



EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN EL PAE



El Programa de Alimentación Escolar se convierte en una importante estrategia de acceso con permanencia en el sistema educativo que integra en su objetivo el fomento de hábitos alimentarios saludables, tomando como una de las herramientas principales el momento del consumo del complemento alimentario por parte de los estudiantes beneficiarios. Por esta razón se hace necesario el desarrollo de acciones pertinentes enmarcadas en Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) desde el orden nacional y territorial.

Estas acciones se articulan en el entorno educativo y fortalecen capacidades en los diferentes actores como estudiantes, docentes, directivos docentes y en la familia, las cuales redundarán en la alimentación saludable para niños, niñas, adolescentes y jóvenes a lo largo de su trayectoria educativa, teniendo un efecto positivo en su desarrollo integral.

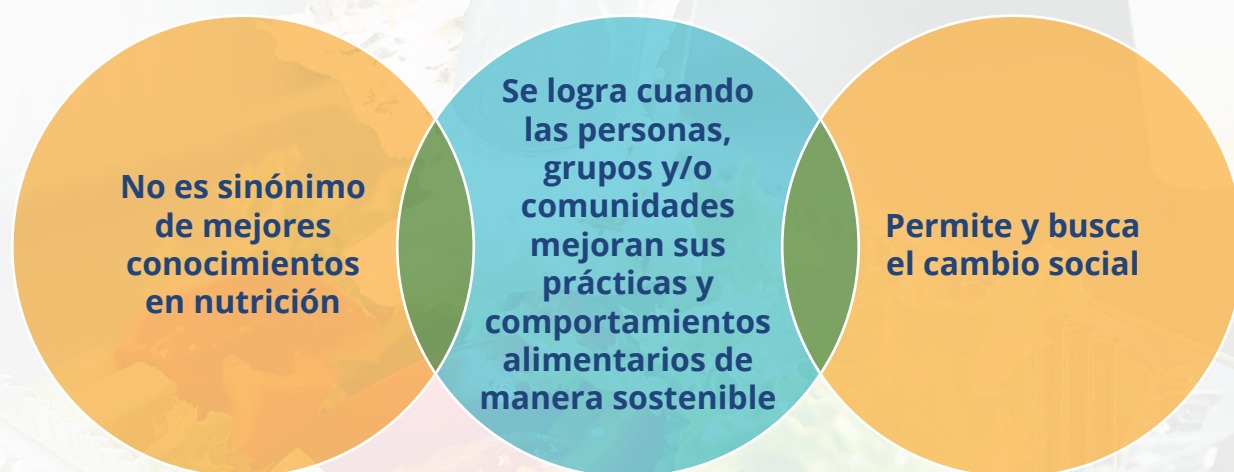
¿Qué entendemos por Educación Alimentaria y Nutricional?



La Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) presenta diversas definiciones. No obstante, se resalta esta adaptación realizada por FAO: “Aquellas estrategias educativas diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otros comportamientos relacionados con la alimentación y la nutrición propicios para la salud y el bienestar. Estas estrategias están enfocadas en el desarrollo de habilidades de los sujetos para tomar decisiones adecuadas en cuanto a su alimentación y en la promoción de un ambiente alimentario propicio. Las acciones de educación nutricional se desarrollan en los ámbitos individual, comunitario, y político”¹.

Esta definición plantea elementos importantes que se deben tener en cuenta en el desarrollo de estrategias educativas pertinentes, como la adopción voluntaria de conductas, así como el desarrollo de habilidades en las personas para la toma de decisiones. Esto se logra con acciones que van más allá de la “capacitación” o la “charla magistral” y plantea un importante desafío, especialmente para el profesional en Nutrición y Dietética de los Equipos PAE, en la lectura, apropiación y análisis del contexto y la población a la que va dirigida la EAN.

De acuerdo con la Red de Información, Comunicación y Educación Alimentaria y Nutricional de América Latina y El Caribe, la EAN:



Fuente: Tomado de la Red de Información, Comunicación y Educación Alimentaria y Nutricional de América Latina y El Caribe

¹ FAO, Definición adaptada de Contenido IR. 2007. Nutrition education: Linking research, theory and practice. Jones & Bartlett

¿Por qué es importante la Educación Alimentaria y Nutricional en el PAE?



De acuerdo con FAO, “Las escuelas tienen un gran potencial para promover hábitos y prácticas alimentarias saludables en los niños y sus familias, y al mismo tiempo para mejorar los sistemas alimentarios locales; dado que las costumbres alimentarias se forman en edades tempranas, éstas ofrecen múltiples oportunidades para el aprendizaje, como en las aulas, los huertos escolares y durante las horas de comida”.

El objetivo final de la EAN en las instituciones educativas es permitir que los estudiantes adquieran una capacidad crítica y practiquen hábitos alimentarios adecuados a lo largo de sus vidas, por lo que el PAE se convierte en un tablero de aprendizaje para el desarrollo de estas acciones, más allá del suministro del complemento alimentario, es importante que los estudiantes y sus familias apropién los beneficios de la alimentación que se proporcionan en el PAE.

La EAN en las instituciones educativas permite (adaptado FAO, 2022):

- ✦ Traducir la disponibilidad de alimentos nutritivos en prácticas alimentarias saludables.
- ✦ Involucrar a las familias y el resto de la comunidad escolar, en el desarrollo de hábitos saludables.
- ✦ Mejorar las actitudes y perspectivas de los niños, las niñas y adolescentes hacia los alimentos, desde el campo a la mesa.
- ✦ Aumentar la coherencia entre los distintos componentes del PAE como compras públicas locales de alimentos, provisión de los complementos alimentarios, buenas prácticas de manufactura, calidad e inocuidad, disfrute del consumo de los alimentos.

A quién va dirigida la EAN en el PAE



Se recomienda que el desarrollo de las estrategias de Educación Alimentaria en el PAE sea liderado por el profesional en Nutrición y Dietética de los Equipos PAE, considerando la caracterización de la población a la cual va dirigida, ya que de esta dependen las actividades y material didáctico a utilizar, entre los cuales se identifican los siguientes actores:

**Niños, niñas,
adolescentes
y jóvenes
beneficiarios
del PAE**

Familia

Docentes

**Directores
docentes**

**Personal
manipulador
de alimentos**

Veedores

Fuente: Elaboración propia UApA

Aspectos claves para la efectividad de EAN en el PAE



Los siguientes son aspectos aplicables al PAE que es importante considerar a la hora de planear el desarrollo de estrategias de EAN, estos fueron adaptados de la metodología socializada por la Red de Información, Comunicación y Educación Alimentaria y Nutricional de América Latina y El Caribe:

- ✱ Realizar un análisis situacional (participativo) para explorar conocimientos, actitudes, prácticas, percepciones, necesidades, obstáculos y oportunidades con los diferentes actores del PAE, en espacios distintos para no generar sesgos.
- ✱ Tener como objetivo final el cambio sostenible de comportamientos específicos, sencillos y factibles, por lo que es necesaria la continuidad en las acciones y plantear actividades a corto, mediano y largo plazo para implementar en el marco del PAE y en articulación con otras estrategias que confluyan en el escenario escolar.
- ✱ Identificar las teorías/modelos de cambio de comportamiento relevantes de acuerdo con el contexto.
- ✱ Planificar un adecuado balance entre motivación y acción para el cambio.
- ✱ Reconocer el proceso por el cual las personas adquieren y cambian sus prácticas/hábitos alimentarios, implementar enfoque diferencial.
- ✱ Considerar todas las influencias que permiten u obstaculizan el cambio.
- ✱ Reconocer acciones más efectivas para el aprendizaje teniendo en cuenta las habilidades de las personas y comunidades con las cuales trabaja. La estrategia involucra el uso de los diferentes órganos de los sentidos (oído, vista, olfato, gusto y tacto) (ICBF, 2020).
- ✱ Construir sobre la experiencia de las personas. De ahí la necesidad del enfoque participativo y de escucha de los diferentes actores, utilizando herramientas variadas como grupos focales, lluvia de ideas, etc.
- ✱ Empoderar a las personas para tomar el control de su propia salud y alimentación.
- ✱ Involucrar a todas las personas/grupos/instituciones que pueden apoyar el cambio. De ahí la importancia de análisis integral y búsqueda de puntos de articulación de las diferentes acciones que se desarrollan en el entorno educativo, por ejemplo, la Estrategia de Estilos de Vida Saludable del Ministerio de Educación Nacional – MEN.
- ✱ Considerar acciones en distintos niveles (individual, comunitario, social)
- ✱ Incorporar acciones de seguimiento y evaluación de las actividades desarrolladas, para potenciar aquellas que han sido efectivas o ajustar aquellas que no lo son.
- ✱ Abogar o aprovechar mejoras en el ambiente alimentario.

¿Qué son las estrategias de Información, Educación y comunicación?



EL ICBF, en el documento Estrategia de Información, Educación y Comunicación (IEC) en Seguridad Alimentaria y Nutricional SAN, define la IEC como “Un conjunto de acciones educativas que buscan el cambio permanente de comportamientos para favorecer prácticas alimentarias saludables; dirigida a audiencias activas y participantes en el hogar, la escuela, el sitio de trabajo y/o la comunidad”.

Las estrategias IEC pretenden generar cambios de comportamientos o prácticas alimentarias. Por tanto, es necesario tener en cuenta cuáles son las preferencias, saberes y cultura de los actores a los que va dirigida la estrategia. De ahí la importancia de utilizar enfoques participativos, reconocimiento de saberes y de las diferentes propuestas y aportes, los cambios en el comportamiento requieren de tiempo (ICBF, 2020)

En este documento se proponen los siguientes pasos para implementar una estrategia de IEC, los cuales son aplicables al PAE, teniendo en cuenta su adaptación a las necesidades territoriales:

Diagnóstico de la población a la que va dirigida la estrategia, situaciones que afectan, fuentes oficiales como ENSIN.

Identificación de los comportamientos por mejorar o cambiar
priorizar aquellos que se deben reforzar o se deben cambiar.

Identificación de la audiencia
idioma, pertenencia étnica, conocimientos previos del tema, acceso a medios de comunicación.

Objetivo de la estrategia tener en cuenta qué quiere la audiencia, qué sabe, temas para lograr el cambio.

Mensaje a comunicar
consideraciones culturales, información a transmitir, pertinencia, lenguaje.

Objetivo de la estrategia
definir las mejores maneras de transmitir el mensaje.

Fuente: Tomado y adaptado de: ICBF, Estrategia de Información, Educación y Comunicación IEC en Seguridad Alimentaria y Nutricional SAN

Habilidades para el desarrollo de las estrategias EAN



Las siguientes son algunas de las habilidades que se consideran fundamentales tener y desarrollar por parte de la persona que desarrolla las estrategias de EAN, con el fin de mejorar la interacción con la comunidad de manera efectiva, favoreciendo las relaciones sociales, la comunicación y motivar cambios de comportamientos voluntarios para adoptar prácticas de alimentación saludable (ICBF, 2020):

- ✧ Empatía
- ✧ Manejo del tiempo
- ✧ Comunicación
- ✧ Tolerancia al cambio
- ✧ Asertividad
- ✧ Honradez
- ✧ Control de ira
- ✧ Sensibilidad
- ✧ Toma de decisiones
- ✧ Flexibilidad

Temáticas claves en el PAE



Teniendo en cuenta lo descrito anteriormente, el diseño de estrategias de Educación Alimentaria Nutricional y análisis de contexto que debe surgir desde los territorios, las siguientes son algunas de las recomendaciones de temáticas a abordar de acuerdo con los diferentes actores del PAE:

Actor			Sugerencia de temas de EAN
Familia, cuidadores, beneficiarios del PAE, docentes y directivos docentes			<ul style="list-style-type: none"> • Guías alimentarias basadas en alimentos, características de alimentación saludable en los diferentes momentos del curso de vida • Importancia de la inclusión del consumo de agua en la alimentación diaria • Efectos adversos del consumo de nutrientes críticos • Importancia del lavado de manos • Inclusión de frutas de cosecha en la alimentación • Manejo de residuos orgánicos
Personal alimentos	manipulador	de	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura de rotulado y etiquetado nutricional • Buen uso de aceites y grasas • Criterios de calidad en la recepción y almacenamiento de alimentos • Gastronomía, técnicas culinarias, manejo de texturas, sabores, colores, aromas • Uso de especias y sazónadores naturales

Fuente: UApA, Caja de herramientas Anexo de Alimentación Saludable y Sostenible en el PAE, Resolución 335 de 2021

Bibliografía



Red de Información, Comunicación y Educación Alimentaria y Nutricional de América Latina y El Caribe, <https://www.fao.org/red-icean/acerca-de-la-red-icean/que-es-la-educacion-alimentaria-y-nutricional/ar/>

ICBF, documento Estrategia de Información, Educación y Comunicación IEC en Seguridad Alimentaria y Nutricional SAN del ICBF, https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/caritlla_iec_baja_final_18_09_2020.pdf, 2020

Convenio UApA - FAO, Documento de avance para el soporte técnico y metodológico que sustente la definición de la población concertada en el convenio, diseño y validación de las herramientas pedagógicas que harán parte del pedagógico para la promoción de alimentación saludable y cultura alimentaria en el escenario rural", 2022

UApA- Unidad Administrativa Especial De Alimentación Escolar, Ministerio de Educación. Resolución 335 de 2021, Anexo de Alimentación Saludable y Sostenible, <https://www.alimentosparaaprender.gov.co/tema/lineamientos-tecnicos-pae>

Más información:

Luisa Jamaica Mora

Profesional Especializado Subdirección de Análisis, Calidad e Innovación

ljamaica@alimentosparaaprender.gov.co

Elaboración: Agosto 2022



**MINISTERIO DE EDUCACIÓN
NACIONAL**