

**Congreso Iberoamericano de Educación**  
**METAS 2021**

Un congreso para que pensemos entre todos la educación que queremos  
Buenos Aires, República Argentina. 13, 14 y 15 de septiembre de 2010

**METAS 2021**

**La educación alimentaria en la escuela primaria**

<sup>1</sup> Cynthia Correa Huerta

---

<sup>1</sup> Universidad Nacional Autónoma de México  
[Cynthia\\_correah@hotmail.com](mailto:Cynthia_correah@hotmail.com)

Si bien son muchas las investigaciones que se han realizado en torno a los efectos que acarrea una alimentación inadecuada en las personas, y es bien sabido que ésta trae graves consecuencias en el desarrollo físico, mental y emocional y que, por lo tanto, influye durante la etapa escolar, sobre todo en la apropiación de los aprendizajes. Los docentes no le tomamos la real importancia que ésta tiene, ya sea por desconocimiento o simplemente por creer que es un tema que no nos compete.

Sin embargo, como agentes sociales debemos conocer e intervenir sobre las diferentes causas que podrían estar dificultando el proceso de aprendizaje del niño, y que a largo plazo éstas obstaculizan el desempeño como profesional de éste. Pues somos los profesores(as) los que estamos de cierta forma a cargo de la base social de los países y debemos influir y colaborar en el fortalecimiento de la sociedad.

Uno de los medios para mejorar la estructura social es la alimentación, si bien ésta se da a partir del poder adquisitivo que posee cada familia, hay estrategias que se pueden llevar a cabo para mejorar el nivel nutricional, ya sea, de una persona, una familia o una comunidad.

A través de la elaboración e implementación de un programa de educación alimentaria que consista en promover en los alumnos(as), maestros y padres de familia, la apropiación y recreación de la experiencia social acumulada sobre la valoración, la obtención y el consumo de los alimentos. O sea, interviniendo y mejorando los hábitos alimenticios de la cultura individual, escolar, familiar y social.

La dificultad en la adquisición de los aprendizajes en la etapa escolar es una problemática que se da recurrentemente, sobre todo en los sectores de mayor vulnerabilidad y con menores ingresos económicos, generalmente se explican a partir del nivel escolar de los padres o la poca atención que ponen estos en sus hijos o a las prácticas que realizan los docentes dentro del aula, sin pensar que hay un trasfondo mayor a la dificultad que presentan algunos alumnos. La cual podría ser la inadecuada nutrición durante el período fetal y en los primeros años de vida.

La educación para la salud es una de las estrategias que comprende la promoción de la salud, pero a diferencia de ésta, la educación para la salud puede definirse como un proceso multidimensional (de comunicación, de intervención social y educativa) que tiene por finalidad la capacitación y responsabilización de las personas en la toma de decisiones relacionadas con la salud.<sup>2</sup> Es decir, no es un enfoque de educación conductista, sino más bien constructivista en sus planteamientos, pues integra la interacción y participación de los sujetos en el proceso educativo como agentes activos y comunicativos en la interacción, no es solamente una entrega de información de manera unidireccional, al contrario, es bidireccional y quizás multidireccional, y busca que el conjunto de individuos tomen decisiones a partir de lo integrado a sus conocimientos mediante el proceso educativo en materia de salud.

Otras definiciones se conocen en educación para la salud, por ejemplo: Seppilli la define desde tres formas diferentes:

- << Una intervención social dirigida a modificar consciente y duraderamente el comportamiento en relación con los problemas de salud.>>
- << Un proceso de comunicación interpersonal dirigido a facilitar la información necesaria para un examen crítico de los problemas de salud, y a responsabilizar a los individuos y grupos sociales con respecto al comportamiento que tiene un efecto directo o indirecto sobre la salud física, psíquica y social de los individuos y la comunidad.>>
- << Un proceso educativo que tiende a responsabilizar a los ciudadanos individual y colectivamente en la defensa de la salud propia y de los demás.>><sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Colomer, C., *Promoción de la salud y cambio social*. Editorial Masson. España, 2001, pp.61.

<sup>3</sup> *Ibid.*, p.62.

Cada una de sus definiciones abarca una dimensión determinante de la educación para la salud, como lo son la intervención social, la comunicación y el proceso educativo, pero en general sus conclusiones apuntan a la forma de responsabilizar a los sujetos sobre su salud, y por consiguiente, ésta no es una mera transmisión de información, o una sucesión de prohibiciones y consejos moralizantes dirigidos a conservar la salud, pues no produciría cambios significativos en las conductas de los sujetos relacionados con la salud.

Según el glosario de promoción de la salud patrocinado por la OMS la educación para la salud se define como “las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente con vistas a facilitar cambios de conducta encaminados a una meta determinada” enfatizando hacia una dimensión educativa.

Cada uno de estos puntos posee una característica en particular que orienta a la educación para la salud; la dimensión comunicativa implica la trasmisión de un mensaje de un emisor a un receptor siendo el elemento clave de este proceso, el educador,<sup>4</sup> el mensaje que se entregue y las personas o grupos de personas a los que van dirigidos. La influencia que ejercen los factores sociales, culturales y antropológicos justifica la consideración de la educación para la salud como un proceso de intervención social, pues se busca modificar a través de la intervención los factores antes señalados para una mejora en los aspectos de salud de una sociedad. Y por último la educación para la salud se da como proceso educativo, pues requiere de objetivos pedagógicos explícitos<sup>5</sup> y que además éstos sean acordes a las características de las personas a las que se dirige, también requiere de la utilización de recursos didácticos que promueven la participación de éstas en el proceso de aprendizaje. Por todo ello el trabajo en educación para la salud demanda de una planificación de actividades, las que deberán ser basadas en un diagnóstico de las necesidades de salud, educativas y sociales de la comunidad en que se dispone a trabajar y una vez finalizado se deberá realizar una evaluación del proceso para determinar los resultados obtenidos con el trabajo efectuado.

En México la educación para la salud tiene por objeto:

- I. fomentar en la población el desarrollo de actitudes y conductas que le permitan participar en la prevención de enfermedades individuales, colectivas y accidentales, y protegerse de los riesgos que pongan en peligro su salud;
- II. proporcionar a la población los conocimientos sobre las causas de las enfermedades y de los daños provocados por lo efectos nocivos del ambiente en la salud, y
- III. orientar y capacitar a la población preferentemente en materia de nutrición, salud mental, educación sexual, planificación familiar, riesgo de la automedicación, prevención de la farmacodependencia, salud ocupacional, uso adecuado de los servicios de salud, prevención de accidentes, prevención y rehabilitación de la invalidez y detección oportuna de enfermedades.<sup>6</sup>

Además la educación para la salud en México se da a partir de la coordinación de la Secretaría de Salud, Secretaria de Educación Pública y los gobiernos de las entidades federativas.<sup>7</sup> Es decir, se trabaja en conjunto con las instituciones relacionadas con la salud, la educación y los gobiernos, siendo éstos los encargados de destinar los recursos para la puesta en marcha de las diversas propuestas en educación para la salud, ya que el área de educación como el de salud se enfocan en sus temas específicos para luego hacer un enlace entre ellos.

---

<sup>4</sup> Se entiende educador en este contexto como aquella persona que contribuye a que las personas adopten una conducta en beneficio de la salud.

<sup>5</sup> Colomer, C., *Promoción de la...*, p.61.

<sup>6</sup> Leyes y Códigos de México, *Ley General de Salud*. Editorial Porrúa. México, 2000, pp.21.

<sup>7</sup> *Idem*.

A partir de los tres puntos planteados en México en relación a la educación para la salud hay que señalar que es el tercero en el cual se orienta esta investigación, pues lo que se realizó específicamente fue orientar y capacitar a los sujetos que conforman una escuela, concretamente en materia de nutrición, mirando la educación para la salud específicamente como un proceso educativo, entendido éste como un fenómeno pedagógico que se da a través de dos tipos de conductas que son la enseñanza y el aprendizaje.

Las actividades de enseñanza tienen por finalidad ayudar al desarrollo de las facultades individuales de las personas con el fin de conseguir su capacitación. El aprendizaje, por otra parte, es un proceso que se construye en función de las experiencias personales y además cuando es significativo produce un cambio duradero en la forma de actuar, de sentir y pensar del sujeto.

Además desde una mirada constructivista los sujetos no acumulan información, sino que van integrando nueva información a la que ya poseen a través de actividades educativas, y en la educación para la salud es eso lo que se espera del sujeto, que integre en sus estructuras cognoscitivas nueva información, pero que además sepa como utilizarla y así poder mejorar su entorno, en este caso asociado a la salud tanto de él como de sus conciudadanos.

Finalmente hay que señalar que la educación para la salud en la escuela es un derecho fundamental de todos los alumnos. La salud está íntimamente ligada al aprovechamiento escolar y a la calidad de vida. Al adquirir y construir conocimientos sobre la salud en los niños y los jóvenes, se desarrollan valores, habilidades y actitudes para una vida sana, al tiempo que se adquiere la capacidad de formar y fortalecer comportamientos y hábitos saludables.

Hoy en día la educación y más específicamente la educación para la salud a través de la orientación o educación alimentaria debe enfocarse en la mejora de los hábitos alimentarios, ya que en la actualidad las sociedades modernas están más preocupadas de los aspectos superficiales de la vida más que de las necesidades de ésta, llegando al extremo de que el momento de comida en vez de ser una instancia placentera y de interacción social, se convierte en algo sencillo, y lo más rápido posible, siendo en ocasiones hasta angustiante.

En este sentido es que la educación alimentaria se adentra en la educación de hoy en día, siendo la meta final que persigue; educar a los sujetos en materia alimentaria, pero no de la forma normal en que se da el proceso educativo en las escuelas, maestro-alumno, sino para lograr los cambios de actitudes y hábitos en la población, para ello es esencial la participación de los miembros de la propia comunidad, ya que éstos han probado ser un recurso invaluable en la difusión de conocimientos sobre alimentación, nutrición y salud.

## 1. ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA?

En el pasado se utilizó el término *educación en nutrición*, pero hoy se ha preferido el de *orientación alimentaria*,<sup>8</sup> que es la práctica de la educación alimentaria. Los aspectos centrales de la educación dentro de esta perspectiva son los contenidos educativos. Sin duda, esto es cierto cuando el propósito educativo es únicamente el de

---

<sup>8</sup> Bourges, H, Casanueva, E., *Pautas para la orientación alimentaria en México*. JAISER Editores. México, 2004. pp. 9.

difundir información, sin embargo, la transmisión de los contenidos educativos no será suficiente cuando el propósito de la educación es el modificar actitudes, hábitos, creencias y promover cambios duraderos en las acciones y prácticas de los educandos.

La educación alimentaria es definida como “la apropiación y recreación de la experiencia social acumulada sobre la valoración, la obtención y el consumo de alimentos”<sup>9</sup> o sea, va más allá de una mera entrega de información, busca que los sujetos se acerquen a su cultura, la reconozcan y la valoren, y tomen de ella lo necesario para poder mejorar su alimentación.

Los programas de educación alimentaria, no se circunscriben a enseñar “qué” y “cómo” debemos comer, proponen más bien un proceso que inicia con el “por qué” y “para qué”, basándose en los alimentos y la alimentación, y no en los nutrimentos y sus funciones fisiológicas.<sup>10</sup>

En México las orientaciones que se deben proporcionar mediante la educación alimentaria están establecidas en la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, contemplándose tanto reglamentos generales como específicos, algunas de estos criterios son las siguientes:

1. La orientación alimentaria debe llevarse a cabo mediante acciones de educación para la salud, participación social y comunicación educativa.
2. Criterios generales de la alimentación.
3. Los alimentos se agruparán en tres grupos: Verduras y frutas Cereales y tubérculos Leguminosas y alimentos de origen animal.
4. Al interior de cada grupo se deben identificar los alimentos y sus productos conforme al Apéndice Normativo A.
5. Se debe promover el consumo de muchas verduras y frutas de preferencia crudas, regionales y de la estación, que son fuente de carotenos, de vitaminas A y C, de ácido fólico y de fibra dietética y dan color y textura a los platillos, así como de otras vitaminas y nutrimentos inorgánicos (Apéndice Informativo B).
6. Se debe recomendar el consumo de cereales, de preferencia integrales o sus derivados y tubérculos. Se destacará su aporte de fibra dietética y energía (Apéndice Informativo B).
7. Se debe promover la recuperación del consumo de la amplia variedad de frijoles y la diversificación con otras leguminosas: lentejas, habas, garbanzos y arvejas, por su contenido de fibra y proteínas.
8. Se debe recomendar el consumo de carne blanca, el pescado y aves asadas, por su bajo contenido de grasa saturada y, de preferencia, consumir el pollo sin piel.
9. En el caso de población adulta, se debe recomendar la moderación en el consumo de alimentos de origen animal, por su alto contenido de colesterol y grasas saturadas.
10. Se debe informar sobre las ventajas y la importancia de la combinación y variación de los alimentos.
11. Se debe recomendar que en cada tiempo de comida se incluyan alimentos de los tres grupos (Apéndice Normativo A). Se hará énfasis en las combinaciones de alimentos que produzcan un efecto sinérgico entre sus nutrimentos, aumenten su rendimiento o su biodisponibilidad.
12. Se debe destacar la importancia de combinar cereales con leguminosas. Esto mejora la calidad de sus proteínas.
13. Se debe recomendar la combinación de alimentos fuente de vitamina C con alimentos que contengan hierro, conforme al (Apéndice Informativo B).<sup>11</sup>

Éstas son sólo algunas de las orientaciones que entrega la norma oficial mexicana para el trabajo en educación alimentaria, caracterizadas principalmente por la orientación hacia el consumo de ciertos alimentos que aportan la principal fuente de

---

<sup>9</sup> Salas, L., *Educación alimentaria, manual indispensable en educación para la salud*. Editorial Trillas. México, 2003.pp. 19.

<sup>10</sup> *Ibid.*, p. 11.

<sup>11</sup> Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, ver en [www.nutrinfo.com.mx/pagina/info/nom.pdf](http://www.nutrinfo.com.mx/pagina/info/nom.pdf), consultado el 19- 01- 2010.

nutrimentos, pero además estas orientaciones abarcan la lactancia materna, la valoración de los alimentos mexicanos y principalmente los de cada zona, relación alimento enfermedad entre muchas otras.

## 2. POR QUÉ LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA EN LA ESCUELA

La escuela es la formadora por excelencia, en conjunto con las familias y las comunidades, es donde los niños y jóvenes pasan gran parte de su tiempo, y además es una institución social en la que se vincula una gran cantidad de sujetos. Tanto niños como adultos están en constante contacto con ella. Por lo tanto, la escuela puede y debe influir en la mejora de la salud de los individuos, y una de estas formas es, la educación alimentaria, la que como se señalaba anteriormente se orienta en la mejora de la alimentación de las personas para lograr una mejor calidad de vida.

Además si la educación se propone formar al individuo de forma integral, debe considerar todas las formas posibles de llevar a cabo esa tarea, sobre todo porque hoy en día se han ido desvirtuando los hábitos alimentarios de los más jóvenes, lo que afecta gravemente el desempeño escolar, llevando a los chicos en muchas ocasiones hasta el abandono de la educación.

Por lo tanto, a través del trabajo en educación alimentaria en la escuela, orientado y diseñado especialmente para una población determinada, se puede contribuir a mejorar las generaciones venideras y además a través de un labor como esta se acerca a las familias nuevamente a las instituciones educativas, para que éstas apoyen el trabajo del maestro mediante el conocimiento de la cultura en la que está inserto.

Finalmente hay que mencionar que la educación alimentaria en la escuela no debe ser definida como un trabajo más, sino más bien como la oportunidad de hacer que los alumnos como sus familias comprendan la importancia de una buena alimentación para potenciar el desarrollo físico, mental, social y por sobre todo la importancia para que nuestros alumnos posean una mejora en la capacidad de aprendizaje.

## 3. RESUMEN DEL PROYECTO DESARROLLADO SOBRE EDUCACIÓN ALIMENTARIA EN UNA ESCUELA DE MÉXICO (MARCELIANO TREJO SANTANA)

Sujetos: los sujetos con los que se contó para la puesta en marcha del “Proyecto de Educación Alimentaria” fueron los pertenecientes a la comunidad educativa de la escuela, Marceliano Trejo Santana, ubicada en la Delegación Xochimilco, Colonia San Lorenzo La Cebada, en la que durante el ciclo escolar 2009-10 contaba con 12 profesores de aula, 2 profesores de educación física, 1 Psicólogo a cargo de USAER,<sup>12</sup> 1 directora, 1 asesor técnico pedagógico y 1 personal de apoyo a la limpieza.

El total de alumnos inscritos a la fecha antes mencionada de la escuela era de 354, habiendo dos cursos por grados con las siguientes cantidades de educandos:

- 1° “A”	26 alumnos(as)
- 1° “B”	26 alumnos(as)
- <b>Total de alumnos de 1°</b>	<b>52 alumnos (as)</b>
- 2° “A”	35 alumnos(as)
- 2° “B”	37 alumnos(as)

---

<sup>12</sup> Unidad de Servicio de Apoyo a la Educación Regular.

- **Total de alumnos de 2° 72 alumnos (as)**
- 3° "A" 38 alumnos(as)
- 3° "B" 40 alumnos(as)
- **Total de alumnos de 3° 78 alumnos (as)**
- 4° "A" 35 alumnos(as)
- 4° "B" 35 alumnos(as)
- **Total de alumnos de 4° 70 alumnos(as)**
- 5° "A" 20 alumnos(as)
- 5° "B" 20 alumnos(as)
- **Total de alumnos de 5° 40 alumnos (as)**
- 6° "A" 23 alumnos(as)
- 6° "B" 19 alumnos(as)
- **Total de alumnos de 6° 42 alumnos (as)**

**El total de alumnas es de 180 y alumnos de 174.**

**El total de familias es de 166.**

Procedimientos: se inició el proyecto a través de la aplicación de un cuestionario a los profesores y profesoras, el que tuvo como objetivo reconocer conceptos generales del equipo docente sobre alimentación, así como sus sugerencias para el diseño, aplicación y evaluación del proyecto de Educación Alimentaria en su escuela.

Posteriormente se aplicaron cuestionarios a los alumnos y padres de familias o tutores, los que estaban debidamente validados,<sup>13</sup> los cuales estaban orientados en conocer características relevantes de la cultura alimentaria de los niños y familias de la escuela Marceliano Trejo Santana.

Una vez aplicados todas las encuestas se llevó a cabo el proyecto tomando en cuenta las actividades y sugerencias de profesores(as), alumnos(as) y padres de familia.

La puesta en marcha del programa se llevó a cabo en el mes de febrero de 2010 y comenzó con la primera actividad planificada, la cual estuvo a cargo de la coordinadora. Tanto la primera como las dos siguientes actividades fueron llevadas a cabo a través de la exposición de presentaciones de power point, en donde se planteaba una problemática y en conjunto con los alumnos se iban resolviendo ciertas cuestiones que se presentaban en el momento, además al final de cada presentación se planteaba una actividad que se dejaba para que fuera trabajada con el maestro o maestra de cada grupo como la realización de experimentos, la confección de carteles, la formulación de estrategias para mantener una alimentación saludable, los cuales eran presentados durante la sesión próxima.

La mayor parte de las actividades del programa fueron realizadas por los maestros, sobre todo las que se relacionaban directamente con la historia, dejando a cargo de la coordinadora las que eran específicas del tema de alimentación.

Con los alumnos mayores algunas actividades que se realizaron fueron: el análisis de información recogida de un texto que tenía relación con la alimentación para luego continuar con trabajo en computadoras, es decir, no sólo se buscaba mejorar en aspectos relativos al tema, sino apoyar el aprendizaje de los alumnos en diferentes ámbitos, logrando además que los alumnos trabajaran en equipo manteniendo roles definidos para el término exitoso de la actividad.

Otra de las actividades realizadas fue la exposición de carteles preparados por los alumnos de la escuela, en la cual se buscaba acercar a los padres de familia al tema. En este caso los grupos de sexto año estuvieron a cargo de toda la organización,

---

<sup>13</sup> Validación a través de apreciación de expertos.

desde la preparación de invitaciones hasta la presentación de power point presentada a las familias, demostrando que a través de un tema los alumnos podían lograr participar activa y responsablemente en la preparación de un evento propuesto.

Hay que señalar que las actividades se fueron realizando de acuerdo a los tiempos establecidos por la escuela, para así no interferir con la organización de la institución. Una vez finalizadas la mayor parte de las actividades se dio fecha al cierre del programa, el cual se realizó durante la semana del 28 de junio al 2 de julio, llevándose a cabo una feria de platillos, estando a cargo para la organización de esta feria el grupo 5ºB, para esta actividad de cierre se trabajó con los alumnos, principalmente, para que fueran ellos los que organizaran dicho evento, designando tareas a cada grupo de trabajo. Durante este período los otros grupos debieron inventar una receta en la cual se observara lo aprendido durante el tiempo de trabajo en el programa, es decir, que fuera un platillo completo, de bajo costo, que identificaran sus aportes nutrimentales y por último que de preferencia fueran alimentos mexicanos.

#### **4. EVALUACIÓN**

Dicha evaluación se llevará a cabo en el mes de agosto de 2010 una vez comenzado el año escolar, para así poder identificar los aspectos que tuvieron mayor trascendencia como los que se debieran corregir para el próximo ciclo, para ello se realizarán entrevistas y foros de conversación con los alumnos y maestros de la escuela.

#### **BIBLIOGRAFÍA**

Bourges, H, Casanueva, E., *Pautas para la orientación alimentaria en México*. JAISER Editores. México, 2004.

Colomer, C., *Promoción de la salud y cambio social*. Editorial Masson. España, 2001.

Leyes y Códigos de México, *Ley General de Salud*. Editorial Porrúa. México, 2000.

Salas, L., *Educación alimentaria, manual indispensable en educación para la salud*. Editorial Trillas. México, 2003.

#### **PÁGINA DE INTERNET CONSULTADA**

Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, ver en [www.nutrinfo.com.mx/pagina/info/nom.pdf](http://www.nutrinfo.com.mx/pagina/info/nom.pdf), consultado el 19- 01- 2010.