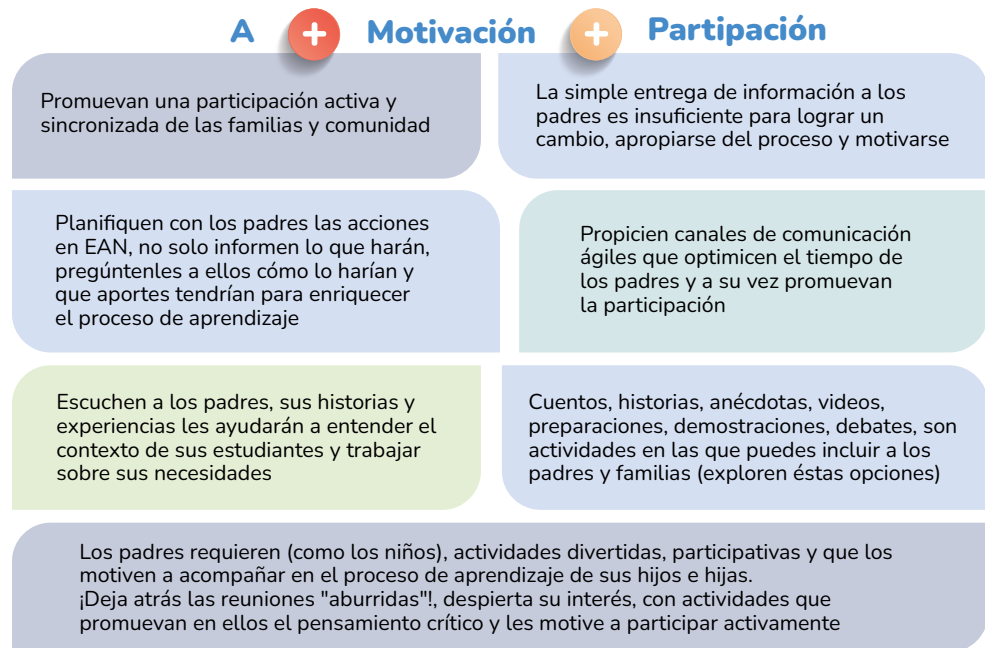
Identifiquen los padres y madres que lideran y se involucran; apóyense mutuamente, entre estos hay muchos talentos que pueden contribuir a una EAN-E.

Ejemplos de cómo pueden participar los familiares en actividades de EAN

- **Participar activamente** de las **APMAES y los CANE**: estas instancias de organización dentro de los CE son excelentes herramientas con las que se pueden gestionar y desarrollar actividades de EAN.
- A través de sus **historias y experiencias** con la cocina, la preparación de alimentos, la compra de alimentos, y tareas afines.
- Los familiares pueden aportar **ideas de actividades** a desarrollar, no solo en el aula, sino en el ambiente en que se desenvuelven niños y familias. Recuerden tener una comunicación fluida y constante con ellos. Una característica importante es procurar que la EAN no sea costosa en términos económicos o de trabajo; esto motivará aún más a los padres a participar y proponer ideas innovadoras y sencillas en EAN.
- Los padres en ocasiones quieren participar, pero su tiempo es limitado; por ello, hay que ser asertivos a la hora de promover actividades y canales de comunicación.

Procuren que la forma de comunicarse con ellos sea: accesible, sencilla y, sobre todo, motivadora.

Figura 15. Acciones para fomentar la participación de madres, padres y familiares



Fuente: elaboración propia del convenio FAO / INABIE.



¡Esta tarea no es solo de ustedes, es trabajo en equipo!



En ocasiones se cree, erróneamente, que: “Los padres tienen el deber de apoyar a la EAN-E con acción y atención”. Si bien estos están realmente preocupados por la salud de sus hijos, es posible que no tengan el tiempo o la confianza para seguir lo que prescriben las escuelas. Recuerden llegar a los corazones de madres, padres y otros actores de la comunidad. (FAO 2022)

Es importante **motivar a las familias** a que **involucren** más a sus NNA en **actividades que impliquen la relación con los alimentos**; por ejemplo:

- Planificar la lista de compras, los menús para preparar en casa, ir al mercado, almacenar correctamente los alimentos, cocinar, hacer un presupuesto para la compra de alimentos, comparar precios, leer las etiquetas, etc. Cuando los hijos se involucran en estas actividades, entre todos potencian la educación nutricional y liberan tiempo y presión de las horas en el aula de clase.
- Compartir recetas y preparaciones. Explorar la cultura alimentaria en la familia es una excelente manera de potenciar la EAN-E.
- Acompañar en las actividades fuera del aula (visitas a granjas, fincas, mercados, teatros y otros sitios).
- Participar en los debates, discusiones y reflexiones que se realicen en torno a la alimentación y nutrición en el centro educativo.
- Contribuir a responder preguntas y reflexionar en torno a la alimentación en sus hogares, para que los estudiantes puedan compartirlo con sus compañeros y docentes.
- Apoyar en el diseño de vídeos y materiales (afiches, posters, collage) relacionados con alimentación y nutrición.
- Analizar la publicidad de los alimentos y todo aquello a lo que sus hijos están expuestos en relación a una buena alimentación.
- Acompañar a sus hijos a tomar mejores decisiones frente a su alimentación y nutrición.
- Participar en la planificación y diseño de actividades de los huertos escolares.
- Participar en la mejora de las cafeterías escolares, promoviendo ideas para incorporar alimentos frescos y más saludables.

En la figura 15 encontrarán un resumen de acciones para fomentar la participación de padres, madres y otros familiares.

7. Interacciones con el entorno alimentario

Palabras clave: entorno, alimentos, intercambio, exploración, alianzas, agricultura, huerto



La EAN puede llegar a otros programas o componentes en la escuela, y también en la comunidad; ejemplo de ello son los programas de alimentación escolar, los huertos escolares con fines pedagógicos, la cafetería o el comedor. Asimismo, se pueden incluir las visitas a granjas, mercados, puestos de ventas y otros sitios.

Toda experiencia y lugar puede ser un gran escenario para educar

Siguiendo con el ejemplo de las frutas, pueden invitar a un agricultor a su clase; preparar con estudiantes y familiares, preguntas sobre lo que quisieran saber: de la producción de frutas y verduras, interactuar con vendedores de frutas, conocer sus desafíos y cómo desde el centro educativo pueden apoyarles, por ejemplo, creando a través de los CANE o las APMAES, un comité escolar de frutas y vegetales, que promueva el consumo y que pueda mejorar la calidad de lo que se vende en la tienda escolar.

¿Han organizado alguna vez un mercado saludable en su centro educativo?



A pesar de los esfuerzos realizados por las escuelas, la “educación” continua de los niños en materia de alimentación y nutrición sigue impartándose principalmente fuera de ella: en el hogar y en la comunidad, y a través de los mercados, los medios de comunicación y de la información pública. Al mismo tiempo, éstos también son los entornos conocidos en los que los estudiantes aplican nuevos conocimientos y toman medidas para mejorar la alimentación y la salud, por ejemplo, al ver alimentos que se encuentran a la venta en el mercado o al aprender a cultivar o a preparar alimentos en casa (Vidgen y Gallegos, 2014).

¿Cómo se entiende el ambiente alimentario?

Reúne todos los elementos (incluyendo el entorno, personas, insumos, procesos, infraestructuras e instituciones) y todas las actividades que se relacionan con la producción, procesamiento, distribución, preparación y consumo de alimentos, así como el resultado de estas actividades, incluyendo los resultados socioeconómicos y ambientales. (HLPE, 2017).

El ambiente o entorno alimentario favorecedor es aquel que: ofrece las condiciones para el aprendizaje práctico sobre alimentación y nutrición; contribuye a que los NNA adquieran hábitos y estilos de vida saludables, así como patrones de alimentación adecuados según el contexto, la edad, cultura alimentaria, entre otros factores.



Tradicionalmente, las intervenciones de educación alimentaria y nutricional **no interactúan** con el entorno alimentario; por eso, muchas de ellas no son sostenibles o no propician escenarios idóneos para aprender con situaciones de la vida real donde NNA y familias aprenden sobre los alimentos.

Los CE (con sus programas de alimentación escolar, CANE, APMAES, los huertos escolares, las cafeterías), el hogar, los mercados, los vendedores ambulantes, las fincas de agricultores, los servicios de salud, la publicidad, el marketing, los centros comerciales, entre otros, son eslabones de la gran cadena del entorno alimentario. Entonces...



¿Por qué limitar las acciones al aula de clase, con el abanico de posibilidades que ofrece el entorno alimentario?

¿Qué pasa actualmente en la interacción de los entornos y la educación alimentaria en las escuelas?

- No hay un suficiente reconocimiento de lo importante que es interactuar con el entorno alimentario.
- El ambiente alimentario crea, refuerza, mantiene prácticas y percepciones alimentarias en los NNA y sus familias; sabiendo tal importancia, no se incluyen en la planificación de las actividades de EAN-E.
- Los ambientes alimentarios no suelen explotarse como recursos de aprendizaje, para la acción y la interacción.
- El apoyo de madres, padres y otros actores clave de las prácticas y percepciones alimentarias (como la comunidad, la dirección escolar y los servicios escolares), no suele integrarse en la EAN-E de manera significativa.



El entorno alimentario y el aprendizaje

1

Reconocer el potencial de todo lo que ofrece el ambiente alimentario en la escuela (tener un huerto, el programa de alimentación escolar, sitios para el lavado de manos, la cafetería y otros) es relevante. ¿Por qué? imaginen todas las actividades que se pueden desarrollar en estos espacios: promover la discusión, la reflexión, desarrollar la creatividad; a través de estos elementos, la escuela puede potenciar su papel adoptando mejores y más duraderas prácticas en alimentación y nutrición.

2

Incorporar, poco a poco, actividades con el entorno alimentario Inviten cocineros o personal del servicio de alimentación, y técnicos del INABIE o el MINERD, para elaborar preparaciones sencillas que incluyan frutas y vegetales.

- a. Analicen con sus estudiantes y las APMAES cómo creen que, a través de la cafetería escolar, se puede fomentar una dieta más saludable. Propongan ideas para incluir alimentos frescos.
- b. Apoyar a los CANE para establecer alianzas con agricultores y otros productores de alimentos, para organizar un mercado semanal en el CE donde las familias, los docentes y todo el personal de la comunidad educativa, pueden beneficiarse con frutas y vegetales frescos a un precio razonable (aprovechen para fomentar la apropiación, ver principio 3).
- c. Con madres, padres y estudiantes se pueden intercambiar tareas que incluyan, por ejemplo, el análisis de la cantidad de publicidad sobre alimentos a la que están expuestos, ir a los mercados y preparar cuestionarios que permitan analizar la disposición de los productos en las estanterías o ver el colorido y variedad de FyV, preguntar a los vendedores si conocen preparaciones o usos de los alimentos, compartir recetas sencillas, indagar por los precios y cómo varían.

3

Evaluar cuáles prácticas incorporan los entornos alimentarios; en qué escenarios y a través de qué actividades se alivia la presión de realizar todas las actividades en el aula de clase. En el consumo de frutas y vegetales, en este tipo de contexto orientado a la acción es más sencillo evaluar temas como por ejemplo: reducir el número de bebidas azucaradas consumidas en una semana, cantidad o variedad de frutas o vegetales “nuevos” que se incorporan a la dieta de la familia, cantidad de frutas que consumen en reemplazo de alimentos fritos o ultra-procesados y cantidad y tipo de actividad física que se incorpora en una semana.

Ejemplos de cómo integrar el ambiente alimentario en el CE

Para comenzar este tema, es importante recordar que la EAN-E es asunto de TODOS y en todos los niveles de incidencia, desde las políticas y regulaciones que tengan el país y los gobiernos, hasta las acciones que se realizan en los CE para los docentes, madres y padres de estudiantes, técnicos, personal del servicio de alimentación y de las cafeterías, entre otros. Teniendo esto en cuenta, a continuación encontrarán ideas para integrar mejor el entorno a los propósitos de una EAN-E.

- Los CE pueden establecer una filosofía, misión y visión orientada a una mejor salud, alimentación y nutrición, construirla en conjunto con todos y comunicarla con el apoyo de los CANE y las APMAES.
- A través de los CANE y las APMAES se puede apoyar y dar seguimiento a todas las acciones en EAN en el centro educativo.
- En las reuniones de padres y madres incluir la alimentación y la nutrición en la agenda, de una manera sencilla y divertida, a través de historias, experiencias, fotografías de las acciones de sus hijos en la escuela, contando con sus opiniones y apoyo para todo lo que se quiera emprender en alimentación y nutrición en el CE.
- En cuanto a la alimentación escolar, es importante que los alimentos que se ofrezcan a los estudiantes estén en línea con lo establecido por el gobierno, y avanzar a programas más integrales, compartir los menús de una manera visible para que todos los conozcan, realizar actividades donde NNA, madres y padres sepan cómo se preparan los alimentos o su contenido nutricional (apóyense de los técnicos del INABIE / MINERD).
- Velar porque se cumpla el servicio de los alimentos en los horarios definidos por el MINERD para los tiempos de comidas en el centro educativo. Velar porque se cumplan las prácticas de higiene y manipulación de alimentos.
- Con las APMAES y los CANE: fomentar las cafeterías saludables al interior de los CE, que estén en sintonía con las actividades de EAN, promover incentivos para incrementar el consumo de alimentos frescos.
- Evitar el uso de máquinas expendedoras de alimentos ultra-procesados y, en la medida de lo posible, realizar una transición hacia máquinas que ofrezcan alimentos frescos o más saludables (en caso que existan).
- A través de los CANE y la APMAES y con docentes, directivas y estudiantes, regular los productos que se ofrecen, evitando las bebidas azucaradas y productos ultra-procesados, proponiendo alimentos frescos, locales y

tradicionales en ferias alimentarias y celebraciones como el Día del Estudiante, el Día Mundial de la Alimentación, en eventos deportivos y de recaudación de fondos, y en reuniones del personal del CE.

- Disminuir las pérdidas y desperdicios de los alimentos en el comedor escolar.
- A través de los CANE se puede crear un comité para coordinar y potenciar el uso de los huertos escolares, como un elemento importante del entorno alimentario y como una herramienta pedagógica. Se puede realizar un seguimiento a su implementación y manejo, que esté organizado durante todo el año y que produzca alimentos que contribuyan a educar y a mejorar la diversidad de la dieta en la comunidad educativa.
- Fomentar que la información sobre alimentos frescos y saludables esté visible en todo el centro escolar, se usen sus paredes, pasillos, comedor y otros espacios, para mensajes de alimentos frescos y locales. Por otro lado, se regula la publicidad de productos ultra-procesados y bebidas azucaradas, sobre todo en las cafeterías escolares.
- Se evita el patrocinio de marcas de productos y bebidas ultra-procesadas para actividades educativas o deportivas.
- Aprovechar los comunicados a madres, padres y estudiantes para incluir mensajes orientados a una alimentación sana y sostenible (que sean sencillos y motivadores).
- En los CE fomentar la higiene en el comedor, cocinas, aseos; asegurar que hay agua potable disponible y se disponen adecuadamente las basuras, se hacen composteras para aprovechar los desperdicios como abonos para el huerto escolar.
- Se realizan actividades fuera del CE (talleres, excursiones a mercados o fincas, visitas a agricultores y a fábricas de productos ultra-procesados. En estos escenarios la comunidad educativa participa, practica, reflexiona y conoce más sobre su alimentación y el entorno.
- Los alimentos no se usan como incentivo o castigo.
- Los servicios de salud locales, el Ministerio de Salud y otras organizaciones se vinculan al CE con actividades relacionadas con la prevención de la salud.
- Se pueden establecer murales donde se reconozca la labor en torno a una alimentación saludable. Similar a un cuadro de reconocimiento por logros académicos, se puede reconocer a aquellos estudiantes o familias que incorporan cambios en su alimentación.

8. Participación de todos los actores influyentes

Queridos docentes y técnicos: ya han hecho el recorrido a través de los principios de una EAN- eficaz, con ideas para que esta sea una realidad en sus CE y comunidades.

Para terminar, está el último principio: “participación de todos los actores influyentes”. El consejo es que lleguen tan lejos como puedan. Existen muchos aliados para la EAN y ustedes son protagonistas para lograrlo; hablen de sus ideas, propongan encuentros con sus directores de centro escolar, de distrito y regionales; pueden tocar las puertas de las alcaldías y las universidades.

¡La EAN eficaz es asunto de todos!

Para ello, lleguen con ideas claras y comuniquen de manera sencilla ese sueño que tengan en su centro educativo. Todos los esfuerzos son bienvenidos y las alianzas también.

El INABIE y la FAO son grandes aliados para esto.

¡Comuniquen sus experiencias!

¿Como puedes compartir las experiencias?

A través de los técnicos del Instituto Nacional de Bienestar Estudiantil (INABIE) o del correo:

nutricion@inabie.gob.do



9. La evaluación



“Si no se miden los resultados, no es posible distinguir el éxito del fracaso; si no se puede ver el éxito, no es posible aprender de él; si no se puede reconocer el fracaso, no es posible corregirlo; si se puede demostrar resultados, se puede ganar apoyo público”.
(Osborne & Gaebler)

Llegados a este momento, se abordará un tema muy importante para los procesos de EAN en los centros educativos y para las actividades que se planifiquen: **la evaluación, tanto de procesos, como de actividades en EAN.**

¡Comencemos!

Según el Libro blanco de la educación nutricional de la FAO: “La evaluación mide lo que se ha logrado en comparación con lo que se pretendía lograr y ayuda a explicar por qué ha sucedido para que se puedan aprender lecciones para el futuro.” (Dixey et al., 1999).

La evaluación debe ser pertinente, apropiada, precisa, útil y (lo más importante) viable, para que se pueda aplicar en los sistemas escolares de los países de ingresos bajos y medianos

(CDC, 1999; Contenido, 2016; Rossi, Lipsey y Freeman, 2003).

Existen diversos tipos de evaluación, que se adaptan a las necesidades. Por ejemplo, en una evaluación formativa y formadora, el estudiante necesita información de su evolución en el proceso de adquisición de competencias, y el docente sobre el buen funcionamiento del proceso de enseñanza-aprendizaje, para evaluar si, realmente, por el camino que van es el adecuado.

Además, la investigación ha demostrado que si el alumno practica con ejemplos de posibles exámenes finales y recibe retroalimentación y corrección por parte del evaluador, sus respuestas en el examen final serán de mucha mayor calidad (con adaptación a los criterios del evaluador). Por eso, es importante hacer un seguimiento a cómo va el logro de las competencias.

Evaluación del proceso con el fin de mejorar

La evaluación de procesos está involucrada en la comprensión de cómo va la intervención, basada en preguntas como: ¿En qué consiste? ¿Cómo está funcionando?

Este tipo de evaluación tiene como objetivo principal proporcionar un análisis continuo y de fondo sobre el vínculo entre lo que se hace y los resultados que se esperan (Aboud, Yousafzai y Nores, 2018; Baker et al., 2014; Cates et al., 2014; CDC, 2012; Contenido, 2016.)

Para evaluar la implementación de EAN en las escuelas, se debe realizar una evaluación integral, en la que es importante involucrar en el proceso a estudiantes, docentes, personal administrativo, madres y padres, para obtener diferentes perspectivas y garantizar la sostenibilidad del proyecto.

Para ello se sugiere:

- 1. Establecer objetivos claros:** las competencias que se desean lograr con la implementación de la EAN, por ejemplo: fomentar hábitos alimentarios saludables en el estudiantado, el personal docente y sus familias (para esta guía recuerden que se quiere lograr que los estudiantes consuman más frutas y vegetales).
- 2. Definir indicadores de éxito** que permitirán evaluar el impacto del proyecto. Estos indicadores pueden incluir:
 - El cambio en los conocimientos y actitudes de los estudiantes sobre nutrición.
 - El aumento en el consumo de alimentos saludables.
 - La disminución en el consumo de alimentos no saludables.
 - La mejora en la salud general del estudiantado, el personal docente y sus familias.
- 3. Monitorear y recopilar datos** mientras se implemente el proyecto. Es importante hacer un seguimiento continuo del progreso, y recopilar datos relevantes a través de encuestas, registros de consumo de alimentos y evaluaciones de salud, para obtener mayor información sobre el impacto del mismo. En este punto es muy importante la retroalimentación continua que se obtenga del personal docente que aplica EAN, a través de las propias observaciones directas y evaluativas que ellos realicen con sus estudiantes.
- 4. Analizar los resultados mediante la evaluación de los datos recopilados,** y compararlos con los indicadores establecidos. Así, se analiza cualquier cambio observado en los conocimientos, actitudes y comportamientos relacionados con la alimentación y la nutrición.
- 5. Planificar evaluaciones periódicas para medir el progreso a lo largo del tiempo** y realizar ajustes en el proyecto, según sea necesario. Esto permitirá evaluar el impacto a largo plazo y realizar mejoras continuas en la educación alimentaria y nutricional en las escuelas. Por ejemplo, si el porcentaje de estudiantes que consume, al menos, una porción de frutas, no aumenta sino que disminuye o se mantiene, se puede interpretar que los esfuerzos de EAN no son los adecuados. Entonces, empezamos a modificar estrategias, analizamos cómo se están sirviendo en el CE, qué frutas se sirven, si se tuvieron en cuenta las frutas de la región al momento de definir el menú de ese CE.

Estos indicadores permitirán comparar los datos obtenidos antes de la implementación del proyecto, con los que se obtengan al momento de evaluar. Ejemplos de indicadores:

- Porcentaje de estudiantes que informan consumir, al menos, una porción de frutas al día.
- Porcentaje de docentes que incluyen EAN en sus clases semanales.
- Cantidad de desperdicios originados diariamente durante el almuerzo.



La evaluación debe ser participativa, útil, y viable.

Si va a realizar una evaluación del proceso de EAN en su centro escolar, tenga en cuenta:

- Partir de las necesidades (principio 1).
- Construir con su comunidad educativa las competencias a alcanzar.
- Incluir a todos en el proceso.
- Comunicar las acciones a realizar.
- Definir una periodicidad para establecer cómo van y qué pueden mejorar.
- Usar los grupos de discusión, la observación, los cuestionarios y encuestas; hablen mucho con la gente involucrada para hacer una retroalimentación constante, y siéntanse en la libertad de hacer los ajustes necesarios.
- Recuerden adaptar las actividades de evaluación a las necesidades y recursos de su centro educativo. Además, pueden combinar diferentes métodos de evaluación para obtener una imagen más completa del impacto del programa de educación nutricional en el consumo de frutas y vegetales, como es el ejemplo de esta guía.

Al evaluar actividades de EAN entre el equipo docente y técnicos, tengan en cuenta lo siguiente:

- Conozcan la realidad de su centro educativo (ya lo aplicaron en el principio 1).
- Establezcan las competencias como lo hicieron en el principio 2.
- Planifiquen un cronograma de actividades a realizar, definiendo las competencias a alcanzar, las actividades que realizarán, en qué asignaturas o espacios, a quiénes van dirigidas y cómo las van a desarrollar. En este punto, indiquen cómo se darán cuenta que lo que se plantearon está sucediendo, sucedió o cambió.
- A través de una evaluación se puede indagar sobre lo aprendido en función de los conocimientos, lo que aprendieron y ya saben hacer a través de las prácticas, y los cambios a través de la incorporación de nuevos hábitos. Esto pueden hacerlo por medio de:
 - › Cuestionarios / encuestas de conocimientos, actitudes o prácticas.
 - › Registros de alimentos o nuevas incorporaciones de alimentos.
 - › Pesaje de desperdicios de comida (en el caso del comedor escolar).
 - › Registros de compras o adquisición familiar de alimentos. ¿Comparamos facturas del supermercado?
 - › Retroalimentación de los padres: ¿sus conocimientos han impactado en la decisión de compra de sus familias.
 - › Preguntas de reflexión.
 - › Estudios de caso.
 - › Juegos (conteos, actividades grupales, actividades de observación).



En la figura 11 se presentó una actividad de EAN, que quería conocer si se incrementaba el consumo de frutas en los estudiantes en un mes. En esta, a través de un registro sencillo, hecho en grupo, se pudo establecer si este consumo había aumentado.



Es importante que tengan en cuenta que se evalúan los conocimientos pero, también, lo que se aprende en función del SABER y del SABER HACER. Evaluar las prácticas es una manera de verificar el impacto de los programas y estrategias de EAN. Y, ¿Qué tal si, también, nos adentramos en el SABER SER y reforzamos los cambios positivos de los estudiantes?

Realicen una lista de chequeo para que verifiquen si sus actividades están incluyendo los principios de una EAN eficaz.

- › Elaboración de una receta. ¿Los invitamos a cocinar sus recetas saludables favoritas, juntamente con sus padres?
- › Lectura de una etiqueta.
- › Pruebas tipo concurso.
- › Observación directa: ¿cambió la actitud de los estudiantes en relación a los alimentos durante el almuerzo? ¿Disminuyeron los desperdicios? ¿El menú escolar incluye más frutas y vegetales?
- › ¿Se motivan entre ellos a tener una dieta más saludable?
- › La planificación de un menú.

Muchos programas comienzan con una línea base y terminan con una encuesta “control” con las mismas preguntas, para verificar si se lograron los objetivos propuestos.

Ya han avanzado a través del desarrollo de los principios, conocieron la realidad, construyeron competencias, analizaron formas para que todos se apropien del proceso, fomentaron la observación y la discusión, buscaron ideas para motivar a madres y padres a participar, y exploraron formas de involucrar escenarios de la vida real.

Ustedes, docentes y técnicos, seguramente realizarán actividades variadas, y tendrán públicos diferentes; unos tratarán con niños pequeños, otros con jóvenes, y otros con padres. Cada público es diferente y sus realidades también.

Como la EAN es un proceso, es importante adaptarse a cada contexto, así que se les compartirán algunas ideas para que las actividades que realicen sean efectivas.

Se espera que una actividad en EAN pueda:

Transmitir los mensajes de manera sencilla: de acuerdo al contexto y la realidad, lograr que el aprendizaje sea realista, que motive a compartir lo aprendido en sus familias y comunidades.

Precisar con ejemplos reales y puntos importantes; piensen en tres alimentos de República Dominicana que sean nutritivos y no se conozcan tanto (es importante priorizar lo esencial).

Hacer que la alimentación sea un tema del cual se hable: conversar sobre los alimentos y los hábitos de alimentación debería ser una competencia que se desarrolle en los CE. Los niños deberían hablar más sobre los alimentos, lo que comen, cómo lo comen, lo que les gusta, reflexionar sobre el recorrido de un alimento de la granja a la mesa.

Promover la apropiación: dar opciones y asumir responsabilidades, valorar los logros y la participación de todos; esto se logra con actividades atractivas y motivadoras.

Hacerse fáciles: ir por puntos y paso a paso, hacer revisiones y repastos frecuentes, mantener discusiones periódicas que animen a los estudiantes a analizar, reflexionar y comprender. ¡No es necesario abarcarlo todo en una sesión!

Propiciar la interacción: promover que los estudiantes trabajen en equipo, que involucren a sus padres y trabajen juntos, que exploren, que pregunten, investiguen y discutan cómo hacerlo.



Describan una actividad en EAN que realizarían en el CE y que tenga en cuenta estas características.

Las actividades de una EAN eficaz deben pensarse de forma secuencial. ¿Recuerdan el principio de las competencias basadas en las necesidades? Esto es, ir dando pequeños pasos que vayan sumando al logro que se desea alcanzar.

Fomenten actividades relacionadas que aporten al logro de diferentes competencias, en las cuales los niños puedan: practicar, conocer, hacer, investigar, discutir y, sobre todo, motivarse. Estas deben estar acompañadas de una evaluación que les permita medir aquello que han logrado.



Recuerden que todo tiene un propósito; cada actividad suma en el logro de las competencias.

En la figura 16 se describen los pasos para que una sesión de EAN se aproveche al máximo y permita a los estudiantes mejorar sus competencias. Son orientaciones que ustedes pueden adaptar de acuerdo a su realidad.

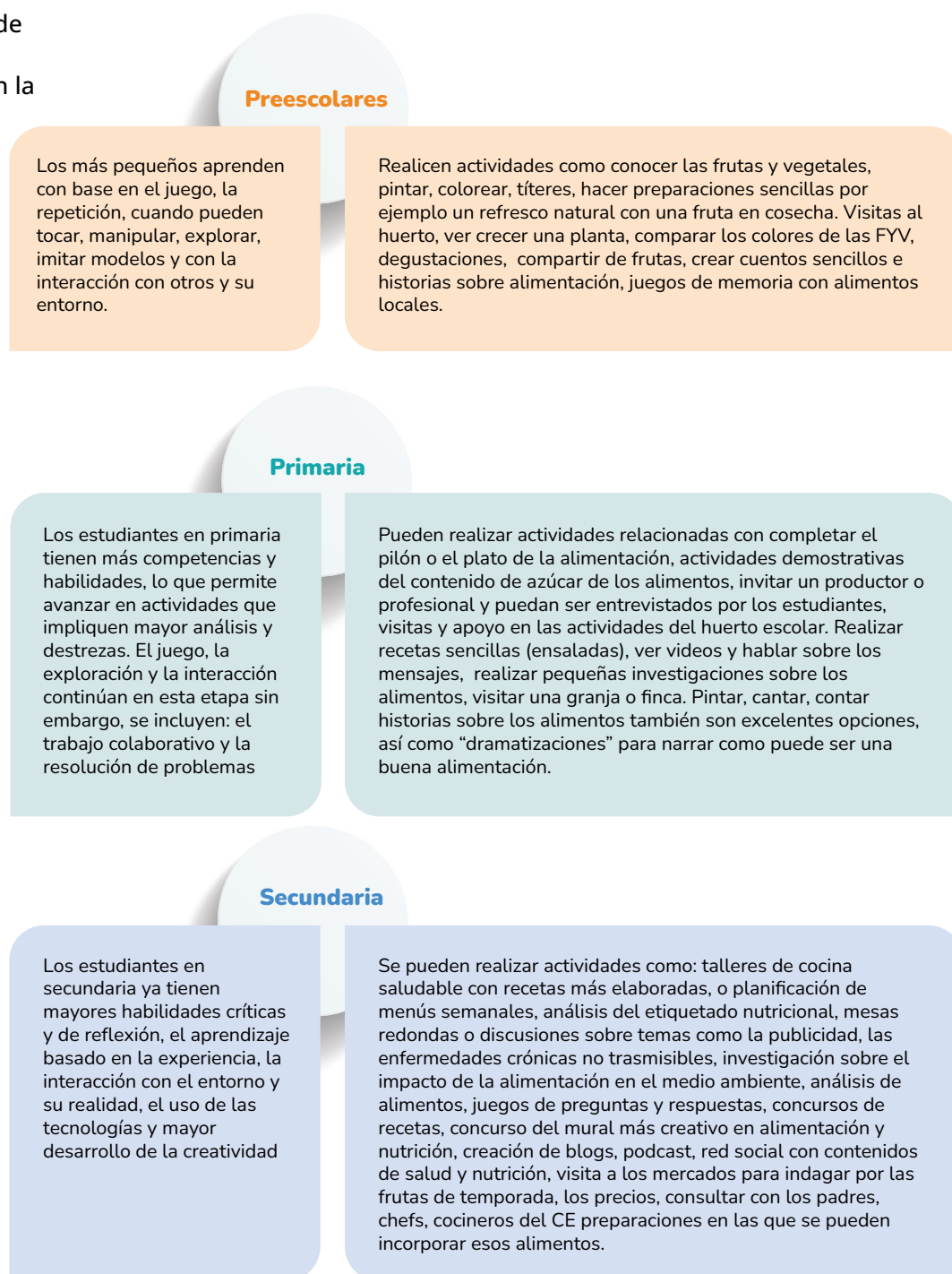
Figura 16: sesiones de EAN efectivas

- 1** Hagan un repaso de lo aprendido en las actividades anteriores
- 2** Los estudiantes traen los aportes a la nueva sesión, comentan los hallazgos y su propia experiencia. (En este punto generalmente son las actividades preparatorias que se habían dejado de “tarea” para la sesión)
- 3** Ustedes presentan el tema “nuevo” con base en una pregunta que guíe el desarrollo de la sesión, y exploran lo que los estudiantes (o padres) piensa, creen, saben sobre el tema. ¡Activen la escucha!
- 4** Los niños aportan sus experiencias, y adquieren más conocimientos. Se pueden incluir historias, relatos, casos que les permitan comentar, discutir o reflexionar sobre el tema.
- 5** En este punto sean creativos e involucren otras actividades que les permitan seguir abordando el tema. (Un videos, un cuestionario, un juego de roles, elaborar un material etc.)
- 6** Entre todos preparen las conclusiones de la sesión, que se lleven, que les gustó más, qué mejorarían, en qué les gustaría profundizar y sobre todo como pueden aplicarlo en su vida real.
- 7** Es importante que siempre quede algo de la sesión, un trabajo, una tarea o actividad que: les permita a ustedes hacer un seguimiento, acciones para que ellos practiquen en su vida cotidiana, y la tarea preparatoria para la siguiente sesión. (Basado en una pregunta que oriente lo que se va a trabajar)

Llegados a este punto, ustedes se preguntarán cómo pueden trabajar con estudiantes de diferentes edades y asignaturas. La creatividad no tiene límites y, con toda esta información que ya tienen, pueden adaptar sus actividades. Ustedes conocen su realidad y sus estudiantes. Sigán su intuición y atrévanse a proponer ideas.

Pueden inspirarse en las ideas de la figura 17 para realizarlas de acuerdo a las edades de niños y niñas, y sus formas de aprendizaje.

Figura 17 Ideas de actividades para incorporar según la edad de los estudiantes





Recuerden que a través del arte, las matemáticas, la historia, la informática y el lenguaje se puede promover una alimentación saludable. Lo importante es que estas actividades sean consecutivas, coherentes y que en su conjunto aporten al logro de los objetivos.

Recuerden:

- Usar ejemplos con frutas y vegetales locales
- Si van a trabajar comprensión de lectura, usar artículos, documentos, libros relacionados con la alimentación y la nutrición.
- Si van a realizar cuentas, operaciones, utilizar los alimentos y productos locales; hasta llegar a actividades más avanzadas que incluyan conocer la cantidad de nutrientes y el consumo recomendado.
- Si van a investigar en historia o ciencias sociales, indagar sobre la alimentación de los ancestros, prácticas culturales y platos tradicionales.
- Si el objetivo es conocer el cuerpo humano, hacerlo a través del recorrido que hacen los alimentos en el cuerpo.
- Usar los alimentos y cultivos del huerto para trabajar la teoría del color, las texturas, la intensidad de los colores
- Promover la investigación en temas relacionados con la alimentación y la salud.

Anexos

Anexo 1 - Cuaderno de trabajo

Queridos docentes y técnicos: abajo encontrarán un espacio para completar las actividades correspondientes a cada una de las temáticas y de los principios que componen esta guía. Es para su uso y organización. Es fundamental que lo completen, porque será el insumo para la construcción de la estrategia de EAN en sus centros educativos.

¡Muchas gracias por su compromiso!

TEMAS

Tema 1: El derecho humano a una alimentación adecuada (DHA)

¿Qué entienden por derecho humano a la alimentación y cómo creen se debe ejercer ese derecho?(Al responder piensen en lo que pasa en su país)

¿Creen que se respeta el derecho a la alimentación en su país? (Justifique sus respuestas)

¿Pueden establecer un vínculo entre el derecho humano a la alimentación y la educación alimentaria y nutricional?

Elija un vídeo de los sugeridos en la guía y comente qué opina y qué mensaje le deja para aplicar en su centro educativo.

¿Qué ideas les surgen para garantizar el derecho a la alimentación desde los centros escolares?

¿Sienten que este tema tiene aplicabilidad a su labor como docente o técnico? Justifique su respuesta.

Tema 2: Seguridad alimentaria y nutricional (SAN)

¿Consideran que en República Dominicana hay soberanía alimentaria?

¿Conocen las cifras de inseguridad alimentaria del país y de los escolares?

¿Cómo creen que desde los centros educativos o el Programa de Alimentación Escolar, se puede contribuir a la soberanía alimentaria?

Tema 3: Alimentación saludable y sostenible

¿Para usted qué es alimentarse saludablemente?

¿Creen que lo que ustedes comen puede afectar el medio ambiente? Si no, justifique su respuesta.

Les invitamos a reflexionar sobre el recorrido que hacen los alimentos para llegar de dónde se producen a su mesa.

¿Conocen cuáles alimentos se producen en República Dominicana y cuáles se importan de otros países?

Para transmitir a los estudiantes y familias la motivación necesaria para que adopten una dieta saludable, es importante conocer cómo está su propio consumo. De manera personal, les invitamos a hacer una reflexión en torno a su propia alimentación. ¿Qué factores consideran favorecedores o positivos y qué creen ustedes que pueden mejorar?

Esto será muy útil a la hora de comunicarse y comprender a sus estudiantes y familias:

Tema 4: Enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)

Les invitamos a reflexionar sobre cuáles considera que son las enfermedades crónicas más recurrentes en su entorno educativo.

Mencione tres aspectos que considere importantes para prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles.

Indique cómo, desde los centros educativos, se puede contribuir a prevenir o disminuir la prevalencia de este tipo de enfermedades

Tema 5: Educación alimentaria y nutricional eficaz (EAN-E) en la escuela

¿Cómo sueña la educación nutricional en su centro educativo o comunidad?

Se han preguntado: ¿Qué pasa con los jóvenes cuando salen del centro educativo en relación con su alimentación? ¿Cuál es la realidad a la que se enfrentan? ¿Y si realmente ellos tienen las herramientas necesarias para enfrentar esos retos?

Si se educa a través de charlas, talleres informativos y lecturas, ¿Se está aprovechando todo el potencial para una EAN-E? Piensen en ello, argumenten su respuesta y sugieran alternativas.

Tema 6: Programa de Alimentación Escolar (PAE)

¿Conocen su Programa de Alimentación Escolar? Mencionen qué conocen de él.

¿Comprenden la importancia de que la República Dominicana tenga un Programa de Alimentación Escolar? Si no, justifiquen su respuesta.

Desde su rol, ¿Cuál cree que puede ser su contribución para que el PAE sea un programa cada vez mejor?

Tema 7: Comité de alimentación y nutrición escolar (CANE)

Según su conocimiento sobre los CANE, mencione ¿Cómo a través de estos comités se puede contribuir a que la EAN sea efectiva en el centro escolar?

¿Cómo considera que se pueden promover los CANE en los centros educativos?

Tema 8: Huerto Escolar como herramienta pedagógica

Menciones si en su centro educativo existe huerto escolar: Si____ No____

Si su respuesta es Sí, indique cuáles actividades desarrollan en general en el huerto escolar y si desde su rol ha realizado alguna.

Piensen y describan dos actividades que crean que se pueden realizar en el huerto escolar. ¡Dejen volar su imaginación! Pueden indicar a través de qué asignaturas y con qué personas de la comunidad educativa las pueden hacer.

Tema 9: Gastronomía sensible a la nutrición y prácticas higiénicas en la manipulación de alimentos

Según lo aprendido, mencione ¿Cómo contribuye la gastronomía a la nutrición?

Mencione cómo se puede promover una correcta manipulación de alimentos desde el centro educativo (a través de qué actividades, alianzas y escenarios).

Tema 10: Importancia de los sellos frontales

¿Cuál creen que es el objetivo de las etiquetas nutricionales?

¿Han leído alguna etiqueta nutricional? ¿Tienen la costumbre de leerlas? ¿Les han parecido fáciles de comprender? Cuenten sus experiencias.

¿Creen que las etiquetas nutricionales les han ayudado a tomar mejores decisiones en la elección de los productos? Comenten su experiencia.

¿Conocen los etiquetados frontales o sellos? Sí___ No___ Comenten qué opinan sobre esto.

Saben de qué manera República Dominicana está avanzando en tener un etiquetado frontal de alimentos?

APLICACIÓN DE LOS PRINCIPIOS DE UNA EAN-E EFECTIVA

1. Aprendizaje basado en las necesidades

Para continuar avanzando, planifiquen actividades para conocer las prácticas, problemáticas y situaciones relacionadas con la alimentación dentro de su entorno escolar. Se requiere hacer un diagnóstico del CE para encontrar oportunidades para una intervención en materia de EAN.

Piensen en todo lo que sería útil y necesario para conocer. Es posible que encuentren otras respuestas interesantes para hacer su trabajo en EAN. (Recuerden que este es el primer paso para construir su estrategia de EAN en los centros educativos)

Describan esas actividades y las preguntas orientadoras que utilizarían.

2. Objetivos enfocados a la acción (competencias)

Usando el ejemplo del consumo de frutas y vegetales, o proponiendo una nueva temática del diagnóstico realizado en los centros escolares, de su experiencia o conocimiento, identifique:

Temática:

¿Cuáles factores favorecen u obstaculizan esa práctica identificada?

La meta que quieren alcanzar (ese gran objetivo que quieren lograr)

¿A qué audiencia dirigirán las acciones? Si son varias, debe hacer el ejercicio para cada una de ellas

Redactar 4-5 competencias de apoyo (adaptadas a las audiencias), que incluyan mente, corazón y manos, que permitan alcanzar la gran META definida.

Resumen del proceso: ¿qué actividades realizarán para el logro de esas competencias? ¿Qué criterios de desempeño se deberían definir? ¿Qué resultados de aprendizaje se esperan al adquirir esas competencias? ¿Qué criterios de evaluación se deberían aplicar para saber si se alcanzó o no la competencia esperada?

3. Apropiación del proceso

Para las actividades que definieron en el principio definido, describan una propuesta realista, sencilla y aplicable, para que madres, padres, estudiantes y directores se apropien del proceso (recuerden tener en cuenta la viabilidad para aplicar lo que propongan en el centro educativo).

Tabla 1

Actividad <i>(descripción de la actividad. Puede enumerarlas para los ejercicios posteriores)</i>	¿Cómo motivar la apropiación? <i>(Defina la propuesta para cada actividad e indique a quién van dirigidas las acciones)</i>

4. Aprendizaje construido sobre experiencias y prácticas en la vida real

Ya conocen mejor la situación de sus alumnos y familias, tienen claro qué competencias se pueden lograr y las diferentes maneras para que las personas se apropien del proceso.

Ahora, es muy importante que identifiquen si las actividades planeadas están relacionadas con las vivencias o ejemplos de la vida real de sus estudiantes y familias.

Para cada una de las actividades, identifiquen cómo pueden potenciarlas con ejemplos y vivencias reales.

Tabla 2

Actividad (descripción de la actividad)	¿Cómo están incluyendo los ejemplos y vivencias de la vida real de sus estudiantes y familias? (Describanlo)

5. Observación y discusión

Con las actividades planificadas, ya han avanzado en cómo promover la apropiación y cómo aterrizarla a las vivencias y prácticas de la vida real. Ahora les invitamos a evaluar si las actividades pensadas están fomentando la **observación y discusión**. Les invitamos a identificar las actividades que ya las promueven (describirlas), y aquellas que no. Identificar si es viable fomentarlas y cómo las adaptarían.

Tabla 3

Actividad (Descripción de la actividad)	Fomentan la observación y la discusión			Describan brevemente cómo la adaptarían para fomentarlas
	Si	No	No aplica	

6. Apoyo por parte de la familia y la comunidad

Para comenzar les invitamos a reflexionar sobre estas preguntas:

¿Cómo pueden motivar a madres y padres a participar en las actividades de EAN?

¿Cómo pueden involucrar a madres, padres, familias y comunidad en estas actividades?

Si madres y padres se involucran, los procesos son más sostenibles y hay mayor apropiación, y los NNA se sienten respaldados y motivados.

A continuación, tomen cada una de sus actividades y describan acciones que realizarían para recibir el apoyo de su familia y comunidad.

Describan cada una de las estrategias que desarrollarían, cómo comenzarían y qué mensajes usarían. Sean lo más explícitos y realistas posibles.

Tabla 4

Actividad <i>(descripción de la actividad)</i>	Estrategias para lograr el apoyo de madres, padres y familias <i>(describalas detalladamente, recuerden que sean viables de realizar, identifiquen todo lo que necesitarían para lograrlo)</i>	Definan el rol de madres y padres u otras personas de la comunidad

7. Interacciones con el entorno alimentario

Es importante que realicen una descripción de todos los elementos del entorno alimentario del centro educativo.

Tabla 5

Elemento del entorno	Sí	No	Describan si las actividades incluyen la interacción con los elementos del entorno escolar que existan, cómo sería esa interacción y cuáles personas estarían implicadas (si la respuesta a la columna anterior es No, no aplicaría)
Huerto	X		Por ejemplo: en el huerto se desarrollarán tres actividades: seguimiento a las plantas nativas, recolección y transformación, habrá una jornada de preparación de recetas cada mes, con los productos del huerto y con asesoría del personal del servicio de alimentación y coordinado por la APMAES.
Huerto			
Cafetería			
Comedor			
Zona de lavado de manos			
Mercados cerca del CE			
Colmados cerca del CE			
Vendedores ambulantes cerca del CE			
Publicidad de productos ultra procesados (bebidas azucaradas, paquetes, etc.)			
Fincas de productores			
Polideportivos o sitios para hacer deporte			
Centros de salud			
Otro, ¿cuál?			

8. Participación de todos los actores influyentes

Llegados a este punto, es importante pensar qué otras colaboraciones o apoyos necesitan para echar a andar este proceso en sus centros educativos. Les invitamos a escribir cuáles actores participarían, qué rol tendrían en esa participación, y cómo les motivarían a participar.

Tabla 6

Actor	Rol	Acciones de motivación
Por ejemplo: Director Regional	Divulgación de la estrategia, alianzas con el Ministerio y otras organizaciones	Reunión de sensibilización con la APMAES y el CANE, donde los estudiantes manifiesten la importancia del trabajo en EAN que se hará en el centro educativo (pueden hacerlo a través de un vídeo hecho por los estudiantes y docentes)

9. La evaluación de las actividades

Ustedes ya han enumerado una serie de actividades para desarrollar en su centro educativo (tabla 1). Retomen estas actividades y las competencias que se plantearon alcanzar, e indiquen cuáles mecanismos utilizarán para abordar el proceso de evaluación. Describan cómo lo harían, por ejemplo: a través de cuestionarios, encuestas, grupos de discusión, estudios de caso, elaboración de recetas, número de alimento incorporados, según aplique. Recuerden que la evaluación debe ser participativa, útil, viable. Revisando las tablas 1, 2, 3, 4, 5, verifique si en sus actividades están incorporados los principios de una EAN eficaz.

Tabla 6

Actividad	Competencias	Cómo evaluarlas

Por último, les invitamos a consolidar todo el proceso en una tabla donde recopilen todas las acciones que han desarrollado.

Realicen un cronograma de actividades e indiquen en qué tiempos y en qué asignaturas las desarrollarán.

Anexo 2 Niveles de pensamiento crítico

Niveles de pensamiento	Descripción	Verbos útiles	Ejemplos
Conocimiento	Recordar la información a medida que se aprende	Enumerar, recordar, nombrar, definir, enunciar, etiquetar, contar, registrar	Mencionen los trucos más comunes en los anuncios de alimentos; registrar el número de bebidas azucaradas consumidos en una semana
Comprensión	Reportar información de una manera diferente a como se aprendió para mostrar comprensión.	Describir, reconocer, explicar, discutir, identificar, revisar	Reconocer las prácticas y puntos de vista propios y ajenos, e identificar las principales influencias; reconocer los riesgos para la salud, para uno mismo y para los demás, de no consumir frutas y vegetales.
Solicitud	Aplicar la información aprendida a un nuevo contexto	Aplicar, demostrar, usar, interpretar, ilustrar, modificar, predecir	Aplicar los principios de las dietas saludables para proponer un plan semanal de comidas, teniendo en cuenta los alimentos locales disponibles y un presupuesto.
Análisis	Separar la información de aprendizaje en componentes para que su estructura pueda ser entendida.	Analizar, calcular, probar, comparar, contrastar, criticar, diagramar, distinguir, evaluar, debatir, examinar, categorizar	Calcule y compare la cantidad de azúcar contenida en las bebidas azucaradas más comunes
Síntesis	Reunir partes y elementos para crear un nuevo significado	Componer, crear, proponer, diseñar, formular, arreglar, organizar, preparar	Proponga un plan de menú semanal con alimentos nutritivos de temporada. Diseñe un plan de comidas para la cafetería escolar que sea viable de ofrecer.
Evaluación	Hacer juicios sobre el valor de algo usando criterios apropiados	Evaluar, comparar, revisar, juzgar, medir, estimar, concluir	Evaluar la cantidad de frutas y verduras consumidas y compararla con las recomendaciones

Anexo 3 Niveles de compromiso e integración

Niveles de compromiso e integración	Descripción	Verbos útiles	Ejemplos
Recepción	Prestar atención y estar dispuesto a recibir o atender a la información	Responde, elige, describe, sigue, localiza, nombra, señala, selecciona	Describir los alimentos disponibles en el entorno alimentario de su hogar; identificar el tipo y la cantidad de aperitivos fritos, consumidos semanalmente
Responder	Identificar la propia posición y comenzar la propia respuesta emocional con satisfacción.	Responde, asiste, auxilia, ayuda, cumple, conforma, discute, etiqueta, dice, lee, ejecuta, informa, escribe, recita, selecciona	Discutir las prácticas tradicionales de compartir alimentos que descuidan las necesidades nutricionales de niñas y mujeres.
Valorando	Respeto positivo por el comportamiento y disposición para reevaluar el propio comportamiento.	Completa, demuestra, explica, inicia, une, propone, informa, comparte, estudia, trabaja	Demostrar comportamientos (es decir, lavarse las manos, plantar plántulas) a los niños más pequeños en la escuela; preocuparse por reducir el desperdicio de alimentos
Organización	Desarrollar los propios valores o políticas para guiar el comportamiento.	Se adhiere, altera, ordena, combina, defiende, explica, generaliza, integra, modifica, ordena, organiza, relaciona, sintetiza	Establezca un objetivo específico para reemplazar las bebidas azucaradas con agua y realice un seguimiento
Interiorizando valores	Desarrollo de una forma de vida consistente y reconocible guiada por un conjunto de valores.	Actúa, discrimina, exhibe, influye, modifica, realiza, practica, propone, califica, cuestiona, revisa, resuelve, verifica	Hacer sugerencias sobre cómo se podría mejorar la distribución de alimentos en sus hogares/ comunidades hacia las mujeres.

Anexo 4 Niveles de desempeño y habilidad

Niveles de desempeño y habilidad	Descripción	Verbos útiles	Ejemplos
Observando	Observa el desempeño experto	Observa, vigila	Buscar nuevos conocimientos y experiencias a través de la historia, la observación y la investigación, así como degustar y probar nuevos alimentos y experiencias.
Imitando	Sigue instrucciones bajo supervisión.	Imita	Imitar acciones para plantar semillas, o pelar y picar diferentes tipos de alimentos.
Practicando	Completa la secuencia completa repetidamente hasta la rutina	Practicar, lleva a cabo	Cocinar desde cero siguiendo una receta
Adoptando	Se adapta o modifica para mejorar aún más el resultado.	Adapta, modifica, revisa	Adaptar una receta a los alimentos locales y de temporada disponibles.

Anexo 5 Competencias esperadas según las edades de los estudiantes

Edad	Características	Implicaciones para la educación alimentaria y nutricional
6 a 11 años	Pensadores en blanco y negro: pensamiento causal más desarrollado, razonamiento aún limitado a objetos concretos y experiencias específicas. Los criterios para la elección de alimentos son específicos e inmediatos Les gusta hacer experimentos Los compañeros de juego y las amistades entre iguales son cada vez más importantes Comienzan a desear la autonomía Fuente: Contento (2016). Koch (2016) FAO (2020)	Favorecer las actividades prácticas, como cultivar, probar y cocinar; pueden ser experiencias inspiradoras a la vez que crean habilidades y hábitos para comer más frutas, verduras, cereales integrales, etc. Utilizar mensajes directos Abordar los beneficios relacionados con tener más energía y/o mejorar el rendimiento deportivo Centrarse en el significado funcional de los alimentos Fomentar la autoestima Utilizar actividades sencillas de fijación de objetivos y fomentar la autorregulación cognitiva Utilizar personajes e historias de fantasía
11 a 14 años	El razonamiento causal está cada vez más desarrollado. También les cautivan las experiencias prácticas Empieza a interesar la relación entre la alimentación y la salud Interés por los resultados inmediatos Preocupados por las relaciones con los compañeros Ambivalente respecto a la autonomía Preocupados por el cuerpo y la imagen corporal: incómodos con los cambios fisiológicos de la pubertad Confianza y respeto hacia los adultos Fuente: Contento (2016). Koch (2016) FAO (2020)	Más avanzados cognitivamente: pueden participar en conversaciones y debates sobre cómo beber menos bebidas azucaradas, o como los cambios en su alimentación pueden contribuir a su salud y a la del planeta. Estos pueden proporcionar experiencias con habilidades de pensamiento crítico y de indagación científica. Abordar los beneficios relacionados con el aspecto saludable. Tener más energía o el rendimiento deportivo Centrarse en objetivos a corto plazo. Incluir instrucciones simplificadas, folletos con imágenes llamativas

Edad	Características	Implicaciones para la educación alimentaria y nutricional
15 a 17 años	Desarrollo cognitivo significativo Se desarrolla la capacidad de pensamiento abstracto Los criterios para la elección de alimentos son cada vez más complejos, con un mayor razonamiento sobre las consecuencias Gran influencia de los compañeros Desconfían de los adultos; desafían a la autoridad Consideran muy importante la independencia Son más responsables de lo que comen Rechazo temporal de los patrones dietéticos familiares Fuente: Contento (2016). Koch (2016) FAO (2020)	Preparados para debates más complejos. Pueden imaginar y practicar cómo serían sus propias vidas sintiéndose adultos y en su “entorno alimentario”, por ejemplo como mantendrían a sus futuras familias. Esto puede desarrollar habilidades de proceso para interactuar en la sociedad, aprendizaje permanente y habilidades de defensa. Analizar las influencias sociales (por ejemplo, la publicidad, lo que comen sus amigos, lo que hay disponible en su entorno alimentario) y su respuesta a esto. Utilizar pruebas de demostración y degustación Utilizar técnicas simplificadas de identificación de problemas, juegos de rol y situaciones hipotéticas.

Referencias

- FAO. 2022. Educación alimentaria y nutricional en las escuelas - Un libro blanco sobre el estado actual, principios, desafíos y recomendaciones para países de ingresos bajos y medianos. Roma. <https://www.fao.org/3/cb2064es/cb2064es.pdf>
- Nordin, L.L. 2016. "Implementing the health promoting school in Denmark: a case study". *Health Education*, 116(1): 86-103.
- Kwasnicka D., Dombrowski, S., White, M. & Sniehotta, F. 2016. "Theoretical explanations for maintenance of behaviour change: a systematic review of behaviour theories". *Health Psychology Review*, 10(3): 277-296.
- Paroche, M.M., Caton, S.J., Vereijken, C.M.J., Weenen, H. & Houston-Price, C. 2017. "How infants and young children learn about food: A systematic review". *Frontiers in Psychology*, 8: 1046.
- Diallo, F.B, Potvin, L., Bédard, J. & Larose, F. 2014. "Participation of parents in a nutritional education program in schools and development of eating behaviours of children". *Canadian Journal of Public Health*, 105(6): e425-430.
- Vidgen, H.A. & Gallegos, D. 2014. "Defining food literacy and its components". *Appetite*, 76: 50-59.
- HLPE (High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition). 2017. *Nutrition and food systems: A report by the High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition of the Committee on World Food Security*. Report No. 12. Rome.
- Secretaría de Educación del Distrito [Bogotá]. (2018). *Estrategia de Ambientes Alimentarios Saludables, Componente pedagógico*. Bogotá & FAO Colombia.
- Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología. (2021). *Desarrollo de entornos escolares saludables y sostenibles: Programa Oficial, Primera edición*. San Salvador.
- Ministerio de Educación. (s.f.). Proyecto "Innovación para implementar Educación Alimentaria y Nutricional en escuelas de Panamá Oeste". *Alimentación y nutrición saludable: Guía de talleres para el docente*. FAO. Mesoamérica sin Hambre. Amexid.
- FAO. 2020. *Marco para la Alimentación y la Nutrición Escolar*. Roma. <https://www.fao.org/3/ca4091es/ca4091es.pdf>
- FAO 2021. *Inclusión de la gastronomía en el programa de alimentación escolar. La alternativa para lograr el derecho a una alimentación saludable, rica y sin desperdicio. Nota de orientación del proyecto piloto en Barranquilla. Colombia*.
- Contento. I.R. 2012. "Improving the diets and eating patterns of children and adolescents: how can nutrition education help?" *Adolescent Medicine: State of the Art Reviews*, 23(3): 471-492.
- Contento, I. R. (2011). *Nutrition education: Linking research, theory, and practice*. Jones & Bartlett Learning.
- Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MISPAS) & Instituto Nacional de Bienestar Estudiantil (INABIE). (2023). *Estado Nutricional de los escolares beneficiarios del Programa de Alimentación Escolar de República Dominicana en el año escolar 2021-2022: Informe de Resultados*. Santo Domingo.
- Kch, P.A. 2016. "Food, Learning, and Sustainability in the School Curriculum" (Chapter 4). In J. Sumner, ed. *Food, Learning and Sustainability: Sites for Resistance and Change*. New York, USA, Palgrave MacMillan.
- Koch, P., Contento, I. & Calabrese, B.A. 2016. *Choice, Control & Change: Using Science to Make Food and Activity Decisions*. Second edition. South Burlington, USA, National Gardening Association and New York, USA, Teachers College Columbia University.

David Osborne y Ted Gaebler, La reinención del gobierno. La influencia del espíritu empresarial, Barcelona, Ediciones Paidós Ibérica, Primera edición, 1994

Dixey, R., Heindl, I., Loureiro, I., Pérez-Rodrigo, C. & International Planning Committee. 1999. Healthy eating for young people in Europe: a school-based nutrition education guide. International Planning Committee of the European Network of Health Promoting Schools.

CDC (Centers for Disease Control and Prevention). 1999. Framework for program evaluation in public health. Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR). Volume 48, No. RR-11. Atlanta, USA.

Rossi, P.H., Lipsey, M. W. & Freeman, H.E. 2003. Evaluation: A Systematic Approach. Thousand Oaks, USA, Sage Publications.

Baker, S., Auld, G., MacKinnon, C., Ammerman, A., Hanula, G., Lohse, B., Scott, M., Serrano, E., Tucker, E. & Wardlaw, M. 2014. Best Practices in Nutrition Education for Low-Income Audiences. Washington, DC, USDA.

Cates, S., Blitstein, J., Hersey, J., Kosa, K., Flicker, L., Morgan, K. & Bell, L. 2014. Addressing the Challenges of Conducting Effective Supplemental Nutrition Assistance Program Education (SNAPEd) Evaluations: A Step-by-Step Guide. Altarum Institute and RTI International. Alexandria, USA, U.S.

Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. CDC. 2012. Health Education Curriculum Analysis Tool (HECAT). Atlanta, USA.

Aboud, F.E., Yousafzai, A.K. & Nores, M. 2018. "State of the science on implementation research in early child development and future directions". Annals of the New York Academy of Sciences, 1419(1): 264–271.

Guía metodológica de Educación Alimentaria y Nutricional efectiva en Centros Educativos

República Dominicana

