

Maestría en Educación para la Salud



FUNDACIÓN UNIVERSITARIA
JUAN N. CORPAS

Educación y Salud de Calidad
con Sentido Social

Tesis de grado

Lineamientos educativos sobre Educación Alimentaria y Nutricional con participación de docentes de una Institución Educativa de básica primaria en Bogotá. 2021

Angela María Pérez Pachón

Escuela de Ciencias Sociales, Fundación Universitaria Juan N. Corpas

Maestría en Educación para la Salud

Dra. Rosalba Pulido de Castellanos

Abril de 2022

AUTOR:

ANGELA MARÍA PÉREZ PACHÓN

Presentado para optar al título de: Magister en Educación para la Salud

DIRECTORA

Dra. ROSALBA PULIDO DE CASTELLANOS

FUNDACION UNIVERSITARIA JUAN N. CORPAS

ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES

Bogotá, D.C

2022

Siglas

| | |
|--------|--|
| CIN2 | Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición |
| DHAA | Derecho Humano a la Alimentación Adecuada |
| DNP | Departamento Nacional de Planeación |
| DPS | Departamento para la Prosperidad Social |
| EAAS | Estrategia de Ambientes Alimentarios Saludables |
| EAN | Educación Alimentaria y Nutricional |
| ENSIN | Encuesta Nacional de la Situación Nutricional |
| EVS | Estilos de Vida Saludable |
| FAO | Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura |
| GABA | Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana |
| ICBF | Instituto Colombiano de Bienestar Familiar |
| ICEAN | Información, Comunicación y Educación en Alimentación y Nutrición |
| IEC | Información, Educación y Comunicación |
| MEN | Ministerio de Educación Nacional |
| MSPS | Ministerio de Salud y Protección Social |
| ODS | Objetivos de Desarrollo Sostenible |
| OMS | Organización Mundial de la Salud |
| OPS | Organización Panamericana de la Salud |
| PAE | Programa de Alimentación Escolar |
| PEI | Proyecto Educativo Institucional |
| PND | Plan Nacional de Desarrollo |
| PNDE | Plan Nacional de Desarrollo Educativo |
| PNUD | Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo |
| PPEVS | Programa para la promoción de estilos de vida saludable |
| RIEN | Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes |
| SAN | Seguridad Alimentaria y Nutricional |
| SDIS | Secretaría Distrital de Integración Social |
| SDS | Secretaría Distrital de Salud |
| SED | Secretaría de Educación del Distrito |
| UApA | Unidad Administrativa Especial de Alimentación Escolar “Alimentos para Aprender” |
| UNESCO | Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura |

Siglas**Tabla de contenido****Introducción****Capítulo 1****Problema de investigación**

1.1 Lectura de contexto

1.2 Planteamiento del problema y pregunta de investigación

1.3 Antecedentes

1.4 Justificación

1.5 Objetivos

CAPITULO 2

Marco Referencial

2.1 Marco Teórico y conceptual

2.2 Marco legal (si procede)

CAPITULO 3

Marco metodológico y epistemológico

CAPITULO 4

Presentación y discusión de resultados

Recomendaciones

Conclusiones

Referencias Bibliográficas: Webgrafía y Bibliografías Secundaría**Anexos** (Si los tiene)

Lista de tablas y figuras

Figura 1. Propuesta de modelo educativo de alimentación saludable en escuelas.

Figura 2. Contenidos temáticos y recursos pedagógicos de los talleres de alimentación saludable con docentes.

Figura 3. Mensajes de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos.

Figura 4. Definiciones sobre alimentación saludable.

Figura 5. Nube de palabras relacionadas con la definición de alimentación saludable mencionadas por las docentes en la encuesta de caracterización

Figura 6. Nube de palabras relacionadas con los requerimientos para lograr una alimentación saludable mencionadas por las docentes en la encuesta de caracterización. 2021

Figura 7. Nube de palabras relacionadas con los signos de malnutrición mencionados por las docentes en la encuesta de caracterización. 2021

Figura 8. Tablero virtual para la consignación de las propuestas pedagógicas de acuerdo a la temática, la asignatura y el ciclo educativo.

Figura 9. Temáticas concertadas para incluir en el proceso de actualización de docentes y el Lineamiento Educativo sobre EAN. Construcción participativa con docentes. Primer semestre de 2021.

Lista de gráficas

Gráfica 1. Frecuencia de consumo de alimentos por grupo. Encuesta de caracterización. 2021

Gráfica 2. Consumo de sal/sodio. Encuesta de caracterización de docentes. 2021

Gráfica 3. Temáticas sugeridas para el proceso de fortalecimiento de capacidades y posterior inclusión en el lineamiento educativo sobre EAN. Encuesta de caracterización de docentes. 2021

Dedicatoria y Agradecimientos (Si el Maestrante lo quiere incluir)

En la vida diferentes factores nos llevan a hacer algo, en mi vida muchas personas me animaron a llegar a este punto, son personas a las que les doy las gracias porque de una u otra manera, me alentaron a iniciar este camino del aprendizaje que concluye con una idea que siempre rondo mi cabeza, dejar algo, un legado dirían algunos, un granito de arena para mí, en beneficio de los niños y las niñas, además es la forma de devolverle a Dios y a la vida el agradecimiento por permitirme estar aquí.

En este orden de ideas, menciono a algun@s de ell@s, mi madre que siempre estuvo conmigo, que me escucho cuando lo necesite y me acompaño cuando salieron esas lagrimas en momentos en que quería desfallecer.

A mi hermanita Sandra que desde lejos me animo y me envió siempre palabras de fortaleza.

A mis amadísimos hijos, Sara y Juan David, los motores más grandes de mi vida y a mi esposo Mauricio quien ha estado conmigo en las buenas y en las no tan buenas durante 25 años.

A mis sobrinitas, Natalia que se enorgullece de mí, de mis logros y Mariana que también lo hace en silencio.

Enormemente a mis siete queridas docentes y directora del Liceo Carrión, las profes (con cariño), Martha Cabrera, Martha Quintero, Martha Rodríguez, Claudia Segura, Paola y Natalia Rubio, en cabeza de una gran directora, la profe Diana Carrión.

A las maestras, Clara y Leonor Carrión quienes me abrieron las puertas de su colegio, muchas gracias.

A mi querida Directora de Tesis, la Dra Rosalba Pulido de Castellanos, quien me apoyo y me brindo sus maravillosos conocimientos y experiencias.

A FAO, mi sitio de trabajo y aprendizaje por más de siete años, a la Fundación Universitaria Juan N. Corpas, a mis compañeros, a toda mi familia y mis amigos. Muchas gracias.

Resumen

La alimentación saludable a lo largo de la vida previene la aparición de la malnutrición y de las enfermedades no transmisibles como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer, que se encuentran entre las principales causas de mortalidad en el mundo. Algunas acciones recomendadas por la OMS para disminuir la malnutrición incluyen el desarrollo de políticas y programas escolares que alienten a los niños y las niñas a adoptar y mantener una alimentación saludable e impartir conocimientos sobre nutrición y prácticas alimentarias saludables a niños, adolescentes y adultos. Sin embargo, diferentes investigaciones han evidenciado que la educación alimentaria y nutricional (EAN) no se aborda directamente en los currículos escolares, adicionalmente las docentes no cuentan con conocimientos ni materiales pedagógicos apropiados que les permitan desarrollar el tema con sus estudiantes.

Para responder a esta necesidad, se plantea la presente investigación con el fin de elaborar de manera participativa con docentes de básica primaria una propuesta de lineamientos educativos que respondan a las recomendaciones nacionales e internacionales para la promoción del consumo de alimentos saludables. La investigación se realizó durante el primer semestre de 2021 de manera virtual por la actual situación generada por la pandemia COVID-19, con participación de docentes y directivas de una institución de básica primaria de la ciudad de Bogotá. Posterior a la sensibilización sobre la pandemia de exceso de peso e inadecuados hábitos alimentarios de los escolares en el país mencionadas en la ENSIN 2015, las docentes aceptaron participar y firmaron el consentimiento informado. A continuación, mediante un formulario de Google se investigaron sus conocimientos, prácticas alimentarias y experiencias de EAN en el aula. Los resultados de la implementación del cuestionario derivaron en la concertación de once temáticas a incluir en el lineamiento educativo y en un proceso de actualización en EAN. En cada temática concertada, las docentes propusieron orientaciones y materiales pedagógicos para incorporar en las asignaturas y ciclos educativos de básica primaria y acciones para involucrar a las familias. Los lineamientos educativos sobre EAN buscan afianzar la cultura del autocuidado en docentes y estudiantes y contribuir a disminuir los efectos nocivos derivados del consumismo y la publicidad de comestibles ultra procesados.

Palabras clave: educación alimentaria y nutricional, alimentación saludable, prácticas alimentarias de docentes, participación de docentes, lineamientos educativos.

Introducción

El mundo atraviesa en la actualidad por una transición nutricional caracterizada, por la presencia de hambre y desnutrición y de la otra; por el exceso de peso y enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación (tal es el caso de la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, las enfermedades cardio vasculares y algunos tipos de cáncer).

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO (2020), en su informe sobre el Estado de la Seguridad Alimentaria y la Nutrición en el mundo, 692 millones de personas padecen hambre, al tiempo que un número similar (672 millones) de habitantes del planeta presentan exceso de peso. En 2019 la FAO, publicó cifras alarmantes al respecto: 40 millones de niños menores de cinco años presentaron sobrepeso, situación que impone grandes retos para el cumplimiento del segundo Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) -hambre cero-, que busca poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible.¹

Adicional a lo anterior, la FAO (2019), indica que la producción, distribución y el consumo de los alimentos a nivel mundial ha experimentado cambios como resultado del aumento de la población, del desplazamiento hacia las zonas urbanas y del abandono del campo. Otro aspecto que ha afectado la disponibilidad de alimentos para la población, es el cambio climático, situación que influye directamente sobre la seguridad alimentaria, la nutrición y la salud de las personas por su afectación sobre los recursos naturales ya que supone un impacto en los sistemas alimentarios y la vida rural.

Según Bejarano y Parra (2014), la transición nutricional por la que atraviesa el mundo, se caracteriza por una serie de cambios, en el tipo y la calidad de la alimentación, que repercute en el estado nutricional de la población hacia el exceso de peso, el cual, junto con el sedentarismo y patrones de alimentación basados en alimentos ricos en azúcar, grasas y sal, desencadenan la aparición de enfermedades no transmisibles relacionadas con estilos de vida inadecuados.

¹ En la Cumbre de las Naciones Unidas realizada en 2015 en Nueva York, los Estados miembros de las Naciones Unidas adoptan la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, con un conjunto de “Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)”, también denominados Objetivos Mundiales relacionados con los desafíos ambientales, políticos y económicos que enfrenta el mundo, además, como un llamado universal a la adopción de medidas para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar que todas las personas gocen de paz y prosperidad. (PNUD, 15).

Los mismos autores afirman que en Latinoamérica, en las últimas décadas se ha experimentado una leve mejoría en las cifras de desnutrición infantil, mientras que el aumento de peso es evidente, como en el caso de México que presenta el primer lugar en el mundo en obesidad infantil y el segundo en obesidad de adultos. Los autores citados refieren como una de las principales causas de la situación, al mayor acceso de la población a productos ultra procesados que contienen excesos de azúcar, grasa y sodio, lo que es afirmado de la misma manera por Fernandes y cols (2009), quien concluyen que las cifras de obesidad en niños, niñas y adolescentes es el resultado de los cambios en los estilos de vida y prácticas alimentarias en las que se accede fácilmente a estos productos, mientras que mejorar el acceso de los niños y las niñas a información y a alimentos saludables en el entorno escolar (mediante la implementación de huertas escolares) mejora su consumo (Galvan y cols, 2016; Davis y cols, 2021).

Adicionalmente, diversas investigaciones han concluido que la publicidad relacionada con productos dirigidos a los niños y las niñas, influye en la selección de alimentos por parte de los padres, quienes a pesar de encontrarse preocupados en que la alimentación de sus hijos e hijas sea saludable, a menudo no cuentan con conceptos veraces sobre el tema, de esta manera, el papel de la formación a las familias al tiempo que la de los niños y las niñas es clave para el desarrollo de hábitos alimentarios saludables y disminuir los efectos de la publicidad sobre el consumo de productos ultra procesados (Ribeiro y Mesquita, 2019; Boyland et al, 2018; Norman et al, 2018; Eliot, 2019; Williamson et al, 2021).

En Colombia, la situación no es diferente, la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN, ICBF, 2015) muestra un aumento en la prevalencia de exceso de peso (sobrepeso y obesidad) en la población en general, generando una mayor preocupación en los niños en edad escolar, en quienes se observa esta situación en uno de cada cuatro.

La misma Encuesta muestra que factores como el ingreso de las mujeres al mercado laboral, la mayor disponibilidad y consumo de productos ultra procesados, las menores tasas de lactancia materna y por ende un mayor uso de fórmulas infantiles y la designación del cuidado de los niños y las niñas a terceros, han generado cambios en los patrones de alimentación de la

población en general lo que ha influido en el preocupante estado nutricional por el que atraviesan los niños y niñas colombianas.

Se han planteado diversas acciones para tratar de disminuir estas cifras; entre ellas, la educación alimentaria y nutricional (EAN), específicamente dirigida a la población infantil. Frente a esta situación, es urgente que el país implemente políticas de salud pública, especialmente aquellas encaminadas a informar y proteger a los consumidores para que tomen decisiones informadas en alimentación y de esta manera se logre avanzar hacia la garantía al derecho a una alimentación saludable. Cabe mencionar que en las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes RIEN, publicada por el Ministerio de Salud y Protección Social en 2016, se define la alimentación saludable como “aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; promueve el suministro de nutrientes de la madre al feto, la práctica de la lactancia materna e incluye alimentos ricos en nutrientes en la alimentación complementaria y se caracteriza por ser una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes” (MSPS, 2016).

Por otro lado, la Constitución Política de Colombia de 1991, e en el artículo 67, que “la educación es un derecho de las personas y un servicio público que tiene una función social; con ello se busca el conocimiento a la ciencia, a la técnica y a los demás bienes y valores de la cultura..., además establece que es responsabilidad del Estado su regulación, inspección y vigilancia para velar por la calidad y el cumplimiento de sus objetivos que impacte a los educandos en los ámbitos moral, intelectual y físico.

El Ministerio de Educación Nacional, MEN, es la entidad nacional encargada en el país de construir los lineamientos curriculares,² que apoyan el proceso de planeación de las áreas definidas como obligatorias y fundamentales por la Ley General de Educación. Las instituciones educativas se basan en estos lineamientos curriculares, al igual que en los aportes de las instituciones y la experiencia y conocimientos de sus docentes para construir sus Proyectos

2 Los lineamientos curriculares son las orientaciones epistemológicas, pedagógicas y curriculares que define el Ministerio de Educación Nacional con el apoyo de la comunidad educativa para apoyar el proceso de fundamentación y planeación de las áreas obligatorias y fundamentales definidas por la Ley General de Educación en su artículo 23. Recuperado en: https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article339975.html?_noredirect=1

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS SOBRE EDUCACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

Educativos Institucionales PEI, los cuales orientan y apoyan los planes de estudio por ciclos, niveles y áreas.

Desde el 2004, el MEN estableció los Estándares Básicos de Competencias para el ciclo de básica primaria. Es importante destacar que el tema de alimentación se menciona en los Estándares básicos del área de ciencias naturales, en el ítem “manejo los conocimientos propios de las ciencias naturales” y su énfasis allí se encuentra relacionado con los cambios físicos de los alimentos durante los procesos de cocción; en los Estándares de ciencias sociales, en el ítem, desarrollo de compromisos personales y sociales, menciona el tema de alimentación como sensibilización frente al uso responsable de los recursos papel, agua y alimentos; en los Estándares Básicos de Competencia Ciudadana para el grado quinto se menciona, la alimentación como uno de los derechos fundamentales de los niños y las niñas, en las Orientaciones Pedagógicas para la Educación Artística en Básica y Media se incluye la alimentación dentro de la cultura y por último, en las Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte, se plantea la enseñanza de la alimentación como una de las grandes metas del área.

Específicamente, lo relacionado con alimentación saludable, el MEN lo incluye en el Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables (PPEVS) y lo articula con el Programa de Alimentación Escolar PAE. En el caso del Distrito Capital, la Secretaria de Educación del Distrito SED, lo aborda en el proyecto transversal denominado Estilos de Vida Saludable, al igual que en el documento Pedagogía para el Bienestar que se encuentra disponible en el micrositio de la SED para la comunidad educativa.

De acuerdo a la revisión adelantada y a pesar de que el tema de alimentación es tratado en algunos de los Estándares Básicos por competencias, no cuenta con un hilo conductor, lo que diluye la enseñanza del mismo y por consiguiente minimiza su tratamiento para potenciar el proceso de aprendizaje de los estudiantes al respecto. Así, se hace necesario generar directrices que permitan a los docentes la incorporación de la temática con la profundidad requerida para que se convierta en un tema transversal y pueda ser abordado de manera articulada por todas las áreas para que de esta manera contribuya eficazmente al fomento de prácticas alimentarias saludables en los estudiantes de básica primaria en quienes se ha afectado su estado de salud y nutrición como consecuencia de inadecuados hábitos y comportamientos alimentarios.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS SOBRE EDUCACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

Con base en lo anterior, se plantea la presente investigación que incluye la participación de docentes, para generar lineamientos educativos sobre EAN al interior de la escuela, teniendo en cuenta que son ellos quienes en su quehacer diario materializan las acciones del currículo escolar planteado en el Proyecto Educativo Institucional PEI, generando estrategias para el aprendizaje de los niños y las niñas.

De la misma manera, la participación activa de los docentes y su concientización sobre su rol clave en la generación de aprendizajes de hábitos y estilos de vida saludable en sus estudiantes y en ellos mismos, impactará de manera positiva sus prácticas alimentarias, las de estudiantes, sus familias y en general de la comunidad educativa.

CAPITULO 1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Lectura de contexto:

La presente investigación se fundamenta en el interés de la investigadora sobre los siguientes aspectos relacionados con la educación para la salud:

- * En Colombia y en general en el mundo se presentan cifras elevadas de exceso de peso en el grupo de los niños y niñas en edad escolar.
- * La escuela es uno de los ambientes en donde se desarrolla la vida de los niños y las niñas y debe convertirse en un espacio promotor de salud.
- * Los currículos educativos no contemplan la educación alimentaria y nutricional de manera que los docentes puedan enseñar a los niños y las niñas sobre el tema y de esta manera se promuevan prácticas alimentarias saludables.
- * Los docentes de básica primaria no cuentan con conceptos actualizados ni materiales pedagógicos sobre EAN que les permitan en el aula abordar estas temáticas en el aula.

1.2 Planteamiento del problema y pregunta de investigación

Los niños y niñas escolares en Colombia como en la mayoría de los países del mundo consumen frecuentemente productos ultra procesados que contienen azúcar, grasa y sal/sodio que están afectando su salud y estado nutricional; la alimentación saludable está siendo reemplazada por estos productos. De otro lado la escuela no les brinda conocimientos sobre educación alimentaria y nutricional (EAN) que les permitan tomar decisiones saludables en su alimentación diaria, puesto que los currículos escolares no contienen estas temáticas, los docentes se convierten en actores fundamentales para la promoción de prácticas alimentarias saludables. Ante este déficit, es preciso generar alternativas educativas transversales sobre EAN que trasciendan los contenidos biologicistas sobre las características y tipos de alimentos, a fomentar cambios en comportamientos en torno a la alimentación saludable involucrando diferentes saberes que intervienen en la formación de los niños y las niñas, como es el caso de los aspectos sociales, antropológicos, culturales alrededor de la alimentación.

De la misma manera, la revisión bibliográfica realizada muestra que los docentes no cuentan con lineamientos educativos disponibles que los oriente sobre cómo llevar a la práctica procesos pedagógicos y didácticos sobre EAN.

Pregunta de investigación

¿Cómo construir de manera participativa con docentes de básica primaria, lineamientos educativos sobre EAN?

1.3 Antecedentes

Numerosas actividades educativas relacionadas con EAN se han realizado en el país y alrededor del mundo con el fin de informar y orientar a los diferentes grupos poblacionales sobre el tema, teniendo en cuenta la relación que existe entre el consumo de alimentos y la aparición de enfermedades relacionadas con la dieta, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes mellitus e incluso algunos tipos de cáncer.

La mayoría de las acciones pedagógicas se han enfocado en los niños, las niñas, sus familias y docentes, teniendo en cuenta que durante los primeros años de vida se establecen los hábitos alimentarios son las familias las responsables de la alimentación de niños y niñas, sin embargo, es muy relevante el papel de la escuela como espacio en donde confluyen actores que se relacionan con el aprendizaje y la apropiación de conocimientos por parte de los estudiantes que les permiten tomar decisiones pertinentes frente a su salud y bienestar. Algunas de las acciones pedagógicas revisadas son:

Fernández y cols (Brasil. 2009), realizaron un estudio de casos y controles con el objetivo de formar hábitos alimentarios saludables y prevenir la obesidad. La intervención se realizó en dos escuelas (una pública y una privada) en Rio de Janeiro, con participación de 135 estudiantes. Se realizó valoración del estado nutricional al inicio y al finalizar la investigación y un programa de educación alimentaria y nutricional de ocho sesiones con abordaje de temáticas como la digestión de alimentos y absorción de nutrientes, grupos de alimentos y nutrientes, guía alimentaria utilizando la pirámide de la alimentación para elaborar menús saludables; utilizando herramientas lúdico-pedagógicas como juegos, cuentos, canciones, marionetas, etc.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS SOBRE EDUCACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

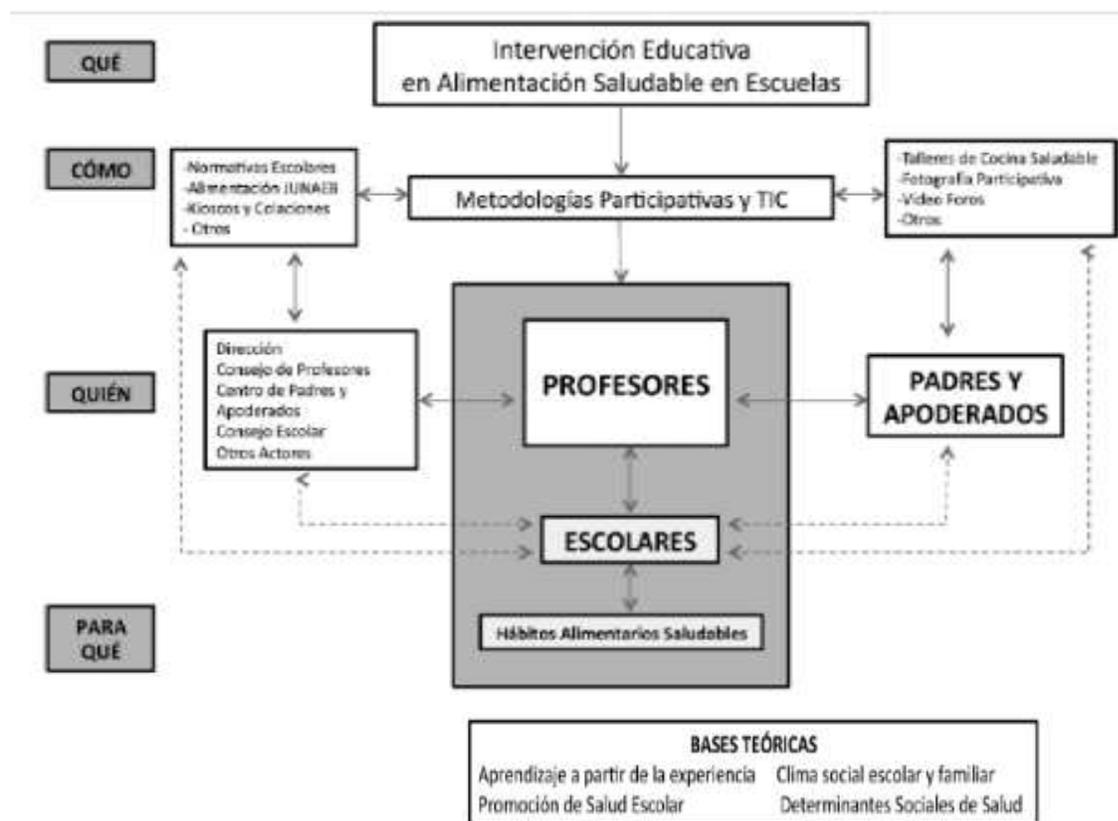
Los resultados mostraron mejoras significativas en las elecciones de alimentos y prácticas alimentarias de los estudiantes y sus familias en la institución educativa que recibió las sesiones de educación alimentaria y nutricional, sin embargo, por la duración de la intervención no se observaron cambios en el estado nutricional.

Vega y colaboradores (España. 2012) afirman que, con el fin de aportar en la mejora del estado nutricional de la población, en especial de los niños y las niñas, la escuela debe convertirse en un espacio en donde todos los actores apoyen la alimentación saludable. Los docentes deben poseer desde su formación conocimientos claros y actualizados en el tema, la Universidad Complutense de Madrid, en la Facultad de Educación, incluyó una asignatura denominada “Alimentación humana en la escuela”, la cual se impartía en el segundo año de Magisterio, a partir de 2013, la asignatura se convirtió en “Fundamentos y didáctica de la Alimentación”, que es de obligatorio cumplimiento para los futuros maestros de educación inicial en el cuarto año de su formación docente.

En 2014, un grupo de investigadores del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), de la Universidad de Chile, en cabeza de la docente Judith Salinas, diseñó un programa educativo inicialmente dirigido a familias de la comuna de Macul de la Región Metropolitana y posteriormente con docentes en la comuna de Los Andes en la Región de Valparaíso. A partir de los resultados se construyó y validó una propuesta educativa integral para trabajar en las escuelas. En la intervención se priorizó la educación prebásica y básica, porque en edades tempranas se forman los hábitos alimentarios de los niños, influyendo de manera directa en ello, sus profesores y familias. Los investigadores concluyeron que un programa de intervención en alimentación saludable debe incorporar a estudiantes, las familias y la comunidad escolar en su conjunto para poder obtener cambios significativos que perduren en el tiempo, la propuesta incluyó la realización de talleres con docentes con posterior transferencia a estudiantes y sus familias, para ello se propuso el siguiente marco operativo:

Figura 1.

Propuesta de modelo educativo de alimentación saludable en escuelas.



Fuente: Salinas y cols. 2014

El programa educativo realizado con los docentes incluyó nueve sesiones educativas; en las dos primeras se sensibilizó a los docentes sobre su propio estado nutricional; las siguientes seis incluyeron contenidos de alimentación saludable y la última sesión fue utilizada para la discusión sobre la transferencia a los estudiantes. La siguiente figura muestra las temáticas abordadas con los docentes en la investigación:

Figura 2.

Contenidos temáticos y recursos pedagógicos de los talleres de alimentación saludable con docentes

| Nº de Sesión | Contenidos | Recursos Pedagógicos |
|--------------|--|--|
| 1 | Evaluación nutricional | Taller evaluación nutricional |
| 2 | Dietas especiales y colaciones saludables | Fotografía participativa |
| 3 | Distribución de las comidas | Videos educativos Fotografía participativa |
| 4 | Desayuno y almuerzo saludable | Taller de cocina1 |
| 5 | Once y cena saludable | Taller de cocina 2 |
| 6 | Etiquetado nutricional | Lectura y análisis crítico de etiquetado nutricional |
| 7 | Uso de las TIC | CD – Blog |
| 8 | Compra inteligente | Visita a supermercado |
| 9 | Experiencia de aprendizaje y propuestas de transferencia a escolares | Debate |

Fuente: Salinas y colaboradores (2014)

En 2014, en Colombia, Hernández y colaboradores, estudiantes de Medicina de la Universidad de La Sabana llevaron a cabo una investigación cualitativa de tipo investigación-acción-participativa en el municipio de Sopó, Cundinamarca, con el objetivo de fortalecer los hábitos saludables en alimentación en los hogares comunitarios desde la Atención Primaria en Salud.

En el estudio participaron 67 niños entre dos y cinco años y sus familias, sus cuidadoras (madres comunitarias), habitantes de cinco veredas del municipio y la Alcaldía Municipal. La investigación abordó tres ejes principales: el conocimiento y la motivación hacia la alimentación saludable y la articulación de la comunidad.

La investigación incluyó una fase de diagnóstico y una de intervención orientada al cambio de comportamiento en alimentación. Cada uno de los ejes incluyó actividades con los diferentes grupos, por ejemplo, para el primer eje “Conociendo”, se trabajó con los niños mediante actividades como bailes, canciones, pintura y juegos infantiles relacionados con alimentación y con las madres comunitarias y familias se realizaron visitas a huertas locales, para identificar frutas y verduras propias de la región, sobre las cuales elaboraron unas fichas didácticas que resaltaban el beneficio del consumo y las consecuencias de una alimentación no saludable frente a la aparición de enfermedades no transmisibles.

Los principales logros reportados por los investigadores fueron:

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS SOBRE EDUCACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

- a. La comprensión de las madres comunitarias de la relación del bajo consumo de frutas y verduras con la aparición de enfermedades no trasmisibles.
- b. Mejores hábitos alimentarios en los niños al entender los beneficios de la alimentación saludable, los riesgos del consumo de productos ultra procesados, además los niños se convirtieron en multiplicadores de la información con sus familias, quienes disminuyeron la compra y consumo de estos productos.

En general el grupo concluyó que un mayor conocimiento en alimentación se tradujo en hábitos alimentarios más saludables en los niños, sus familias y cuidadoras, además que existe desarticulación entre los sectores de educación y salud quienes realizan unicamente capacitaciones ocasionales a las madres comunitarias.

En 2015, en Colombia, Arismendi L y Carmona I, estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquía, elaboraron un juego de mesa denominado “Chefcitos”, diseñado para realizar la promoción de alimentación saludable, prevención de enfermedades no transmisibles y en general sobre hábitos saludables de vida.

El juego "*Chefcitos*", dirigido a niños entre los siete y doce años de edad, con requisito de saber leer, contar, sumar y restar (de dos a seis niños por partida), consistía en la compra y cuidado de cultivos de frutas y verduras (casillas en el tablero del juego), y la elaboración de preparaciones nutritivas con base en estos alimentos. Los jugadores consumían de manera simulada las preparaciones elaboradas para obtener los nutrientes (específicamente vitaminas), que definirían finalmente al ganador.

El juego incluía otras casillas denominadas "el rincón de los perezosos", en las cuales los participantes debían permanecer y ceder su turno por realizar actividades relacionadas con el sedentarismo como ver televisión o jugar por largo tiempo en el computador, en otras casillas se incluyeron mensajes educativos para promover la actividad física, el consumo de frutas y verduras de producción local y de preparaciones con base en estos alimentos.

De especial interés, se resalta el proceso de validación que realizó el mismo grupo de investigadoras mediante la metodología de grupo focal y observación participante con doce niños, con edades entre los siete y doce años de una institución educativa del Municipio de Copacabana, Antioquia, utilizando criterios de ser atractivo, de fácil entendimiento, identificación, aceptación y persuasión o inducción a la acción. Los resultados de la validación

mostraron resultados positivos, en cuanto a que se definió como una herramienta pedagógica útil para la promoción de hábitos de vida saludable y cumplió el objetivo para lo cual se diseñó.

En 2015, el ICBF con apoyo de la FAO, actualizó las Guías alimentarias basadas en alimentos GABA, para la población mayor de dos años, la principal herramienta de EAN, que incluye orientaciones dirigidas a la población (familias, educadores, asociaciones de consumidores, medios de comunicación y la industria de alimentos) para promover un adecuado consumo de alimentos y el bienestar nutricional mediante el fomento de estilos de vida saludable, a través de mensajes de fácil entendimiento que permitan a la población la toma de decisiones informadas para la selección y manejo de los alimentos.

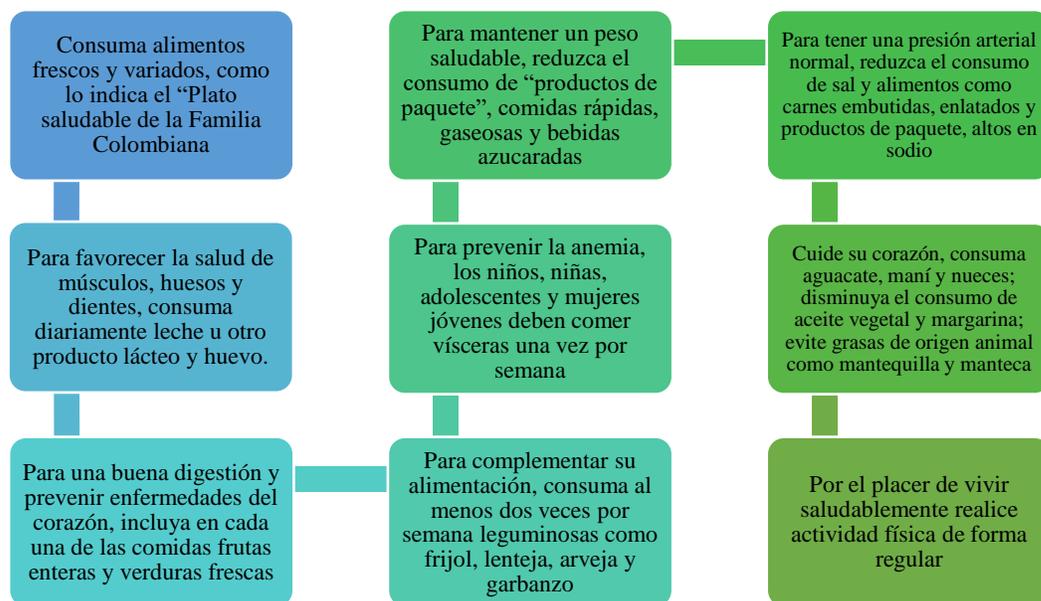
Las GABA se representan a través de su icono, “El plato saludable de la familia colombiana”, que invita a consumir alimentos de seis grupos: Cereales, raíces, tubérculos y plátanos; frutas y verduras; leche y productos lácteos; carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas; grasas y azúcares, de estos dos últimos grupos, el consumo debe ser menor como lo indican las proporciones en el plato.

Los demás mensajes que acompañan al Plato saludable se relacionan con el fomento del consumo de agua, la actividad física y a la unión familiar en el momento de la alimentación. Los nueve mensajes de las GABA para la población mayor de dos años son:

Figura 3.

Mensajes de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS SOBRE EDUCACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL



Fuente: Elaboración propia. A partir de GABAS. 2015

Adicionalmente, en 2017, el ICBF lanza la actualización de las GABA para la población menor de dos años, las mujeres gestantes y las madres en período de lactancia, completando de esta manera la guía de alimentación saludable para toda la población sana del país.

Además del icono y los 24 mensajes de las GABA, la página web del ICBF cuenta con Manuales del facilitador, que contienen para cada uno de los mensajes, una serie de actividades lúdicas para que cualquier agente educativo (profesional de la salud, técnicos, docentes, madres comunitarias), de una manera muy sencilla puedan brindar información sobre alimentación saludable a los diferentes grupos de la población.

En 2016, la FAO en Convenios de Cooperación Técnica con entidades gubernamentales (MSPS y DPS), construyó dos estrategias que incluyen de manera importante la EAN, la Estrategia de Información, Educación y Comunicación en Seguridad Alimentaria y Nutricional (Estrategia IEC en SAN, MSPS 2016) y la Estrategia de Ambientes Alimentarios Saludables (EAAS, DPS 2016).

Estas dos herramientas se centran en acciones enfocadas en el cambio de comportamientos hacia la alimentación saludable y se definen así:

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS SOBRE EDUCACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

La Estrategia de IEC en SAN, “es un conjunto de acciones que promueven, entre el público objetivo de un proyecto, los hábitos alimentarios, los estilos de vida saludable y la educación nutricional en todas las dimensiones de la SAN: disponibilidad, acceso, consumo, aprovechamiento biológico y calidad e inocuidad. Las Estrategias de IEC en SAN buscan modificar comportamientos y requieren de la participación activa de la audiencia objetivo, además, deben reconocer que un cambio de actitud implica incluir los factores internos y externos que influyen en la toma de decisiones de las personas en el día a día”.

De otro lado, la EAAS se define como “aquellas acciones o actividades que buscan que los entornos, ambientes o espacios en donde se desarrolla la vida de las personas, faciliten la adopción y la toma de decisiones saludables en alimentación que influyan positivamente en su salud y estado nutricional”.

La Estrategia IEC en SAN fue construida de manera participativa con actores de entidades gubernamentales y sociedad civil y su implementación busca el cambio comportamental de la población hacia prácticas alimentarias saludables, utilizando metodologías efectivas como la de aprender-haciendo teniendo en cuenta que “el aprendizaje que involucra el mayor número de órganos de los sentidos, es aquel que se considera más efectivo para la adopción de hábitos en salud”(ICBF, 2015), además que el cambio de comportamiento se relaciona con los entornos o ambientes en los cuales se desarrolla la vida de las personas (hogar, comunitario, sectores de influencia y sector salud). El Ministerio de Salud y Protección Social, MSPS, cuenta con herramientas pedagógicas para la promoción de lactancia materna y alimentación complementaria, construidas en el marco de la implementación de la Estrategia IEC en SAN, las cuales se encuentran ubicadas en la página web del MSPS.

En 2017 en Colombia, González y Colaboradores, identificaron el rol educador de madres en la implementación del Programa “Ámbito Familiar” de la Secretaria Distrital de Integración Social (SDIS) entre el 2012 y 2016. El Programa estaba dirigido a niños y niñas menores de tres años y sus familias en barrios de alta vulnerabilidad social de la ciudad y se centraba en la atención nutricional, pedagógica y psicosocial en casa de los niños y niñas que no se encontraban incluidos en los servicios institucionales de la SDIS y sus familias e incluía encuentros mensuales con las familias para el desarrollo de un componente pedagógico con temas relacionadas con alimentación saludable como lactancia materna y alimentación complementaria,

entre otras. Los resultados del programa fueron positivos en cuanto a que las familias adoptaron prácticas alimentarias saludables como la lactancia materna y el inicio de la alimentación complementaria adecuada, entre otras.

En la Revista Cubana de Medicina General, en 2017, Yury Rosales y colaboradores, publicaron los resultados de una revisión bibliográfica que concluye que los docentes poseen estilos de vida sedentarios resultado de sus propias actividades laborales, esto, junto a conocimientos desactualizados en alimentación saludable, los lleva a presentar enfermedades relacionadas, y que intervenciones relacionadas con este tema les resulta beneficioso para su salud. Esta situación también fue observada por Fierro y cols (2019), quienes realizaron un estudio cuasi-experimental de cuatro meses en Chile, con desarrollo de un curso virtual dirigido a los docentes con posterior implementación de un plan de acción por parte de los mismos. Dentro de los principales resultados de la investigación observaron inadecuados hábitos alimentarios en los docentes y sus estudiantes como repetir comidas principales, especialmente, el desayuno y el almuerzo, al finalizar la intervención encontraron que se logró mejorar la inclusión de frutas en los refrigerios, disminuyó el consumo de comidas rápidas al igual que el número de personas que repetían las comidas y se aumentó el consumo de agua en los dos grupos (estudiantes y docentes), esto logró un impacto en las cifras de obesidad en el grupo intervenido.

En 2018, la FAO en Convenio de Cooperación Técnica con la Secretaría de Educación del Distrito (SED), implementa el proyecto piloto de una EAAS en el entorno escolar en cinco instituciones educativas distritales de Bogotá. La Estrategia incluyó varios aspectos, uno de ellos, un componente pedagógico en alimentación y nutrición, que mediante metodologías lúdicas aportó al conocimiento de la comunidad educativa (estudiantes, docentes, familias, encargados de tiendas escolares) en temáticas como: Guías alimentarias de la población colombiana, Plato saludable de la familia colombiana, riesgos del consumo de productos ultra procesados, lectura del etiquetado nutricional, elaboración de loncheras nutritivas, prevención y detección de la malnutrición y la huerta escolar como escenario de promoción de alimentación saludable.

Adicionalmente, la EAAS hizo uso de los medios de comunicación escolar para sensibilizar a la comunidad educativa en la disminución de los desperdicios de alimentos del Programa de

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS SOBRE EDUCACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

Alimentación Escolar PAE, teniendo en cuenta que estos desperdicios son económicos, pero también de nutrientes requeridos por los estudiantes. Según el Departamento Nacional de Planeación (DNP, 2015), en Colombia 9.6 millones de toneladas de alimentos al año, finalizan en las basuras, siendo el grupo de las frutas y las verduras el de mayor desecho.

En 2018, Anaya y Álvarez, del Grupo de investigación: Educación, Infancia y Lenguas Extranjeras de la Universidad Luis Amigó en Medellín, realizó una revisión sistemática para determinar los “Factores asociados a las preferencias alimentarias de los niños”. En la revisión se abordaron conceptos y resultados de investigadores que concluyeron que el hogar es el primer centro de enseñanza en hábitos saludables y que los primeros años de vida se constituyen en el período propicio para establecerlos y de esta manera prevenir cualquier tipo de malnutrición (déficit o exceso de peso) y la aparición de trastornos de la conducta alimentaria, sin embargo, la escuela juega un rol fundamental en la promoción de hábitos alimentarios saludables.

De la misma forma, Zapata (2019), elaboró en Antioquia Guía Educativa en Alimentación y Nutrición, orientada a docentes de una institución educativa en el área rural, compuesta por cuatro módulos que agrupan temáticas, objetivos, las técnicas para desarrollar la temática, los materiales y equipos y el componente de evaluación para cada una de ellas. La investigadora propone que la Guía se integre a los planes de estudio definidos en el PEI de la institución educativa. Los módulos incluidos son: Módulo I: Nutrición y salud (Mi primer encuentro con la nutrición), Módulo 2: higiene personal (¡Aseado soy!), Módulo 3: entorno social (Mi vereda y yo) y Módulo 4: Alimentación (Comiendo aprendo).

En 2020, Serrano, como Tesis de su grado universitario construye un Programa de educación para la salud dirigido a la comunidad educativa de colegios de básica primaria del área rural. El programa denominado ¡Por una alimentación saludable!, tiene como objetivo aumentar el conocimiento en alimentación saludable y mejorar los hábitos alimentarios de la comunidad educativa en el área rural mediante la implementación de cinco sesiones de información a docentes y familias y ocho sesiones a estudiantes con posteriores evaluaciones.

En este sentido, los docentes se constituyen en un actor principal en la construcción y consolidación de hábitos alimentarios en la edad escolar. El Ministerio de Educación Nacional

MEN, en la Resolución 29452 de 2017,³ resalta el papel de los docentes y directivos para lograr el impacto del PAE relacionado con la permanencia escolar y constituye la alimentación escolar en un acto pedagógico, un espacio en donde se forman hábitos saludables en alimentación y se promueven la ciudadanía y el ejercicio de los derechos humanos; igualmente, la Ley General de Educación⁴, resalta el papel del docente como “orientador del proceso de formación, enseñanza y aprendizaje de los educandos”, siendo la alimentación uno de los procesos clave y necesario en la formación de niños y niñas.

1.4 Justificación

Llama la atención la situación nutricional de los diferentes grupos poblacionales en la mayoría de los países del mundo, especialmente en los niños y las niñas en edad escolar en quienes los patrones de alimentación se basan en el consumo de productos ultra procesados con altos contenidos de azúcar, grasa y sal y que ha resultado en un aumento en las cifras del exceso de peso. La implementación de medidas para revertir tal situación es urgente; de no ser así, en el mediano plazo los países necesitarán realizar la inversión de grandes recursos en el tratamiento de enfermedades relacionadas con el exceso de peso e inadecuados hábitos alimentarios; de acuerdo a Fernandes y cols (2009), los Organismos internacionales han emitido recomendaciones frente a que se promuevan prácticas alimentarias saludables en el ambiente escolar ya que los hábitos alimentarios se generan en las edades más tempranas del ser humano.

Los mismos autores afirman que la implementación de programas de educación alimentaria y nutricional junto a un ambiente escolar en el que se promuevan la salud y los hábitos y estilos de vida saludables incluida la alimentación saludable son estrategias para enfrentar la pandemia de exceso de peso y las enfermedades crónicas relacionadas con este.

Adicionalmente a las enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación como la diabetes, la hipertensión, es necesario tener en cuenta que el exceso de peso en los escolares afecta directamente su desarrollo emocional, al relacionarse con mala convivencia escolar, problemas como baja autoestima y el acoso escolar (Salinas y cols, 2014. Jansen et al, 2014, entre otros).

3 Mediante la Resolución 29452 de 2017, el Ministerio de Educación Nacional MEN. 2017 expide los Lineamientos Técnicos - Administrativos, los Estándares y las Condiciones Mínimas del Programa de Alimentación Escolar - PAE y se derogan las disposiciones anteriores.

4 El Congreso de la República en 1994 expide la Ley 115 de febrero 8 de 1994, que define los lineamientos generales de la educación en el país.

Uno de los entornos más importantes en el proceso de desarrollo y aprendizaje de los niños y las niñas es la escuela, que debe convertirse en un espacio para fomentar la alimentación saludable de diferentes maneras: en el currículo escolar, en los diferentes espacios físicos, en las actividades extracurriculares; además la educación alimentaria y nutricional se debe abordar en los diferentes actores de la comunidad educativa (estudiantes, docentes, directivos, madres, padres y cuidadores) para lograr la efectividad sobre los conocimientos y las prácticas de los y las estudiantes (Pozuelos y cols, 2017).

Con base en lo anterior, se plantea la necesidad de generar de manera participativa unos lineamientos educativos sobre educación alimentaria y nutricional teniendo en cuenta el rol de los docentes en la formación de hábitos alimentarios, la oportunidad de aprendizaje del tema a través de su inclusión en el currículo escolar para que se aborde en las diferentes asignaturas y en las actividades extracurriculares y con la premisa de que si los docentes cuentan con herramientas metodológicas y un fortalecimiento de capacidades, sus hábitos alimentarios pueden afectarse de manera positiva, lo que a su vez despertará el interés de fomentar en sus estudiantes desarrollos cognitivos, comportamientos y actitudes relacionados con alimentación saludable, con la potencialidad de que esto incida positivamente sobre la salud y el estado nutricional de sus estudiantes y sus familias.

En 2020, Picagli y Contreras realizaron una intervención en educación nutricional en escuelas rurales en Argentina, en la cual observaron resultados positivos, resaltaron a la escuela como el espacio propicio para realizar la EAN porque allí aprenden niños y niñas las habilidades para la vida, adicionalmente resaltaron la importancia de la interdisciplinariedad de la EAN y el compromiso institucional y que esta debe incorporar elementos como la huerta escolar para promover entre los estudiantes su cultura alimentaria y mejorar el acceso a alimentos saludables.

Según Fernandes y cols (2009), las intervenciones nutricionales realizadas antes de los 10 años muestran mejores resultados que los obtenidos cuando se realizan en adolescentes y adultos, incluso han observado como resultado de estas intervenciones una mejora en los hábitos alimentarios de las familias por influencia de los niños y las niñas.

Se pretende que la construcción participativa y posterior implementación en aula con los y las estudiantes mejore sus prácticas alimentarias y de esta manera se contribuya a frenar la pandemia de malnutrición. La propuesta validada puede ser utilizada como un piloto para intervención en otras instituciones educativas.

El papel de los docentes en la formación de hábitos alimentarios saludables en niños y niñas.

Múltiples autores han resaltado la importancia de la escuela y del papel de los docentes en la formación de los hábitos alimentarios de los niños y las niñas en edad escolar, Salinas, González y colaboradores (2014) en Chile, afirman que la prevalencia de exceso de peso deriva de falta de educación sobre alimentación saludable en las escuelas, junto a inadecuados patrones de alimentación en los hogares, los autores insisten en la urgencia de plantear la educación sobre alimentación saludable para mejorar la salud y la calidad de vida de los estudiantes y prevenir el exceso de peso sin embargo, se requiere de un trabajo coordinado entre los docentes, los estudiantes y sus familias.

Los mismos autores afirman que la imitación de patrones es parte del proceso de aprendizaje de los niños y las niñas, además aporta en la adopción de nuevos comportamientos. En este sentido, los comportamientos alimentarios de los adultos más cercanos a los niños y las niñas (sus padres y docentes), definen los hábitos que van a aprender. Comportamientos positivos frente a la alimentación como comer a horas, alimentos saludables y en un ambiente de tranquilidad son hábitos que los adultos deben mantener para que se modelen los mismos en los niños y niñas (Salinas, González y colaboradores, 2014).

Adicionalmente, en Chile, Montenegro y colaboradores (2014) evaluaron el efecto de un programa educativo que incluyó metodologías innovadoras en alimentación y nutrición dirigido a docentes de prebásica y básica con el objetivo de mejorar los conocimientos, el consumo de alimentos y el estado nutricional de los estudiantes que fue evaluado al inicio y al finalizar la intervención. La muestra para la investigación se conformó con 25 docentes y 465 estudiantes y un grupo control de 352 estudiantes. La intervención incluyó la realización de nueve sesiones educativas para los docentes sobre temas relacionados con alimentación saludable en un tiempo de cinco meses con posterior transmisión de los conocimientos adquiridos a sus estudiantes.

La conclusión de la anterior investigación mostró que mejoraron los conocimientos sobre alimentación en el grupo de docentes, que al ser transmitidos a los estudiantes resultaron en mejores prácticas alimentarias como aumento del consumo de alimentos saludables y disminución de aquellos poco saludables en comparación con el grupo control, no se observaron cambios significativos en el estado nutricional de los estudiantes del grupo intervenido en comparación con el grupo de control.

Otra conclusión de la intervención es que estrategias como las implementadas, mantenidas en el tiempo e incorporar las temáticas en el currículo escolar puede lograr resultados a largo plazo si adicionalmente se incorporan las familias a las intervenciones. En el mismo estudio se recogieron las voces de los docentes quienes enfatizaron en que las familias poseen inadecuados hábitos alimentarios y que se delega en ellos la tarea de reestablecerlos, sin embargo, el apoyo de las familias al interior del hogar para fomentar hábitos alimentarios saludables es muy bajo.

Los currículos escolares incluyen el tema de alimentación de manera desarticulada sin una mirada integral.

Los estudios y revisiones sistemáticas de diferentes autores han concluido que los contenidos limitados sobre nutrición y alimentación de los currículos escolares, se ubican en el área de ciencias naturales sin tener en cuenta aspectos relacionados como los aspectos sociales, económicos, antropológicos e históricos alrededor de la alimentación, que pueden enriquecer las diferentes asignaturas con una mirada holística como se muestra en: Membiela y Cid (1998) en España, realizaron un estudio para diseñar y poner en práctica una unidad didáctica para básica secundaria, iniciando la actividad con el reconocimiento de los saberes previos sobre alimentación y nutrición. Estos autores concluyeron que el tema se abordaba en las ciencias naturales asociado a los aspectos fisiológicos y bioquímicos de los alimentos sin contemplar los aspectos sociales o culturales relacionados; de la misma manera concluyeron que el tema de alimentación con una mirada integral en el currículo escolar permitiría a los estudiantes formarse como consumidores críticos, con actitudes solidarias, responsables y conscientes de la problemática de hambre a nivel mundial.

En 2004, Olivares y colaboradores en apoyo con la FAO en Chile, elaboraron una propuesta metodológica para incorporar la educación en nutrición en la enseñanza básica. Al inicio de la

investigación determinaron el estado nutricional de los estudiantes, los conocimientos de estudiantes y docentes sobre alimentación y nutrición, y revisaron los contenidos relacionados con el tema en los currículos escolares de los grados 3° a 8°, encontrando que a pesar de que son evidentes los beneficios de la educación en salud y nutrición, los programas de estudios de enseñanza básica del Ministerio de Educación incorporaban contenidos escasos, sin orientación hacia el logro de prácticas alimentarias saludables que contribuyeran a la prevención de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación. Los investigadores además encontraron como limitantes para desarrollar contenidos de nutrición en la escuela, la falta de formación de los docentes en nutrición y carencia de materiales educativos que les facilitara el desarrollo del tema tendiente a propiciar cambios de la conducta alimentaria de los y las estudiantes que aporte al mejoramiento de su estado nutricional y de salud.

De la misma forma, Galvao y Praia (2009), en Brasil, analizaron un proceso de formación de tres docentes de ciclo dos planteando una mirada interdisciplinar sobre el tema de alimentación. Como resultado del proceso, las docentes fueron bastante receptivas y mostraron una buena actitud durante la reflexión sobre el tema; sin embargo, la implementación de los conocimientos con los estudiantes no incluyó la mirada integral de la alimentación con el enfoque interdisciplinario que vinculara la ciencias, la tecnología, la sociedad y el ambiente; por el contrario las docentes continuaron con la enseñanza tradicional, lo que llevó a los investigadores a concluir que las docentes no comprendieron el proceso histórico y social relacionado con la alimentación.

Fernandes y cols (2009) realizaron una intervención en dos instituciones educativas en Rio de Janeiro y concluyeron que el programa de educación alimentaria y nutricional mejora las decisiones de los niños y las niñas sobre su alimentación, sin embargo, esta debe hacer parte del currículo escolar junto a la actividad física y debe integrar acciones con toda la comunidad educativa (familias, docentes), para que los niños y las niñas adquieran hábitos saludables y se disminuya la prevalencia de exceso de peso.

Por otro lado, Sánchez y cols (2014) en España, analizaron las propuestas didácticas de maestros de educación inicial en proceso de formación sobre el tema de alimentación en cuatro aspectos: la salud, lo social, lo medioambiental y lo económico; la conclusión del análisis

evidenció que los maestros en formación abordan únicamente el aspecto de la salud al enseñar sobre alimentación, haciendo énfasis en la clasificación de alimentos en saludables y perjudiciales y la pirámide alimentaria, pero no tratan la relación de la alimentación con los aspectos sociales, medioambientales y económicos.

En Chile, Salinas y colaboradores (2014), establecen como desafío para los docentes la transferencia de los conocimientos sobre alimentación saludable a estudiantes, mediante metodologías y estrategias que se adapten al currículo escolar en áreas diferentes a las ciencias naturales e incorporarlo a las actividades extra curriculares en las que participan las familias y en general la comunidad educativa. Estos autores concluyen su investigación con una premisa muy importante, mientras que el tema de alimentación saludable no se encuentre incluido en el currículo, los docentes lo asumirán como una carga adicional de trabajo y se corre el riesgo de que no lo aborden.

Similar a lo anterior, Cordero y cols (2016), en Argentina, realizaron un estudio similar con estudiantes de pregrado de la Universidad de la Plata, inicialmente se observó que los maestros en formación desde sus conocimientos abordaban el tema de alimentación desde lo fisiológico; sin embargo, a partir de la generación de reflexiones, dramatizaciones y otras didácticas utilizadas en siete sesiones con ellos, se logró una mirada integral sobre la alimentación incluyendo aspectos culturales y sociales y la construcción de proyectos integrales a partir de las vivencias y los conocimientos adquiridos.

En resumen, los docentes son el motor de cambio en las escuelas, pero para ello se requiere que cuenten con los elementos conceptuales, un total convencimiento del efecto de la alimentación saludable sobre la salud, además de la motivación de ayuda en las situaciones vividas por sus estudiantes. De la misma forma, el compromiso desde la dirección de la escuela es vital en la promoción de alimentación saludable para que el trabajo desarrollado en las aulas no se vea afectado por tiendas escolares que promuevan el consumo de productos ultra procesados y la realización de actividades extracurriculares que involucren este tipo de productos en celebraciones de cumpleaños, día de la familia, etc, en este sentido, en 2017, López y colaboradores realizaron en el país un estudio para determinar si los productos que se venden en las tiendas escolares de las instituciones educativas públicas de Colombia, cumplían con los estándares y obligaciones

prescritas en la ley 1355/2009 (Ley de obesidad), las conclusiones del estudio mostraron que en la mayoría de las instituciones educativas no se cuenta con políticas claras acerca de la importancia de este tema en búsqueda de parar la pandemia de obesidad en los escolares, por este motivo proponen que se incluyan un mayor número de actividades lúdicas y pedagógicas que promuevan la alimentación saludable al interior de las escuelas al igual que las prácticas deportivas.

Los hábitos alimentarios de los docentes junto al sedentarismo propio de su ejercicio profesional, se relacionan con la presencia de enfermedades como diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares y el síndrome de agotamiento crónico.

En Chile, Kain y colaboradores (2010), realizan un estudio durante dos años, para determinar el efecto de un programa aplicado a docentes como estrategia de prevención de obesidad en escolares, con la hipótesis de que, si los docentes participan activamente de un programa tendiente a cambiar sus hábitos de vida, estarían más motivados a implementar la estrategia con sus estudiantes y esto se traduciría en una mayor efectividad de la intervención. Durante los dos años, los docentes recibieron Consejería en Vida Sana (CVS), al inicio de la intervención se les realizó toma de datos antropométricos (peso, talla y circunferencia de la cintura) y de laboratorio para determinar su estado nutricional.

Los resultados mostraron que el 25% de los docentes se encontraban en obesidad y el 39.3% en sobrepeso; al finalizar la intervención, que incluyó además de la consejería en vida sana, la EAN, los datos de exceso de peso pasaron a 22.4% de obesidad y 42.9% de sobrepeso, lo que concluye que la intervención mejoró el estado nutricional de algunos docentes que pasaron de un diagnóstico de obesidad a sobrepeso. De la misma forma, los resultados de laboratorio mostraron una mejoría en las cifras de glicemia, colesterol y triglicéridos en sangre, como resultado de la mejoría en los hábitos alimentarios de los docentes y en la práctica de actividad física.

Las alianzas establecidas con entidades de salud para realizar actividades de tipo educativo de EAN con los estudiantes y las familias son ocasionales; por ello se requiere que los docentes cuenten con fundamentación (conocimientos y formas de abordaje) sobre alimentación saludable.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS SOBRE EDUCACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

Teniendo en cuenta que los docentes en la escuela son el modelo a seguir para los niños y las niñas, que la interacción estudiante-docente por lo general abarca seis o hasta ocho horas al día, los docentes deben poseer conocimientos estructurados, recursos educativos y materiales sencillos y útiles sobre EAN.

Salinas y colaboradores (2014), en Chile, establecen la necesidad de que la planificación y ejecución de actividades de EAN se realicen de manera articulada entre profesionales de la nutrición y de educación. Este último es quien motiva, conduce y realiza las actividades prácticas para el desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes, desde una perspectiva pedagógica con los siguientes principios metodológicos:

- Aprender en grupo.
- Los contenidos se construyen a lo largo de las sesiones con la participación activa de los asistentes.
- El aprendizaje se logra sintiendo, pensando, pero sobre todo haciendo.

1.5 Objetivos

General

Proponer lineamientos educativos sobre Educación alimentaria y nutricional EAN para educación básica primaria mediante una investigación participativa con docentes de una institución educativa de Bogotá

Específicos

- Identificar los conocimientos, prácticas alimentarias y experiencias en aula sobre EAN de docentes de básica primaria.
- Caracterizar las temáticas y estrategias pedagógicas sobre EAN abordadas en aula por las docentes que participan en la investigación.
- Establecer de manera participativa el alcance, las temáticas, estrategias pedagógicas sobre EAN acorde con los niveles de escolaridad involucrados en la investigación
- Proponer las orientaciones derivadas de los resultados de la investigación.

CAPITULO 2. MARCO REFERENCIAL

2.1 Marco Teórico y conceptual

La educación es una de las estrategias para lograr la paz y el desarrollo sostenible de los países. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible ODS, el llamado universal para construir sociedades más justas y equitativas, ubica en el centro del desarrollo a la educación como base para el cumplimiento de los demás ODS. Sin embargo, el ODS 4, resalta un elemento que debe hacer parte de la educación para el logro de los Objetivos y es la calidad, entendida como uno de los motores más poderosos y probados para garantizar el desarrollo sostenible (PNUD).

Para el MEN, la educación de calidad es aquella que forma mejores ciudadanos, con valores éticos, respetuosos de lo público, que ejercen los derechos humanos, cumplen con sus deberes y conviven en paz. Una educación que genera oportunidades legítimas de progreso y prosperidad para ellos y para el país, es decir, la educación es la base para el desarrollo humano. Para Ospina (2008), la educación para el desarrollo humano debe considerar el tipo de persona que se debe formar, por lo tanto, debe potencializar la realización de las necesidades humanas a través de aprendizajes significativos y ambientes de aprendizaje que armonicen la relación entre el saber, el hacer y el ser de los educandos.

La UNESCO a través de la Comisión Internacional sobre Educación para el Siglo XXI, establece que la educación a lo largo de la vida se basa en cuatro pilares:

- Aprender a conocer, reconociendo al que aprende diariamente con su propio conocimiento, combinando elementos personales y "externos."
- Aprender a hacer, que se enfoca en la aplicación práctica de lo aprendido.
- Aprender a vivir juntos, que se ocupa de las habilidades críticas para llevar adelante una vida libre de discriminación donde todos tengan iguales oportunidades de desarrollarse a sí mismos, a sus familias y a sus comunidades.
- Aprender a ser, que hace hincapié en las destrezas que necesitan los individuos para desarrollar su pleno potencial.

En la búsqueda de la calidad educativa, el MEN, establece los estándares básicos por competencias. El estándar es el criterio que permite establecer lo que el estudiante ha aprendido en cada una de las áreas a lo largo de su paso por los diferentes grados escolares, además el estándar permite evaluar las metodologías y didácticas en el proceso del aprendizaje.

Para Zubiria (2017), los estándares básicos por competencias, establecen una nueva mirada de la pedagogía en la cual, la educación no busca únicamente quedarse en la cabeza de los estudiantes, sino permitirles transformar sus actividades, aplican a su día a día y por ello son herramientas para la vida, de esta manera, los estándares básicos por competencias son una guía en el diseño del currículo, el plan de estudios, los proyectos escolares e incluso el trabajo de enseñanza en el aula (MEN).

En el país se ha avanzado en la descentralización en la construcción de los lineamientos curriculares y los planes de estudios nacionales a lineamientos más flexibles y adaptados a las necesidades específicas de los departamentos, con asesoría de las entidades territoriales de educación.

Los lineamientos curriculares son las guías desarrolladas por el MEN que incluyen los logros y estándares que deben cumplir los niños y niñas en la escuela de acuerdo a su grado escolar y se convierten en el instrumento utilizado por los docentes para la construcción, fundamentación y planeación de las áreas obligatorias establecidas por la Ley General de Educación:

- Ciencias naturales y educación ambiental
- Ciencias sociales
- Educación artística
- Matemáticas
- Lengua castellana e idiomas extranjeros, entre otros.

De acuerdo a la revisión de los lineamientos curriculares por competencias emanados desde el MEN para la educación básica primaria, los temas relacionados con la EAN no se contemplan en ninguna de las áreas obligatorias, el tema se incluye en una estrategia transversal denominada Estrategia para la Promoción de Estilos de Vida Saludable (EVS) que se encuentra articulada al Programa de Alimentación Escolar (PAE); en la cual se entiende la promoción de los estilos de vida saludable como el desarrollo de las habilidades y las actitudes de los niños y las niñas para tomar decisiones adecuadas frente a salud, su crecimiento y proyecto de vida que le aporten a su bienestar individual y colectivo.

Con la Estrategia de EVS, el MEN busca ofrecer a los territorios las orientaciones conceptuales, pedagógicas y operativas para guiar a las instituciones educativas en la construcción de sus proyectos pedagógicos transversales; frente a la alimentación saludable, para

el desarrollo de la Estrategia de EVS, el MEN ha estructurado una serie de talleres educativos, herramientas pedagógicas y mensajes dirigidos a las familias beneficiarias del PAE que se encuentran disponibles en la página web de la entidad.

Marco Conceptual:

Los conceptos que fundamentan la presente investigación y que incluyen elementos importantes para el desarrollo del mismo son alimentación saludable, educación alimentaria y nutricional, guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana, prácticas alimentarias en docentes, participación de docentes y el papel de la escuela en las transformaciones sociales.

La alimentación es un tema que ha generado un gran interés a través de la historia dada su relación con el hecho mismo de la vida. En la antigüedad, en Grecia a.c, el padre de la medicina, Hipócrates ya relacionaba la alimentación y la salud, al emitir la frase “Que tu alimento sea tu medicina, y que tu medicina sea tu alimento ”.

Para la Real Academia de la Lengua Española, la alimentación es la acción y efecto de alimentar o alimentarse, mientras que para la Organización 5 al día, organización que promueve el consumo de frutas y verduras frescas, la alimentación es el acto de comer e ingerir alimentos que aportan al organismo las sustancias que se requieren para vivir. Sin embargo, la alimentación es un acto que va más allá del hecho de llevar un alimento a la boca y tiene que ver con todos los procesos desde la producción de los alimentos hasta su preparación y el consumo.

La salud y el buen funcionamiento del organismo dependen de una alimentación saludable, es decir aquella que provee al individuo de todos los nutrientes necesarios, la alimentación es una actividad necesaria y vital para todo ser humano, ya que cubre necesidades biológicas, psicológicas y sociales y se obtiene a partir del consumo de una dieta equilibrada, entiéndase la palabra dieta, como el conjunto de alimentos consumidos en un día y no como un régimen utilizado para disminuir de peso o para el tratamiento de ciertas enfermedades.

La OMS-OPS (2004), en la Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, brinda recomendaciones para una alimentación saludable en las diferentes etapas de la vida y destaca el papel de la alimentación saludable, incluso desde la formación en el útero como factor que disminuye el riesgo de aparición de enfermedades crónicas como la diabetes, la obesidad, la hipertensión arterial y algunos tipos de cáncer.

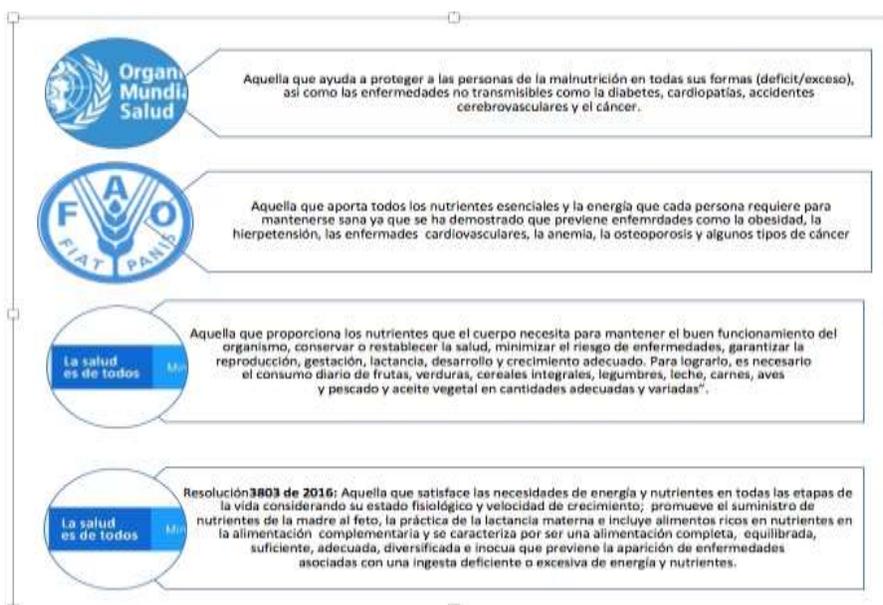
LINEAMIENTOS EDUCATIVOS SOBRE EDUCACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

Dentro de las recomendaciones de la OMS para la alimentación saludable durante la primera infancia, resalta el papel de la promoción de la lactancia materna exclusiva (es decir sin incluir alimentos diferentes a la leche materna) durante los primeros seis meses, iniciando a esta edad el consumo de alimentos frescos y variados propios de los territorios en donde se desarrolla la vida de los niños, las niñas y sus familias, adicionalmente, a partir de la infancia, el mantenimiento de un peso saludable, limitar el consumo de grasas, aumentar el consumo de alimentos frescos como frutas y verduras, leguminosas, granos integrales, evitar el consumo de productos procesados y ultra procesados y aquellos que son fuente de sal y azúcar y recalca el papel de la alimentación saludable como un factor vital del desarrollo físico y cerebral que prepara al niño y niña para el aprendizaje formal en la escuela.

La figura 4 presenta definiciones sobre alimentación saludable que serán la base de la construcción propia para esta investigación teniendo en cuenta el grupo poblacional al cual se encuentra dirigida:

Figura 4.

Definiciones sobre alimentación saludable.



Fuente: Elaboración propia a partir de las definiciones de las entidades y organismos

A partir de su definición, el MSPS establece el decálogo para una alimentación saludable:

- Consuma alimentos variados y nutritivos diariamente
- Disminuya el consumo de grasas saturadas y evite las comidas rápidas
- Aumente el consumo de frutas y verduras. Son “5 al día”
- Vigile su peso corporal
- Evite el consumo de bebidas azucaradas
- Limite el consumo de sal en su alimentación
- Seleccione y prefiera alimentos integrales
- Tome medidas para el manejo y conservación de los alimentos
- Lacte a su bebe y apoye a las mujeres que decidan lactar
- ¿Por qué “5 al día” en Colombia?

Para la FAO (2012), una alimentación y nutrición adecuadas durante la edad escolar permite a la niña y al niño crecer con salud y teniendo en cuenta que en la infancia se forman los hábitos alimentarios, adquirir una educación en alimentación y nutrición debe ser un objetivo primordial de familias y docentes para evitar la malnutrición por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso y obesidad) que puede traer consecuencias a corto, mediano y largo plazo.

Incorporando elementos de los diferentes organismos y entidades interesadas en la salud y la nutrición en la etapa escolar y siendo esta una de las prioridades de la presente investigación, se establece como definición de alimentación saludable en la edad escolar como *aquella que incluye alimentos saludables, frescos y propios de la tradición culinaria de las familias de los niños y las niñas, que les provea los nutrientes requeridos para el crecimiento, el desarrollo y el aprendizaje, evitando la malnutrición por déficit (desnutrición) o exceso (sobrepeso y obesidad) que les generan riesgos para su desarrollo social y el autoestima, para ello se requiere que la escuela sea un ambiente alimentario saludable en el que se promueva la educación alimentaria y nutricional y la disponibilidad de alimentos saludables a través de los programas de alimentación escolar, la tienda escolar, la lonchera preparada en casa y la huerta escolar, que cumplan con condiciones de sabor, calidad, inocuidad y nutrición.*

Además de la disponibilidad de alimentos saludables en la escuela, se requiere el desarrollo de acciones de EAN dirigidas a los niños, las niñas, las familias, los docentes y directivos que les

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS SOBRE EDUCACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

permitan tomar decisiones saludables frente a su alimentación, adoptar hábitos alimentarios saludables y permanentes. Contento, I (2011), define la educación alimentaria y nutricional como la combinación de estrategias educativas, acompañadas de ambientes favorables, diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas, comportamientos y elecciones adecuadas en alimentación y nutrición para mantener o mejorar la salud y el bienestar”

Para la FAO, la EAN incluye la promoción de hábitos alimentarios saludables y duraderos, va más allá del salón de clases e involucra a toda la escuela, las familias y la comunidad, las huertas escolares pedagógicas, enlazan los conocimientos de alimentación saludable con la práctica, requiere de la creación de ambientes alimentarios favorables y no solo la difusión de información acerca de los alimentos y sus nutrientes, sino que proporciona herramientas para saber que hacer y cómo actuar para mejorar la nutrición y la define como “La educación alimentaria y nutricional en la escuela consiste en estrategias educativas y actividades de aprendizaje que, respaldadas por un entorno alimentario saludable, ayudan a los escolares, los adolescentes y sus comunidades a mejorar su alimentación y elecciones alimentarias, así como a desarrollar su capacidad para adaptarse al cambio y actuar como agentes de cambio” (FAO, 2021).

Según la Red ICEAN⁵, la EAN efectiva no es un trabajo sencillo debido a que se diseñan bajo modelos poco efectivos y no logran el cambio de prácticas y comportamientos en alimentación. Desde hace décadas se ha comprendido que un aumento en conocimientos en alimentación y nutrición no se traduce en cambios automáticos de comportamientos alimentarios, sin embargo, aun muchas intervenciones se basan en la transmisión de información, por ello es necesario que los procesos de educación alimentaria y nutricional eficaces involucren la participación de las personas, el conocimiento real y el análisis de las situaciones y la evaluación de las mismas para identificar su resultado frente a los conocimientos o la adopción de prácticas saludables que es el objetivo de las intervenciones en EAN.

De esta forma, la Red ICEAN establece las buenas prácticas de las intervenciones en EAN:

1. Partir de un análisis situacional y participativo que explore los conocimientos, actitudes, prácticas, percepciones, necesidades, dificultades y oportunidades

⁵ La Red ICEAN es una comunidad multidisciplinar de profesionales y técnicos en diversas áreas relacionadas con la información, comunicación y educación en alimentación y nutrición.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS SOBRE EDUCACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

2. El objetivo de las intervenciones en EAN es el cambio sostenible de prácticas y comportamientos específicos y factibles.
3. Identificar modelos de cambio de comportamiento de acuerdo al contexto
4. Planificar un adecuado balance entre motivación y acción para el cambio
5. Reconocer los procesos por medio de los cuales las personas adquieren conocimientos y cambian sus prácticas y comportamientos alimentarios.
6. Considerar los factores externos que dificultan o permiten el cambio
7. Construir sobre la experiencia de las personas
8. Empoderar a las personas para que tomen el control de su salud y alimentación
9. Involucrar a todos los actores que puedan apoyar el cambio
10. Utilizar metodologías participativas y prácticas
11. Considerar acciones en los diferentes ambientes en donde se desarrolla la vida de las personas
12. Establecer un sistema de monitoreo y evaluación desde el inicio.

En Colombia, la principal herramienta para la educación alimentaria y nutricional son las Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana (ICBF, 2015), que son un conjunto de planteamientos que brindan orientación a la población sobre el consumo de alimentos, con el fin de promover un completo bienestar nutricional.

El objetivo de las Guías alimentarias es el de contribuir al fomento de estilos de vida saludables, al control de las deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y a la reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación; a través de mensajes comprensibles, que permitan a nivel familiar e institucional, realizar la mejor selección y manejo de los alimentos.

Como se mencionó anteriormente, las Guías alimentarias se representan a través de un icono, el Plato saludable de la familia colombiana y nueve mensajes para la promoción de la alimentación saludable, recientemente el ICBF ha elaborado algunos materiales pedagógicos para que los docentes promuevan la alimentación saludable al interior del aula como lo establece la Ley General de Educación, sin embargo, estos requieren de difusión para que sean de conocimiento y manejo de los docentes.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS SOBRE EDUCACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

Adicionalmente, las y los docentes se convierten en el ejemplo a seguir por los estudiantes en quienes se están formando los hábitos alimentarios, es necesario determinar cuáles son sus hábitos y prácticas alimentarias ya que son parte del patrón de aprendizaje para los niños y las niñas.

Frente a este tema, Barbe, A (2018), realizó un estudio con un grupo de 20 mujeres docentes, para determinar su estilo de vida, sus prácticas alimentarias y su estado nutricional. Los resultados de la investigación concluyeron que el 70% de las docentes presentaban un estado nutricional de sobrepeso. Frente a los resultados de las prácticas alimentarias de las docentes se evidencio lo siguiente:

- El desayuno fue el tiempo de comida más saltado
- El consumo de alimentos lácteos, frutas y verduras fue muy bajo, al igual que de pescado.
- Los alimentos de mayor frecuencia de consumo fueron las carnes.
- El consumo de azúcar y grasa fue diario en forma de mermeladas, galletas, golosinas y manteca (producto relacionado con enfermedades de tipo cardiovascular)
- El consumo de bebidas azucaradas fue diario al contrario del de agua.
- La investigación concluyó, que se encontraron numerosas conductas de riesgo para la salud en el grupo de docentes, frente a sus hábitos alimentarios.

De otra parte, se evidencia cómo en la discusión sobre problemas de la educación y la formulación de posibles soluciones se da escasa participación a los maestros, se les involucra generalmente como factor fundamental en el análisis de las fallas y deficiencias en la calidad educativa (Jurado, 2014), pero las referencias en notas de prensa y de parte de los entes de gobierno, generalmente prescinden de sus voces a pesar de su vivencia directa sobre los fenómenos educativos. Así mismo en los procesos investigativos existen restos y problemáticas que marcan mayor influencia en el abordaje teórico y epistemológico, como es el caso del clima social escolar, abordado desde el liderazgo educativo (Osorio & Otros,2020)

En todas estas iniciativas es clave la acción docente. La transformación de los paradigmas mentales del docente, de sus metas y expectativas, tiene incidencia en las prácticas pedagógicas. En la formación del maestro se presta escasa atención a su formación como sujeto y en cambio se enfatizan los contenidos y las didácticas de la disciplina objeto de enseñanza. Así, la formación de los maestros como personas en múltiples dimensiones es considerado como un

aspecto fundamental para promover el cambio educativo, por lo cual se propone enfocar la formación hacia el ser del maestro antes que a su instrumentalización (A. Díaz & Mitjás, 2013).

En el sentido de lo expuesto, el aporte de Jurado (2014) es importante, pues analiza la participación de los maestros en la discusión sobre problemas de la educación y sus posibles soluciones, con el ánimo de rescatar la voz del docente y sostener que la construcción de un proyecto educativo para Colombia debería tener en cuenta su conocimiento sobre los problemas que se viven en lo cotidiano.

De otro lado, uno de los ítems establecidos en la Ley General de Educación en la búsqueda de la educación de calidad, es la continua formación docente, lo que dinamizaría los diferentes elementos que deben ser promovidos para la salud y el bienestar de los escolares como son los hábitos alimentarios. Numerosos estudios han definido que los docentes no reciben en sus procesos de formación profesional elementos conceptuales que les permitan materializar la enseñanza de la EAN a sus estudiantes.

Lo anterior, unido al hecho de que el currículo escolar tampoco incluye el tema de la EAN, pone en riesgo lo que los estudiantes pueden aprender al respecto; sin embargo, estudios como el de Montenegro, (2014) en Chile, demuestran como intervenciones que involucran talleres educativos en alimentación saludable realizados con participación activa de los docentes y con trabajo posterior de enseñanza a los estudiantes con metodologías participativas y lúdicas, pueden aportar en el cambio de los hábitos alimentarios de docentes, estudiantes y por tanto en su estado nutricional. Montenegro también determinó que cuando los docentes se involucran en las actividades, aportan para su construcción y pueden relacionar los aprendizajes con su vida diaria; se motivan para contribuir a la enseñanza de los conocimientos a sus estudiantes.

Según la UNESCO, (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, 2019), “la educación es un derecho humano esencial y la base para consolidar la paz e impulsar el desarrollo sostenible. La educación tiene un poder transformador; está reconocido de manera general que la educación desempeña una función fundamental en la formación y configuración de los valores de las generaciones futuras y en la creación de sociedades inclusivas, pacíficas, justas y sostenibles”.

De acuerdo a la UNESCO, una educación de calidad requiere de la inversión de los gobiernos, las organizaciones internacionales y las sociedades por el rol esencial de la educación

para los niños y las niñas en la provisión de conocimientos, valores, actitudes, habilidades y aptitudes para afrontar los retos relacionados con los derechos humanos.

De esta forma, se contribuye a fomentar los objetivos de la Carta de las Naciones Unidas, es decir mantener la paz y la seguridad internacionales. El cuerpo docente desempeña una función crítica en este esfuerzo promoviendo el desarrollo de las generaciones actuales y futuras para que posean una conciencia firme, una guía ética sólida y un pensamiento crítico fundado que puedan aplicar de forma constructiva en su vida diaria.”.

2.2 Marco legal

El presente lineamiento adopta orientaciones del orden internacional y nacional que ubican a la educación, la alimentación y la salud dentro de sus prioridades. A nivel internacional:

La Declaración Universal de los Derechos Humanos: proclamada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1948 que reconoce en sus artículos 25 y 26 los derechos a la alimentación y la educación.

Las Directrices Voluntarias sobre el derecho a la alimentación, establecidas en 2004 por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO, resaltan el derecho humano a una alimentación y nutrición adecuadas como derecho fundamental y destacan la EAN en las directrices 9, 10 y 11 con el fin de educar e informar a los consumidores, fortalecer la diversidad alimentaria, los hábitos de alimentación saludables y promueven la inclusión en programas escolares el derecho humano a la alimentación adecuada.

La Estrategia sobre régimen alimentario, actividad física y salud: adoptada por la Asamblea Mundial de la Salud en 2004, promueve la alimentación saludable y la actividad física en la prevención de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible, ODS como el llamado universal para construir sociedades más justas y equitativas, con la meta de erradicar la pobreza y el hambre, así como mejorar la nutrición, Los ODS colocan en el centro del desarrollo a la educación de calidad (ODS 4), como uno de los motores más poderosos y probados para garantizar el desarrollo sostenible (PNUD). Adicionalmente se resaltan los ODS 3: Salud y bienestar, ODS 10: Reducción de las desigualdades, ODS 12: Producción y consumo responsables.

El Plan de Acción para la Prevención de la Obesidad en la Niñez y la Adolescencia 2014-

2019: Aprobado por la OPS-OMS para combatir la epidemia de obesidad en la niñez y la adolescencia en la Región de las Américas y resalta el mejoramiento de los ambientes escolares de alimentación y actividad física.

La Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición CIN2: celebrada en Roma en 2014, se establece la necesidad de transformar los sistemas alimentarios para lograr una alimentación nutritiva y disponible para todos.

A nivel nacional:

Constitución Política de Colombia

La Constitución Política establece el derecho a la alimentación equilibrada como un derecho fundamental de los niños/as (artículo 44), la protección a la mujer en embarazo (artículo 43) y, protección especial a la producción alimentaria y mecanismos para lograrlo, en los artículos 64, 65, 66, 78, y 81, los deberes del Estado en esta materia. El artículo 93 de la Constitución, se integra al bloque de constitucionalidad de los derechos humanos, incluido el derecho a la alimentación y el derecho correlativo al agua.

La ley 1098 de 2006, “por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia”, en su artículo 41, numeral 14, establece como obligaciones del Estado: Reducir la morbilidad y la mortalidad infantil, prevenir y erradicar la desnutrición, especialmente en los menores de cinco años. Y en el numeral 15: Asegurar los servicios de salud y subsidio alimentario definidos en la legislación del sistema de seguridad social en salud para mujeres gestantes y lactantes, familias en situación de debilidad manifiesta y niños, niñas y adolescentes

Ley de Obesidad (1355 DE 2009)

Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención y establece acciones para promover la alimentación saludable, la promoción de la actividad física, el transporte activo, la regulación de grasas trans y grasas saturadas, el etiquetado nutricional, la regulación del consumo de alimentos y bebidas en centros educativos, la publicidad y el mercadeo de alimentos y bebidas en medios de comunicación, las

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS SOBRE EDUCACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

estrategias de información, educación y comunicación, la comercialización de productos para la reducción de peso corporal y la creación de la CISAN, la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional, ente nacional encargado de supervisar y evaluar las acciones en seguridad alimentaria y nutricional en el país.

Ley General de Educación

El Ministerio de Educación Nacional MEN, conceptualiza los lineamientos curriculares como “las orientaciones epistemológicas, pedagógicas y curriculares que define el MEN con el apoyo de la comunidad académica educativa para apoyar el proceso de fundamentación y planeación de las áreas obligatorias y fundamentales definidas por la Ley General de Educación (Ley 115 de 1994), en su artículo 23”.

Las instituciones educativas elaboran sus Proyectos Educativos Institucionales PEI y derivados planes de estudio para los diferentes ciclos, niveles y áreas a partir de los lineamientos curriculares que se constituyen en los referentes junto al aporte de sus docentes y directivos a partir de sus conocimientos y experiencia.

Por otra parte, la Ley General de Educación, establece el papel del estado en el mejoramiento continuo de la educación a través de la cualificación de los docentes, de los recursos y métodos educativos y la evaluación del proceso educativo entre otros y de la familia como primer responsable de la educación de los niños y las niñas y su deber frente al apoyo a la institución y la proporción de ambientes adecuados para la formación integral, igualmente como fines de la educación, entre otros, la conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente y de la calidad de vida y la formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene.

La misma ley establece que todos los establecimientos oficiales y privados que ofrezcan educación formal deben cumplir de manera obligatoria en los niveles de educación preescolar, básica y media con la promoción del aprovechamiento del tiempo libre, la práctica de actividad física, la enseñanza de la protección del medio ambiente, sin asignaturas específicas pero incorporadas en el currículo escolar a través de todo el plan de estudios.

Frente a los hábitos alimentarios, la Ley General de Educación establece dentro de los objetivos de la educación preescolar, la formación de hábitos de alimentación, higiene personal, aseo y orden que generen conciencia sobre el valor y la necesidad de la salud y para la educación básica primaria, la valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente.

La Ley General de Educación, dispone la construcción del Plan Nacional de Desarrollo Educativo PNDE. El PNDE actual (2016-2026), establece la necesidad de que los lineamientos curriculares generales, sean pertinentes y flexibles definiendo las metas comunes y prioritarias para todos los niños, niñas, adolescentes y jóvenes de acuerdo a la diversidad de contextos y regiones del país, con el respeto por la autonomía para que cada institución educativa los ajuste a los contextos sociales y regionales y a los objetivos establecidos por la comunidad educativa. Así mismo, los lineamientos curriculares deben promover “el pensamiento crítico, la creatividad, la curiosidad, los valores y las actitudes éticas, el respeto a la heterogeneidad y diversidad y estimular la activa participación de los jóvenes en la organización política y social” (MEN, 2016).

En la Ley General de Educación, el currículo es “el conjunto de criterios, planes de estudio, programas, metodologías, y procesos que contribuyen a la formación integral y a la construcción de la identidad cultural nacional, regional y local, incluyendo también los recursos humanos, académicos y físicos para poner en práctica las políticas y llevar a cabo el Proyecto Educativo Institucional” (MEN, 1994), sin embargo, es potestad de las instituciones educativas que en sus PEI incorporen nuevas asignaturas y organicen las áreas fundamentales del conocimiento para dar respuesta a las necesidades y características regionales, siempre y cuando se cuente con el aval de la Secretaria de Educación Departamental o Distrital. La Ley establece que el PEI debe incorporar acciones pedagógicas que favorezcan el desarrollo equilibrado y armónico de las habilidades de los educandos, en especial para la toma de decisiones entre otras.

Plan Nacional de Desarrollo, PND 2018-2022:

En el marco de lo dispuesto en las Bases del Plan Nacional de Desarrollo 2018-2022, *Pacto por Colombia, pacto por la equidad*, se plantean estrategias y acciones en nutrición: Primero las niñas y los niños: desarrollo integral desde la primera infancia hasta la adolescencia. El énfasis en la

atención integral desde la primera infancia hasta la adolescencia, le apuesta a vincular toda la acción del Estado para que a cada uno se le garantice sus derechos a la familia, salud, nutrición, educación, identidad, protección, y sexuales y reproductivos. Realizando especial énfasis en mejorar los indicadores de resultado en la práctica de lactancia materna, reducir la mortalidad por desnutrición, reducir la desnutrición aguda y crónica y revertir el aumento del sobrepeso y la obesidad. Para ello el Gobierno Nacional, crea la Consejería Presidencial para la niñez y la adolescencia mediante Decreto 1784 del 4 de octubre de 2019 y con el fin de dinamizar las propuestas planteadas en el Plan Nacional de Desarrollo 2018-2022, estructuró la Gran Alianza para la Nutrición, como mecanismo estratégico que apoya los esfuerzos de las entidades de gobierno en el logro de las metas propuestas en el Plan Nacional de Desarrollo 2018-2022, a través del trabajo colaborativo, la movilización de recursos y la coordinación intersectorial.

La Consejería antes mencionada vela por la garantía de los derechos de la niñez, la adolescencia y sus familias, a través de la armonización de políticas públicas, programas, proyectos, estrategias y atenciones, que promuevan el mejoramiento de la calidad de vida, y permitan desarrollar talentos, capacidades y habilidades, para consolidar con los gobiernos territoriales proyectos de vida legales y sostenibles.

Por lo anterior, mediante la Gran Alianza por la Nutrición se busca movilizar y coordinar actores públicos, privados, sociedad civil, organizaciones no gubernamentales, organismos de cooperación internacional y academia, en iniciativas concertadas que generen impacto en la nutrición de niños, niñas y adolescentes en el país, con el fin de acompañar de manera articulada y continua el proceso de crecimiento y desarrollo, de tal forma que sean quienes potencien las virtudes de su territorio en el presente y quienes en el futuro engrandezcan la productividad de Colombia a partir del trabajo colaborativo, comunitario, del pensamiento crítico, la innovación y la creatividad.

Programa de Alimentación Escolar:

El Programa de Alimentación Escolar PAE es una de las estrategias del Ministerio de Educación Nacional que promueve el acceso y la permanencia de los niños, niñas y adolescentes focalizados a través de la entrega de un complemento alimentario.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS SOBRE EDUCACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

Mediante la Ley 1450 de 2011, se traslada del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) al Ministerio de Educación Nacional (MEN) la orientación, ejecución y articulación del Programa de Alimentación Escolar —PAE, con el fin de alcanzar coberturas universales.

El PAE es concebido como “una estrategia estatal que promueve el acceso con permanencia de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes en el sistema educativo oficial, a través del suministro de un complemento alimentario durante la jornada escolar, para mantener los niveles de atención, impactar de forma positiva los procesos de aprendizaje, el desarrollo cognitivo, disminuir el ausentismo y la deserción y fomentar estilos de vida saludables”.

La Resolución 29452 de 2017 “Por la cual se expiden los Lineamientos Técnicos - Administrativos, los Estándares y las Condiciones Mínimas del Programa de Alimentación Escolar - PAE y se derogan las disposiciones anteriores”, a través de la cual se orienta a las entidades territoriales sobre los mecanismos para la planeación, administración de recursos, contratación y criterios técnicos para la priorización de la población beneficiaria, la compra, suministro y distribución de las raciones de alimentos en las entidades educativas, la selección del tipo de complemento alimentario a suministrar (complemento alimentario jornada mañana o tarde y almuerzo) y las modalidades dentro de las que se encuentran: la preparación en sitio o la industrializada, esta última para aquellas entidades que no cuenten con infraestructura para la preparación de los alimentos.

El Plan Nacional de Desarrollo 2018-2022, establece la necesidad de crear la Unidad Administrativa Especial de Alimentación Escolar “Alimentos para aprender” -UApA- con los siguientes objetivos:

- Promover la transparencia en la contratación
- La eficiencia en la financiación
- La ampliación en la cobertura: La meta es alcanzar en 2022, un total de siete millones de estudiantes beneficiados con el PAE.
- Garantizar la continuidad, calidad e inocuidad de los alimentos, durante la totalidad del calendario escolar (180 días).
- Proponer modelos de operación para fortalecer la territorialidad en materia de alimentación escolar.

Como Unidad Administrativa Especial, adscrita al Ministerio de Educación Nacional, cuenta con autonomía administrativa, personería jurídica, patrimonio, estructura interna y planta de personal independiente para fijar y desarrollar la política en materia de alimentación escolar en el país y centra su accionar en cuatro áreas de trabajo: calidad, seguimiento, control y contratación.

En febrero de 2020, el Gobierno Nacional realizó el lanzamiento oficial de la Unidad Administrativa Especial de Alimentación Escolar a los nuevos alcaldes y gobernadores como una estrategia que les apoye su gestión de una manera eficiente frente a la política de alimentación escolar.

CAPITULO 3. FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLOGICA Y METODOLOGICA

El ambiente educativo es el espacio que por naturaleza propicia elementos teóricos y vivenciales que permite desarrollar personas integrales, a partir de saberes y prácticas en el grupo en el que se encuentran, además la escuela es un espacio que favorece la transformación y el cambio. En este sentido, Pérez, G (1994), afirma que es necesario acercarse a la realidad para poder entenderla, conocerla, definir sus elementos, a donde se quiere llegar y cómo hacerlo en el proceso de la transformación.

A partir de lo anterior, es importante destacar que, en la investigación social, la o el investigador(a) hace parte de la realidad que se investiga. Analizar la realidad, implica intervenir sobre ella, para conocerla, estudiarla, y mejorarla, lo que supone planificar determinadas pautas, que se verán reflejadas en forma del estudio o investigación, que tendrán como objetivo la obtención de conocimientos. En este sentido, cada investigación se rige por unas estrategias, procedimientos y pautas determinadas que se utilizan en función del modelo conceptual o paradigma en el que se apoye, y quien define y construye dichas pautas en el rol de investigador(a), está inmerso(a) en la realidad que investiga.

Se encuentran aquí dos conceptos claves en el análisis de la realidad; paradigma y metodología. En relación al primero de ellos, Pérez, G. (1994) lo define como “un conjunto de creencias y actitudes, una visión del mundo compartida por un grupo de científicos(as) que implica metodologías determinadas”. De esta forma, el uso de los diferentes paradigmas depende de que sus metodologías se justifiquen y validen con la realidad social que va a ser objeto de estudio.

De la misma forma, Taylor, S y Bodgan, R (1986), definen la metodología como aquella que “designa el modo en que enfocamos los problemas y buscamos las respuestas. En las ciencias sociales se aplica a la manera de realizar la investigación. Nuestros supuestos, intereses y propósitos nos llevan a elegir una u otra metodología”. En este sentido, el objetivo del paradigma es el estudio de las realidades sociales, utilizando diferentes metodologías y técnicas que les permitan responder a los planteamientos surgidos en la investigación. Para este caso, la

investigación se inscribe dentro del paradigma crítico-social, del cual se realizará una corta revisión. Así mismo, Vargas, (2017) dice que “La construcción del conocimiento cada día cobra mayor relevancia en los procesos educativos. Se han reevaluado los paradigmas verticales estructurados desde el Pensar la investigación desde la creatividad, la diversidad y la inclusión del positivismo, en los cuales se plantea que solo las llamadas ‘ciencias puras’ posibilitan construir, inventar y demostrar. Los sucesos actuales permiten reflexionar desde y sobre miradas inclusivas de los diversos saberes; por consiguiente, las investigaciones no solo se enfocan en demostraciones experimentales, sin desconocer su aporte e importancia, sino que han entendido que la transformación social radica en la generación de conocimientos a partir de las experiencias humanas, desde la cotidianidad y los contextos con relevancia en lo subjetivo y colectivo. Sin duda, el talento humano adquiere un papel importante en la investigación y se convierte en el recurso máspreciado para la construcción del tejido social”.

Paradigma

Critico-Social. Este paradigma se caracteriza no sólo por el hecho de indagar, obtener datos y comprender la realidad en la que se inserta la investigación, sino por provocar transformaciones sociales, en los contextos en los que se interviene. En este sentido, Rincón (1995) afirma que el paradigma crítico-social procura “recuperar el papel teórico para la teoría social y la práctica en general. De esta forma mientras que la metodología constructivista interpreta el significado de las experiencias humanas, la crítica, se centra en el análisis crítico de la ideología dominante”. La concepción crítica, recoge como una de sus características fundamentales, que la intervención o estudio sobre la práctica local, se lleve a cabo, a través de procesos de autorreflexión, que generen cambios y transformaciones de los actores protagonistas, a nivel social y en especial, a nivel educativo.

Según Arteaga, M et al, (2015), para desarrollar una buena labor investigativa, el investigador debe involucrarse en el campo en el que va a investigar, compartir con los participantes y buscar que estos lo sientan como parte de su comunidad, de la misma forma, debe fomentar la participación activa de cada uno de ellos y que la investigación no quede puramente en el campo pedagógico sino los sujetos investigados deben sentir un beneficio propio y un posterior cambio en sus vidas a partir del ejercicio en el que participaron, que no es simplemente una acción desarrollada para el investigador.

Toda la acción educativa desarrollada en el proceso de investigación permite a los participantes su empoderamiento sobre el tema y de esta manera su aplicación.

El paradigma crítico-social, por tanto, se caracteriza por ser emancipador, ya que invita al sujeto(a) a un proceso de reflexión y análisis sobre la sociedad en la que se encuentra implicado(a) y la posibilidad de cambios que es capaz de generar. Según Freire (1989), esta ideología emancipadora, “se caracterizaría por desarrollar “sujetos” más que meros “objetos”, posibilitando que los “oprimidos” puedan participar en la transformación socio histórica de su sociedad”.

Método

Investigación participativa. En el marco del paradigma crítico-social, que apuesta por la necesidad de incluir a las personas como sujetos(as) activos(as) capaces de pensar por sí mismos(as) y ser generadores(as) de cambio, la Investigación participativa, se convierte en una alternativa metodológica, innovadora y capaz de generar profundos cambios a nivel social. Sus inicios, se remontan a los sesenta, donde comienza un periodo de reformulaciones y nuevos planteamientos en el campo de las ciencias sociales, que propiciaron la creación de nuevas propuestas metodológicas en el campo de la intervención social, orientadas a promover procesos participativos. De esta forma, empiezan a surgir distintas concepciones que tendrán como objetivo centrarse en el desarrollo de la comunidad o contexto local, donde los protagonistas pasan a ser las personas y grupos sociales, que se harán responsables de los proyectos e intervenciones que se lleven a cabo.

Enfoque

Cualitativo: Entender la naturaleza del enfoque cualitativo puede significar un extenso ejercicio conceptual a partir de una cantidad considerable de autores y obras. Y es posible de forma más sucinta para efectos del presente proyecto de investigación, recurrir a una definición construida a partir de la comparación con enfoques cuantitativos. El enfoque cualitativo, en este sentido comparativo, obtiene una ventaja destacada en el rigor que acompaña a las metodologías cuantitativas, basadas fundamentalmente en la observación y obtención de datos estadísticos, que les impide a estas últimas, comprender y explicar determinadas problemáticas y situaciones que suceden en el ámbito social. A partir de un planteamiento como el anterior, se propicia la apertura de enfoques como la etnografía o el interaccionismo simbólico, abiertos a la descripción,

recolección y análisis de los datos, con una visión más activa y participe con el contexto que se pretende estudiar. Continuando con la misma premisa comparativa, la investigación cualitativa, según Pérez (1994) “se considera como un proceso activo, sistemático y riguroso de indagación, sobre lo investigable, en tanto se está en el campo objeto de estudio”. A diferencia del paradigma cuantitativo, el cualitativo, se basa en la necesidad de comprender la práctica social sobre la que se pretende actuar, acercándose a ella a través de la descripción de la cotidianidad, el análisis de los problemas y la actitud de los individuos, ante las diferentes situaciones que vivencian. El enfoque cualitativo según Taylor y Bogdan (1986) es un modo de encarar el mundo empírico, de una forma inductiva, por lo que los estudios cualitativos se rigen por un diseño de la investigación flexible, donde se recoge la información que se considera pertinente en ambientes naturales. El enfoque cualitativo intenta dar respuesta a diversas cuestiones como para qué o para quién se realiza el estudio o investigación, buscando un sentido práctico y lo más real posible, sobre la intervención que se lleva a cabo.

Otro de los aspectos por los que se distingue este enfoque, tiene que ver con la naturaleza interpretativa de las técnicas que utiliza, que tienen como finalidad describir, traducir, sintetizar e interpretar el significado de diferentes hechos que suceden a nivel social. De esta forma, hablar de métodos cualitativos, supone hacer referencia a un estilo o modo de investigar los fenómenos sociales, en el que se persigue dar respuesta a aquellos problemas a los que se enfrenta cada investigación. Lo interesante en este sentido, es resaltar el estilo o modo concreto de investigar determinadas situaciones sociales, apoyándose en la recolección de datos, desde la diversidad de herramientas y técnicas.

Finalmente, cabe destacar en el enfoque cualitativo, el papel activo que ejerce el investigador, que desempeña en continuo proceso de observación e interacción con el contexto en el que interviene, así como con las personas o grupos, con la que entra en contacto directo. Este procedimiento, le permite conocer la realidad, acercándose a ella, comprendiendo los hechos que suceden y como afectan a las personas, analizando e interpretando la realidad objeto de estudio. No obstante, esta flexibilidad y apertura al escenario de intervención, requiere ciertas exigencias por parte del investigador, como el nivel de preparación, manejo y control de los instrumentos y categorías que utilice, así como, la capacidad de redefinir y replantear las pautas y criterios previstos inicialmente en el estudio, si durante el desarrollo de éste, fuera necesario.

La Investigación Participativa se convierte en una corriente metodológica que según Alberich, (2002) “busca obtener resultados fiables y útiles para mejorar situaciones colectivas, basando la investigación en la participación de los propios colectivos a investigar.” Desde esta visión de solucionar o mejorar problemas colectivos, Le Boterf (1986), define este tipo de Investigación como un proceso en el cual, “los actores sociales no son solo considerados como simples objetos pasivos de investigación, transformándose cada vez más, en sujetos que conducen una investigación con la colaboración de investigadores profesionales”.

La Investigación participativa ofrece ventajas para el presente proyecto, en el que está implicada una acción sobre un colectivo específico, en este caso un grupo de docentes participantes y un propósito del mayor interés social, como es el de plantearse lineamientos educativos sobre EAN dirigido a población escolar, que en última instancia buscan contribuir a mejorar su salud y calidad de vida. Dentro de las ventajas se pueden mencionar:

Se destaca la acción igualitaria y relacional, entre quien investiga y quien o quienes conforman la realidad investigada, desmontando el modelo hegemónico de una investigación establecida entre un sujeto investigador y un objeto (que podría ser social) investigado. Para Caraballo, (2003) “la investigación participativa rompe la distancia entre el investigador y el colectivo investigado. Se convierte aquí la investigación en un proceso de aprendizaje colectivo donde se van descubriendo saberes y se va creando y recreando el conocimiento”

Para el mismo autor, resulta interesante destacar la necesidad de trabajar de forma colectiva, contando con la participación de las personas, en donde “la situación de partida no debe ser solamente el conocimiento del proceso educativo o de investigación, sino más importante y fundamental el sentimiento de pertenencia que se crea con respecto a la comunidad”, se trata de participar de una manera activa en las prácticas de las comunidades sociales y en construir identidades en relación con estas comunidades, estableciendo lazos de interacción y compromiso entre el investigador y el grupo investigado, fomentando la relación necesaria para llevar a cabo el proceso desarrollado.

Para Kemmis y Mc Taggart (1988), es fundamental en los procesos metodológicos de la investigación participativa, la formación del grupo con el que se va a trabajar, desde la apertura a la negociación con ellos, a través de estrategias participativas que permitan la identificación de

temáticas y demandas concretas sobre las que se desea trabajar y mejorar. En este proceso, para Leiman, (1991), “los participantes realizan una toma de conciencia de la necesidad y de la situación en una fase de toma de decisión sobre que elegir, hasta llegar a la autodeterminación individual y grupal”. Solo de esta forma, desde la verdadera participación de los actores, se construye una acción transformadora que promuevan valores positivos que propendan por el desarrollo creciente de la comunidad participante. Este aspecto toma toda la relevancia al tratarse de una investigación relacionada con prácticas específicas de alimentación saludable en la población escolar.

Finalmente, es fundamental hacer referencia al papel que ejerce el(la) investigador(a) en esta metodología, desde la que se rechaza todo tipo de relaciones jerárquicas, abogando por un(a) investigador(a) que establece vínculos horizontales, y que aporta su experiencia, conformándose como facilitador(a) de los procesos que se generan. En este sentido, el investigador desarrolla ciertas actitudes con la población con la que trabaja, aportando herramientas e instrumentos metodológicos, e invitando a las personas a involucrarse en estas dinámicas, desde el aporte de sus experiencias, vivencias y conocimientos. De esta forma, se manifiesta un compromiso efectivo y declarado donde ambos forman parte del estudio que se realiza y de la transformación de su propia realidad.

Diseño de investigación

La presente investigación se realizó de manera participativa con docentes de una institución educativa de básica primaria en Bogotá, y permitió la construcción de los lineamientos educativos transversales sobre EAN para fomentar su aprendizaje en las diferentes asignaturas del PEI, de manera contextualizada y significativa para los estudiantes.

Teniendo en cuenta la situación generada por la pandemia Covid 19 que a partir de marzo de 2020 obligó al confinamiento y el distanciamiento social para evitar su propagación, la educación formal tomó un giro hacia la virtualidad, en la cual niños, niñas y docentes aprenden y enseñan respectivamente desde sus hogares, lo que hizo necesario el ajuste de las actividades programadas inicialmente en la investigación ajustándolas a situación actual.

Con base en ello, la construcción participativa del Lineamiento educativo de educación alimentaria y nutricional se desarrolló mediante encuentros virtuales con las docentes y un proceso organizado en etapas de la siguiente manera:

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS SOBRE EDUCACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

1. Etapa de sensibilización y apropiación conceptual
2. Etapa de interacción participativa
3. Etapa de consolidación de resultados
4. Etapa de socialización de la propuesta, retroalimentación y ajuste.

Etapa de sensibilización y apropiación conceptual. Para dar inicio a la investigación, mediante un primer encuentro con la Directora de la Institución educativa se realizó la sensibilización acerca de la situación nutricional de los escolares en los cuales se ha evidenciado el aumento progresivo del exceso de peso de acuerdo a los resultados de las investigaciones realizadas en el país sobre el tema (ICBF, 2010-2015), adicionalmente se presentó el resultado de la revisión de los Lineamientos curriculares de básica primaria encontrando que la EAN no se incluye en la formación de los niños y las niñas, de acuerdo a ello se presento la propuesta de investigación la cual fue avalada por la Directora Posteriormente se llevó a cabo una segunda jornada, esta vez involucrando a todas las docentes y la Psicóloga, para dar a conocer la problemática sobre el estado nutricional y resaltar el papel de las docentes y la escuela en el aprendizaje y la formación de hábitos alimentarios de los niños y las niñas especialmente durante la infancia, las docentes manifestaron su interés por hacer parte de la investigación de manera voluntaria.

Para la definición de los conocimientos, prácticas alimentarias y las experiencias sobre EAN de las docentes, se tomo como base el Cuestionario adaptable sobre conocimientos, actitudes y prácticas de la FAO, avalado internacionalmente, al que se le adicionaron otras preguntas, especialmente frente a las experiencias en aula y a las propuestas de temáticas para ser incluidas en el Lineamiento educativo. El cuestionario en word fue validado metodologicamente por la Asesora del proyecto de investigación y técnicamente por dos expertas en educación alimentaria y nutricional de la Oficina de FAO Colombia y de la Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe ubicada en Panamá.

Posteriormente el cuestionario se ajustó con base en los comentarios recibidos de parte de la Asesora y de las expertas en EAN, y se convirtió en un formulario de Google forms que incluyó en el cabezote el consentimiento informado, que al ser afirmativo daba paso a la posibilidad de responder las preguntas sobre los ítems mencionados.

Etapa de interacción participativa. Los resultados de la información recolectada a través del diligenciamiento del formulario, se analizaron y con base en ellos se elaboró una primera propuesta de temáticas a incluir en el Lineamiento educativo. Sin embargo, se evidenció lo expuesto en los antecedentes y justificación de la investigación, frente a que las docentes no cuentan con información actualizada en EAN, por esta razón en un encuentro virtual con las docentes y la directora de la institución educativa, se presentaron los resultados, la propuesta de temáticas a incluir en el Lineamiento y se recibió retroalimentación acerca de esta, se programaron los encuentros siguientes para dar inicio a la actualización conceptual de las docentes para que de esta manera se pudieran dar recomendaciones pedagógicas de inclusión de la EAN en las asignaturas de básica primaria.

Para ello, se implementaron cinco encuentros virtuales con periodicidad quincenal, se elaboraron materiales pedagógicos acordes a las necesidades de cada temática.

Durante los encuentros virtuales, se realizó el abordaje de los conceptos y temáticas definidos, posteriormente se envió a las docentes la presentación de power point utilizada, en la cual se incluyó al final de cada temática una matriz de construcción conjunta entre docentes e investigadora para introducir lo revisado en la sesión en cada ciclo educativo y asignatura desde su saber y la manera como se podría enseñar de manera efectiva, teniendo en cuenta la edad y el desarrollo físico y psicológico de los niños y las niñas. La matriz también involucró una columna en la cual para definir la el papel de las familias en la formación de los niños y las niñas para lograr el cumplimiento efectivo de lo aprendido en la escuela sobre EAN.

Etapa de consolidación de resultados. Con base en la actualización conceptual y lo construido de manera participativa con las docentes, se elaboró la propuesta de los Lineamientos educativos transversales sobre educación alimentaria y nutricional para ser incluidos en las asignaturas de básica primaria.

Etapa de socialización de la propuesta, retroalimentación y ajustes. La última etapa de la investigación fue la socialización de la propuesta del Lineamiento Educativo al equipo docente y la directora de la institución educativa, la cual recibió comentarios que se tradujeron en ajustes al mismo. Posteriormente se realizó la entrega final de Lineamiento Educativo sobre educación

alimentaria y nutricional con participación de docentes de una institución educativa de básica primaria en la Ciudad de Bogotá durante el Primer semestre de 2021.

Técnicas de recolección de la información

Como se mencionó anteriormente, la información requerida para la presente investigación se obtuvo a partir de:

1. Diagnóstico inicial: se utilizó el Formulario de conocimientos, actitudes y prácticas de la FAO, validado internacionalmente al cual se le incluyeron nuevas preguntas, posteriormente se implementó de manera virtual el formulario de Google Forms que sirvió como una línea de base para explorar conocimientos, prácticas alimentarias y experiencias en aula sobre educación alimentaria y nutricional por parte de las docentes.
2. Se desarrollo un proceso de fortalecimiento de capacidades de manera participativa con el grupo de docentes: a través de sesiones de formación y talleres virtuales se abordaron las temáticas derivadas de diagnóstico inicial y sugeridas por el grupo de docentes para ser incorporadas en el Lineamiento educativo.
3. Espacios de socialización y análisis de resultados de los talleres adelantados, relacionados con conceptualización teórica- acciones pedagógicas y estrategias metodológicas viables teniendo en cuenta las características de los y las estudiantes y su entorno familiar.

Las diferentes sesiones de trabajo requirieron el empleo de recursos digitales que permitieron el debate y la construcción participativa de los componentes de los Lineamientos Educativos.

Instrumentos para la recolección de la información

Se construyeron formularios virtuales para la obtención de la información de la línea de base como un primer insumo para guiar el desarrollo de la investigación. Posteriormente la recolección de la información frente a las temáticas, las propuestas de abordaje, los materiales pedagógicos, de participación de las familias y de evaluación utilizó recursos digitales, como los encuentros virtuales, la pizarra virtual y la plataforma drive que permitieron compartir información de manera sincrónica y asincrónica.

Población

La población de la presente investigación estuvo conformada por la representante legal, la directora, el equipo docente y la psicóloga de una institución educativa de carácter privado, mixto, de calendario A, ubicada en la Localidad de Engativá que ofrece servicios escolares para los grados preescolar y básica primaria desde hace 52 años. Los y las estudiantes de la institución educativa pertenecen al sector de Paris-Gaitán, uno de los más antiguos de la Localidad, que empezó a constituirse en 1931 como un caserío ubicado entre el Río Juan Amarillo y la actual autopista a Medellín, que en ese entonces era un camino de herradura.

CAPITULO 4. Presentación y discusión de resultados

Como se mencionó anteriormente, a partir del Cuestionario de conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación de la FAO y la incorporación de nuevas preguntas que fueron validadas con anterioridad, se elaboraron dos formularios de google forms para obtener resultados sobre los conocimientos, prácticas alimentarias y experiencia en aula sobre EAN. Uno de los formularios fue dirigido a la directora de la institución educativa y otro al equipo docente, sin embargo, para dar mayor robustez a los resultados, el primero (dirigido a la directora), se envió a cinco coordinadoras y/o directoras de otras instituciones educativas (de carácter público y privado) y el formulario de docentes se envió a 28 docentes más, para un total de seis directoras y/o coordinadoras y 34 docentes.

Los principales resultados en la implementación del formulario a las directoras y coordinadoras son los siguientes:

Datos generales:

El formulario elaborado para directivos fue aplicado a las coordinadoras o directoras de seis instituciones educativas, cuatro de carácter oficial y dos privadas. En las instituciones educativas, las coordinadoras/directoras mencionaron que aproximadamente hace más de tres años no se

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS SOBRE EDUCACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

realizan actividades de valoración nutricional de los niños y niñas, además en su momento, los resultados de la valoración mostraron exceso de peso entre el 20 y 30% de los estudiantes, cifra que se asemeja al 24.4% de los niños y niñas escolares con exceso de peso resultado de la ENSIN 2015.

En tres de las seis instituciones educativas se cuenta con tienda escolar, en ellas los productos de mayor venta son: paquetes (tipo papas, doritos, choclitos, etc), jugos de fruta natural, empanadas y frutas. Por su parte, en las dos instituciones educativas privadas, el uso de la lonchera escolar es la práctica más usada por los niños y las niñas para el refrigerio escolar y en ella los alimentos que con mayor frecuencia se evidencian son: frutas, jugos naturales, leches achocolatadas, productos de panadería, dulces, derivados lácteos como queso, yogurt y kumis y maní y nueces. Las gaseosas, bebidas industrializadas, productos de paquete se reportaron en las loncheras de los niños y las niñas solo en una de las instituciones educativas.

Conocimientos en EAN:

Bogotá cuenta con normatividad frente al expendio de alimentos/productos en las tiendas escolares, la Resolución 2092 de 2015, solamente dos de las seis directivas/coordinadoras mencionaron tener conocimiento de la existencia de la misma, de ellas solamente una menciona su implementación en la institución educativa con un día de la semana en el cual no hay expendio de bebidas gaseosas.

A las directoras/coordinadoras se les preguntó acerca del consumo de alimentos por grupos, sin encontrarse esta pregunta en el ítem de conocimientos llama la atención que algunas de ellas no relacionan correctamente los alimentos dentro de sus grupos como, en el caso de la lenteja que es incluida en el grupo de los cereales, la zanahoria y remolacha en el grupo de los tubérculos y la soya dentro de las raíces.

Prácticas alimentarias y de actividad física:

- Según lo reportado por las directivas de las instituciones educativas, el consumo de frutas y carnes es diario en la totalidad de las encuestadas, cinco de ellas consumen diariamente

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS SOBRE EDUCACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

leche y derivados lácteos y huevo y solamente tres de las seis consumen diariamente verduras.

- Cuatro de las seis directoras consumen productos de panadería diariamente.
- Frente a la práctica de actividad física, cuatro de las seis directivas la realizó el día anterior al diligenciamiento de la encuesta, sin embargo, la actividad física de mayor frecuencia fue caminar por un tiempo entre 15 y 30 minutos, tiempo un poco menor a la recomendación para adultos de 30 minutos diarios.

EAN en los Planes Educativos Institucionales PEI:

* Según lo reportado por las directivas de las instituciones educativas encuestadas, solamente en una de ellas se incluye la EAN en el PEI, sin embargo, se realiza por períodos de duración de menos de una hora en la semana y se centra en la educación que se imparte en las áreas de ciencias naturales y educación física, lo que corrobora la información obtenida de los estándares básicos de básica primaria emitidos por el Ministerio de Educación Nacional que incluye lo relacionado con alimentación en estas dos áreas de conocimiento.

* Las directivas mencionaron que no cuentan con materiales pedagógicos para realizar EAN en las instituciones educativas, al necesitar información sobre el tema, el equipo docente realiza búsquedas en internet, solamente una institución educativa refirió disponer de material pedagógico entregado por la Secretaría Distrital de Salud y la Secretaria de Educación del Distrito a través de Organismos Internacionales, adicionalmente cuatro de las seis directivas mencionaron no contar con presupuesto destinado para la elaboración de material pedagógico.

En relación a los resultados obtenidos por las y los docentes se evidenció lo siguiente:

Datos generales:

- 97% del grupo de docentes fueron mujeres.

- Del total de docentes encuestadas la mayor parte se encontraban en el grupo de edad de 50 años y más (47.1%), seguido por las de entre 40 y 50 años (26.5%), entre 30 y 40 años (17.6%) y entre 20 y 30 años (8.8%).
- La mayor parte de las encuestadas (42%), eran docentes de los grados cero y segundo de primaria.
- El 43% de las encuestadas eran docentes de todas las asignaturas de un curso, práctica que es muy frecuente en el país para básica primaria.

Conocimientos:

- *Sobre la definición de alimentación saludable:* Las docentes encuestadas relacionan la alimentación saludable con palabras como nutrientes, alimentos necesarios para el cuerpo, para la salud, mencionan grupos de alimentos como frutas, verduras, lácteos y nutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas), cabe mencionar que las docentes al referirse a alimentación saludable mencionan aun los grupos de alimentos constructores, reguladores y energéticos que hacen parte de la pirámide nutricional, guía alimentaria reemplazada en el país por el tren de la alimentación en el año 2000 y anterior a la Guías alimentarias basadas en alimentos actuales.

La siguiente es la nube de palabras más relacionadas con la definición de alimentación saludable mencionadas por las docentes construida a partir del uso del software Atlas Ti y la graficación mediante la página electrónica wordart.com.

Figura 5.

Nube de palabras relacionadas con la definición de alimentación saludable mencionadas por las docentes en la encuesta de caracterización. 2021

Fuente: Elaboración propia.

Manejo de las alteraciones nutricionales: Las alteraciones nutricionales incluyen la desnutrición, la deficiencia de micronutrientes, el exceso de peso y las enfermedades relacionadas con la alimentación como diabetes, hipertensión arterial y otras. Al respecto, se preguntó a las docentes: ¿Qué hace si encuentra en su aula de clase un niño o una niña que presente alguno de los signos anteriores?, la respuesta más frecuente fue informar a la familia para que se solicite una consulta médica y se dé solución a la situación, seguido de la información interna a la orientadora escolar quien en las instituciones educativas se encuentra a cargo de los temas relacionados con la salud de los niños y las niñas. En Colombia, el Ministerio de Salud y Protección Social diseñó la Ruta Integral de Alteraciones Nutricionales con un énfasis en el manejo de la Desnutrición aguda en menores de cinco años, adicionalmente cuenta con la Estrategia Nacional para la Prevención y Control de las Deficiencias de Micronutrientes en Colombia, frente al exceso de peso, algunas entidades distritales como la Secretaria Distrital de Integración Social (SDIS) y la Secretaria Distrital de Salud SDS, han venido adelantando la construcción de la ruta de atención a la obesidad, ninguna de estas rutas es conocida por las docentes entrevistadas.

- Conocimiento sobre las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos GABA: Un porcentaje muy bajo de las docentes, menos del 10% (8.8%) reconocen tener conocimiento sobre las Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana que son la principal herramienta pedagógica de promoción de alimentación saludable en el país, , adicionalmente solamente el 1% de las docentes encuestadas las define como pautas para lograr una alimentación saludable, el restante porcentaje no las conoce y por ende no las ha trabajado en el aula. Cabe anotar en este punto que se identificó con las docentes que los materiales utilizados para la promoción de alimentación saludable se encuentran desactualizados en sus contenidos ya que incluyen la pirámide alimentaria y conceptos desactualizados como alimentos constructores, reguladores y energéticos al referirse a los grupos de alimentos definidos para el país.

Inadecuadas prácticas alimentarias y de actividad física:

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS SOBRE EDUCACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

- De la misma forma que muestra el estudio de Barbe en 2018, en el cual se evidenciaron inadecuadas prácticas alimentarias en 15 de 20 docentes como saltarse el desayuno, bajo consumo de frutas y verduras, leche y derivados, alto consumo de carnes (res, pollo) y bajo de pescado, consumo diario de azúcar, mermeladas y un alto consumo de productos de panadería como galletas, los principales resultados de la encuesta diligenciada por las docentes fueron:
 - Solamente 8 de las 34 docentes encuestadas consumen frutas y verduras diariamente.
 - La tercera parte de las docentes consumen leche a diario y solamente 4 de las 34 consumen derivados lácteos con esta misma frecuencia.
 - El consumo de frutos secos (alimentos saludables por su aporte en la reducción de enfermedades de tipo cardiovascular) son consumidos semanalmente.
 - La mayoría de las docentes no consume bebidas gaseosas, bebidas azucaradas ni productos de paquete, esto representa un aspecto positivo frente a la prevención de enfermedades relacionadas con su consumo.
 - La mitad de las docentes consumen a diario productos de panadería.

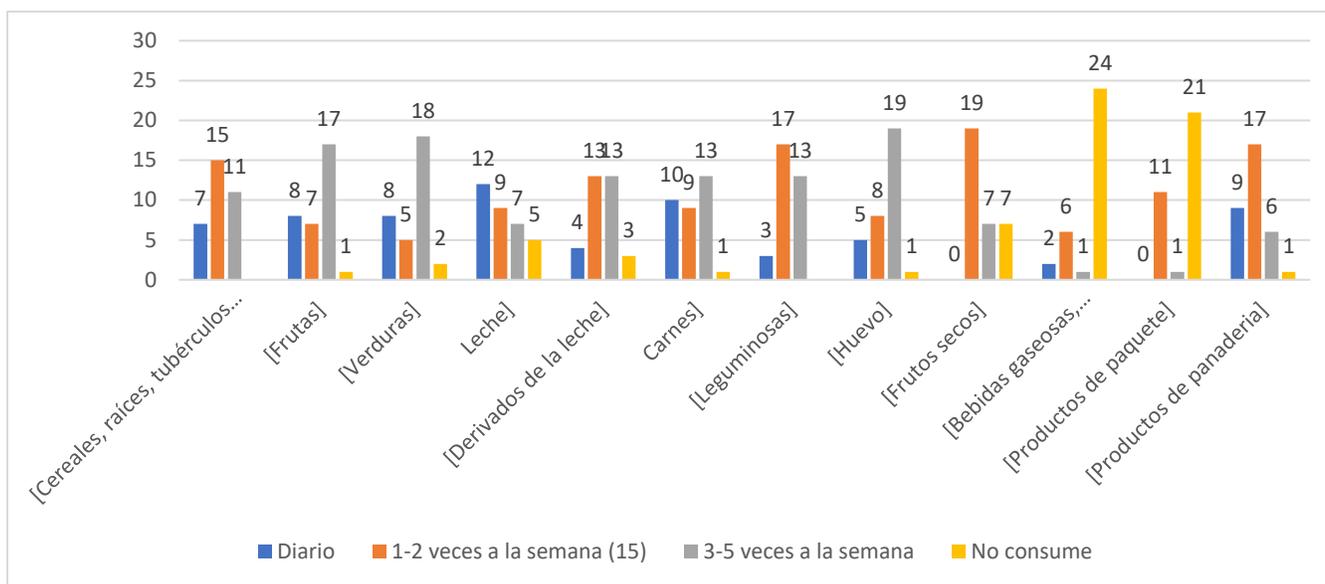
Como se puede evidenciar las prácticas alimentarias de las docentes, son de alto riesgo para su salud, específicamente frente al consumo de frutas y verduras, alimentos relacionados con la salud y la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación (OMS).

La gráfica No. 1 muestra los resultados frente a la frecuencia de consumo de alimentos por parte de las docentes evaluadas:

Gráfica 1.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS SOBRE EDUCACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

Frecuencia de consumo de alimentos por grupo. Encuesta de caracterización. 2021



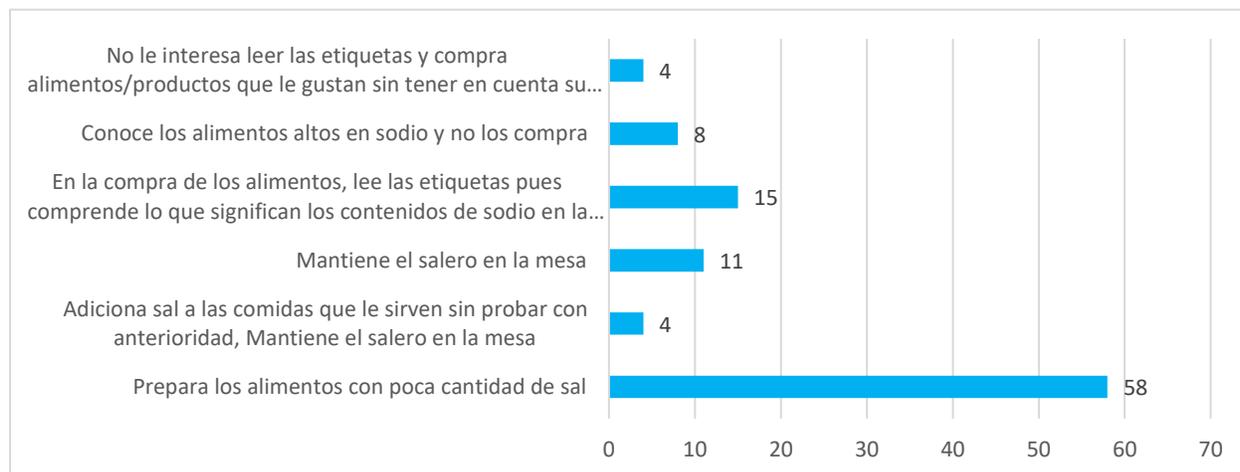
- El agua hace parte de las recomendaciones de alimentación saludable, se observa de acuerdo a las respuestas entregadas por las docentes encuestadas un consumo de varias veces al día en la mayoría de ellas (70%), esto representa una práctica saludable, sin embargo, es importante que se fomente el consumo de agua en las y los docentes teniendo en cuenta su función en el correcto funcionamiento del organismo.
- Otra práctica alimentaria relacionada con exceso de peso y enfermedades relacionadas, como la diabetes es el consumo frecuente de azúcar y productos elaborados con ella, frente a esta práctica se observa que un porcentaje cercano a la mitad de ellas y ellos (43%) refiere no utilizar azúcar para endulzar ninguna de sus bebidas, seguido por aquellas que la utilizan siempre (33%), el porcentaje de docentes que utilizan la miel o la panela como sustitutos corresponde al más bajo (24%). Esta es otra de las prácticas saludables que deben promoverse en los y las docentes con el fin de que se elimine este alimento de su alimentación diaria y esto redunde en el comportamiento alimentario de sus estudiantes ya que como se ha mencionado, las y los docentes son el ejemplo a seguir por parte de los niños y las niñas en la adquisición de hábitos alimentarios.
- En lo concerniente al consumo de sal/sodio, práctica relacionada con la hipertensión arterial, la mayoría de las docentes refieren preparar sus alimentos en casa y adicionar pequeñas cantidades de sal, sin embargo, la tercera parte de las docentes mantiene el

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS SOBRE EDUCACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

salero en la mesa, esta es una práctica que se recomienda eliminar para evitar su consumo excesivo. Menos del 10% de las docentes manifiestan conocer los alimentos altos en sodio y por este motivo evitar su compra y el 15% de ellas mencionan la lectura de las etiquetas nutricionales en la compra de productos alimenticios.

Gráfica 2.

Consumo de sal/sodio. Encuesta de caracterización de docentes. 2021



- En cuanto a la práctica de actividad física, los resultados mostraron que solamente el 47% de las docentes realizaron algún tipo de actividad física el día anterior al diligenciamiento de la encuesta, representada en caminar por un tiempo de 15 a 30 minutos, tiempo un poco menor al recomendado por la OMS para la práctica en adultos de 30 minutos diarios como un hábito saludable para la salud y el bienestar.

Experiencia sobre EAN en el aula:

- El 79% de las docentes encuestadas refieren abordar contenidos relacionados con EAN en sus asignaturas, en donde las principales temáticas abordadas son: los aportes nutricionales de los alimentos, la importancia de la alimentación durante la infancia, los grupos de alimentos, los buenos hábitos alimentarios y el sistema digestivo y la alimentación.
- Las docentes encuestadas refieren como principal metodología utilizada para el abordaje de la EAN, el envío de tareas, seguido por la investigación sobre los alimentos, la observación y la recuperación de recetas familiares que buscan involucrar a las familias

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS SOBRE EDUCACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

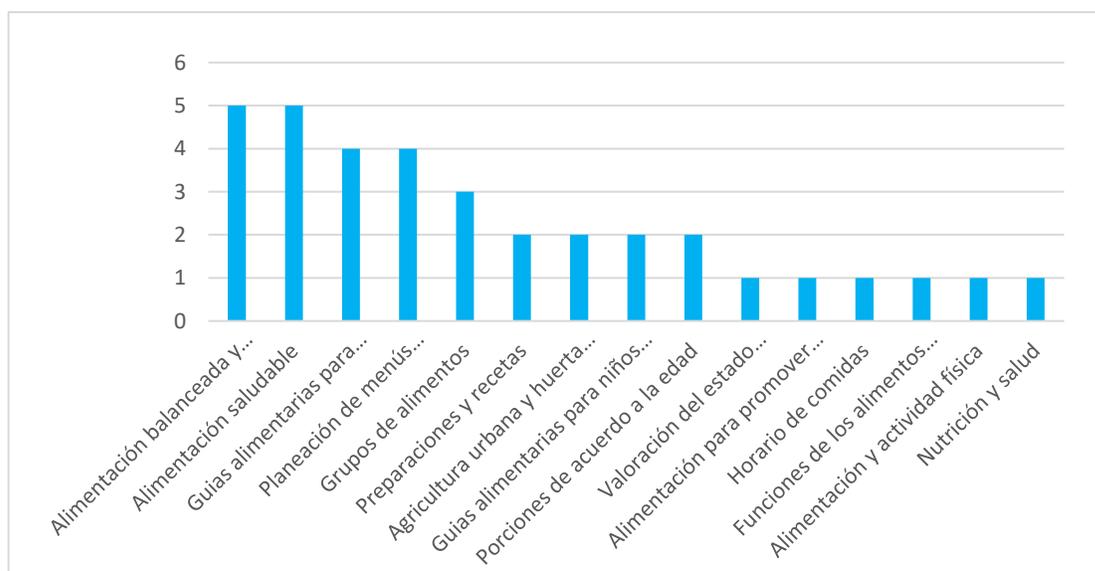
en el proceso formativo de los niños y las niñas, seguido por discusiones, debates, trabajos en grupo, juego de roles e intercambio de experiencias.

Propuesta de temáticas para el fortalecimiento de capacidades y posterior inclusión en el Lineamiento Educativo sobre EAN

Posterior a la presentación de los resultados obtenidos mediante el formulario de Google forms, se solicitó a las docentes que listaran los temas sobre los cuales requerían una actualización y que serían la base para la construcción del lineamiento educativo, entre los temas mencionados por las docentes se encuentran: alimentación balanceada y económica, planeación de loncheras y menús saludables, Guías alimentarias para Colombia, Grupos de alimentos. La siguiente gráfica muestra los principales temas referidos por las docentes en donde se evidencian temas generales como alimentación balanceada y saludable que puede incorporar temáticas para lograrla.

Gráfica 3.

Temáticas sugeridas para el proceso de fortalecimiento de capacidades y posterior inclusión en el lineamiento educativo sobre EAN. Encuesta de caracterización de docentes. 2021



Fuente: Elaboración propia

Como se evidencia en la gráfica, la priorización de temáticas incluyó un gran número de temáticas relacionadas con alimentación saludable, algunas de ellas muy generales (alimentación balanceada y saludable), por este motivo se elaboró y presentó a las docentes una propuesta de

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS SOBRE EDUCACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

agrupación de los temas tomando como base las Guías alimentarias para la población colombiana e incluyendo en cada uno de los nueve mensajes, aquellos temas que se relacionaban, se definió con las docentes y la directora de la institución educativa que se realizarían en total cinco encuentros con una duración de dos horas cada uno, en los cuales se trabajaría en dos vías, la primera, la apropiación conceptual y la segunda la construcción pedagógica para la inclusión de los temas relacionados con la EAN en las diferentes asignaturas.

En la figura 9 se muestra la propuesta de inclusión de las temáticas solicitadas por las docentes en los mensajes de las Guías alimentarias, que fue validada por el equipo docente y la directora y que sirvió como ruta para el desarrollo de las sesiones.

Para los encuentros virtuales y el abordaje de las temáticas se elaboraron presentaciones en el programa power point que además de conceptos actualizados, incluyó herramientas virtuales para el abordaje de los mismos (juego concétrese, juego de preguntas, ruletas, cuentos virtuales, etc) y espacios de trabajo virtual (tableros virtuales), en los cuales las docentes consignaron sus propuestas pedagógicas sobre la temática revisada en cada sesión para el abordaje en cada asignatura, la herramienta pedagógica considerada apropiada de acuerdo al ciclo educativo, y la manera de transmitir el conocimiento a las familias, como se muestra en la figura 8.

Figura 8.

Tablero virtual para la consignación de las propuestas pedagógicas de acuerdo a la temática, la asignatura y el ciclo educativo

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS SOBRE EDUCACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

| Tema: Grupos de alimentos Como incluir esta temática en: | | Matemáticas | | |
|---|------------|---------------|---------------|--|
| | Preescolar | Ciclo 1 (1-3) | Ciclo 2 (4-5) | |
| Orientaciones pedagógicas | | | | |
| Herramienta educativa | | | | |
| Como involucrar a las familias | | | | |

Logo of the Ministry of National Education (MARN) and the Juan N. Corpea Institute are visible in the bottom right corner of the table.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS SOBRE EDUCACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

Figura 9.

Temáticas concertadas para incluir en el proceso de actualización de docentes y el Lineamiento Educativo sobre EAN.

Construcción participativa con docentes. Primer semestre de 2021.



En los espacios virtuales se confirmó lo expuesto por Olivares (2004), quien concluyó que dentro de las dificultades de los docentes para abordar los temas relacionados con alimentación y nutrición en el aula es el poco conocimiento actualizado en el tema, al igual que la falta de materiales pedagógicos. Las docentes de la institución educativa manifestaron dudas y mitos acerca de los diferentes temas, al igual resaltaron la necesidad de contar con materiales pedagógicos y lúdicos para el desarrollo de los temas con los niños y las niñas de acuerdo a su edad y ciclo educativo.

d. Formulación de propuestas pedagógicas para el abordaje de las temáticas: Las presentaciones de power point elaboradas para el proceso de actualización y fortalecimiento de capacidades de las docentes, fueron colocadas en un archivo de Google Drive para que las docentes en el período comprendido entre la finalización de la sesión y la siguiente consignarán allí las orientaciones pedagógicas, la propuesta de herramienta y la forma en la cual se involucrarían las familias en los procesos de aprendizaje en EAN de los niños y las niñas.

Con base en lo anterior se construyó el Lineamiento educativo sobre educación alimentaria y nutricional con participación de las docentes de una institución educativa de básica primaria en Bogotá durante el primer semestre de 2021.

Discusión:

Los espacios de actualización conceptual desarrollados con las docentes y la directora de la institución educativa permitieron identificar los siguientes aspectos a analizar, los cuales se relacionarán con las expresiones de las docentes, que son de gran valor y relevancia para soportar la importancia de la presente investigación:

1. **Las docentes resaltan la importancia de la educación alimentaria y nutricional tanto para ser abordada en el aula con los estudiantes, como una ventaja para mejorar su alimentación y llevar una vida saludable.**

“Uno a veces desconoce ciertos temas y en su propia alimentación, como que no es balanceada, a veces uno no come a horas”. Es el comentario de una de las docentes de la

institución educativa que comprueban lo expuesto anteriormente por diferentes autores (Olivares, 2004. Montenegro, 2014. Rosales, 2017), quienes desarrollaron actividades en instituciones educativas con evaluaciones iniciales de conocimientos de los docentes sobre alimentación saludable encontrando que los docentes no cuentan con los conocimientos actualizados ni prácticas alimentarias adecuadas, sin embargo, posterior a las intervenciones educativas las prácticas alimentarias de las docentes mejoraron, lo que se vio reflejado en sus estudiantes al incluirlo en sus asignaturas.

Las docentes igualmente reconocieron mantener prácticas alimentarias de riesgo que junto al sedentarismo propio de la profesión son factores de riesgo para desarrollar enfermedades y resaltan la importancia de adquirir nuevos conocimientos sobre alimentación saludable que pueden ser transmitidos a sus estudiantes pero también incorporados en sus prácticas y la de sus familias regularmente: *“estoy completamente de acuerdo, aprender sobre la alimentación saludable no solo nos va a permitir enseñarles a los estudiantes, sino a mejorar nuestros hábitos de alimentación y de actividad física”*. *“De verdad, a nosotras nos falta mucho conocimiento en el tema”*.

2. Las docentes no cuentan con conocimientos actualizados para realizar la EAN, por este motivo no encuentran la manera de involucrar las temáticas en las asignaturas que enseñan.

“Yo por ejemplo en ciencias les he hablado sobre las proteínas, pero nunca he tratado el tema sobre como balancear un plato”. *“A medida que vamos aprendiendo he incluido los temas, ahora les hablé sobre el derecho a alimentarse y sobre el deber que tienen ellos de comer una comida saludable”*. *“Entonces el aguacate no es una fruta, ¿ni el tomate?, y, por ejemplo, ¿la zanahoria y el apio son verduras? Al realizar el proceso de actualización de los conocimientos con las docentes y según lo expuesto durante la mayor parte del documento, se corrobora la premisa de que las maestras no cuentan con los conocimientos actualizados en el tema de alimentación saludable iniciando por la clasificación de los alimentos en las Guías alimentarias para la población colombiana, la cual era desconocida por las docentes, razón por la cual no la involucran en las asignaturas a sus estudiantes. “El libro de inteligencias que trabajamos en el aula, clasifica a las espinacas como legumbres, ¿está bien?, lo referenciado por las docentes*

muestra como los materiales con los que cuentan para trabajar en el aula con los estudiantes, contiene conceptos confusos sobre el tema de alimentación, esto dificulta la enseñanza a los estudiantes por parte de las docentes sobre el tema, adicionalmente cuando las docentes se interesan por enseñar a los niños y las niñas sobre temas relacionados con la educación alimentaria y nutricional, realizan búsquedas en la internet que les ofrece múltiples posibilidades, incluso conceptos de otros países que son usados para enseñar a sus estudiantes: *“por ejemplo en inglés, yo he trabajado sobre los cinco grupos de alimentos, revisamos la lonchera y clasificamos los alimentos en esos grupos”*

3. Las docentes cuentan con mitos sobre la alimentación.

De acuerdo a lo desarrollado en las diferentes sesiones de trabajo con las docentes y a la premisa de que las mismas no cuentan con conceptos actualizados que les permitan enseñar sobre el tema a los niños y a las niñas y mantener hábitos alimentarios saludables en sus vidas, en los encuentros surgieron varios mitos con respecto a la alimentación, como creencias populares que no tiene una base científica, que son transmitidos de generación en generación y que tarde o temprano se integran al estilo de vida de las personas, condicionando sus prácticas alimentarias. En este sentido algunos de los mitos mencionados por las docentes fueron los siguientes:

- *“Ahí por ejemplo esta el tabú del huevo, que, si no es criollo, es un huevo procesado, por eso uno lo evita porque es malo, por esta razón no se consume con frecuencia porque me va a hacer daño”.*
- *Por ejemplo, en mi casa mi familia y yo sufrimos de gastritis, por eso cuando tomamos jugos ácidos, le ponemos bastante azúcar, para bajarle el ácido”.*
- *Siempre cuando consume uno leche yo pienso en la fruta que al combinarse con la leche no cree como una reacción en el estómago, entonces pasa algo si yo combino la naranja con la leche.*
- *Dicen que las personas no debemos consumir frutas después de las tres de la tarde, porque contienen azúcar que es difícil de digerir.*

4. Las docentes consideran que, para obtener mejores resultados en las prácticas alimentarias de los niños y las niñas, es necesario involucrar a las familias.

Se reconoce el papel de las familias en la formación de los hábitos alimentarios de los niños y las niñas, especialmente durante las primeras etapas de su infancia, es por ello que, a la hora de impartir conocimientos sobre las habilidades para la vida, siendo una de ellas la alimentación saludable, las docentes resaltan el involucramiento de las familias como un factor decisivo a la hora de alimentarse y tomar decisiones sobre la alimentación de sus hijos e hijas. *“En este trabajo, nos toca primero educar a los papas, porque algunos tienen unas costumbres muy arraigadas”, “es necesario involucrar a los padres para que ellos sepan como debe ser una lonchera adecuada, porque la mayoría les envían muchos paquetes”.*

5. Los conocimientos impartidos en la escuela sobre alimentación son habilidades para la vida, por ello el papel de la escuela es fundamental en el desarrollo de hábitos saludables.

Los hábitos alimentarios se instauran en los primeros años de vida y el papel de la escuela y los docentes son claves en ello. De acuerdo a las docentes las experiencias les muestran como los conocimientos sobre alimentación impartidos en el salón de clases son la base para las prácticas alimentarias de los adultos. *“Hace muchos años, yo dictaba ciencias y les hablaba a los niños y las niñas sobre los alimentos que consumían, los clasificábamos, cuales son las proteínas, cual era el carbohidrato, etc, yo les decía lo recomendable es que no haya tantos carbohidratos y que haya mas fruta y más verdura, años después al encontrarme con la mamá de una de mis estudiantes me dijo que lo que le había enseñado a su hija la había dejado marcada de por vida y que solo quería comer lo que su profesora le decía”*

6. La educación alimentaria y nutricional puede ser incluida en todas las asignaturas del currículo escolar:

En el desarrollo de las sesiones de actualización de conceptos se trabajó mediante una metodología en la cual se buscó que las docentes encontraran la manera de incluir las temáticas revisadas en las diferentes asignaturas, para ello se creo un drive en donde se encontraba la presentación utilizada en la sesión, la cual incluyó una matriz para cada una

de las asignaturas en donde las docentes consignaban en el período de tiempo entre la terminación de una sesión y la siguiente, sus orientaciones, los materiales pedagógicos y la manera de involucrar a las familias en el desarrollo de los temas priorizados. Lo más enriquecedor del ejercicio fue verificar como cada una de las maestras comentaba sus ideas para la inclusión de la educación alimentaria y nutricional en las asignaturas, en los siguientes comentarios se pueden ver las propuestas de las docentes:

- *“Por ejemplo, en matemáticas, desde el pensamiento numérico, en la formulación de un problema, en pensamiento estadístico por ejemplo cuando los estudiantes hacen encuestas, podemos preguntar que alimentos consumen, en pensamiento geométrico, están los sistemas de medida sobre capacidad e incluir el tema, midiendo diferentes líquidos en donde se puede promover el consumo de líquidos saludables como la leche”.*
- *Se puede trabajar en el manejo de porciones, y relacionarlo con las fracciones, que la fracción más grande debe ser las verduras, por ejemplo, entonces estoy abordando mi tema de fracciones y a la vez alimentación saludable.*
- *En artes, con primero la semana pasada vimos teoría del color entonces vimos la zanahoria y el morado la remolacha, ahí puedo profundizar los conceptos sobre lo saludables que son las verduras”*
- *“En música encontré un regeé, que es la canción de las frutas y resalta la importancia de consumirlas, entonces la artística y la música son herramientas para llevar el mensaje de una buena alimentación”. También en música podemos hacer precalentamiento musical, o cuando hablamos de las figuras musicales, se pueden utilizar dos aplausos para corchea: fresa, para la negra: 1 aplauso (pan), 4 corcheas: be, ren, je, na, nos toca una verdura con nombre largo”, esos son ejercicios de rítmica con los alimentos.*
- *“En sociales estoy incluyendo el derecho a la buena alimentación”.*
- *“En lecto-escritura podemos hacer adivinanzas, un cuento de los alimentos, podemos describir los alimentos.*
- *En inglés yo puedo trabajar un cuadro de clasificación de los alimentos, por ejemplo, en el desayuno, cual fue el cereal, the fruit, así incluyendo los alimentos en los grupos en inglés, luego en casa deben colorear y colocar en el cuadro los alimentos que consumieron al almuerzo en cada uno de los grupos.*

- *Para religión se podrían incluir los alimentos en la creación y en las oraciones que hacemos para agradecer a Dios por lo que nos da.*

7. La escuela en general es el espacio que ofrece a los niños y a las niñas la oportunidad de aprender sobre alimentación:

La escuela es el ambiente en el cual los niños y las niñas aprenden, por ello no solo las aulas son los espacios de aprendizaje, las escuelas deben convertirse en ambientes alimentarios en donde se vendan productos naturales en aquellas instituciones que cuentan con tienda escolar, en donde se entreguen alimentos saludables como en aquellos que reciben programas de alimentación gubernamentales, en donde se cuenten con otros espacios que promuevan la alimentación saludable desde la misma producción de los alimentos, como lo es la huerta escolar. En la institución educativa que no cuenta con zonas verdes, se han propuesto el desarrollo de la huerta mediante la implementación de cultivos hidropónicos utilizando materiales de reciclaje, esta según comenta la Directora de la institución es una experiencia de acercamiento de los niños y las niñas con la naturaleza, los alimentos y la salud: *“en la huerta, en cultivos hidropónicos, hemos producido apio, zanahorias y rábanos, la cosecha ha sido muy interesante ya que los niños y las niñas cuidan los alimentos, aprenden y consumen alimentos saludables”*.

Recomendaciones

- La alimentación saludable es una de las habilidades para la vida que deben ser aprendidas en el hogar y reforzadas en la escuela que es el escenario de aprendizaje por naturaleza para los niños y las niñas, sin embargo, para que este proceso ocurra, la educación alimentaria y nutricional debe incorporarse en los currículos escolares en todos los niveles educativos teniendo en cuenta el desarrollo de los niños y las niñas.
- El desarrollo de la presente investigación mostró como es posible que la educación alimentaria y nutricional se incorpore a las diferentes áreas del conocimiento que se imparte en la escuela, sin embargo, para ello es necesario que los y las docentes cuenten con conocimientos desde la base de su educación universitaria, actualizados por las entidades territoriales de salud y educación.

- El contar con conocimientos actualizados sobre educación alimentaria y nutricional por parte de los y las docentes les permitirá enseñar sobre el tema a sus estudiantes con bases científicas lo que evitará el uso de la internet, herramienta que presenta un abanico de conceptos, material pedagógico que en ocasiones no se relaciona con los conceptos definidos por el país, adicionalmente, es necesario que se disponga de materiales pedagógicos apropiados a los diferentes niveles educativos de los niños y las niñas, para ello las entidades territoriales de salud y educación deberían incluir rubros presupuestales para su elaboración, teniendo en cuenta que los resultados por las inadecuadas prácticas alimentarias no solo afectan la salud y el estado nutricional de los niños y niñas sino también su posibilidad de aprendizaje.
- Siendo el tema de alimentación saludable de interés de toda la comunidad educativa, adicionalmente a incluirse en el currículo escolar debe trascender los diferentes espacios de la escuela como la tienda escolar, las escuelas de padres, la planeación docente, los momentos de compartir, los medios escolares de comunicación, la infraestructura misma que puede permitir la promoción de mensajes coherentes sobre alimentación saludable.
- Es necesario que los estándares básicos por competencias, los derechos básicos de aprendizaje y todas las herramientas emitidas desde el nivel nacional para la construcción de los Proyectos Educativos Institucionales por parte de las instituciones educativas, se mantengan en frecuente revisión y actualización teniendo en cuenta que se requiere desde la escuela impactar en el estado nutricional, de salud física y cognitiva de los niños y las niñas en edad escolar mejorando sus conocimientos y por ende sus prácticas alimentarias y las decisiones al alimentarse.
- Para la promoción de la alimentación saludable y la inclusión de la educación alimentaria y nutricional, la escuela debe ser un ambiente alimentario que permita y ofrezca en sus diferentes espacios la oportunidad para que los niños y las niñas tomen decisiones saludables en su alimentación.
- La familia tiene un papel relevante en el establecimiento de prácticas alimentarias saludables en los niños y las niñas especialmente durante la primera infancia, la infancia y la adolescencia, por este motivo lo aprendido en la escuela sobre las habilidades para la vida para los niños y las niñas deben reforzarse al interior de los hogares, se deben buscar

nuevas formas y metodologías para que la educación alimentaria y nutricional llegue a los hogares y esto permita desarrollar adecuados hábitos alimentarios en los niños y las niñas.

- De la misma forma, los y las docentes requieren del apoyo de las entidades territoriales de educación y salud para contar con conceptos actualizados sobre alimentación y salud en general además de materiales idóneos y actualizados para la enseñanza de estos temas a los niños y las niñas y las familias en el entorno educativo.
- Es necesario que la tienda escolar en las instituciones educativas juegue un papel en la promoción de una alimentación saludable, para ello es necesario que las entidades territoriales de salud realicen una vigilancia estricta a estos establecimientos para que en ellos se aumente la oferta y de esta manera el acceso a alimentos saludables por parte de los niños y las niñas mediante el cumplimiento de la normatividad vigente.
- En este sentido es también importante que se generen medidas para regular el acceso a productos ultra procesados en tiendas ambulantes cercanas a las instituciones educativas para disminuir la posibilidad de compra de estos productos por parte de los niños y las niñas en edad escolar que esta afectando su estado nutricional.

Conclusiones:

- Las prácticas alimentarias actuales de la población en general están afectando su estado nutricional al preferir el consumo de productos ultra procesados ricos en azúcares, grasas, sodio sobre los alimentos naturales y frescos, esta situación es especialmente observada en los escolares, según las cifras oficiales nacionales.
- La escuela como escenario de aprendizaje de habilidades para la vida de niños y niñas, no cuenta con procesos estructurados para enseñar sobre alimentación saludable como uno de los aspectos fundamentales para el desarrollo y crecimiento y fomentar decisiones saludables en sus prácticas alimentarias.
- El lineamiento educativo sobre educación alimentaria y nutricional es una herramienta construida pensando en varios niveles, mejorar los conocimientos de los docentes en el tema para que esto afecte positivamente en sus prácticas alimentarias diarias y su bienestar, de otro lado les permita enseñarles a los niños y a las niñas sobre el tema e incluirlo en sus asignaturas mediante actividades sencillas se acuerdo al ciclo educativo.

- Las docentes participantes en la presente investigación reconocen el interés en contar con los conocimientos adecuados sobre educación alimentaria y nutricional no solo para enseñarles a los niños y las niñas sino como una forma de mejorar sus prácticas alimentarias y mejorar y mantener de esta manera su estado de salud y bienestar.
- El ejercicio desarrollado con las docentes permitió reconocer que el tema de alimentación saludable y todos los subtemas relacionados pueden incluirse en las diferentes asignaturas de los proyectos educativos institucionales, mediante ejercicios sencillos y con la frecuencia necesaria para que impacte en la salud y el bienestar de la comunidad educativa.
- Para impactar realmente en las prácticas alimentarias de los niños y las niñas y en general de la comunidad educativa, además del lineamiento educativo es necesario que la escuela en sus múltiples espacios genere un ambiente que promueva la salud y el bienestar de todos y todas.
- Las familias deben participar de una manera más cercana a los procesos de aprendizaje de los niños y las niñas, por ello es necesario que todas las propuestas pedagógicas incluyan un ítem para que lo aprendido en la escuela sea reforzado en casa y de esta manera se incorporen hábitos alimentarios saludables en la edad escolar, especialmente en la básica primaria en donde se encuentran las edades más tempranas de la vida.
- Se requiere proveer a los y las docentes de materiales pedagógicos actualizados para que sean incluidos en las diferentes asignaturas y actividades en aula, para ello la educación alimentaria y nutricional requiere que dentro de los procesos de planeación de las instituciones educativas se contemple la elaboración de estos materiales.
- Es necesario que las entidades territoriales de salud y educación teniendo en cuenta que el estado nutricional de la población escolar se encuentra en deterioro por los cambios en las prácticas alimentarias que se inclinan hacia el consumo de productos ultra procesados se acerquen más frecuentemente a las instituciones educativas con actividades de educación alimentaria y nutricional efectivas y materiales pedagógicos pertinentes para apoyar a la escuela en la promoción de estilos de vida saludables con énfasis en alimentación saludable.

Referencias Bibliográficas: Webgrafía y Bibliografías Secundaria

- Alberich, T. (2002). Perspectivas de la Investigación Social, en Rdz. Villasante, T (et al.): Investigación Social Participativa. Construyendo ciudadanía. 1. (págs. 65-78)
- Anaya, S, Alvarez, M. (2018). Factores asociados a las preferencias alimentarias de los niños. Revista Eleuthera, 18 (págs. 58-73). <http://dx.doi.org/10.17151/eleu.2018.18.4>
- Arismendi, L, Carmona, I., Rodríguez, L., Alzate, T. (2015). Validación del juego reglado “Chefcitos”, para promover hábitos de vida saludable y el consumo de frutas y verduras en escolares mayores de siete años. Revista Perspectivas de Nutrición Humana. 17 (págs. 67-76). DOI: 10.17533/udea.penh.v17n1a06
- Arteaga, M. Cesar, R. (2015). Investigación en Ciencias Sociales en el Siglo XXI. Recuperado el 25 de julio de 2021 de <https://sites.google.com/site/investigacioncsociales/investigacion-historico-hermeneutico>
- Barbe, A. (2018). Estilo de vida, estado nutricional y prácticas alimentarias en docentes que realizan doble turno. REDI - Repositorio Digital de la Universidad FASTA. <http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/handle/123456789/1683>
- Bejarano, JJ, Parra, D. (2014). El TLC con USA: ¿una nueva transición nutricional? ¿Cómo influirá en el peso de los colombianos? Revista de la Facultad de Medicina, 62 (1), 7-8. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v62n3sup.43143>
- Boylard, B., Whalen, R., Christiansen, P., McGale, L., Duckworth, J., Halford, J., Clark, M., Rosenberg, G., Vohra, J. (2018) See it, want it, buy it, eat it: How food advertising is associated with unhealthy eating behaviours in 7 – 11 year old children. Cancer Research UK. Recuperado el 21 de julio de 2021 de https://www.cancerresearchuk.org/sites/default/files/see_it_want_it_buy_it_eat_it_final_report.pdf.
- Caraballo, R. (2003): “Espacios educativos informales para la educación de personas adultas y el desarrollo comunitario” en Lucio-Villegas, E. (ed) (2003): Apuntes sobre educación de personas adultas y acción comunitaria. (págs. 45-56).
- CISAN (2017). Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional. Lineamiento Nacional de Educación Alimentaria y Nutricional.
- Cordero, S. Mengascini, A y cols (2016) La alimentación desde una perspectiva multidimensional en la formación de docentes en ejercicio. Revista Ciência & Educacao (Bauru), 22 (1). DO - 10.1590/1516-731320160010014
- de Zubiria, J (2017). Como diseñar un currículo por competencias. Biblioteca del Magisterio.
- Contento, I.2011. *Nutrition Education: Linking Research, Theory and Practice*. Second edition. Burlington, USA, Jones & Bartlett Learning
- Davis et al. (2021). School-based gardening, cooking and nutrition intervention increased vegetable intake but did not reduce BMI: Texas sprouts - a cluster randomized controlled trial. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity ; 18(1): 18.

Recuperado el 18 de julio de 2021 en <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/mdl-33485354>

- Departamento Nacional de Planeación. (2015) Pérdida y desperdicio de alimentos en Colombia. Estudio de la Dirección de Seguimiento y Evaluación de Políticas Públicas. Recuperado el 23 de junio de 2020 de https://mrv.dnp.gov.co/Documentos%20de%20Interes/Perdida_y_Desperdicio_de_Alimentos_en_colombia.pdf
- Departamento para la Prosperidad Social. (2016). Estrategia de Ambientes Alimentarios Saludables.
- Díaz, A., & Mitjás, A. (2013). Creatividad y subjetividad: su expresión en el contexto escolar. *Diversitas-Perspectivas en psicología*, 9(2), 427-434.
- Elliott, C. (2019). Tracking Kids' Food: Comparing the Nutritional Value and Marketing Appeals of Child-Targeted Supermarket Products Over Time. *Nutrients* 2019, 11, 1850. Recuperado el 21 de julio de 2021 de <https://doi.org/10.3390/nu11081850>.
- FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. (2019). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2019. Protegerse frente a la desaceleración y el debilitamiento de la economía.
- FAO. (2012). Manual de la alimentación escolar saludable.
- FAO. Alimentación y nutrición escolar. Recuperado el 29 de julio de 2021 de <http://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>.
- Fernandes, P.; Campos, B.; Vasconcelos, F. (2009). Evaluating the effect of nutritional education on the prevalence of overweight/obesity and on foods eaten at primary schools. *Jornal de Pediatria. (Rio J.)* 85 (4) • Recuperado el 04 de julio de 2021 en <https://doi.org/10.1590/S0021-75572009000400008>.
- Fierro, M. Salinas, J. Lera, L. González, C. Vio, F. 2019. Efecto de un programa para profesores sobre cambio de hábitos alimentarios y habilidades culinarias en escuelas públicas de Chile. *Nutr Hosp*; 36(2):441-448. Recuperado el 15 de agosto de 2021 en <http://dx.doi.org/10.20960/nh.2190>
- Freire, P, Macedo, D. (1989) Alfabetización. Lectura de la palabra y lectura de la realidad.
- Galván, M. Ríos-Pérez, F. López-Rodríguez, G. Guzmán, R. Fernández, T. Camacho, G. Robles, M. 2016. Design and evaluation of a campaign to promote the consumption of vegetables and fruits in Mexican school-age children. *Nutr Hosp*;33:1164-1171. Recuperado el 12 de julio de 2021 en: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.582>
- Galvao V, Praia, J. (2009). Construir com os professores do 2º ciclo práticas letivas inovadoras: um projeto de pesquisa sobre o ensino do tema curricular Alimentação Humana. *Ciência e Educação Bauru. Revista Scielo*, 15 (3). <http://dx.doi.org/10.1590/S1516-73132009000300011>.
- González, J, González, S., Quiroga, N. (2017). Las madres y su rol educador: una experiencia de cambio desde la educación popular. *Infancias Imágenes*, 16(1), 25-42. <http://revistas.udistrital.edu.co/ojs/index.php/infancias> DOI: 10.14483/16579089.10751

- Hernández, E y cols (2015). Promoción de alimentación saludable en hogares comunitarios infantiles del municipio de Sopó (Cundinamarca, Colombia) bajo la estrategia de Atención Primaria en Salud. *Revista Salud Uninorte*. 31 (3).
<http://dx.doi.org/10.14482/sun.31.3.7632>
- Instituto Bicultural Jean Piaget. La Teoría del Aprendizaje de Jean Piaget. Recuperado el 05 de junio de 2021 de <https://psicologiaymente.net/desarrollo/teoria-del-aprendizaje-piaget>.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2015). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional. <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2015). Guías alimentarias para la población colombiana mayor de dos años. Recuperado el 25 de marzo de 2020 de <http://www.icbf.gov.co/bienestar/nutrición/educación-alimentaria>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2017). Guías alimentarias para la población colombiana menor de dos años, mujeres gestantes y madres en período de lactancia. Recuperado el 25 de marzo de 2020 de <http://www.icbf.gov.co/bienestar/nutrición/educación-alimentaria>
- Jansen, P. et al. 2014. Teacher and Peer Reports of Overweight and Bullying Among Young Primary School Children. *PEDIATRICS* Volume 134, Number 3, September 2014. Pp 472-481
- Jurado, F. (2014). El ajuste al sistema educativo colombiano. *Ruta Maestra Santillana*, 7, 19-27
- Kain, J. Leyton, B., Concha, F., Salazar, G., Lobos, L., Vio, F. (2010). Estrategia de prevención de obesidad en escolares: Efecto de un programa aplicado a sus profesores. *Revista médica de Chile*, 138 (2). <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872010000200006>
- LeBoterf, G. (1986): “La investigación participativa: Una aproximación para el desarrollo local”, en Quintana, J. M. (1986) *Investigación participativa. Educación de adultos*.
- Leiman, W. (1991): “El proceso de formación en pequeños grupos: marco general del proceso y análisis posterior de los estilos de interacción”, en Leiman, W. y Vandemeulebroecke, L.: *La educación de adultos como proceso*. Madrid.: Popular.
- Lisarazo, A. (2012). Teorías y diseños curriculares. Recuperado el 22 de agosto de 2020 de <https://es.slideshare.net/liliana-liz/7-lineamientos-estndares-y-competencias-curriculares>
- Kemmis, K, McTaggart, R. (1988): *Cómo planificar la investigación-acción*.
- Membiola P, Cid, M. (1998). Desarrollo de una unidad didáctica centrada en la alimentación humana, social y culturalmente contextualizada. *Enseñanza de las Ciencias: Revista de investigación y experiencias didácticas*, 6(3). Recuperado el 12 de mayo de 2020 de <https://www.raco.cat/index.php/Ensenanza/article/view/21553>
- Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos curriculares preescolar-básica-y-media. Recuperado el 19 de marzo de 2020 de <https://www.mineducacion.gov.co/portal/micrositios-preescolar-basica-y-media/Direccion-de-Calidad/Referentes-de-Calidad/339975:Lineamientos-curriculares>.

- Ministerio de Educación Nacional. (2004). Estándares Básicos de Competencias en Ciencias Naturales y Ciencias Sociales (págs. 17-31)
- Ministerio de Educación Nacional. (2004). Estándares Básicos de Competencias Ciudadanas (pág. 172)
- Ministerio de Educación Nacional MEN. 2010. Orientaciones Pedagógicas para la Educación Artística en Básica y Media (págs. 13, 56)
- Ministerio de Educación Nacional. (2017). Plan Nacional Decenal de Educación 2016-2026. El camino hacia la calidad y la equidad. Recuperado el 17 de agosto de 2020 de http://www.plandecenal.edu.co/cms/media/herramientas/PNDE%20FINAL_ISBN%20web.pdf
- Ministerio de Educación Nacional. (1994). Ley General de Educación. Recuperado el 25 de abril de 2020 de <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Ley%20115%20de%201994.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). Estrategia de Información, Educación y Comunicación en Seguridad Alimentaria y Nutricional.
- Montenegro E, Salinas, J., Parra, M., Lera, L., Vio, F. (2014). Evaluación de una intervención de educación nutricional en profesores y alumnos de prebásica y básica de la comuna de los Andes en Chile. Archivos latinoamericanos de nutrición, 64(3):182-91. Recuperado el 20 de junio de 2020 de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222014000300005 <https://modelospedagogicos.webnode.com.co/>
- Norman, J., Kelly, B., McMahon, A.T. et al. (2018). Sustained impact of energy-dense TV and online food advertising on children's dietary intake: a within-subject, randomised, crossover, counter-balanced trial. Int J Behav Nutr Phys Act 15, 37 <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0672-6>
- Organización Mundial de la Salud. (2004), Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.
- Osorio de Sarmiento, M, Sarmiento Osorio, M, Bustos Sierra, L, Gómez, H, Santacruz, L, Saavedra Molano, D, Romero Cruz, I y Vargas Rodríguez, G. (2020). *Procesos de investigación educativa desde lo cualitativo: una mirada desde las líneas de investigación del Grupo Cibeles de la ESECS*. Fundación Universitaria Juan N. Corpas. Centro Editorial. Ediciones FEDICOR.
- Ospina, B. (2008). La educación como escenario para el desarrollo humano. Revista de Investigación y educación en enfermería. 26 (2). Recuperado el 18 de agosto de 2020 de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072008000300001
- Pérez, G. (1994): Investigación cualitativa. Retos e interrogantes. Métodos I. Colección Aula Abierta. Recuperado el 23 de agosto de 2020 de http://concreactraul.weebly.com/uploads/2/2/9/5/22958232/investigacin_cualitativa.pdf
- Pérez, M., Echauri, M., Ancizu, E., Chocarro, J. (2006). Manual de Educación para la Salud. Gobierno de Navarra.
- Picagli, M., Contreras, C. (2020). Promoción de la alimentación saludable en escuelas rurales de Arrecifes. (video). Youtube. URL. <https://inta.gob.ar/videos/promocion-de-la->

alimentacion-saludable-en-escuelas-rurales-de-arrecifes. Recuperado el 21 de julio de 2021 en: <https://inta.gob.ar/videos/promocion-de-la-alimentacion-saludable-en-escuelas-rurales-de-arrecifes>

- Pozuelos, Francisco., García, F., Gracia, F. (2017). Trabajo por proyectos para la promoción de la alimentación en la escuela en el medio rural. *Revista Aula de innovación educativa*. Barcelona. N. 262, junio; p. 43-48. Recuperado el 12 de julio de 2021 en: <https://hdl.handle.net/11162/200228>
- PNUD. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Recuperado el 20 de junio de: <https://www1.undp.org/content/undp/es/home/sustainable-development-goals/goal-4-quality-education.html>
- República de Colombia. Constitución Política de Colombia. Recuperado el 10 de marzo de 2020 de <https://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-2/articulo-67>
- Ribeiro, C., Mesquita, C. (2019) Influência dos media nas escolhas alimentares dos alunos, *Da Investigação às Práticas*, 9(1), 81 – 89. 2018. Recuperado el 20 de agosto de 2021 de <https://doi.org/10.25757/invep.v9i1.169>
- Rincón, D., Arnal, J. (et al.) (1995): Técnicas de investigación en Ciencias Sociales.
- Rosales, Y. y cols. (2017). Alimentación saludable en docentes. *Revista Cubana de Medicina*, 33 (1). Recuperado el 31 de marzo de 2020 de [http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/272/128#:~:text=Los%20profesores%20necesitan%20una%20dieta,\(econ%C3%B3micos%20antropol%C3%B3gico](http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/272/128#:~:text=Los%20profesores%20necesitan%20una%20dieta,(econ%C3%B3micos%20antropol%C3%B3gico)
- Salinas, J, González, C., Fretes, G., Montenegro, E., Vio, R. (2014). Bases teóricas y metodológicas para un programa de educación en alimentación saludable en escuelas. *Revista Chilena de Nutrición*, 41 (4). <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182014000400001>
- Secretaría de Educación del Distrito. (2018). Implementación de una Estrategia de Ambientes Alimentarios Saludables en el entorno escolar.
- Serrano, P. (2020). ¡Por una alimentación saludable! Programa de salud en escuelas rurales sobre alimentación dirigido a niños y niñas de 6 a 12 años. *Revista Atalaya Médica Turolense*. ISS-e 2254-2671, N°. 19, págs. 171-212
- Disponble en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7907056>
- Taylor, S. y Bogdan, R. (1986) Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Recuperado el 23 de agosto de 2020 en <http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2011/12/Introduccion-a-metodos-cualitativos-de-investigaci%C3%B3n-Taylor-y-Bogdan.-344-pags-pdf>
- UNESCO. 2005. La conceptualización de la UNESCO sobre calidad: un marco para el entendimiento, el monitoreo, y la mejora de la calidad educativa. Recuperado el 10 de agosto de 2020 de http://www.ibe.unesco.org/fileadmin/user_upload/COPs/Pages_documents/Resource_Packs/TTCD/sitemap/resources/1_1_3_P_SPA.pdf

- UNESCO- UNODC. 2019. Fortalecimiento del estado de derecho mediante la educación. Guía para los encargados de la formulación de políticas. ISBN 978-92-3-300114-5. Recuperado el 26 de junio de 2021.
- Vargas Rodríguez, G. R. (2017). La investigación desde la Maestría en Educación: A partir de los propósitos institucionales. *GR Vargas Rodríguez, Pensar la investigación desde la creatividad, la diversidad y la inclusión: una mirada desde la educación posgradual*, 65-71.
- Williamson, S., Szocs, C. (2021). Smiling faces on food packages can increase adults' purchase likelihood for children. *Appetite*. Volume 165. Recuperado el 21 de julio de 2021 de <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105301>.
- Zapata, Y. (2019). Desarrollo de una guía Educativa en Alimentación y Nutrición, orientada a docentes de la Institución Educativa Piedragorda del Municipio de San Vicente Ferrer, Antioquia. Recuperado el 25 de julio de 2021 en: <http://hdl.handle.net/10567/2584>.

