



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura

PLAN PEDAGÓGICO PARA LA PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE CON PERTINENCIA CULTURAL Y TERRITORIAL PARA LAS RURALIDADES EN EL MARCO DE OPERACIÓN DEL PAE

PRODUCTO

Plan Pedagógico validado en territorio para la promoción de la alimentación saludable con pertinencia cultural y territorial para las ruralidades en el marco del PAE, acorde a los objetivos del Programa, las competencias de la UApa y las necesidades de los territorios.

CONVENIO 138 - 2021

**UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR ALIMENTOS PARA
APRENDER UApa - ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA ALIMENTACIÓN Y LA
AGRICULTURA FAO**

Junio de 2022

CONTENIDO

GLOSARIO.....	7
SIGLAS	11
PRESENTACIÓN	12
Contexto de la ruralidad en Colombia	14
MARCO DE REFERENCIA.....	22
Ambiente alimentario familiar	23
Ambiente alimentario escolar	23
PLAN PEDAGÓGICO PARA LA PROMOCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA CULTURA ALIMENTARIA EN EL ENTORNO ESCOLAR RURAL.....	27
I. Construcción participativa en territorio rural	27
II. Resultados del trabajo de campo.....	30
III. Priorización de las temáticas del Plan Pedagógico.	37
IV. Enfoque del Plan Pedagógico.....	40
V. Implementación del Plan Pedagógico para la promoción de la alimentación saludable y la cultura alimentaria.....	45
1. ¿Quién o quiénes?.....	45
2. ¿Dónde?.....	48
3. ¿Cuál es el paso a paso para implementar el Plan pedagógico?.....	49
4. ¿Cuáles son las actividades que se incluyen en el Plan pedagógico para la promoción de alimentación saludable y la cultura alimentaria?.....	51
5. ¿Cuáles son las actividades que se contempla realizar a través del Plan Pedagógico para la alimentación saludable y la cultura alimentaria en los territorios?	53
6. ¿Qué herramientas contempla el Plan Pedagógico para la promoción de la alimentación saludable y la cultura alimentaria en las IER?	55
7. ¿Cómo desarrollar los nutridesafíos?.....	57
8. ¿Cómo planear el desarrollo de las acciones educativas del Plan Pedagógico?.....	58
9. ¿Cuál es la fundamentación teórica que puedo revisar para aumentar conocimientos y desarrollar las acciones del Plan pedagógico?	67
Tema 1: Si fuertes y sanos tus huesos y dientes quieres tener, diariamente leche, yogur, kumis, queso debes comer.	67
Tema 2: Para tener un cuerpo sano y vital, frutas enteras y verduras en cada comida deben estar.	69
Tema 3: Si en el colegio quieres aprender, vísceras como el hígado debes comer. Al igual que el huevo y las leguminosas que también te ayudarán.	73
Tema 4: Para la sed siempre agua debes tomar y así una buena hidratación tendrás para seguir jugando y divertirse más.	77



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura

<i>Tema 5: Para cuidar tu cuerpo evita estos productos, pues son altos en azúcar, grasas y sal. Así la salud de tu lado estará.</i>	83
10. <i>¿Cómo se puede evidenciar el saldo pedagógico de las actividades del Plan pedagógico?</i>	86
11. <i>Desarrollo de nutridesafios</i>	94
VALIDACIÓN DEL PLAN PEDAGÓGICO PARA LA PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE CON PERTINENCIA CULTURAL Y TERRITORIAL PARA LAS RURALIDADES EN EL MARCO DE OPERACIÓN DEL PAE	118
ANEXOS	138

PLAN PEDAGÓGICO PARA LA PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA CULTURA ALIMENTARIA EN EL ENTORNO ESCOLAR RURAL EN EL MARCO DE OPERACIÓN DEL PAE

Bienvenido (a)

La escuela es el lugar en donde niños, niñas y adolescentes construyen conocimientos, procedimientos, actitudes, aptitudes y habilidades para la vida. Una de las habilidades prioritarias para la vida, es la alimentación saludable que en la escuela debe ser promovida en los diferentes espacios de la cotidianidad escolar como el comedor, lugar en donde se centran las acciones del Programa de Alimentación Escolar (PAE), que además de proveer un complemento alimentario, promueve estilos de vida saludables con énfasis en la alimentación y el fortalecimiento de la cultura alimentaria en el momento del consumo del complemento, contribuyendo así al acceso, la permanencia y la disminución del ausentismo, generando bienestar y aportando al logro de trayectorias educativas completas con resultados de calidad. (UApA. 2021).

Por este motivo, la Unidad Administrativa Especial de Alimentación Escolar “Alimentos para Aprender” -UApA-, entidad rectora de la Política de Alimentación Escolar en Colombia, en su interés de fortalecer el PAE, estableció un Convenio de Cooperación Técnica con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO, con el fin de diseñar e implementar un Plan Pedagógico que promueva la alimentación saludable y la cultura alimentaria en el entorno escolar rural, apoyando una de las funciones de la Subdirección de Análisis, Calidad e Innovación: “Proponer lineamientos para que el Programa de Alimentación Escolar cumpla una función pedagógica al interior de las instituciones educativas y las comunidades. (Decreto 218 de 2020).

Es reconocida la labor de la FAO, frente a la implementación de acciones en el entorno escolar generando ambientes alimentarios saludables y sostenibles, para ello se enfoca en la articulación intersectorial, la educación alimentaria y nutricional, el mejoramiento de la

infraestructura, la adopción de menús adecuados, saludables y con pertinencia local y la inclusión de la agricultura familiar y comunitaria en las compras públicas de los Programas de alimentación escolar PAE (FAO, 2013).

El Plan Pedagógico para la Promoción de la alimentación saludable y la cultura alimentaria, en el entorno escolar rural se centra en un enfoque constructivista desde la identificación de las ideas previas en el primer nutridesafío¹ lo que permitirá asociar situaciones novedosas a partir de un sistema existente (Driver, 1987), buscando promover las condiciones óptimas y convertir al/a la encargado/a de desarrollar la propuesta en un facilitador que orienta los procesos de forma progresiva. Siendo coherente con las propuestas actuales el Plan Pedagógico busca concordar con los objetivos del desarrollo integral de la OEA para fomentar el desarrollo sostenible siendo consecuentes con la idea del Ministerio de Educación Nacional de garantizar la política de trayectorias educativas completas.

Adicionalmente, el documento está pensado en las personas encargadas del PAE, tanto a nivel central de las administraciones territoriales como de los establecimiento educativos para que pueda ser implementado en diferentes contextos regionales del país y les permita promover estilos de vida saludable en la comunidad educativa.

De esta manera, el Plan Pedagógico busca que la comunidad educativa implemente contenidos sencillos relacionados con alimentación saludable y cultura alimentaria y cuente con herramientas metodológicas que pueden ser desarrolladas por diferentes actores de la comunidad educativa para favorecer decisiones saludables al momento de alimentarse. Su diseño contó con participación de profesionales de los equipos PAE, docentes, niños, niñas, adolescentes y jóvenes, familias y directivos de 20 instituciones educativas rurales de municipios no certificados seleccionados de 20 entidades territoriales certificadas del país que se priorizaron.

¹ El Plan Pedagógico para promover la alimentación saludable y la cultura alimentaria plantea la realización de nutridesafíos, designados de esta manera ya que buscan promover el aprendizaje de niños y niñas mediante actividades muy sencillas que los invita a “moverse” para conseguir una meta con un objetivo educativo



Así, la UApA y la FAO ponen a su disposición, este instrumento que le permitirá promover la alimentación saludable y la recuperación de la cultura alimentaria durante el momento del consumo del complemento alimentario del Programa de Alimentación Escolar (PAE) por parte de los beneficiarios, con un refuerzo a nivel del hogar y en otros escenarios de la escuela para que esto impacte de manera positiva en los procesos de aprendizaje y en el desarrollo cognitivo de niños, niñas, adolescentes y jóvenes disminuyendo el ausentismo escolar y fomentando hábitos alimentarios saludables en la comunidad educativa.

GLOSARIO

Actividad física: Según la OMS, es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas, la jardinería y las actividades recreativas.

Alimentación Saludable: es 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).

Alimento: Todo producto natural o artificial elaborado o no, que ingerido aporta al organismo humano los nutrientes y la energía necesaria para el desarrollo de los procesos biológicos. Se entienden incluidas en la presente definición las bebidas no alcohólicas y aquellas sustancias con que se sazonan algunos comestibles y que se conocen con el nombre genérico de especias. (MSPS. 2013).

Comunidad: "... algo que va más allá de una localización geográfica, es un conglomerado humano con un cierto sentido de pertenencia. Es, pues, historia común, intereses compartidos, realidad espiritual y física, costumbres, hábitos, normas, símbolos, códigos" (Socarras, 2004).

Comunidad educativa: "Es aquella conformada por estudiantes, educadores, padres de familia, egresados, directivos docentes y administradores escolares. Todos ellos, según su competencia, deben participar en el diseño, ejecución y evaluación del Proyecto Educativo Institucional y en la buena marcha del respectivo establecimiento educativo."

Costumbres alimentarias: Es la relación que tiene el consumo de alimentos con la identidad cultural de su entorno, de donde se deriva que la manera como se come, aquello que se come, donde se come y el sentimiento de pertenencia o representación de quién lo come, forman parte de esta representación. (UApA-FAO. 2022)

Cultura alimentaria: la Cultura Alimentaria abarca desde el aprovisionamiento, producción, distribución, conservación, y preparación de los alimentos hasta su consumo. Posee una carga de significados espirituales que están estrechamente vinculados a las creencias, costumbres, tradiciones, valores. Establece relaciones sociales y armónicas entre grupos e individuos. (Moreno y Rivera. 2003).

Derecho a la alimentación: El derecho a la alimentación adecuada se ejerce cuando todo hombre, mujer o niño, ya sea sólo o en común con otros, tiene acceso físico y económico, en todo momento, a la alimentación adecuada o a medios para obtenerla. (FAO)

Dietas saludables y sostenibles: son patrones alimentarios que promueven todas las dimensiones de la salud y el bienestar de las personas; tienen una baja presión e impacto ambiental; son accesibles, asequibles, seguras y equitativas; y son culturalmente aceptables. (FAO)

Educación alimentaria y nutricional: 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 EAN se desarrollan en los ámbitos individual, comunitario y político”. (Red ICEAN. FAO)

Educación alimentaria y nutricional escolar EAN-E: una serie de secuencias coherentes y progresivas de actividades educativas, con apoyos ambientales, que ayudan a los escolares (junto con el personal escolar y los padres) a lograr mejoras duraderas en su alimentación y

otras prácticas alimentarias, así como en sus perspectivas y conocimientos; a desarrollar su capacidad para cambiar y adaptarse al cambio externo; y a transmitir su aprendizaje a otros (FAO, 2019).

Estado nutricional: es el resultado del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales, y secundariamente, de múltiples determinantes en un espacio dado, representado por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico-socio-económicos y ambientales. (Figueroa, 2004)

Etiquetado nutricional de los alimentos: toda descripción contenida en el rótulo o etiqueta de un alimento destinada a informar al consumidor sobre el contenido de nutrientes, propiedades nutricionales y propiedades de salud de un alimento. (MSPS. 2019).

Hábitos alimentarios: Conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan preparan y consumen los alimentos influidos por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos. (FAO)

Plan pedagógico en el marco del PAE²: Es un instrumento que permite a los actores de la comunidad educativa desarrollar actividades pedagógicas principalmente en el comedor y/o durante el momento del consumo del complemento alimentario para promover la alimentación saludable y cuenta con material didáctico de apoyo. Este plan puede ser implementado por diferentes actores de la comunidad educativa: la persona encargada del PAE en la institución educativa, un docente asignado a esta tarea, un padre o una madre de familia, un miembro de los Comités de Alimentación Escolar o el dinamizador de la Estrategia de Estilos de Vida Saludable si la institución educativa cuenta con el/ella. (UApA-FAO, 2022)

² Adaptada al proceso de construcción participativa con la comunidad educativa en 20 Instituciones Educativas Rurales del País.

Tradiciones alimentarias: Las tradiciones alimentarias forman parte de la transmisión intergeneracional de los conocimientos sobre los alimentos que se producen o se consiguen en un punto geográfico determinado, las preparaciones que se pueden lograr con la combinación de estos y se preservan en un compilado de conocimientos que pasan de una generación a otra por la oralidad, la práctica o recetarios (UApA-FAO, 2022).

Usos alimentarios: los usos alimentarios se relacionan con el presente, siendo la decisión de una persona o comunidad de escoger los alimentos que consumen y considera variables como las preferencias, los tabúes y la disponibilidad de los alimentos. Los usos tienden a referir las posibilidades materiales con las que se cuenta en el momento para realizar determinada acción en este caso alimentarse (UApA-FAO. 2022).

Utilización biológica de los alimentos: Se refiere al aprovechamiento de los alimentos por parte del organismo, depende del estado de salud de la persona, del tipo de alimentación y de las condiciones ambientales, tales como: disponibilidad de agua potable, sistema de eliminación sanitaria de excretas, higiene de los alimentos, estado de la vivienda, medios para elaborar los alimentos, prevalencia y grado de control de enfermedades, entre otras. (FAO).

SIGLAS

APS	Atención Primaria en Salud
CERS	Ciudades, Entornos y Ruralidades Saludables
CONPES	Consejo Nacional de Política Económica y Social
EAN	Educación alimentaria y nutricional
ENSIN	Encuesta Nacional de la Situación Nutricional
ENSE	Encuesta Nacional de Salud Escolar
EEVS	Estrategia de Estilos de Vida Saludable
ETC	Entidades Territoriales Certificadas
EVS	Estilos de Vida Saludable
FAO	Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura
IER	Instituciones Educativas Rurales
LNES	Lineamiento Nacional de Entornos Saludables
MCyEVS	Modos, Condiciones y Estilos de vida saludables
MEN	Ministerio de Educación Nacional
MSPS	Ministerio de Salud y Protección Social
ODS	Objetivos de Desarrollo Sostenible
ONGs	Organizaciones No Gubernamentales
PAE	Programa de Alimentación Escolar
PEER	Plan Especial de Educación Rural
PER	Proyecto de Educación Rural
SAN	Seguridad Alimentaria y Nutricional
UApA	Unidad Administrativa Especial de Alimentación Escolar “Alimentos para Aprender

PRESENTACIÓN

El Plan Pedagógico para la promoción de la alimentación saludable y la cultura alimentaria en el entorno rural en el marco de la operación del PAE, se constituye como un instrumento con una serie de orientaciones que permite a los actores de la comunidad educativa desarrollar actividades pedagógicas principalmente en el comedor y/o durante el momento del consumo del complemento alimentario. Busca promover el bienestar de los niños, las niñas y adolescentes y la comunidad educativa con énfasis en prácticas alimentarias saludables y la recuperación de las tradiciones de la cultura alimentaria en los territorios, con material didáctico de apoyo para su desarrollo y de acuerdo al contexto individual en el que se desarrolla el PAE, a la modalidad definida y a las dinámicas propias de cada institución educativa.

Este plan puede ser implementado por diferentes actores de la comunidad educativa: la persona encargada del PAE en la institución educativa, un docente asignado a esta tarea, un padre o una madre de familia, un miembro de los Comités de Alimentación Escolar o el dinamizador de la Estrategia de Estilos de Vida Saludable si la institución educativa cuenta con el/ella.

Esta es una iniciativa conjunta de la Unidad Administrativa Especial de Alimentación Escolar “Alimentos para Aprender” -UApA y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura -FAO- en la búsqueda de establecer una guía como parte del proceso de mejoramiento permanente en las instituciones educativas rurales, para esto es necesario que el Plan Pedagógico cumpla con las siguientes características:

- Que sea aterrizado al contexto territorial y escolar.
- Que permita la estructuración del comedor como un ambiente de aprendizaje para el desarrollo de competencias en la comunidad educativa, orientadas hacia la alimentación saludable y la cultura alimentaria.

- Que sea construido y con un alcance de bienestar consensuado entre los miembros que hacen parte de la comunidad educativa (estudiantes, docentes, familias, cuidadores, encargados de la tienda y el comedor escolar).

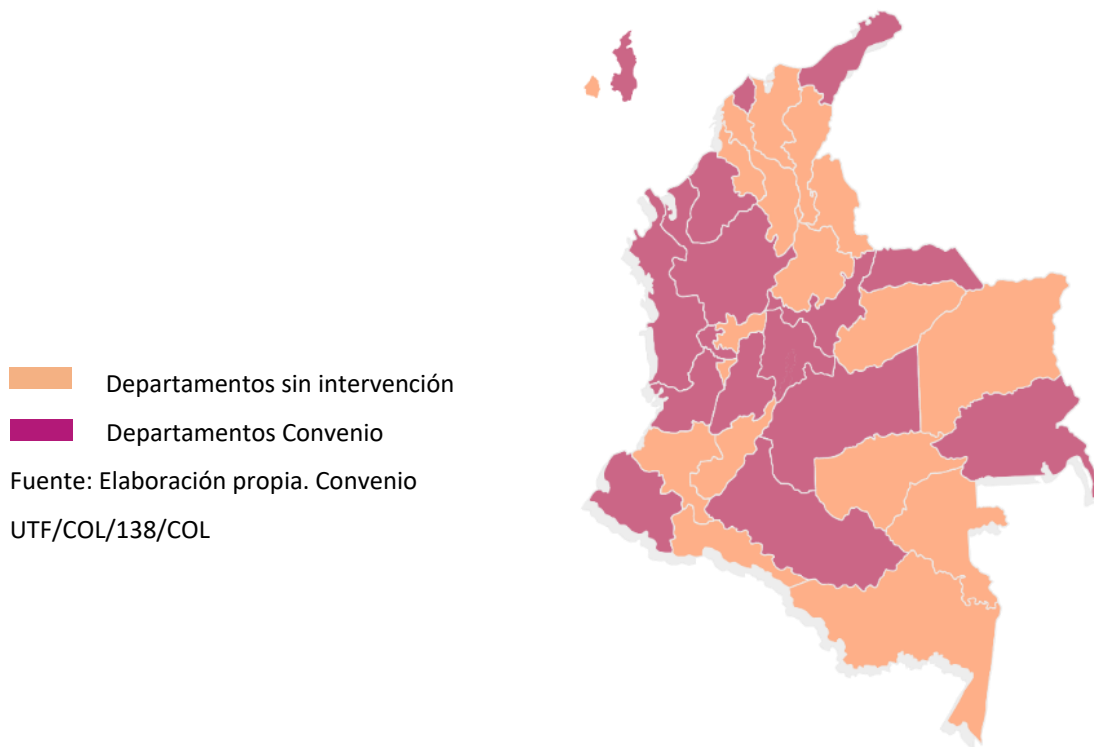
Para lograr lo anterior, el equipo técnico del Convenio UApA-FAO realizó de manera presencial las visitas territoriales para la construcción conjunta con representantes de la comunidad educativa, para aportar al cumplimiento del objetivo central, en las 20 entidades territoriales que se muestran a continuación:

Tabla 1. Entidades Territoriales priorizadas para la construcción del Pan Pedagógico para la promoción de alimentación saludable y cultura alimentaria. Convenio UApA-FAO. 2021

Departamento/ETC priorizada	Municipio no certificado
Apartadó	
Arauca	Saravena
Atlántico	Polonuevo
Boyacá	Samacá
Duitama	
Caquetá	La Montañita
Cartago	
Córdoba	Cereté
Cundinamarca	Tenjo
Chía	
Chocó	Yuto
Guainía	Inírida
Meta	Lejanías
Nariño	Aldana
Tumaco	
Risaralda	Balboa
Riohacha	
San Andrés	San Andrés
Tolima	Espinal
Uribe	

Fuente: Elaboración propia. Convenio UTF/COL/138/COL

Imagen 1. Entidades Territoriales Priorizadas. Convenio UApA-FAO. 2021



Contexto de la ruralidad en Colombia

Colombia pasó de ser un país rural a uno predominantemente urbano. En el censo de 1938, la población urbana era menos de la mitad de la población del país y, en 1993, cerca del 30% vivía en la zona rural. Fue en la década de 1960 cuando el país realizó su transición de mayoría rural a mayoría urbana. La migración del campesinado ha tenido múltiples causas dentro de las que se pueden mencionar la concentración de la propiedad, la fragmentación de los predios pequeños, la disminuciónn de la oferta de alimentos y materias primas, el aumento de las importaciones, el menor acceso a servicios públicos, de salud, educación, oportunidades de trabajo entre otros. En el país, los campesinos deben competir con productos altamente subsidiados y, de acuerdo con los resultados de las últimas encuestas agrarias, mientras la agricultura pierde espacio, la ganadería sigue ganando peso. En Colombia, hay nueve millones de hectáreas aptas para la agricultura, pero se utilizan sólo cinco millones. Por el contrario, hay

19 millones aptas para la ganadería y se utilizan 40 millones; sólo cinco millones de ellas tienen pastos mejorados y el resto se trabaja en régimen extensivo.

Adicionalmente, el desplazamiento forzado relacionado con el conflicto por la tierra, se manifiestan en la actualidad en el conflicto por el dominio y control del territorio como espacio estratégico de orden político económico (CEPAL, 2003).

El contexto rural actual del campo, mencionado en el Plan Educativo rural, permite caracterizar esta área del país por aspectos como la alta dispersión que, tiene que ver con la estructura topográfica y la compleja geografía del territorio. La ruralidad se extiende a lo largo y ancho en miles de kilómetros cuadrados sin que haya conexiones que acorten distancias y vinculen territorios, con deficientes redes viales e interconexión por redes informáticas virtuales.

La población en la ruralidad colombiana, que ha venido migrando a las ciudades, en busca de unas supuestas mejores condiciones de vida que ha resultado en una ruralidad envejecida, donde ya no hay jóvenes ni población adulta en edad productiva; una ruralidad que se soporta en el trabajo menospreciado de las mujeres campesinas, que resisten a la violencia que arrasó con los hombres y que a través del esfuerzo por restablecer comunidad, tratan de arropar lo que quedó de sus familias, en medio de condiciones de pobreza, marginación y olvido.

En la tabla 2 se presentan algunos aspectos de los municipios en donde se ubicaban las instituciones educativas rurales visitadas:

Tabla 2. Contexto de las instituciones educativas rurales visitadas. Convenio UApA-FAO. 2021

ETC	Municipio visitado	Características de la ruralidad	Actividades económicas del municipio
Apartadó		– Población: 127.744 (Censo Dane 2020) – 86% habitantes en el área urbana y 14% en el área rural – 41% de la población: Negra, mulata y afrocolombiana – No de instituciones educativas oficiales en el municipio: 20 Instituciones Educativas y un Centro Educativo Rural, organizados en 65 sedes, de las cuales 47 corresponden al sector rural y 18 al sector urbano – IER visitada: El Reposo Sede Principal (Corregimiento El Reposo): No de estudiantes: 2133. Preescolar-media.	Vocación agrícola, producción tradicional exportadora del banano, seguido del plátano, igualmente la ganadería, así como cacao, el aguacate, piña, la yuca, el maíz y la piscicultura.
Arauca	Saravena	– Población: 63004 (Censo Dane 2020). Del total de población el 75,55% habita en lo urbano y solo el 24,45% es del área rural. – Población étnica, especialmente migrantes, adicionalmente indígenas y negros, mulatos y afrodescendientes. – 88 sedes de los Establecimientos Educativos públicos, 12.595 estudiantes en el área urbana, rural y centros poblados – IER visitada: José Odel Lizarazo: Vereda Vías. Preescolar-media vocacional. 349 niños, niñas y adolescentes.	Ganadería de doble propósito Agrícola: cacao, yuca, plátano y maíz
Atlántico	Polonuevo	– Población: 18.197 (Censo Dane 2018). 83% habitan en la cabecera y 17% en el área resto – 2 Instituciones educativas oficiales (una urbana y una rural), con 7 sedes en total. – IER visitada: Nuestra Señora del Rosario. Corregimiento de Pitalito.	Agricultura, avicultura, ganadería y pesca. Yuca, mango, maíz y melón

ETC	Municipio visitado	Características de la ruralidad	Actividades económicas del municipio
Boyacá	Samacá	– Población: 18.298 habitantes (Censo Dane 2018) – El (60.27%) del total de la población vive en el área rural y el (39.73%) en el área urbana – Trabajo informal en el 82.6% de centros poblados y área rural dispersa – Bajo nivel educativo: 79.5% en centros poblados y área rural dispersa – No de instituciones educativas oficiales en el municipio: 3: a. Institución educativa técnica nacionalizada de Samacá: 12 sedes y 2254 estudiantes b. Institución Educativa La Libertad: 6 sedes y 957 estudiantes: Se visitó la Sede Principal ubicada en la Vereda El Gacal que cuenta con 750 estudiantes de Básica y media en jornada única c. Institución Educativa Técnica Salamanca: 6 sedes y 814 estudiantes	Principales cultivos: Papa, cebolla y zanahoria. Cabe resaltar que este municipio tiene como principal actividad productiva la minería de carbón.
Caquetá	La Montañita	– Población: 24.323 personas (Censo Dane, 2019) – Población estudiantil: 4.118 estudiantes en los diferentes niveles educativos, el 80% corresponden al área rural – IER visitada: Sabio Caldas	Ganadería extensiva en la mayoría del municipio. Pequeñas áreas con cultivos como el caucho, el plátano y la yuca principalmente; y en pequeña cantidad se ha incursionado al cultivo de la caña y el cacao.

ETC	Municipio visitado	Características de la ruralidad	Actividades económicas del municipio
Cartago		– Población: 135.729 habitantes (Dane, 2018) – No de instituciones educativas oficiales: 12: 30 sedes – IER visitada: Zaragoza: 1177 niños, niñas y adolescentes. – Presencia de indígenas, población afrocolombiana	Cultivos de caña de azúcar, maíz y soya
Córdoba	Cereté	– Población: 105.815 habitantes, 58% urbano y 42% rural. – Indígenas y afrocolombianos – IER visitada: El Retiro de los Indios	Ganadería extensiva Cultivos de algodón, maíz y arroz
Cundinamarca	Tenjo	– Población: 24.096 (Censo Dane 2020) – Tres instituciones educativas oficiales divididas en 17 sedes rurales y urbanas con una población aproximada de 2.950 estudiantes, – IER visitada: Departamental Integrada Valle de Tenjo	Maíz, papa, lechuga, arveja, zanahoria, tomate y tomate de árbol, carne de pollo y huevos
Chia		– Población: 132.181 (Censo Dane, 2018). 80% urbano, 20% rural. – 31.154 estudiantes matriculados, de los cuales el 48,2% corresponde al sector oficial. – 12 instituciones educativas oficiales – IER visitada: Fonquetá	Papa, acelga, lechuga
Chocó	Yuto	– IER visitada: Antonio Abad Hinestroza. Colegio principal y siete sedes rurales.	Arroz, maíz, yuca y frutales (Piña, borojó, aguacate, papaya, lulo, guayaba, caimito, aves, peces, cría de cerdo, pesca Explotación de oro y platino

ETC	Municipio visitado	Características de la ruralidad	Actividades económicas del municipio
Duitama		– Población: 126.670 habitantes, 89% área urbana y 11% en área rural. – No de instituciones educativas oficiales: 4 – IER visitada: Técnica José Miguel Silva Plazas	Feijoa, manzana, tomate de arbol, durazno, ciruela, mora, fresa , gulupa y brevo, cebolla cabezona, papa criolla, papa, brócoli, lechuga, repollo, cilantro, zanahoria, arveja y maíz
Guainía	Inírida	– Población: 49.473 (Censo, Dane, 2019) – 64.3% población rural. – IER visitada: Simon Bolívar	Dos tipos de economía: una desarrollada por las comunidades indígenas y los campesinos, que tiene el fin de suplir las necesidades básicas de subsistencia; y otra relacionada con la explotación minera y el comercio. Las actividades económicas principales en el territorio son la pesca y la agricultura. Las actividades complementarias son la ganadería y la recolección de fibras naturales, como la palma de chiquichiqui, que es endémica de la zona. Además, en la región se encuentran importantes yacimientos de minerales como el coltán, oro, diamantes y otros. Yuca principal cultivo
Meta	Lejanías	– Población: 10576 (Censo, Dane, 2018) – No de instituciones educativas oficiales: 4 – IER visitada: Gabriela Mistral	Naranja, mandarina, limón tahití, aguacate, papaya, guayaba, maracuyá, piña, frijol
Nariño	Aldana	– Población: Población total: 6.872 habitantes. Rural: 78%. Indígena en su mayoría – No de instituciones educativas: 2, 1 rural y 1 urbana – IER visitadas: Comercial San Luis: 539 niños, niñas y adolescentes	Papa, arveja, haba, maíz Producción de leche

ETC	Municipio visitado	Características de la ruralidad	Actividades económicas del municipio
Tumaco		– Población: 257.052 habitantes. 63% centros poblados y rural dispersa. Población indígena y Negra. – 64 establecimientos educativos oficiales, 22 rurales: 312 sedes rurales – IE visitada: Bilingüe Awa Técnico Agroindustrial Pianulpi	Los principales cultivos son: cacao, plátano, coco, palma Africana, asaí y caña panelera Vocación ganadera
Risaralda	Balboa	– Población: 6.423 habitantes. Más del 70% habita en el área rural. – Educación: El municipio cuenta con dos instituciones educativas (I.E. Santo Domingo Savio e I.E. Tambores), las cuales imparten educación básica, media, y el Bachillerato en Bienestar Rural y tres centros educativos: La Floresta, Totuí y Tres Esquinas, con una infraestructura de 26 sedes educativas – IER visitada: Santo Domingo Savio Sede Antonio Nariño	Café, caña de azúcar, plátano, los pastos, el aguacate, frijol, maíz
Riohacha		– Población: 177573 Habitantes. Campesina, indígena y afro. Migrantes venezolanos. – IER visitada: Luis Antonio Robles de Camarones	Maíz tradicional, banano, plátano, tomate, yuca, malanga, ñame y ají. Pesca artesanal, ganadería bovina, ovino caprina y porcina

ETC	Municipio visitado	Características de la ruralidad	Actividades económicas del municipio
San Andrés	San Andrés	– Población: 8.683 habitantes, 64% vive en zona rural. – IER visitada: Brookf Hill Bilingual School	Maíz, frijol, café, plátano, caña, papa, yuca, tomate, ajo, cebolla, verduras, hortalizas, tabaco, fique, trigo y cítricos Cría de ganado de doble propósito (carne y leche)
Tolima	Espinal	– 41 instituciones educativas oficiales. 67 sedes educativas, 27 son rurales. – No de estudiantes: 13.658, 80% en IE urbanas y 20% en área rural. – * IER visitada: Dindalito Centro. 7 sedes.	Arroz, maíz, algodón y sorgo, mango y limón
Uribe		– Población: 163.462 habitantes. 95% rural, 5% urbana. – 518 instituciones educativas, 99% oficiales. – 34% de la población: primaria incompleta – Institución Etno Educativa Mapuain	Pescadores artesanales Explotación de sal marina

Fuente: Construcción propia. Convenio UTF/COL/138/COL a partir de los Planes de Desarrollo Municipales 020-2023

MARCO DE REFERENCIA

La Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición - CIN2- realizada en 2014, subrayó la importancia de un enfoque basado en el sistema alimentario - desde la producción hasta la elaboración, el almacenamiento, el transporte, la comercialización, la venta al por menor y el consumo-, como clave para promover una dieta sana y mejorar la nutrición, dado que las intervenciones aisladas tienen un impacto limitado. Los entornos alimentarios median entre los sistemas alimentarios más amplios y las dietas individuales.

En este sentido, los hábitos alimentarios de las personas están fuertemente asociados a los ambientes alimentarios en los que transcurren sus vidas (hogar, comunidad, trabajo y escuela), en este sentido, para lograr cambios favorables y duraderos en los hábitos alimentarios de las personas, es necesario implementar estrategias desde lo individual, comunitario, económico, ambiental y político, que favorezcan la creación de entornos alimentarios más saludables y sostenibles, que faciliten la disponibilidad de alimentos sanos y nutritivos en los mercados, las instituciones educativas, las comunidades y en los lugares de trabajo y, que estos alimentos sean asequibles para la población.

Por su parte, los ambientes o entornos alimentarios abarcan una serie de aspectos relacionados con los alimentos que están disponibles para las personas, en los entornos donde transcurre su vida cotidiana; entre ellos su calidad nutricional, inocuidad, el precio, la conveniencia, el etiquetado y la publicidad y el mercadeo de los mismos. Los ambientes alimentarios desempeñan un papel importante en la configuración de las dietas, porque proporcionan las opciones que las personas tienen cuando toman decisiones sobre qué comer. Un entorno alimentario saludable es aquel que crea las condiciones que permiten y alientan a las personas a acceder y elegir dietas saludables.

Ambiente alimentario familiar

En el hogar se forman los primeros hábitos alimentarios de las personas; a través de padres o adultos de la familia con los que interactúan los niños y niñas en su primera infancia, se aprenden buena parte de las prácticas y hábitos de consumo de alimentos que tendrán las personas incluso en su vida adulta. Dichas prácticas alimentarias, adquiridas en los hogares, están a su vez condicionadas por variables tales como el nivel de ingresos de la familia, su nivel educativo, los conocimientos en alimentación y nutrición, el acceso a alimentos por parte de los hogares, las prácticas de preparación y consumo de alimentos de los adultos de ese hogar, su estado de salud y nutrición y, el entorno social mismo en el que se ubica dicho hogar, entre otros.

Esta influencia de los hogares en la alimentación de los niños, niñas y adolescentes puede reflejarse en la preferencia por determinados grupos y tipos de alimentos y preparaciones; en las cantidades de alimentos que se ingieren y, por supuesto en la diversidad y calidad nutricional de los alimentos consumidos; lo que, a su vez, determina en gran medida el estado de salud y nutrición de niños, niñas y adolescentes y los adultos de dichos hogares. Asimismo, en el entorno alimentario familiar, se transmiten y aprenden, entre adultos y jóvenes, los saberes y prácticas tradicionales y ancestrales de preparación y consumo de alimentos, asociadas con la cultura con la que se identifican estos hogares.

Ambiente alimentario escolar

Además de una adecuada alimentación, la educación es el otro elemento fundamental en el crecimiento y desarrollo de niños, niñas y adolescentes. Según la FAO, las inversiones en nutrición y en educación son esenciales para romper el ciclo de pobreza y malnutrición. En este contexto, el segundo ambiente en el cual estos grupos de población aprenden sus hábitos alimentarios es el entorno escolar. La escuela es un excelente espacio para afianzar las buenas prácticas de alimentación adquiridas por estos grupos de población en su entorno familiar y adquirir nuevos hábitos.

Para la FAO, los sistemas de educación formal, como las escuelas preescolar, primaria y secundaria se consideran entornos favorables para fomentar la salud, la nutrición y el desarrollo sostenible y, en tal sentido, han sido uno de los destinatarios de las principales recomendaciones aprobadas durante la Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición (CIN2). En la Conferencia se destacó la importancia de contar con dietas saludables accesibles y agua potable, una educación nutricional eficaz y políticas alimentarias coherentes en las escuelas, así como con capacidades sólidas del personal escolar de primera línea en materia de nutrición.

Asimismo, entre las principales recomendaciones de la CIN2 se encuentran los vínculos con la agricultura que tiene en cuenta la nutrición y la compra de alimentos a productores locales, especialmente mujeres.

El proceso formativo es tal vez la estrategia más importante para enseñar adecuados hábitos y estilos de vida saludable a niños, niñas y adolescentes; sin embargo, en el entorno escolar confluyen otros factores que podrían contribuir a tal fin, entre ellos, los servicios de alimentación escolar, en los cuales esta población recibe alimentos por parte de la institución educativa, como estrategia para contribuir a mejorar su rendimiento académico y, disminuir la deserción escolar.

Según la FAO, “los niños que van hambrientos a la escuela no pueden aprender bien: su actividad física es reducida, su capacidad cognitiva está disminuida y presentan una menor resistencia a las infecciones. Su rendimiento escolar es con frecuencia escaso, y suelen abandonar la escuela muy pronto. A largo plazo, la malnutrición crónica disminuye el potencial del individuo y tiene efectos adversos sobre la productividad, la capacidad de generar ingresos y también sobre el desarrollo nacional. Así, el futuro de un país depende de sus niños y jóvenes”.

Las huertas escolares implementadas en algunas instituciones educativas del país, en especial de las zonas rurales, pueden cumplir varios propósitos importantes; por un lado sirven

de escenario para aprender diversos conocimientos y habilidades incluidas en los currículos escolares o proyectos educativos institucionales –PEI, de asignaturas tales como biología, ciencias, matemáticas, ecología, entre otras; también pueden mejorar la disponibilidad de alimentos frescos y nutritivos que contribuyan a diversificar la alimentación de los escolares al interior del plantel educativo; además pueden servir de espacio pedagógico para adquirir y mejorar los hábitos de alimentación de los estudiantes, tales como el aumento en el consumo de frutas y verduras y, de igual forma, pueden dar herramientas a los estudiantes para implementar iniciativas productivas familiares, que pueden contribuir a los esfuerzos de los países para superar el hambre y la malnutrición, al mejorar la nutrición y la educación de los estudiantes y de sus familias, tanto en las zonas rurales como en las urbanas.

Los sistemas alimentarios constituyen el concepto estructurante. «Del huerto a la olla»: los escolares aprenden a sembrar, cuidar, cultivar, cosechar y preparar alimentos nutritivos en el marco educativo del aula, el huerto, la cocina, el comedor de la escuela y sus propias casas. Esta experiencia promueve el bienestar medioambiental, social y físico de la comunidad escolar y favorece una mejor comprensión de cómo la naturaleza nos sustenta. El vínculo con el huerto familiar refuerza el concepto estructurante y abre el camino para el intercambio de conocimientos y experiencias entre la escuela y la comunidad.

Por lo anterior, se resalta la importancia de adaptar y adecuar la infraestructura de Instituciones Educativas rurales para favorecer la implementación de ambientes alimentarios escolares saludables, de tal manera que contribuya al mejoramiento de los procesos de producción de alimentos a través de la implementación o fortalecimiento de huertas escolares, en las Instituciones Educativas que dispongan de espacios para la siembra de alimentos, que al mismo tiempo aseguren su aplicabilidad y sostenibilidad con el compromiso de la comunidad educativa en general; mejoramiento en los procesos de almacenamiento, preparación y consumo de alimentos, especialmente en los comedores escolares; la implementación del PAE (cobertura, raciones entregadas, minutas, etc.); e incorporar los contenidos de educación alimentaria y nutricional.



En la promoción de la alimentación saludable y la cultura alimentaria en la escuela las estrategias de Información, Educación y Comunicación - IEC en alimentación y nutrición, dirigida a toda la comunidad educativa, los estudiantes, los docentes, las directivas y las familias, buscan fortalecer las capacidades y habilidades de la comunidad educativa para la adquisición y promoción de buenos hábitos alimentarios; apoyada en herramientas pedagógicas como el material educativo y las huertas escolares. De la misma forma, los ambientes alimentarios escolares más saludables y sostenibles, deben conectar el entorno alimentario escolar con el sistema local de producción y abastecimiento de alimentos, a través de las compras públicas de alimentos, tal como lo establece la Ley 2046/2020, la cual se encuentra en implementación en el país y requiere de un trabajo conjunto con otras instituciones que contribuyan al cumplimiento del objetivo de la misma.

PLAN PEDAGÓGICO PARA LA PROMOCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA CULTURA ALIMENTARIA EN EL ENTORNO ESCOLAR RURAL

La educación en Colombia es entendida como un *“proceso de formación permanente, personal cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes”* MEN (2021).

I. Construcción participativa en territorio rural

Como se mencionó anteriormente, el presente Plan Pedagógico se construyó de manera participativa con representantes de docentes y estudiantes de los diferentes ciclos educativos, que busca fortalecer el Programa de Alimentación Escolar: el comedor escolar y el momento de la alimentación como un “aula” de aprendizaje sobre hábitos alimentarios saludables, además de extrapolar las acciones a otros espacios como el hogar para que se promueva de manera conjunta la alimentación saludable y la cultura alimentaria y esto redunde en mejores prácticas alimentarias de niños, niñas, adolescentes, jóvenes y comunidad educativa en general.

El Plan Pedagógico se encuentra construido por ciclos académicos o educativos, constituidos por grupos de grados con niños, niñas, adolescentes y jóvenes de edades establecidas desde la perspectiva de desarrollo humano que promueven conocimientos, capacidades, habilidades; establecen relaciones entre el conocimiento escolar, el conocimiento cotidiano y el conocimiento científico, así como nuevas formas de comprender y entender las relaciones interpersonales que se dan en la escuela y en su contexto. (SED, 2011), siendo la alimentación una habilidad para toda la vida, el comedor escolar se convierte en un espacio físico en donde se suministran alimentos pero que además propicia la adquisición de hábitos alimentarios adecuados y la inclusión de nuevos alimentos que les permitan mantener una correcta alimentación a lo largo de su vida, así mismo, es el espacio de socialización y convivencia para niños, niñas, adolescentes y jóvenes, por lo tanto, el

comedor cuenta con una doble función: alimentaria y nutricional y educativa (Fernández y Umaña 2020).

Adicionalmente, el Ministerio de Educación Nacional (MEN), construyó y puso a disposición de todas las instituciones educativas del país, la Estrategia de Estilos de Vida Saludable que promueven en la comunidad educativa las prácticas de higiene, la actividad física y la alimentación saludable mediante metodologías y herramientas sencillas dirigidas a la comunidad educativa. El Plan Pedagógico para la promoción de la alimentación saludable y la cultura alimentaria en las instituciones educativas de la ruralidad colombiana se articula a la Estrategia de EVS del MEN con una propuesta pedagógica de inclusión de cinco temáticas relacionadas con la promoción de la alimentación saludable y la recuperación de la cultura alimentaria que se está viendo afectada por el aumento en el consumo de productos ultra procesados incluso en las regiones más apartadas del país.

Como se mencionó anteriormente, la construcción del Plan Pedagógico se realizó de manera participativa con los equipos PAE territoriales, docentes, niños, niñas, adolescentes, jóvenes, madres y padres de familia, quienes aportaron elementos para definir las temáticas, las herramientas y la mejor manera para diseñar y poner en marcha el Plan Pedagógico. La construcción se desarrolló alrededor de preguntas orientadoras en grupos focales de docentes de primaria y de bachillerato, quienes mencionaron las acciones que la institución educativa implementa durante el año escolar para la promoción de la alimentación saludable y elaboraron propuestas de nuevas temáticas y materiales pedagógicos para el Plan Pedagógico. Adicionalmente, para obtener datos acerca de acciones para recuperar la cultura alimentaria se indagó mediante una encuesta en línea al/la rector/rectora de la institución educativa, mientras con los niños, niñas y adolescentes se trabajó frente a lo que les gustaría que les enseñaran y cuál sería la mejor metodología para aprender sobre el tema.

Las preguntas utilizadas en los grupos focales con los niños, las niñas y adolescentes fueron las siguientes:

- * ¿Qué les gustaría aprender sobre alimentación?

- * ¿Cómo les gustaría aprender sobre alimentación?: Referido a materiales didácticos, juegos educativos, etc.

Para los docentes, se elaboraron las matrices que se presentan a continuación:

Imagen 2: Matriz de información sobre el abordaje actual de la alimentación saludable en las instituciones educativas. Docentes. Convenio UApA-FAO. 2021

				
Ciclo académico	PROMOCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE			
	Actualmente			
	¿Qué temas se abordan actualmente?	¿Qué metodologías se aplican?	¿Qué herramientas utilizan?	¿Qué asignaturas participan?
Ciclo I				
Ciclo II				
Ciclo III				
Ciclo IV				
Ciclo VI				

Fuente: Elaboración propia. Convenio UTF/COL/138/COL

Imagen 3. Matriz de información para la construcción del Plan Pedagógico 2022. Convenio UApA-FAO. 2021

				
Ciclo académico	PROMOCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE			
	CONSTRUCCIÓN DEL PLAN PEDAGÓGICO 2022			
	Qué contenidos consideran son importantes abordar (mínimo 3)	Qué metodologías sugieren para el desarrollo de estos contenidos	Qué herramientas educativas son necesarias para acompañar esta actividad	Desde sus asignaturas cómo lo abordaría
Ciclo I	Tema 1			
	Tema 2			
	Tema 3			
	Tema 4			
	Tema 5			
Ciclo II	Tema 1			
	Tema 2			
	Tema 3			
	Tema 4			
	Tema 5			
Ciclo III	Tema 1			
	Tema 2			
	Tema 3			
	Tema 4			
	Tema 5			
Ciclo IV	Tema 1			
	Tema 2			
	Tema 3			
	Tema 4			
	Tema 5			
Ciclo V	Tema 1			
	Tema 2			
	Tema 3			
	Tema 4			
	Tema 5			

Fuente: Elaboración propia. Convenio UTF/COL/138/COL

II. Resultados del trabajo de campo

Grupos focales con estudiantes

Los grupos focales desarrollados con los niños, las niñas y los adolescentes de los ciclos: dos (cuarto y quinto de primaria), tres (sexto y séptimo grado), cuatro (octavo y noveno grado) y cinco (décimo y undécimo grado), permitieron priorizar temáticas relacionadas con alimentación saludable que consideraron de su interés para aprender. En la tabla 3 se muestra

las instituciones educativas visitadas y el tipo de operación del PAE encontrada en el momento de la visita en cada una de ellas, es importante tener en cuenta que las visitas a los establecimientos educativos se realizaron en octubre y noviembre de 2021, teniendo en cuenta que en estos meses inmersos en la pandemia por Covid – 19 los procesos educativos empezaban a “normalizarse” con la presencia de los niños y las niñas, la operación del PAE se desarrollaba con tres modalidades: modalidad preparada en sitio, modalidad industrializada o PAE en casa, esta última en menor porcentaje referente a la entrega de alimentos para los beneficiarios del PAE y su preparación en el hogar conforme la normatividad expedida para el efecto.

Las respuestas a las preguntas realizadas a los niños, las niñas, adolescentes y jóvenes acerca de los temas que les gustaría aprender sobre alimentación saludable y la manera como les gustaría que les enseñaran, evidencia como en los diferentes ciclos educativos a los niños, niñas y adolescentes les llama la atención el tema, ellos y ellas reconocen que existen productos poco saludables que perjudican su salud (especialmente las gaseosas, productos de paquete y comidas rápidas) y mencionan especialmente las frutas y las verduras como los alimentos que los benefician.

En la tabla 4 se observa la sistematización de estas preguntas realizadas a estudiantes de los diferentes ciclos académicos. Otra de las temáticas identificadas, que expresaron los estudiantes especialmente de los grados de bachillerato, fue que les gustaría aprender a leer las etiquetas nutricionales. De igual manera, llamo la atención que, en todas las instituciones educativas rurales, los estudiantes mencionaron el interés en aprender a preparar los alimentos, en conocer la manera de preparar comida saludable.

Así mismo, se presentan las respuestas más reiterativas recibida por los estudiantes frente a la manera como a los niños, las niñas, adolescentes y jóvenes les gustaría aprender sobre alimentación saludable, proponen actividades dinámicas, lúdicas, acompañadas por profesionales de nutrición y gastronomía, y el uso de herramientas pedagógicas como videos , juegos, impresos como folletos, cartillas, libros, etc y reiterando la preparación de alimentos como una de las metodologías que les gustaría se aplicara en la Institución educativa.

Tabla 3. Instituciones educativas priorizadas y modalidad del PAE actual. Convenio UApA-FAO. 2021

Departamento/ ETC priorizada	Municipio no certificado	Institución Educativa Rural	Modalidad de operación del PAE durante la visita
Apartadó		El Reposo	Modalidad preparada en sitio
Arauca	Saravena	José Odel Lizarazo	PAE en casa*
Atlántico	Polonuevo	Nuestra Señora del Rosario de Pitalito	Modalidad industrializada
Boyacá	Samacá	Intitución Educativa Técnica La Libertad	Modalidad preparada en sitio
Caqueta	La Montañita	Sabio Caldas	Modalidad preparada en sitio
Cartago		Zaragoza	Modalidad preparada en sitio
Córdoba	Cereté	El Retiro de los Indios	PAE en casa*
Cundinamarca	Tenjo	Departamental Integrada Valle de Tenjo	Modalidad industrializada
Chia		Fonquetá	Modalidad industrializada
Chocó	Yuto	Antonio Abad Hinestroza	PAE en casa*
Duitama		Técnica José Miguel Silva Plazas	Modalidad industrializada
Guainía	Inírida	Simon Bolívar	Modalidad preparada en sitio
Meta	Lejanías	Gabriela Mistral	Modalidad industrializada
Nariño	Aldana	Comercial San Luis	Ninguno**
Tumaco		Bilingüe Awa Técnico Agroindustrial Pianulpi	Modalidad preparada en sitio
Risaralda	Balboa	Santo Domingo Sabio Sede Antonio Nariño	Modalidad industrializada (bachillerato) y PAE en casa (sedes alejadas y estudiantes de primaria)
Riohacha		Institución educativa rural Luis Antonio Robles de Camarones	Modalidad preparada en sitio
San Andrés	San Andrés	Institución Educativa Rural Brookf Hill Bilingual School	Modalidad industrializada
Tolima	Espinal	Institución Educativa Rural Dindalito Centro	Modalidad industrializada
Uribe		Institución Etno Educativa Mapuain	Modalidad preparada en sitio

Fuente: Elaboración propia. Convenio UTF/COL/138/COL

*Esta modalidad transitoria se estableció durante la Pandemia por el Covid-19 y el servicio educativo se desarrolló en el hogar.

**Hasta el mes de septiembre se entregaba ración para preparar en casa, sin embargo, a partir de octubre disminuyó la asistencia de los padres, madres y/o cuidadores para recogerlo, se decidió entregar modalidad industrializada, al momento de la visita el contrato estaba vencido por este motivo no se contaba con ninguna modalidad de PAE.

Tabla 4. Opiniones de estudiantes acerca de las temáticas que les gustaría aprender y la manera de desarrollarlas en el Plan Pedagógico. Estudiantes de los ciclos 2, 3, 4 y 5. Convenio UApA-FAO. 2021

<i>Ciclo educativo</i>	¿Qué les gustaría aprender sobre alimentación?	¿Como les gustaría aprender sobre alimentación?
<i>Dos (cuarto y quinto grado)</i>	Relación deporte-alimentación Como preparar los alimentos saludables. Aprender a cocinar, aprender repostería Como comer bien o saludable Beneficios de una buena alimentación Aprender sobre los alimentos, beneficios y sus nutrientes Aprender sobre ensaladas, vegetales y frutas Aprender a cultivar los alimentos	Juegos, Concursos Cursos de cocina Con profesionales como cocineros Charlas de nutricionistas Visitar una fábrica/restaurantes Sembrar una huerta Que los profesores expliquen las cosas Videos, Lecturas Ayudando a la mamá
<i>Tres - cuatro (sexto a noveno)</i>	Que alimentos son saludables y cuales no Como tener una vida sana La buena alimentación y para que Porque no se debe comer en exceso algunos alimentos Beneficios de una buena alimentación. Recetas Aprender a cocinar/preparación de alimentos Como se alimentan los vegetarianos Relación alimentación-deporte Como evitar enfermedades como la gastritis. Verificación del estado de los alimentos Aprender sobre ensaladas, vegetales y frutas Que contienen los alimentos Aprender sobre lácteos Beneficios del agua Manipulación de alimentos Nutrientes de los alimentos	Juegos didácticos: rompecabezas Juegos de roles De manera virtual Afiches Aprender cocinando Materiales didácticos Charlas sobre alimentación saludable con profesionales expertos en alimentación Talleres con profesionales de cocina Observación, Videos, Experimentos Probando alimentos y sabores Dibujando Guías de aprendizaje/cartillas Imágenes, Recetas Visitar fabricas Sembrar una huerta y aprender allí

<i>Ciclo educativo</i>	¿Qué les gustaría aprender sobre alimentación?	¿Como les gustaría aprender sobre alimentación?
<i>Cinco (Décimo y undécimo)</i>	Alimentos buenos y perjudiciales para la salud Aportes nutricionales de los alimentos: proteínas, carbohidratos, vitaminas, calorías Preparación de alimentos saludables Manipulación de alimentos Información sobre alimentos saludables y no saludables Como educar desde casa Lectura de tabla nutricional Presupuesto y alimentación Como balancear la alimentación incluido a persona enfermas Como evitar el consumo de comida chatarra Conocer los diferentes tipos de comidas Porciones de alimentos adecuadas Beneficios para el cuerpo	Por medio de prácticas (cocinar) Por medio de charlas/proyectos Charlas de profesionales expertos en el tema Demostraciones Aplicaciones Diapositivas Mapas mentales Teoría y práctica Cultivar en una huerta Preparar alimentos Folleto/cartillas/actividades Actividades dinámicas Libros sobre alimentación Recetas Contenido en dispositivos móviles Videos Juegos Aprender sobre medio ambiente Aprender en espacios abiertos Medir y pesar la comida

Fuente: Elaboración propia. Convenio UTF/COL/138/COL

Construcción participativa con docentes

El trabajo desarrollado con los y las docentes mediante el diligenciamiento de las matrices permitió obtener información acerca de las acciones y temáticas que durante el año realizan para la promoción de la alimentación saludable y la cultura alimentaria y aquellas que los docentes consideraban se podrían incluir en el Plan Pedagógico (actividades, metodologías y materiales pedagógicos). En la tabla 5 se observan los resultados generales de las acciones desarrolladas y las propuestas realizadas por los y las docentes, en el anexo 1, se encuentran los resultados por región:

Tabla 5. Resultados Docentes. Acciones actuales para promover la alimentación saludable y cultura alimentaria y propuestas para el Plan Pedagógico 2022. Convenio UApA-FAO. 2021

Ciclo	Actualmente		Propuesta	
	¿Qué hacen?	¿Cómo lo hacen?	¿Qué incluir?	¿Cómo hacerlo?
I	Alimentos Clasificación de los alimentos Huerta escolar	Charlas, talleres, identificación de ideas previas, poesías	Alimentación saludable Huertas escolares y caseras Tienda escolar Alimentos del contexto Estado de los alimentos	Juegos, Videos Lecturas Involucrar las familias Tienda escolar. Juego de cartas.
II	Alimentos Clasificación de los alimentos Huerta escolar Relación alimentos con la salud	Videos, exposiciones, poesías, charlas, talleres, muestras culturales	Alimentación saludable Huertas escolares y caseras Tienda escolar Alimentos del contexto Estado de los alimentos Enfermedades, alimentación y cuerpo	Juegos Videos Lecturas Involucrar las familias Huerta escolar y casera. Juego de cartas.
III	Nutrición Huertas Sistemas del cuerpo Valor nutricional Alimentación y salud	Exposiciones, actividades teóricas, huerta escolar, exploración de ideas previas, videos	Alimentación saludable Huertas escolares y caseras Tienda escolar Alimentos del contexto Estado de los alimentos Enfermedades, alimentación y cuerpo Relación de los alimentos con el medio ambiente Problemáticas socioambientales. Lectura e interpretación de etiquetas.	Juegos, Videos Lecturas Involucrar las familias Huerta escolar y casera Bitácoras Ensayos, Ferias Aprender a cocinar Talleres reflexivos

Ciclo	Actualmente		Propuesta	
	¿Qué hacen?	¿Cómo lo hacen?	¿Qué incluir?	¿Cómo hacerlo?
IV	Metabolismo Huerta Química Problemáticas socioambientales Comida típica	Exposiciones, actividades teóricas, huerta escolar, exploración de ideas previas, videos, relación con el contexto	Alimentación saludable Huertas escolares y huertas caseras Tienda escolar Alimentos del contexto Estado de los alimentos Enfermedades y alimentación Alimentación y cuerpo Relación de los alimentos con el medio ambiente Problemáticas socioambientales Porciones de los alimentos Aprender a cocinar	Videos Involucrar las familias Huerta escolar y casera Bitácoras Ensayos Ferias Aprender a cocinar Talleres reflexivos Actividades prácticas Salidas pedagógicas
V	Metabolismo Huerta Química y alimentación Biocompuestos Compuestos de los alimentos Problemáticas socioambientales Comida típica	Exposiciones, actividades teóricas, huerta escolar, exploración de ideas previas, videos, relación con el contexto, prácticas de laboratorio.	Alimentación saludable Huertas escolares y huertas caseras Tienda escolar Alimentos del contexto Estado de los alimentos Enfermedades y alimentación Alimentación y cuerpo Relación de los alimentos con el medio ambiente Problemáticas socioambientales Porciones de los alimentos Aprender a cocinar Química y alimentación	Videos Involucrar las familias Huerta escolar y casera Bitácoras Ensayos Ferias Aprender a cocinar Talleres reflexivos Actividades prácticas Salidas pedagógicas Actividades teóricas

Fuente: Elaboración propia. Convenio UTF/COL/138/COL

Como se puede evidenciar en la tabla, los y las docentes de las instituciones educativas rurales desarrollan acciones para promover la alimentación saludable y la cultura alimentaria en diferentes asignaturas para cada uno de los ciclos, sin embargo, en la conversación mantenida con ellos y ellas, afirman que les gustaría contar con materiales pedagógicos y lúdicos actualizados que aborden el tema para evitar las búsquedas en internet y de esta manera realizar la enseñanza sobre el tema a los niños, las niñas y los adolescentes.

Llama la atención que así como lo muestra la investigación cualitativa sobre usos, tradiciones y costumbres de la alimentación escolar y familiar en el escenario rural realizada en el marco del Convenio, los y las docentes mencionan la importancia de contar con la participación de las familias en las diferentes actividades programadas para lograr el cumplimiento de la meta, que es el de fomentar y establecer prácticas alimentarias saludables en los niños, las niñas, adolescentes y jóvenes.

III. Priorización de las temáticas del Plan Pedagógico.

En el marco del Convenio establecido entre la UApA y la FAO, se realizó una investigación cualitativa que permitiera el acercamiento a los usos, tradiciones y costumbres de la alimentación escolar de la comunidad educativa de instituciones educativas rurales, esta investigación realizada con múltiples actores de la comunidad educativa (docentes, estudiantes, familias, directivos, personal manipulador y de tiendas escolares) dio elementos muy poderosos para la priorización de las temáticas a abordar en el Plan Pedagógico y que permitirán articular y complementar lo ya abordado desde la Estrategia de Estilos de Vida Saludable del MEN.

De acuerdo a lo concluido en la investigación cualitativa mencionada se pudo evidenciar que:

- 1) Los niños y las niñas de las diferentes regiones del país, están consumiendo cada vez más productos ultra procesados que contienen grasas saturadas, azúcares y sal/sodio.
- 2) Las familias ven en estos alimentos un reemplazo de la alimentación casera, fácil de adquirir, preparar y consumir para los diferentes momentos de alimentación de los niños, las niñas y adolescentes.
- 3) Las frutas son alimentos muy apetecidos por parte de los niños, las niñas y adolescentes, lo que no ocurre con las verduras, probablemente porque no se cuenta con los conocimientos para su preparación y no hacen parte de los hábitos alimentarios de las familias.
- 4) Las carnes son alimentos que se encuentran en el gusto de los niños, niñas y adolescentes, sin embargo, las vísceras, que su consumo se relaciona con una mejor posibilidad de aprendizaje ya que mejoran la atención, son de los alimentos de menor

consumo por parte de los niños, niñas y adolescentes, incluso al punto de que por el bajo consumo han sido eliminadas de las minutas escolares ya que se generaban desperdicios al momento de ofrecerlas.

- 5) Los niños, las niñas y adolescentes acceden con facilidad a bebidas azucaradas las cuales son consumidas frecuentemente incluso en las jornadas de actividad física en la escuela, esta práctica ha ocasionado la disminución del consumo de agua al ser reemplazada por estas bebidas que aportan azúcares añadidos y aumentan los riesgos de exceso de peso en este grupo de población.
- 6) A pesar de que en algunas regiones se cuenta con acceso a la leche y sus derivados por la presencia de la industria alimentaria dedicada a este rubro, el consumo de estos alimentos se ve afectado siendo desplazado por el consumo de bebidas azucaradas.

Con base en la identificación de estas problemáticas, se plantea promover cinco mensajes priorizados que promueven prácticas alimentarias saludables, a través del desarrollo de actividades y el uso de material didáctico del Plan pedagógico, las cuales se desarrollarán principalmente en el comedor escolar o espacio destinado por la IER para el consumo del complemento alimentario. Los cinco mensajes priorizados fueron:

1. Promoción del consumo de leche y derivados lácteos: . ***Si fuertes y sanos tus huesos y dientes quieres tener, diariamente leche, yogur, kumis y queso debes comer.***
2. Promoción del consumo de frutas y verduras especialmente: ***Para tener un cuerpo sano y vital, frutas enteras y verduras en cada comida deben estar.***
3. Promoción del consumo de carnes, huevos y leguminosas secas, con principal énfasis en el consumo de vísceras: ***Si en el colegio quieres aprender, vísceras como el hígado debes comer. Al igual que el huevo y las leguminosas que también te ayudarán.***
4. Promoción del consumo de agua para calmar la sed: ***Para la sed agua siempre debes tomar, y así una buena hidratación tendrás para seguir jugando y divertirte más.***
5. Promoción de la lectura del etiquetado nutricional: ***Para cuidar tu cuerpo evita estos productos, pues son altos en azúcar, grasas y sal. Así la salud, de tu lado estará.***

Estos cinco mensajes deben ser revisados por los equipos territoriales del PAE a nivel territorial y los CAE en cada IER y, para definir de manera conjunta, cuáles temáticas se implementarán en las IER teniendo en cuenta la modalidad del PAE que tenga la institución en el momento de iniciar la implementación del plan pedagógico. Es así, que se propone elegir mensajes acordes con la oferta de alimentos del complemento alimentario de la siguiente manera:

- Modalidad industrializada: En aquellas IER donde se maneje la modalidad industrializada, se propone se refuecen los mensajes que aporten a mejorar las prácticas de consumo de los alimentos que ofrece el complemento alimentario como son:
 - Promoción del consumo de leche y derivados lácteos: *. Si fuertes y sanos tus huesos y dientes quieres tener, diariamente leche, yogur, kumis y queso debes comer.*
 - Promoción del consumo de frutas y verduras especialmente: *Para tener un cuerpo sano y vital, frutas enteras y verduras en cada comida deben estar.*
 - Promoción del consumo de agua para calmar la sed: *Para la sed agua siempre debes tomar, y así una buena hidratación tendrás para seguir jugando y divertirti más.*
 - Promoción de la lectura del etiquetado nutricional: *Para cuidar tu cuerpo evita estos productos, pues son altos en azúcar, grasas y sal. Así la salud, de tu lado estará.*

En las IER donde se maneje la modalidad de preparada en sitio o comida caliente transportada, pueden hacer referencia a todos los mensajes teniendo en cuenta que la mayoría de alimentos que se promocionan pueden hacer parte de las preparaciones que se ofrecen.

El mensaje que promueve la lectura del etiquetado nutricional se sugiere que se desarrolle independientemente la modalidad, ya que es una práctica que se debe incentivar para generar conciencia en la adecuada selección, compra y consumo de alimentos tanto en la escuela como en el hogar y en los escenarios comunitarios.

Así mismo, el mensaje relacionado con el consumo de agua apta para el consumo humano, que invite a los y las estudiantes a elegir el agua como principal fuente para calmar la sed, buscar incentivar su consumo durante la jornada académica. Muchas IER incentivan esta práctica a

través de motivar a los y las estudiantes en llevar recipientes de su casa con agua hervida para hidratarse durante el día. Es importante, que para promover este mensaje, se debe tener presente el contexto rural del país, ya que en algunas zonas de la ruralidad y ruralidad dispersa, no hay acceso al agua apta para el consumo humano, por ello, se debe revisar previamente esta situación y concertar con la IER la aplicabilidad de este mensaje para no poner en riesgo la salud de los y las estudiantes.

IV. Enfoque del Plan Pedagógico

Según la UNESCO, “una educación de calidad es el cimiento de la salud y el bienestar. Para llevar una vida productiva y saludable cada individuo debe poseer los conocimientos necesarios para la prevención de enfermedades y patologías. Para estudiar como es debido los niños, niñas y adolescentes necesitan una alimentación adecuada y gozar de buena salud”.

El PAE aporta al cumplimiento del ODS 4: Garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos, especialmente en la Meta 4.1: De aquí a 2030, velar por que todas las niñas y todos los niños terminen los ciclos de la enseñanza primaria y secundaria, que ha de ser gratuita, equitativa y de calidad y producir resultados escolares pertinentes y eficaces, al brindar a los niños y las niñas alimentación saludable y aportar a sus conocimientos para la toma de decisiones que les permitan mejorar su salud y bienestar con el desarrollo de acciones de educación alimentaria y nutricional.

La educación alimentaria y nutricional en el entorno escolar es definida por la FAO como una serie de secuencias coherentes y progresivas de actividades educativas, con apoyos ambientales, que ayudan a los escolares (junto con el personal escolar y los padres) a lograr mejoras duraderas en su alimentación y otras prácticas alimentarias, así como en sus perspectivas y conocimientos; a desarrollar su capacidad para cambiar y adaptarse al cambio externo; y a transmitir su aprendizaje a otros (FAO, 2019).

El Plan Pedagógico para la promoción de la alimentación saludable y la cultura alimentaria se basa en la educación alimentaria y nutricional que a su vez se enmarca en la educación para la salud definida por la OPS como aquellas *“Actividades educativas diseñadas para ampliar el conocimiento de la población en relación con la salud y desarrollar los valores, actitudes y habilidades personales que promuevan salud”*. La educación para la salud tiene un **enfoque de educación integral** que se caracteriza por que los estudiantes entran en contacto con un entorno dinámico de aprendizaje en el cual se promueve la toma de decisiones conscientes, la introspección personal, el autodescubrimiento y el respeto por las diferencias y culturas individuales. (EDAI, 2021)

En resumen la educación para la salud con enfoque integral es “un proceso de generación de aprendizajes, no solo para el autocuidado individual, sino para el ejercicio de la ciudadanía, la movilización y la construcción colectiva de la salud en la cual participan las personas y los diferentes sectores del desarrollo (Proinapsa, 2014). Aprendemos para vivir mejor, no solo en lo individual sino en lo grupal y colectivo, por lo tanto procesos de educación para la salud basados en la comunicación, el diálogo de saberes, la pedagogía activa crítica, participativa y transformadora logran el empoderamiento individual y la transformación de las realidades en las que estamos inmersos”.(OPS-OMS. 2017).

En referencia al modelo pedagógico, la EAN promueve la participación y la construcción del conocimiento, en este sentido, el Plan Pedagógico adopta el **enfoque constructivista** especialmente en la Teoría Sociocultural del Aprendizaje o Socio – constructivismo formulado por Lev Vigotski, que resalta el papel de los escenarios sociales como oportunidades en donde los “aprendices” trabajan de forma colaborativa y resuelven situaciones que no podrían resolver por si solos, destacando que el trabajo en grupo estimula la crítica, ayuda a los participantes a mejorar su trabajo y apoyarse mutuamente para comprometerse con cambios. Desde la teoría sociocultural, el aprendizaje es un proceso de beneficio, de transformación en conocimientos y a nivel social al observar e interactiva con otros y otras en un contexto cultural, con una meta fija.

De esta manera, la visión de Vygotsky enfatiza, en que el aprendizaje implica el entendimiento e interiorización de símbolos y signos de las culturas y grupos sociales y esta es la manera como el aprendiz se apropia de prácticas y herramientas culturales en la interacción con personas más experimentadas. Así, propuestas pedagógicas que buscan generar nuevos aprendizajes deben partir del trabajo participativo y colaborativo sobre situaciones y problemas reales a enfrentar, para el caso del Plan Pedagógico, situaciones relacionadas con la alimentación saludable, comportamientos que se busquen cambiar, utilizando herramientas conocidas o nuevas en los entornos sociales en donde se encuentran los individuos.

Para culminar la teoría socio-cultural del aprendizaje plantea que el conocimiento se construye por medio de operaciones y habilidades cognoscitivas que se inducen en la interacción social, por este motivo, la educación alimentaria y nutricional o la promoción de la alimentación saludable debe basarse en la didáctica, en la dinámica y en la lúdica que en la interacción de los niños, las niñas y los jóvenes en sus diferentes entornos y culturas propias con otros actores como los docentes, sus familias, enriquezcan sus posibilidades de adquirir conocimientos prácticos enriquecer las posibilidades de adquirir conocimientos prácticos. La imagen 4 presenta las ideas clave de la teoría constructivista frente al aprendizaje: (Torres, 2021).

En esta perspectiva, el Plan pedagógico para la promoción de la alimentación saludable y la cultura alimentaria pretende generar nuevas estrategias centradas en el comedor escolar con accionar en los diferentes entornos de la vida de los niños, las niñas y adolescentes como en el hogar y las aulas escolares para reducir el consumo de productos de bajo valor nutricional, promover el consumo de los alimentos propios de las culturas y fomentar estilos de vida saludables, dentro de las acciones pedagógicas que se establecen desde el Programa de Alimentación Escolar.

Para otros autores del constructivismo, Jean Piaget y David P. Ausubel, la enseñanza va más allá de la pura transmisión de conocimientos y se fundamenta en la organización de métodos que permiten a los estudiantes, convertir el aprendizaje en un proceso de construcción personal y colectivo en compañía de sus compañeros y compañeras, en este sentido el docente se convierte en facilitador del proceso. Según Piaget, el aprendizaje, es entendido como un proceso de cambio que se va construyendo, y pasa por diferentes etapas ya que ciertos

esquemas mentales van variando sus relaciones y se van organizando de manera distinta a medida en que transcurre el crecimiento y la interacción con el entorno.

De la misma forma, el modelo constructivista se ha nutrido de propuestas como la teoría del aprendizaje significativo que resalta la importancia de que lo que se aprende sea lo más “significativo posible”, es decir que el estudiante debe atribuir un significado o importancia relevante a los nuevos contenidos y esto ocurre cuando estos están adaptados a la etapa del desarrollo y son adecuados a los estilos de la persona o grupo. En este sentido la educación alimentaria y nutricional al ser educación para la salud y buscar el desarrollo de habilidades para el cuidado y la vida toma también elementos del aprendizaje significativo.

Imágen 4. El aprendizaje desde la teoría constructivista.



Fuente. Elaboración propia a partir de Torres, 2021.

Teniendo en cuenta que para los contenidos relacionados con alimentación saludable existen muchas ideas y estereotipos que surgen de experiencias cotidianas, las cuales presentan resistencias al cambio, el Plan Pedagógico asume el enfoque constructivista que parte de construir experiencias para migrar esas ideas, permitiendo al sujeto (niño, niña o adolescente), construir otro tipo de relación con los alimentos, sus propiedades, características, mediante una estrategia que media esas relaciones, en dónde se intentan construir y dialogar las ideas preexistentes con nuevas ideas proporcionadas a partir de los nutridesafíos.

Adicionalmente, los escenarios socioeconómicos, culturales y los grupos de edad de niños, niñas y adolescentes sugieren que el proceso de alimentación no implica una reflexión centrada sobre su potencial alimentario y nutricional, ya que las prácticas comunes no son pensadas desde lo saludable, en este sentido el enfoque constructivista les permitirá construir los conceptos desde su realidad y la relación con lo adquirido en el aula, y en los otros espacios en los cuales se desarrollan, estimulándol@s desde las preguntas y respuestas construidas a partir de los desafíos planteados.

V. Implementación del Plan Pedagógico para la promoción de la alimentación saludable y la cultura alimentaria

A continuación, se describen los aspectos principales que orientan la implementación del Plan pedagógico a nivel territorial.

1. ¿Quién o quiénes?

Como se mencionó anteriormente, el Plan Pedagógico es un instrumento para promover la alimentación saludable y la cultura alimentaria en las instituciones educativas rurales el marco del PAE, por esta razón, su implementación no puede ser responsabilidad de un solo actor.

Se recomienda que el liderazgo de su implementación al interior de las Instituciones Educativas Rurales esté a cargo del rector/rectora junto con el Comité de Alimentación Escolar con representación de los diferentes actores de la comunidad educativa tales como docentes,

estudiantes, padres y madres de familia y, vincular a representantes de la operación del PAE.

También es importante, invitar a participar en la socialización e implementación del plan pedagógico, en aquellas Instituciones Educativas que cuenten con un equipo dinamizador de la Estrategia de Estilos de Vida Saludable, dado que las temáticas priorizadas dentro del plan pedagógico complementan el desarrollo del componente de alimentación saludable de la Estrategia de EVS. Si en la Institución Educativa Rural no se cuenta con este equipo de la Estrategia de EVS, no es un requisito que limite la implementación del plan pedagógico.

El CAE, rector (a) y los equipos territoriales del PAE son el eje principal para su implementación por tal motivo, son quienes definirán la ruta de implementación del plan pedagógico, de tal manera que se ajuste a las particularidades y contexto escolar de cada Institución rural.

Las Instituciones Educativas Rurales que cuenten con menos de 50 estudiantes y uno o dos docentes, se recomienda que estos docentes quienes, junto con los equipos territoriales del PAE y padres, madres de familias líderes en temas de alimentación en la escuela, apropien las temáticas priorizadas y definan la ruta de implementación ajustándola a sus dinámicas que muchas veces favorecen más su aplicabilidad por la cercanía e intensidad horaria que tienen con los estudiantes lo cual facilita la apropiación de estas temáticas y uso del material didáctico que acompaña el plan pedagógico.

Es importante vincular la participación de los diferentes actores mencionados anteriormente, para que el Plan Pedagógico sea la herramienta que permita generar un diálogo abierto con la comunidad educativa en las IER y, concertar de manera conjunta cómo se pueden incorporar las actividades educativas propuestas en el diario vivir de la IER junto con el material de apoyo didáctico para lograr su uso, apropiación y escenario para la acción en torno a la promoción de la alimentación saludable y recuperación de la cultura alimentaria desde el comedor escolar.

En la tabla 5 se presentan acciones que se proponen desde cada rol para apoyar la implementación y desarrollo de las actividades pedagógicas que propone el Plan Pedagógico.

Tabla 5. Propuesta de acciones para la implementación del Plan Pedagógico desde cada actor.
Convenio UApA-FAO. 2021

Actor de la comunidad educativa	Acciones propuestas para la implementación del Plan Pedagógico
Equipo territorial del PAE	- Participan en la socialización del Plan Pedagógico que realiza el equipo técnico del Convenio UApA-FAO. - Socializan el Plan Pedagógico y el material didáctico a nivel territorial a CAE, rectores/rectoras y dinamizadores de la Estrategia de Estilos de Vida Saludables (si se encuentran conformados en territorio). - Realizan fortalecimiento de capacidades en los temas priorizados para promover la alimentación saludable y la cultura alimentaria a los CAE y demás actores de la comunidad educativa que cada IER prioricen. - Apoyan y motivan la implementación de los nutridesafíos en los diferentes espacios de la escuela en sus visitas periódicas. - Apoyan el seguimiento, monitoreo y evaluación de las acciones adelantadas en la IER para la promoción de la alimentación saludable y la cultura alimentaria. - Envían a la UApA, información sobre la implementación del Plan Pedagógico en territorio, en los periodos concertados conjuntamente, quienes de acuerdo a su criterio la divulga en el Sistema de Información del PAE para conocimiento en todos los territorios.
Rector/rectora de la IER – CAE	- Planean las acciones a desarrollar para la implementación del plan pedagógico - Articulan y apoyan el desarrollo de las acciones pedagógicas en el comedor y los demás espacios de la escuela donde se concierte la viabilidad de su implementación. - Socializan las actividades planteadas en el Plan pedagógico con los docentes - Consolidan la información sobre la implementación del plan pedagógico y desarrollo de nutridesafíos y los socializan al Equipo PAE territorial quienes a su vez envían a la UApA.

Actor de la comunidad educativa	Acciones propuestas para la implementación del Plan Pedagógico
Encargado del PAE al interior de la IER/Personal manipulador	- Fortalecen sus capacidades con el CAE en las temáticas definidas para el Plan pedagógico - Apoyan el desarrollo de los nutridesafíos previstos para realizar en el comedor escolar - Mantienen una estrecha comunicación con los docentes acerca de la situación de consumo de alimentos de niños, niñas y adolescentes. - Mantienen en constante comunicación con la comunidad educativa para el avance en la realización de las actividades previstas en el Plan pedagógico de acuerdo al avance del calendario escolar y el cronograma previsto.
Familias	- Apoyan y motivan a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes en el desarrollo de los nutridesafíos previstos para el hogar - Fortalecen sus conocimientos y prácticas alimentarias para promover y realizar cambios en el hogar en la adopción de adecuadas prácticas de alimentación
Niños, niñas, adolescentes y jóvenes	- Participan en el desarrollo de los nutridesafíos y actividades educativas propuestas en el Plan pedagógico - Utilizan el material didáctico - Crean nuevas herramientas pedagógicas con apoyo de sus docentes y sus familias

Fuente: Elaboración propia. Convenio UTF/COL/138/COL.

2. ¿Dónde?

Teniendo en cuenta que la vida cotidiana de los niños, las niñas, adolescentes y jóvenes se desarrolla en diferentes entornos, principalmente en la escuela y el hogar, las acciones previstas a desarrollar del Plan Pedagógico se pensaron para su implementación en la escuela, específicamente en el comedor escolar y/o en lugar destinado para el consumo del complemento alimentario suministrado por el PAE, sin embargo, también propone acciones a desarrollar en otros espacios de la escuela como son las aulas y en el hogar. Estas acciones de implementación las define el equipo del CAE junto con el rector o rectora con el apoyo del

equipo territorial del PAE, acordes a las dinámicas propias de cada institución y territorio.

3. *¿Cuál es el paso a paso para implementar el Plan pedagógico?*

Las Instituciones educativas rurales podrán planear y evaluar la manera de implementar las acciones educativas que plantea el Plan pedagógico de acuerdo con sus especificidades. A continuación, se presenta una propuesta de ruta para su implementación, la cual inicia con la socialización del Plan pedagógico a los equipos territoriales del PAE, siendo estos equipos quienes deben replicar esta información y promover su implementación a nivel territorial.

Como se mencionó anteriormente, si la IER cuenta con un equipo dinamizador de la Estrategia EVS se sugiere trabajar de manera articulada, para que se reconozcan las temáticas priorizadas por el Plan Pedagógico y las actividades propuestas para desarrollar, sin embargo se reitera que no es requisito para implementar el plan pedagógico.

Se recomienda que el Comité de Alimentación Escolar lidere la implementación del plan pedagógico al interior de la Institución vinculando los diferentes actores de la comunidad educativa y planeando acciones permanentes para generar concientización y cambios de comportamientos que favorezcan la adopción de prácticas de alimentación saludable.

Es importante mencionar que las IER tiene la autonomía de establecer los pasos y tiempos para la ejecución de estas acciones, enfatizando en realizar estas acciones educativas en el marco del PAE, con el apoyo de los CAE y equipos territoriales del PAE, en el momento de la entrega y consumo del complemento alimentario, y en lo posible, involucrando docentes que refuercen los mensajes claves según pertinencia.

La imagen 5 se presenta el paso a paso sugerido en la implementación del Plan Pedagógico para la promoción de la alimentación saludable y la cultura alimentaria en las Instituciones Educativas Rurales.

Imagen 5. Paso a paso en la implementación del Plan Pedagógico para la promoción de la alimentación saludable y la cultura alimentaria. Convenio UApA-FAO. 2021



Desarrollo de las actividades

- El CAE motiva el desarrollo de las actividades con participación de docentes que lideren el tema de alimentación saludable y en los escenarios definidos por la IER

5

Evaluación

- La IER evalúa las acciones y socializa al equipo territorial del PAE, quienes a su vez informan a la UApA sobre los avances en el mismo.

6

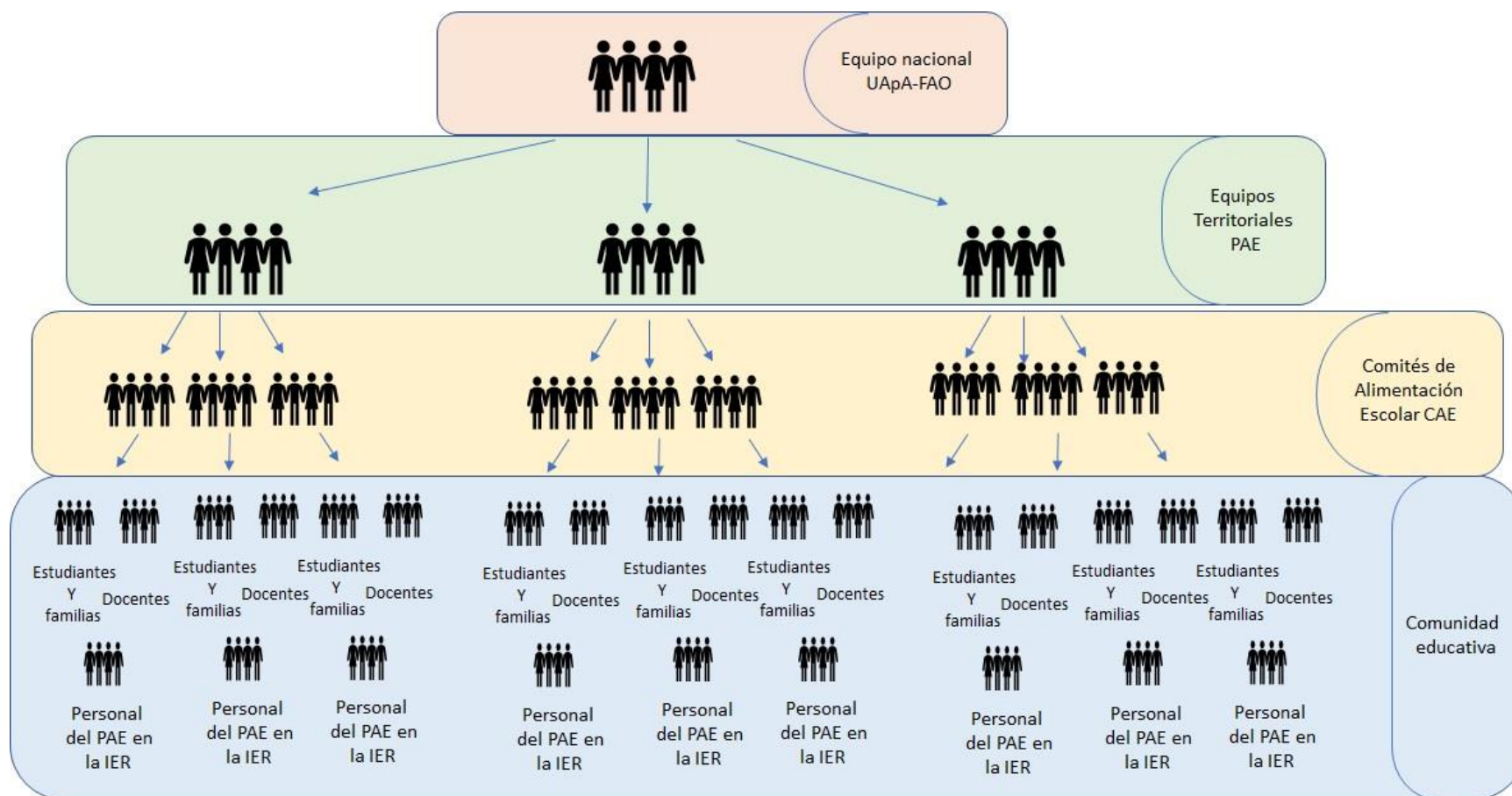
Fuente: Elaboración propia. Convenio UTF/COL/138/COL5

4. *¿Cuáles son las actividades que se incluyen en el Plan pedagógico para la promoción de alimentación saludable y la cultura alimentaria?*

Para la promoción de la alimentación saludable y la cultura alimentaria, es necesario iniciar por la realización de jornadas de fortalecimiento de capacidades que vinculen las temáticas priorizadas por el plan pedagógico, teniendo en cuenta que se requiere que todos y todas las personas que participan en la promoción manejen los mismos conceptos y que estos sean actualizados según los referentes a nivel nacional sobre educación alimentaria y nutricional.

El fortalecimiento de capacidades propuesta será a través de un proceso en cascada, es decir, el equipo PAE territorial recibe la información del equipo nacional UApA-FAO, a su vez ellos llevan la información a los territorios y continua como se muestra en la imagen 6.

Imagen 6. Proceso de fortalecimiento de capacidades a la comunidad educativa para la promoción de alimentación saludable y cultura alimentaria. Convenio UApA-FAO. 2021



Fuente: Elaboración propia. Convenio UTF/COL/138/COL

Con los actores fortalecidos para la promoción de la alimentación saludable y la cultura alimentaria, se propone que el equipo territorial PAE junto con los CAE realicen un acto simbólico que formalice el compromiso de los actores vinculados en la implementación del plan pedagógico, por ejemplo a través de la firma de un acta de compromiso.

De esta manera, se procede a trabajar en equipo en la planeación, socialización, implementación y seguimiento de las acciones educativas de las temáticas propuestas en el Plan Pedagógico al interior de cada IER.

Las instituciones educativas rurales con una cobertura no mayor a 50 estudiantes, se sugiere conformen un equipo que vincule a uno o dos docentes que laboren en la IER, familias que se encuentren interesadas y/o lideren temas de alimentación saludable y padres, madres de familia vinculadas en el PAE dentro de la IER junto con los estudiantes y apoyándose de los equipos territoriales de PAE.

El material didáctico y el Plan Pedagógico que se implementa a través de actividades sencillas denominadas Nutridesafíos pueden ser desarrollados y utilizados por los actores que las instituciones educativas designen, incluso en instituciones educativas de la ruralidad muy dispersa como material de apoyo a las actividades realizadas por el o la docente que allí se encuentra.

5. *¿Cuáles son las actividades que se contempla realizar a través del Plan Pedagógico para la alimentación saludable y la cultura alimentaria en los territorios?*

La tabla 6 se describen las actividades que se plantean desarrollar para la implementación del Plan Pedagógico, a quien van dirigidas, los responsables, las herramientas pedagógicas a utilizar, el cuando y en donde se realizarán. Estas actividades pueden distribuirse de manera autónoma dentro de la IER.

Tabla 6. Actividades que plantea el Plan Pedagógico para la promoción de alimentación saludable y cultura alimentaria. Conv.UAPA - FAO

Actividad	Dirigida a	Responsable	Herramientas	Cuándo y dónde
Fortalecimiento de capacidades	Equipo territorial PAE	Equipo técnico UapA/FAO	• Cuadernillo • Diapositivas en ppt • Cartelera interactiva • Cápsulas informativas • Rompecabezas/infografías	De acuerdo a lo concertado con la UApA. Se pueden realizar encuentros virtuales o presenciales
	CAE - Rectores-rectoras	Equipo territorial PAE	• Cuadernillo • Cartelera interactiva • Cápsulas informativas • Rompecabezas/infografías	Según Cronograma del equipo territorial PAE/en la Secretaria de Educación Territorial
	Encargado del comedor/Manipuladores de alimentos	CAE de la IER		Según cronograma del CAE en la IER
	Familias	Docentes	• Cartelera interactiva • Capsulas informativas • Nutridesafios • Infografias	Según cronograma de encuentros de familias/con el envío de nutridesafios
Firma del acta de compromiso de implementación del Plan Pedagógico (opcional)	Rector-rectora/CAE Equipo dinamizador de la Estrategia de EVS si se cuenta.	Equipo territorial PAE	• Formato de acta	Se sugiere que se realice posterior la jornada de fortalecimiento de capacidades con este equipo
Desarrollo de los nutridesafios	Familias	Docentes del CAE o según pertinencia y concertación	• Cápsulas informativas • Nutridesafios • Infografias	Según cronograma que se establezca en las IER de acuerdo a sus contextos/nutridesafios quincenales o mensuales/en el aula y en el hogar
	Niños, niñas, adolescentes y jóvenes	Docentes del CAE Encargado del comedor Personal manipulador	• Rompecabezas • Cartelera interactiva • Cápsulas informativas • Nutridesafios • Apoyo en casa	

6. *¿Qué herramientas contempla el Plan Pedagógico para la promoción de la alimentación saludable y la cultura alimentaria en las IER?*

El Plan Pedagógico para la promoción de la alimentación saludable y la cultura alimentaria se articula a la Estrategia de estilos de Vida Saludable del MEN que hace énfasis en la promoción de tres temáticas: alimentación saludable, actividad física y prácticas de higiene. Dentro del componente de alimentación saludable de la Estrategia de EVS se presenta una caja de herramientas que parten del Icono de las Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana - GABA y sus grupos de alimentos, los cuales son incluidos en juegos, afiches y plegables pedagógicos dirigidos a docentes, estudiantes y familias por ciclos educativos.

En consonancia con ello, y como resultado de la Investigación cualitativa sobre los usos, las tradiciones y costumbres de la alimentación escolar realizada en el marco del Convenio UApA-FAO, se priorizaron tres grupos de alimentos de las GABA que en el análisis de la investigación cualitativa desarrollada inicialmente en el marco del Convenio UApA-FAO, arrojó un bajo consumo por parte de los niños, las niñas, adolescentes y jóvenes de los siguientes grupos de alimentos:

1. Leche y productos lácteos
2. Carnes, leguminosas secas y huevo, especialmente de vísceras.
3. Frutas y verduras.

Adicionalmente, se observaron inadecuadas prácticas de consumo tales como:

4. Alto consumo de productos ultraprocesados como bebidas azúcaradas, productos de paquete altos en sodio, grasas saturadas, trans y azúcar.
5. Bajo consumo de agua apta para el consumo humano antes, durante y después de realizar cualquier actividad física, juego y para hidratarse en cualquier momento al sentir sed.

Por este motivo, se priorizaron estas cinco temáticas para incluir en el Plan Pedagógico, con el

que se propone desarrollar acciones con saldo pedagógico centradas en el comedor escolar, en el momento de consumo del complemento alimentario que suministra el Programa de Alimentación Escolar, con prolongación a otros espacios como las aulas (de acuerdo a la pertinencia definida territorialmente) y al hogar, para ello se elaboraron las siguientes herramientas pedagógicas:

- Una cartelera que se ubicará en el espacio del comedor o en el lugar que las directivas de la institución educativa rural consideren en el caso de no contar con comedor. La cartelera contiene información para los niños, niñas, adolescentes y jóvenes sobre la importancia de las cinco temáticas definidas.
- Una cartilla diseñada para uso de los diferentes actores al interior de la IER, que cuenta con información actualizada sobre cada uno de los temas priorizados, esta información se basa en las Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana GABA.
- Cinco infografías digitales con información de cada una de las temáticas priorizadas, para que puedan ser socializadas en encuentros de familias o enviadas a través de medios virtuales, digitales como correo electrónico, WhatsApp, en donde la tecnología lo permita teniendo en cuenta el contexto rural.
- Cinco rompecabezas, elaborados a partir de las infografías digitales que pueden ser desarrollados en el comedor escolar siempre y cuando las dinámicas de la IER lo permita (espacio de aprendizaje), al interior de las aulas, en la biblioteca de la institución educativa rural o en donde se defina por las directivas de la misma.
- 20 cápsulas informativas que integran el uso de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) en la generación de recursos o contenidos digitales educativos, con el propósito de difundir contenidos temáticos cortos, que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje. Estas cápsulas informativas se elaboraron en su mayoría en el formato de historieta, algunas como mensajes tipo coplas y canciones para la promoción de los cinco temas definidos en el Plan Pedagógico.

Las cápsulas informativas dada su corta duración pueden ser escuchadas en el aula, en el comedor escolar, en el momento del consumo del complemento alimentario, en jornadas pedagógicas de la escuela, en general dentro de la parrilla de programación de la emisoras escolares si la IER cuenta con este medio de comunicación, días de celebración relacionados con la alimentación y la salud como: el Día Mundial de la Alimentación (16 de octubre), el Día Mundial de la Salud (07 de abril), Día Internacinal del Autocuidado (24 de julio), Día Mundial del Agua (22 de marzo) y en otras fechas institucionales identificadas por la IER de acuerdo con las dinámicas territoriales.

Adicionalmente, las cápsulas informativas pueden ser enviadas a las familias por medios digitales como correo electrónico, WhatsApp, perifoneo u otro canal de comunicación que utilice la IER con las familias. De igual manera, pueden enviarse escritas por los niños, niñas, adolescentes y jóvenes como resultado del desarrollo de algún nutridesafío con apoyo de los docentes para replicarlas dentro de la familia.

Es importante mencionar, como se dijo anteriormente, que las IER deben revisar el material y determinar los mensajes priorizados que serán desarrollados del plan pedagógico para promover alimentación saludable y cultura alimentaria, los cuales deben ser coherentes con la modalidad del PAE que ejecuta la IER y así mismo, enfatizar en el uso y apropiación del material didáctico que prioricen al interior de la institución.

7. *¿Cómo desarrollar los nutridesafíos?*

Teniendo en cuenta que en la instituciones educativas rurales, el tiempo destinado para recibir los alimentos en el comedor escolar u otro espacio destinado para ello, es limitado para dar paso a que todos los niños, niñas, adolescentes y jóvenes consuman sus alimentos, los nutridesafíos se diseñaron como actividades muy cortas para desarrollar en cualquier sitio con proyección a ser complementadas en otros espacios del colegio o a realizarse junto a la familia para involucrarlos en el proceso educativo buscando fortalecer los conocimientos de los niños,

las niñas y adolescentes y de la comunidad educativa e incentivando para adoptar estas prácticas saludables en casa y en la escuela.

Para difundir el desarrollo de estos nutridesafíos a nivel territorial y nacional, se busca que a través de registro fotográfico, grabaciones realizadas a través de un celular, la IER con el apoyo de los equipos territoriales del PAE y liderazgo del CAE identifiquen y seleccionen aquellos desarrollos destacados realizados por los estudiantes, familias, docentes y se puedan difundir a través del acceso al Sistema de Información del PAE, al que toda la comunidad educativa puede acceder, inclusive de manera remota, para presentar estos trabajos. Los encargados de entregar este material a nivel nacional para alimentar el sistema serán los equipos territoriales del PAE, quienes a través de comunicación directa y periódica con el equipo técnico de la UAPA entregarán el material para seleccionar el ingreso a la plataforma. De esta manera, las IER podrán ver los avances que presentan cada una y podrán documentar su implementación y resultados, visibilizando las acciones que se desarrollan en los diferentes territorios para promover la alimentación saludable y la cultura alimentaria con acciones educativas sencillas que se desarrollan inicialmente en el comedor escolar o lugar destinado para el consumo del complemento alimentario en el marco de la operación del PAE.

8. *¿Cómo planear el desarrollo de las acciones educativas del Plan Pedagógico?*

Las acciones propuestas para la implementación del plan pedagógico que busca promover la alimentación saludable y cultura alimentaria en las Instituciones Educativas Rurales en el marco del PAE, inician su desarrollo a través de una planeación de manera conjunta y concertada con el liderazgo del rector o rectora y los CAE y acompañamiento de los equipos territoriales del PAE.

A continuación, se presenta una propuesta para iniciar el desarrollo de las temáticas priorizadas, después de haber realizado el proceso de socialización y planeación previsto.

Tabla 7. Propuesta de plan de implementación a nivel territorial del Plan Pedagógico para la promoción de alimentación saludable y cultura alimentaria

Actividad	Responsable	Objetivo	Mes	Indicador de seguimiento
Reconocimiento del Plan pedagógico y herramientas educativas para la promoción de alimentación saludable y cultura alimentaria por parte de los facilitadores	Facilitadores: Docentes del CAE Equipos territoriales del PAE Equipos dinamizadores de la Estrategia de EVS (si existe, no es requisito).	Realizar actividades de reconocimiento del plan pedagógico y herramientas pedagógicas que contribuyan a su uso y apropiación para realizar actividades educativas con la población principal.	Agosto de 2022	No. de facilitadores con conocimiento del plan pedagógico y herramientas sobre promoción de alimentación saludable y cultura alimentaria/total de facilitadores por IER
Sesiones de fortalecimiento de capacidades técnicas en las temáticas priorizadas por el Plan Pedagógico para la promoción de alimentación saludable y cultura alimentaria.	Equipos territoriales del PAE	Realizar sesiones de fortalecimiento de capacidades técnicas en las 5 temáticas priorizadas por el Plan Pedagógico a docentes de primaria, secundaria, miembros de los Comités de Alimentación Escolar. Nota: si en la IER cuenta con equipos dinamizadores de la Estrategia de Estilos de vida Saludable se recomienda vincular a este proceso, si no se cuenta no es un requisito.	Septiembre a octubre 2022	Número de docentes y miembros del CAE fortalecidos técnicamente en temáticas priorizadas por el Plan pedagógico/Total de miembros de CAE en la IER.

Actividad	Responsable	Objetivo	Mes	Indicador de seguimiento
Sondeo sobre conocimiento, prácticas y actitudes relacionadas con las temáticas priorizadas	Docentes del CAE	Realizar un sondeo al inicio y al final de cada temática sobre conocimientos, prácticas y actitudes antes de iniciar el desarrollo de cada temática.	Octubre a noviembre 2022	No. de estudiantes por ciclo que participaron en el sondeo al inicio de cada temática priorizada/ Total de estudiantes en la IER.
				No. de estudiantes por ciclo que participaron en el sondeo al final de cada temática priorizada/ Total de estudiantes en la IER.
Desarrollo de actividades educativas dirigidas a la población principal: estudiantes establecidas en el Plan Pedagógico en el marco del PAE. Se sugiere abordaje de dos temáticas por mes. • Octubre: – Frutas y verduras – Leche y productos lácteos	Facilitadores: Docentes del CAE Equipos territoriales del PAE Equipos dinamizadores de la Estrategia de EVS.	Realizar actividades educativas establecidas en el Plan Pedagógico dirigida a la población principal: estudiantes por ciclo establecidas en el Plan Pedagógico en el marco del PAE con saldo pedagógico.	Octubre a noviembre 2022	No. de estudiantes por ciclo que recibieron actividades educativas por cada una de las temáticas priorizadas/ Total de estudiantes convocados en la IER.
			Octubre a noviembre 2022	No. de estudiantes por ciclo que desarrollaron actividades por temática priorizada/ Total de estudiantes por ciclo en la IER

Actividad	Responsable	Objetivo	Mes	Indicador de seguimiento
Desarrollo de actividades educativas dirigidas a la población principal: estudiantes establecidas en el Plan Pedagógico en el marco del PAE. Se sugiere abordaje de dos temáticas por mes. - Noviembre: - Vísceras, huevo y leguminosas. - Consumo de agua - Vigencia 2023: Etiquetado nutricional	Facilitadores: Docentes del CAE Equipos territoriales del PAE Equipos dinamizadores de la Estrategia de EVS.	Realizar actividades educativas establecidas en el Plan Pedagógico dirigida a la población principal: estudiantes por ciclo establecidas en el Plan Pedagógico en el marco del PAE con saldo pedagógico. Nota: Se establecerán instrumentos de identificación del saldo pedagógico para aplicar previo y posterior a cada temática prioritaria que permita identificar el cumplimiento de los objetivos de aprendizaje establecidos en el Plan Pedagógico y en la rúbrica que permita identificar apropiación conceptual, actitudinal y procedimental en los estudiantes de acuerdo al ciclo académico las cuales se describen en el Plan pedagógico.	Octubre a noviembre 2022	No. de estudiantes por ciclo que recibieron actividades educativas por cada una de las temáticas priorizadas/ Total de estudiantes convocados en la IER.
			Octubre a noviembre 2022	No. de estudiantes por ciclo que desarrollaron actividades por temática priorizada/ Total de estudiantes por ciclo en la IER

Actividad	Responsable	Objetivo	Mes	Indicador de seguimiento
Desarrollo de nutridesafíos que vinculan la participación de padres de familia establecidas en el Plan Pedagógico en el marco del PAE. Se sugiere abordaje de dos temáticas priorizadas por mes. • Octubre 2022: – Frutas y verduras – Leche y productos lácteos • Noviembre 2022: – Visceras, huevo y leguminosas. – Consumo de agua • Vigencia 2023: – Etiquetado nutricional	Facilitadores: Docentes del CAE Equipos territoriales del PAE Equipos dinamizadores de la Estrategia de EVS.	Desarrollar nutridesafíos con participación de padres de familia según ciclo académico de sus hijos (as), establecidas en el Plan Pedagógico en el marco del PAE.	Octubre a noviembre 2022	No. de Padres de familia que participan del desarrollo de nutridesafíos por ciclo por cada una de las temáticas priorizadas.

Actividad	Responsable	Objetivo	Mes	Indicador de seguimiento
Recepción de nutridesafíos que vinculan la participación de estudiantes, docentes y padres de familia establecidas en el Plan Pedagógico en el marco del PAE. Se sugiere abordaje de dos temáticas priorizadas por mes. - Octubre: - Frutas y verduras - Leche y productos lácteos - Noviembre: - Vísceras, huevo y leguminosas. - Consumo de agua - Vigencia 2023: - Etiquetado nutricional	Facilitadores: Docentes del CAE Equipos territoriales del PAE Equipos dinamizadores de la Estrategia de EVS.	Consolidar el desarrollo de nutridesafíos con participación de estudiantes, docentes y padres de familia según ciclo académico de sus hijos (as), establecidas en el Plan Pedagógico en el marco del PAE.	Octubre a noviembre 2022	No. de nutridesafíos consolidados por ciclo académico con participación de estudiantes/Total de estudiantes convocados a desarrollar nutridesafíos en la IER
				No. de nutridesafíos consolidados con participación de padres de familia/Total de padres de familia convocados a desarrollar nutridesafíos en la IER
				No. de nutridesafíos consolidados con participación de docentes/Total de docentes convocados a desarrollar nutridesafíos en la IER

Actividad	Responsable	Objetivo	Mes	Indicador de seguimiento
Evaluación del desarrollo y resultados de los nutridesafíos que vinculan la participación de estudiantes, docentes y padres de familia establecidas en el Plan Pedagógico en el marco del PAE.	Facilitadores: Docentes del CAE Equipos territoriales del PAE Equipos dinamizadores de la Estrategia de EVS.	Evaluar el desarrollo de nutridesafíos con participación de estudiantes, docentes y padres de familia según ciclo académico de sus hijos (as), establecidas en el Plan Pedagógico en el marco del PAE.	Noviembre de 2022	No. de nutridesafíos que cumplen con resultados esperados desarrollados por estudiantes por ciclo académico /Total de nutridesafíos recepcionados en la IER
				No. de nutridesafíos que cumplen con resultados esperados desarrollados con participación de padres de familia/Total de nutridesafíos recepcionados en la IER
				No. de nutridesafíos que cumplen con resultados esperados desarrollados por docentes /Total de nutridesafíos recepcionados en la IER

Actividad	Responsable	Objetivo	Mes	Indicador de seguimiento
Divulgación de los resultados del desarrollo de los nutridesafíos que vinculan la participación de estudiantes, docentes y padres de familia establecidas en el Plan Pedagógico en el marco del PAE y cumplen con los criterios solicitados, en plataforma web de la UAPA.	Facilitadores: Docentes del CAE Equipos territoriales del PAE Equipos dinamizadores de la Estrategia de EVS.	Divulgar los resultados de los nutridesafíos que cumplen con criterios de calidad y que se desarrollaron con participación de estudiantes, docentes y padres de familia según ciclo académico de sus hijos (as), establecidas en el Plan Pedagógico en el marco del PAE.	Noviembre de 2022	No. de nutridesafíos divulgados en plataforma web de la UAPA que cumplen con criterios de calidad y resultados esperados desarrollados por estudiantes por ciclo académico /Total de nutridesafíos evaluados en la IER
				No. de nutridesafíos divulgados en plataforma web de la UAPA que cumplen con resultados esperados desarrollados con participación de padres de familia/Total de nutridesafíos evaluados en la IER
				No. de nutridesafíos divulgados en plataforma web de la UAPA que cumplen con resultados esperados desarrollados por docentes Total de nutridesafíos evaluados en la IER

Con el fin de apropiar el plan pedagógico al interior de cada IER, se propone continuar un cronograma de implementación durante la vigencia 2023 de la siguiente manera:

Tabla 8. Propuesta de cronograma para la implementación del Plan Pedagógico para la promoción de la alimentación saludable y la cultura alimentaria durante la vigencia 2023.

Convenio UApA-FAO. 2021.

Tema	Mes					
	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Agosto	Septiembre
Módulo de alimentación saludable de la EEVS	x					
Promoción del consumo de leche y productos lácteos		x				
Promoción del consumo de verduras y frutas			x			
Promoción del consumo de carnes (especialmente vísceras), huevo y leguminosas				x		
Promoción del consumo de agua					x	
Lectura de etiquetado nutricional						x

Fuente: Elaboración propia. Convenio UTF/COL/138/COL

Las acciones propuestas para la implementación del plan pedagógico durante el año 2023 y futuras vigencias, pueden planearse, teniendo presente como tema introductorio, el módulo inicial del componente de alimentación saludable de la Estrategia de Estilos de vida Saludable del MEN, el cual contempla la presentación del Plato saludable de la población colombiana, posteriormente se incorporan las temáticas priorizadas por el plan pedagógico a lo largo del calendario académico. Si la IER no tiene el material de la EEVS ni conoce sobre su desarrollo, puede omitir este modulo inicial y comenzar directametne con uno de los mensajes priorizados en el plan pedagógico.

La implementación del plan pedagógico será acompañada a nivel nacional, a través de la comunicación permanente con los equipos territoriales del PAE y la recopilación de información sobre la implementación de las temáticas priorizadas, uso del material didáctico y desarrollo de los nutridesafíos en las IER, se propone que se realice de manera trimestral.

De igual manera, de manera conjunta entre el equipo técnico de la UAPA y equipos territoriales del PAE, se identificarán las experiencias exitosas en territorio para difundir a nivel nacional, a través del sistema de información del PAE, para que estas experiencias sean reconocidas en todos los territorios.

9. *¿Cuál es la fundamentación teórica que puedo revisar para aumentar conocimientos y desarrollar las acciones del Plan pedagógico?*

En las siguientes páginas del Plan se incluye una fundamentación teórica para cada una de las temáticas previstas en el desarrollo del Plan Pedagógico, la principal fuente de información de la misma fueron las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana que es el principal documento para la educación alimentaria y nutricional en el país.

Tema 1: Si fuertes y sanos tus huesos y dientes quieres tener, diariamente leche, yogur, kumis, queso debes comer.

“La leche es el producto de la secreción mamaria de animales bovinos, bufalinos, caprinos lecheros, obtenido mediante ordeño sin ningún tipo de adición y que está destinada al consumo en forma de leche líquida o será usada para elaborar otros productos” (Invima, 2006), es un alimento fundamental para la dieta de la especie humana y lo ha sido desde hace 6000 años cuando inicio la domesticación de herbívoros rumiantes.

Sin duda alguna, la especie más usual para el consumo de leche es la vaca, no obstante, también se consume leche de otros rumiantes como el búfalo, las cabras, y las ovejas (Gösta, 1995).

La tabla 9 muestra para el grupo de la leche y los productos lácteos, los alimentos que lo conforman y las principales funciones que cumple en el organismo su consumo:

Tabla 9. La leche y productos lácteos. Alimentos, nutrientes y funciones en el organismo. Convenio UApA-FAO. 2021.

Grupo de alimento	Alimentos que lo conforman	Nutrientes que contienen	Funciones
Leche y productos lácteos	Leche, yogurt, kumis, queso, cuajada	Vitamina A, Vitamina D, Calcio, Zinc	Ayuda al mantenimiento de la buena vision y la salud de la piel, aumenta las defensas del organism, indispensable en la formación y mantenimiento de huesos y dientes y en el crecimiento y desarrollo de niñas y niños, regula la presión sanguínea y participa en la coagulación de la sangre. Su deficiencia produce huesos frágiles en adultos (osteoporosis).

Fuente: Elaboración propia a partir de GABAs. Convenio UTF/COL/138/COL.

En general, los beneficios del consumo de la leche y derivados lácteos se resumen en:

- Provisión de energía
- Mejoran la salud de músculos, huesos y dientes
- Es facil de tomar y disfrutar
- Es la principal fuente de calcio en la alimentación
- Disminuye el riesgo de fracturas
- Favorece el crecimiento de niños, niñas y adolescentes.

Tenga en cuenta que:

- Los productos lácteos son el queso, el yogurt y el kumis. Las bebidas lácteas son elaboradas a partir del suero de la leche, por este motivo son más baratas pero contienen menos nutrientes que la leche, es decir, no alimentan como la leche.
- El yogurt puede ser usado como aderezo de ensaladas de frutas y verduras, en lugar de productos con alto contenido de grasa.
- La leche y los productos lácteos pueden hacer parte de la alimentación diaria en preparaciones como jugos de fruta con leche, helados hechos en casa con leche y frutas naturales que estén en cosecha y sean de la Región.
- En el Programa de Alimentación Escolar, este grupo de alimentos lo consumes principalmente en el complemento alimentario jornada mañana/tarde

Tema 2: Para tener un cuerpo sano y vital, frutas enteras y verduras en cada comida deben estar.

Las frutas y verduras constituyen una fuente disponible y muy variada de nutrientes como vitaminas y minerales, que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades pero que su función es muy importante y si no se consumen se afecta gravemente la salud. Las Vitaminas ayudan a regular las diferentes funciones del organismo, mientras que los minerales forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo.

Adicionalmente las frutas y las verduras contienen fibra y agua, la fibra mejora los procesos digestivos y el agua es indispensable para la vida, para el buen funcionamiento de todos los órganos. Las frutas y verduras poseen de diferentes colores, lo que hace particular su contenido de nutrientes y la función que cumplen en el cuerpo, como se muestra a continuación:

Color blanco:

Aportan a la reducción del riesgo de cáncer, al buen funcionamiento del sistema de defensas, a mantener adecuados niveles de colesterol y de presión arterial:

Cebolla larga y cebolla cabezona, ajo, cebollín, coliflor, nabos, rábanos, mangostino, guama, guanabana, champiñones, manzana, banano, pera, uva blanca, chirimoya



Color verde:



Aportan al desarrollo y función adecuada del cerebro, el hígado, a la reducción de riesgo de padecer algunos tumores cancerígenos:

Lechuga, apio, repollo, acelga, espinaca, kiwi, uvas verdes, brócoli, repollos de bruselas, perejil, cilantro, alcachofa, habas, arvejas, frijoles verdes, pepino, espárragos, sábila

Color morado:

Ayudan a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular, cáncer, diabetes y algunas enfermedades degenerativas como el Alzheimer:

Berenjena, cebollas rojas, rábano, coliflor morada, moras, arándanos, uvas negras y rosadas, repollo morado, ciruela, higos y brevas



Color rojo:

Protectores de la salud, bajos en sodio, ayudan a la disminución del riesgo cardiovascular y la prevención de algunos tipos de cáncer como el de próstata:

Tomate, pimentón, ají, remolacha, fresa, ciruela, frambuesa, sandía o patilla, cerezas.



Color Amarillo/naranja



Aportan al cuidado de los ojos y el sistema de defensas, reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares:

Zanahoria, ahuyama, melón, mango, naranja, duraznos, nísperos, mandarinas, pomelo, mango, mandarina, papaya, piña.

Fuente: Elaboración propia Convenio UTF/COL/138/COL a partir de FAO (2021)

Beneficios generales de consumir frutas y verduras:

1. Mantener y mejorar la salud.
2. Variar la alimentación diaria.
3. Mantener un peso saludable, ya que proporcionan una sensación de saciedad rápida, con un bajo aporte de calorías.
4. Reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas como: Diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipidemias (altos niveles de grasa en la sangre), accidentes cerebro-vasculares (derrames), cáncer de estómago, colon y recto, entre otras.
5. Previenen el estreñimiento ya que mejoran el tránsito intestinal.

Mensajes clave:

- Se recomienda consumir cinco (5) veces al día frutas y verduras, por esta razón, incluye una fruta y/o verdura, en cada comida.
- Consuma frutas y verduras de diferentes colores durante el día, con el propósito de aprovechar los variados nutrientes que cada una ofrece.
- Entre comidas principales, consuma frutas o verduras, así se evita el consumo de productos procesados como empaquetados, dulces, chocolates etc. Cuando tenga hambre, primero piense en una fruta o verdura.

- Consuma frutas enteras, aprovechando las que estén en cosecha y sean de la región.
- Prefiera las frutas y verduras frescas a las procesadas (frutas enlatadas o en almíbar).
- Disponga de frutas y verduras listas para consumir en todos los lugares donde se desarrolle su vida diaria.
- Prefiera las verduras crudas. Si las cocina, hágalo por el menor tiempo posible según el tipo de preparación para evitar que pierdan sus nutrientes.
- Corte las frutas y verduras en formas creativas para hacerlas más provocativas al consumo.
- Recuerde lavar con agua limpia y desinfectar las frutas y las verduras antes de comerlas, incluso si no se va a comer la cascara. La desinfección la puede hacer con vinagre (en casa) o con hipoclorito en el colegio, utilizando cantidades pequeñas. Luego debe lavarlas nuevamente con agua limpia antes de consumirlas.
- Se puede disfrutar de frutas y verduraas sembradas en el colegio o en la casa, así sus alimentos serán más saludables y de mejor sabor, involucre a los niños y las niñas en la Huerta escolar o familiar.
- Las frutas y verduras se pueden adquirir en ferias campesinas y mercados o plazas de mercado a precios justos, esta práctica apoya a los pequeños productores
- Conozca cuáles son las verduras y frutas y sus recetas tradicionales por regiones, esto permite mantener sus tradiciones alimentarias.
- En el Programa de alimentación Escolar este grupo de alimentos se ofrecen en el complemento de la jornada mañana o tarde en el caso de las frutas, para el caso de las verduras se ofrece en el complemento de tipo almuerzo preparado en sitio.

Tema 3: Si en el colegio quieres aprender, vísceras como el hígado debes comer. Al igual que el huevo y las leguminosas que también te ayudarán.

Todos estos alimentos contienen nutrientes (especialmente proteínas) que contribuyen a la formación de células, tejidos, órganos internos, piel, huesos, músculos y sangre; son las responsables del crecimiento y mantenimiento del cuerpo.

Se recomienda el consumo del huevo en la alimentación diaria, especialmente de niños, niñas y adolescentes, este es uno de los alimentos más completos y económicos de la canasta familiar. Al ser fuente de proteína de alta calidad, favorece la salud de huesos, músculos y dientes. En niños, niñas y adolescentes contribuye al crecimiento, y en personas adultas ayuda a mantener el funcionamiento del cuerpo. Aunque este alimento es fuente de colesterol, no tiene un efecto negativo para la salud, siempre y cuando haga parte de una alimentación balanceada (tomado de las Guías alimentarias para la población colombiana).

Las leguminosas son granos secos que crecen en vaina como el frijol, las lentejas, las habas, el garbanzo y la arveja verde seca. Se recomienda su consumo dos veces por semana, ya que son alimentos ricos en fibra, y contienen carbohidratos, proteínas, minerales como hierro, calcio y zinc, vitamina A y vitaminas del complejo B. Entre los alimentos de origen vegetal, las leguminosas se destacan por tener el mayor contenido proteico, y de mejor calidad. Sin embargo, son pobres en algunos aminoácidos esenciales, de ahí que combinándolas con cereales como arroz o maíz, se mejora su calidad nutricional (tomado de las Guías alimentarias para la población colombiana).

Entre los alimentos naturales de fuente animal que contienen hierro fácilmente absorbible y en cantidades importantes están las vísceras, en particular las vísceras rojas como pulmón o bofe, pajarilla o bazo, hígado y corazón, entre otras. El consumo de tan solo una porción de vísceras cocinadas a la semana contribuye a prevenir este tipo de anemia que es una enfermedad que afecta a un grupo muy numeroso de colombianos. Esta enfermedad se caracteriza por la disminución de la cantidad de hierro en la sangre, que es un mineral necesario para la formación y funcionamiento de la sangre, de la que depende el transporte de oxígeno desde los pulmones hasta los diferentes órganos de nuestro cuerpo. Los síntomas de la anemia por deficiencia de hierro son múltiples: decaimiento, bajo rendimiento y falta de entusiasmo, entre otros. Niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes presentan un mayor riesgo de anemia por deficiencia de hierro. Es muy importante que mujeres adolescentes y mujeres jóvenes, debido a la pérdida de sangre durante el ciclo menstrual, consuman alimentos ricos en hierro.

Es bueno aclarar que productos embutidos como chorizo, mortadela, jamón, salchicha y salchichón no cumplen esta función; por el contrario, por su alto contenido de sodio, no es aconsejable consumirlos con frecuencia (tomado de las Guías alimentarias para la población colombiana). Con base en el especial interés del Plan Pedagógico por promover el consumo de vísceras por su función para el aprendizaje en niños, niñas y adolescentes, sus beneficios se resaltan sobre el de su grupo (carne). Los beneficios del consumo de vísceras, huevo y leguminosas se presentan en la siguiente tabla:

Tabla 9. Beneficios del consumo de los alimentos priorizados para su promoción en el Plan Pedagógico. Convenio UApA-FAO. 2021

Alimento	Imagen	Beneficios	Recomendación
Huevos		✓ Es fuente de proteína de muy buena calidad y económica. ✓ En la alimentación diaria favorece la salud de músculos, dientes y huesos. ✓ En los niños y las niñas ayuda al crecimiento y en personas adultas sanas al buen funcionamiento del cuerpo. ✓ Da mayor variedad a la alimentación y contribuye a una alimentación basada en productos frescos.	Consumo diario para niños, niñas, adolescentes y jóvenes
Leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, arveja seca)		✓ Ayudan al crecimiento y al mantenimiento de los músculos. ✓ Aportan fibra que ayuda a reducir el colesterol en la sangre, lo que ayuda a prevenir la enfermedad cardiovascular, además la fibra ayuda a combatir el estreñimiento. ✓ Ayudan a la vision, hidratación de la piel, integridad del pelo y uñas y a la defensa contra enfermedades. ✓ Producen sensación de saciedad, lo que hace que se sienta menos hambre y se coma menos. ✓ Tienen bajo costo, alto rendimiento y son faciles de conservar	- Consuma dos veces por semana - En su consume combinarlas con cereales como arroz, arepa o pan - Consumirlas junto a frutas como naranja, limón, guayaba o mandarina - Evitar cosnumir preparaciones con leche en el mismo tiempo de comida - Déjelas en remojo desde el dia anterior, pero al momento de cocinarlas deseche el agua del remojo

Alimento	Imagen	Beneficios	Recomendación
Vísceras (alimentos especiales para la promoción en el Plan Pedagógico, carnes, (res, cerdo, pollo, pescado, chigüiro, cuy, chivo, entre otros)		✓ Beneficios de comer vísceras: ✓ Niños más atentos y con mayor aprendizaje ✓ Entusiasmo y dinamismo en la realización de las actividades diarias. ✓ Mejor funcionamiento de músculos y órganos en general ✓ Mejor apetito.	- Consuma vísceras una vez por semana - Acompañe el consume de vísceras con frutas enteras o jugos naturales de naranja, mandarina, maracuya, lulo, etc. - Compre y consuma las vísceras el mismo día si no tiene nevera en el hogar

Fuente: Elaboración propia Convenio UTF/COL/138/COL. A partir de las Guías alimentarias para la población colombiana GABA. ICBF. En el Programa de alimentación Escolar este grupo de alimentos se ofrecen en el complemento de tipo almuerzo preparado en sitio.

Tema 4: Para la sed siempre agua debes tomar y así una buena hidratación tendrás para seguir jugando y divertirse más.

El agua es esencial para la vida. Proviene básicamente de tres fuentes: a) el agua que se bebe en forma natural, bebidas e infusiones; b) el agua propia de los alimentos y preparaciones y c) el agua endógena que es producida dentro del organismo. De estas tres fuentes, la primera no sólo es la que representa el mayor porcentaje de aporte, sino también la que más fácilmente puede ser objeto de mejora en su consumo a través de la promoción de hábitos saludables.

Los requerimientos de agua están determinados por el metabolismo de cada persona, las condiciones ambientales y el grado de actividad física, por lo que son muy variables. En promedio, una persona adulta debería ingerir entre uno y dos litros todos los días. La sed es una señal tardía. La deshidratación leve se asocia con riesgos para la salud: mayor predisposición a infecciones del tracto urinario, cálculos renales, progresión de la insuficiencia renal, constipación, mayor riesgo de caídas y deterioro de la función cognitiva, entre otras complicaciones.

Por esta razón, siga las siguientes recomendaciones:

- Tenga en cuenta que el agua es esencial para la vida, cuídela.
- Para adultos, tome aproximadamente dos (2) litros de agua al día, además del agua que aportan alimentos líquidos como lácteos, sopas o jugos exprimidos.
- Tome preferiblemente agua porque las bebidas azucaradas aportan muchas calorías, así previene el sobrepeso.
- La sed no es una alerta eficaz para una hidratación suficiente. La sensación de sed aparece cuando ya se ha perdido del 1 al 2% del peso en agua.

- Tome más agua cuando desarrolle actividad física o el clima sea cálido. Tome agua antes, durante y después del ejercicio, evitando bebidas gaseosas o energizantes que generan más deshidratación.

(Tomado de las Guías alimentarias para la población colombiana)

Durante el movimiento que se realiza por el juego, el deporte y la diversión se genera calor; para mantener la temperatura corporal adecuada, el cuerpo libera parte del agua que tiene acumulada, esto es lo que se conoce como el sudor.

El agua que se pierde en forma de sudor y esta se le debe reponer al cuerpo para facilitar el trabajo del corazón de bombear la sangre por todo el organismo y para facilitar que el cuerpo siga funcionando adecuadamente durante la actividad física y después de ella.

Algunas recomendaciones para hidratarse de manera adecuada son las siguientes:

- Consumir agua potable, antes, durante y después de la actividad física
- Consumir entre uno y dos vasos de agua al menos 30 minutos antes de realizar actividad física.
- Si la temperatura ambiente es cálida y/o con alta humedad, consuma entre medio litro y un litro de agua por cada 30 minutos de práctica de actividad física, durante la primera hora.
- Si la temperatura ambiente es fresca, consuma entre medio litro y un litro de agua por cada 30 minutos de actividad física.
- Durante la siguiente hora después de terminar la hacer actividad física, consumir entre medio litro y un litro de agua, adicional al que se consumio durante la actividad física.
- No esperar a tener sed para beber agua.
- La hidratación se debe realizar con agua fresca, evitar consumir bebidas azucaradas estimulantes o energizantes.

- Dentro del complemento alimentario suministrado por el PAE se ofrece agua apta para el consumo humano para promover su consumo.

¿Cuándo y dónde realizar actividad física?

Realizar actividad física todos los días; ya sea en el colegio, en la casa o en la comunidad, aprovechando los descansos escolares (recreo) para divertirse practicando juegos tradicionales como los que se presentan a continuación y en la caja de herramientas de la estrategia de estilos de vida saludable, del Ministerio de Educación Nacional y UNICEF.

Adicionalmente, se puede promover en los niños, las niñas y adolescentes la vinculación en escuelas deportivas promovidas por el colegio o la comunidad, como el fútbol, baloncesto, voleibol, patinaje, ciclismo, natación, senderismo, entre otras. El atletismo, por su parte es considerado el deporte base, pues la condición física que se gana con él, sirve para cualquier otra modalidad deportiva, se necesita muy poco equipamiento deportivo para hacerlo. Por último, se debe evitar realizar actividad física inmediatamente después de consumir una comida principal, para sentirse bien realizando la actividad y disfrutar más.

Juegos tradicionales que se pueden promover al interior de las instituciones educativas:

Los juegos tradicionales son aquellas manifestaciones lúdicas o juegos, que por lo general se transmiten de generación en generación; estos a veces son característicos de una región geográfica, otras veces son más bien universales. Por ejemplo: *rayuela, saltar la soga, las escondidas*. A menudo se emplea indistintamente el nombre de juegos tradicionales o juegos populares, aunque para algunos estas no son categorías equivalentes: los primeros en general remiten a los juegos de la infancia, que como bien se sabe, además de representar un espacio de esparcimiento para los niños contribuyen a su desarrollo psicomotriz y socio-afectivo.

En general, los juegos tradicionales no emplean objetos demasiado especiales (una pelota o un pañuelo por lo común son suficientes), y se basan en una serie de reglas relativamente simples, fáciles de comprender.

El cuerpo con sus sentidos es casi siempre el principal elemento del juego tradicional, a veces acompañado por la palabra. A menudo los juegos tradicionales se orientan al desarrollo de habilidades, entre ellas la correcta percepción o desarrollo del esquema corporal, el control del cuerpo y la postura; la ubicación témporo-espacial y la motricidad fina y gruesa.

No hay que olvidar que antes de que existieran la televisión y los videojuegos, niños y adultos jugaban en las plazas y en las calles con los pocos elementos que estaban a su alcance. Estos juegos espontáneos constituían una experiencia muy valiosa y enriquecedora, que muchos hoy añoran.

Los juegos tradicionales forman una parte importante de la identidad de los pueblos y como fenómeno cultural y social es sin duda más que interesante. Los juegos tradicionales suelen sufrir algunos cambios, pero casi siempre mantienen su esencia y su vínculo con el modo de ser, incorporando la mentalidad popular y expresándola por medio de la oralidad fundamentalmente.

Además de la rayuela y el tuister, incluidos en la estrategia de Estilos de Vida Saludables del Ministerio de Educación Nacional, se puede promover el rescate de algunos juegos tradicionales comunes en la mayoría de las regiones del país como:

- **Carrera de Sacos (costales):** Se ubican varios niños, niñas y adolescentes uno al lado del otro, con sus piernas metidas entre costales o sacos y se recorre una distancia entre 20 y 50 metros, dependiendo de la edad de los participantes.

También pueden organizarse competencias con participantes de un solo género. Preferiblemente realizarse en una superficie blanda como el césped.

- **Carrera de Carretillas Humanas:** más recomendada para niños, niñas y adolescentes entre los 10 y 17 años, que tengan una fuerza mínima de brazos para sostener su cuerpo. En este juego, se arman varias parejas de participantes, uno de los cuales hace de carreta acostado boca abajo y con los brazos extendidos y, el otro asume el rol de carretillero, tomando a su compañero(a) de las piernas, a la altura de los tobillos. Las parejas se ubican una al lado de la otra y, recorren entre 20 y 50 metros.
- **Saltar la cuerda:** Aunque este es una práctica que puede realizarse tanto individual como en grupo, en este plan pedagógico se promoverá principalmente la práctica grupal del salto de cuerda. En ella, se usa una cuerda superior a 3 metros de longitud, dos participantes la toman cada una de un extremo y, otros participantes saltan en el centro de cuerda.

En estas tres actividades se hará énfasis en el compartir, socializar y disfrutar en compañía de los amigos y amigas, más que en la promoción de la competencia y la rivalidad.

Otras formas de actividad física que se pueden promover, tanto para el entorno escolar, como para el hogar, son las siguientes:

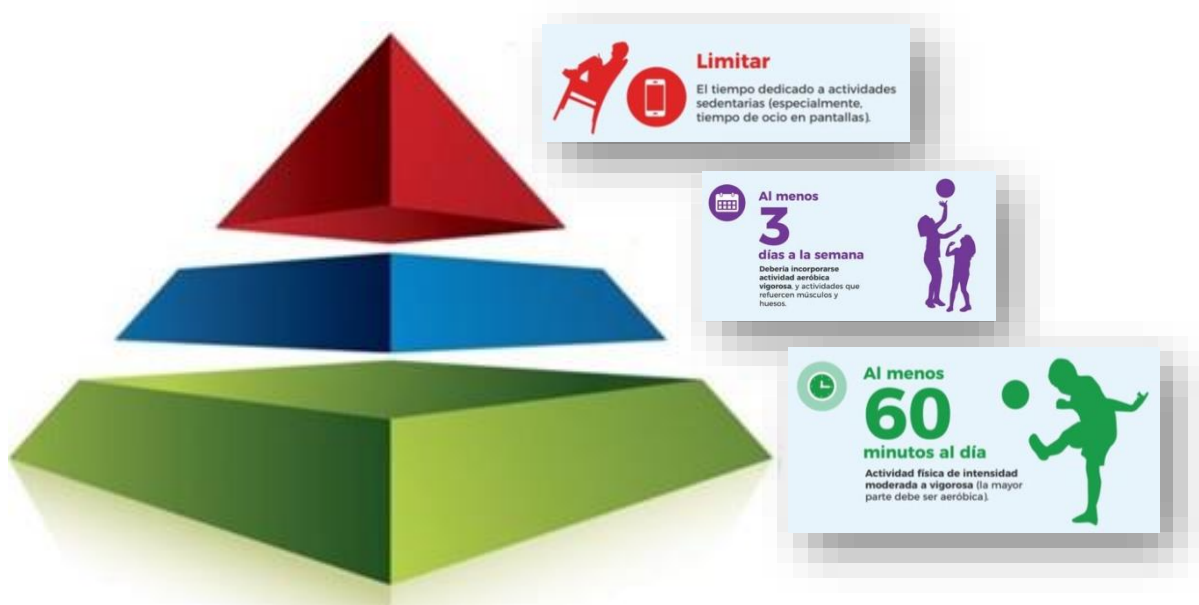
- **Bailar:** La música es uno de los mejores estimulantes para promover el movimiento consiente y divertido.
- **Yoga para niños:** permite que los niños, niñas y adolescentes conozcan su cuerpo y aprendan a controlarlo; además mejora la elasticidad y el equilibrio.
- **Circuitos (al estilo, pruebas del desafío):** Con diferentes objetos que se disponga, tanto en la institución educativa, como en la casa (sillas, mesas, escobas, sofás, botellas, toallas, cuerdas, etc.), se puede armar un recorrido, a través del cual el niño, niña o adolescente pueda realizar diferentes tipos de movimientos, como saltar, agacharse, arrastrarse y/o mantener el equilibrio. Estos circuitos pueden

armarse más exigentes para los adolescentes que tienen mayores capacidades físicas.

Beneficios del juego y el deporte para niños, niñas y adolescentes:

- Fortalece el corazón y los pulmones (para respirar mejor).
- Aumenta la fuerza de los músculos.
- Aumenta la dureza y resistencia de los huesos
- Ayuda a mantener un peso saludable
- Ayuda a mantener un mejor estado de ánimo, a ser más alegres y con más energía
- Mejora la capacidad de aprender (memoria, concentración y rendimiento académico)
- Fortalece la confianza, la autoestima y el vínculo con otros seres humanos.

Imágen 7. Recomendaciones de actividad física para niños, niñas y adolescentes. Convenio UApA-FAO. 2021



Fuente: Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios 2020.

Tema 5: Para cuidar tu cuerpo evita estos productos, pues son altos en azúcar, grasas y sal. Así la salud de tu lado estará.

Las enfermedades no transmisibles (ENT) son la principal causa de enfermedad y muerte en Colombia y en el mundo. Su incremento está relacionado de manera amplia con factores de riesgo del comportamiento tales como una dieta no saludable (entendida como el alto consumo de alimentos fuente de grasas saturadas, sal/sodio, azúcares y un consumo insuficiente de frutas y verduras), la inactividad física, el tabaquismo y el consumo abusivo de alcohol. Los patrones alimentarios, que han sufrido modificaciones en las últimas décadas, están sustituyendo la alimentación tradicional basada en su mayor parte en alimentos de origen vegetal (cereales integrales, frutas, verduras de hoja, raíces y tubérculos, legumbres, frutos oleaginosos) por alimentos de alta densidad calórica, algunos de ellos con contenidos elevados de grasa total, grasas saturadas y azúcares refinados, que además son elaborados en complejos procesos industrializados.

Así mismo, se sabe que la población mundial consume niveles de sal mucho más elevados que los recomendados, los más afectados por este fenómeno son las poblaciones pobres que se deciden por opciones de alimentación más económicas, siendo generalmente las menos saludables³. Lo anterior constituye en conjunto un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades como la hipertensión arterial, la diabetes, el exceso de peso, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer que podrían prevenirse a partir del consumo adecuado de frutas, hortalizas y verduras, sumado a la práctica de actividad física regular.

La inclusión de temas como los riesgos del consumo de productos ultraprocesados y la lectura y comprensión de la etiqueta nutricional en el Plan Pedagógico son temas importantes para la comunidad educativa que se encuentra expuesta al consumo diario de

³ MSPS. (2013). Guía para una alimentación saludable

estos alimentos tanto en el entorno escolar como en el comunitario (tiendas escolares y de barrio).

El objetivo del ultraprocesamiento es elaborar productos durables, altamente apetecibles y lucrativos. Son formulaciones industriales fabricadas con varios ingredientes, tienen otras sustancias extraídas de alimentos que no tienen ningún uso culinario común, aditivos para modificar el color, el sabor, el gusto o la textura del producto final.⁴

Es necesario que la comunidad educativa comprenda los riesgos del consumo de este tipo de productos y conozca como interpretar algunos items de su etiqueta nutricional y con base en ellos tome decisiones informadas sobre su consume.

“Toda descripción contenida en el rótulo o etiqueta de un alimento destinada a informar al consumidor sobre el contenido de nutrientes, propiedades nutricionales y propiedades de salud de un alimento” (Ministerio de Salud y Protección Social, 2019)

Uno de los principales motivos para realizar el etiquetado nutricional es contener el incremento de las enfermedades crónicas no transmisibles, dado que la etiqueta funciona como una herramienta para que los consumidores puedan tomar decisiones informados y así consumir alimentos más saludables (FAO, 2021).

No obstante, el ejercicio de dotar de etiquetas a los alimentos también requiere de sensibilización y formación a los consumidores para que puedan comprenderlas y de esta forma utilizarlas.

⁴ SED-FAO, (2019). Componente pedagógico de la Estrategia de Ambientes Alimentarios Saludables

¿Cómo interpretar una etiqueta nutricional? De acuerdo a su beneficio o daño para la salud, existen unos nutrientes que hay que reducir y otros se deben aumentar el consumo. Estos son: Nutrientes para reducir el consumo: Grasa total, grasa trans, grasa saturada, colesterol, sodio y azúcar.

Nutrientes para aumentar el consumo: Fibra, calcio, hierro, vitamina A, Vitamina C.

Una regla sencilla para entender cuanto consumir de estos es a través de los % del valor de referencia, para esto se manejan tres niveles:

- 5% del valor diario es bajo.
- Entre el 6 y el 19% es medio.
- Mayor al 20% es alto.²

Es importante entonces revisar este dato y evitar consumir productos en que estos porcentajes estén en nivel medio o alto para aquellos de los cuales se debe reducir el consumo.

Algunas consejos prácticos son:

6. Comparar etiquetas entre los diferentes productos con el fin de evidenciar cuales aportan más o menos de un nutriente, cuál debería consumirse menos y cual sería ideal promover su consumo.
7. Seleccione aquellos productos que contengan menores cantidades de azúcares, sodio y grasas saturadas.
8. Observe el numero de porciones del empaque, recuerde que si usted consume más de una porción está aumentando la proporción de los nutrientes que consume.

La siguiente es la representación de la etiqueta nutricional de un producto procesado y la descripción de algunos items para su entendimiento:

Imagen 7. Items para la lectura de etiquetas nutricionales. Convenio UApA-FAO. 2021

Información nutricional

Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)
Porciones por envase 8

Cantidad por porción		
Calorías	100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario *		
Grasa total	2g	3%
Grasas saturadas	1.5g	7%
Grasas trans	0g	
Colesterol	10mg	3%
Sodio	460mg	19%
Total de carbohidratos	4g	1%
Fibra	0g	0%
Azúcares	4g	
Proteína	16g	
Vitamina A	0%	Vitamina C 0%
Calcio	8%	Hierro 0%

*Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías

Ingredientes: xxx, xxx, xxxx

Si en el empaque o envase dice que hay mas de 1 porción, compártalo

Si estos números son mayores a 5% para sodio, azúcar, grasa, el riesgo de enfermarse aumenta

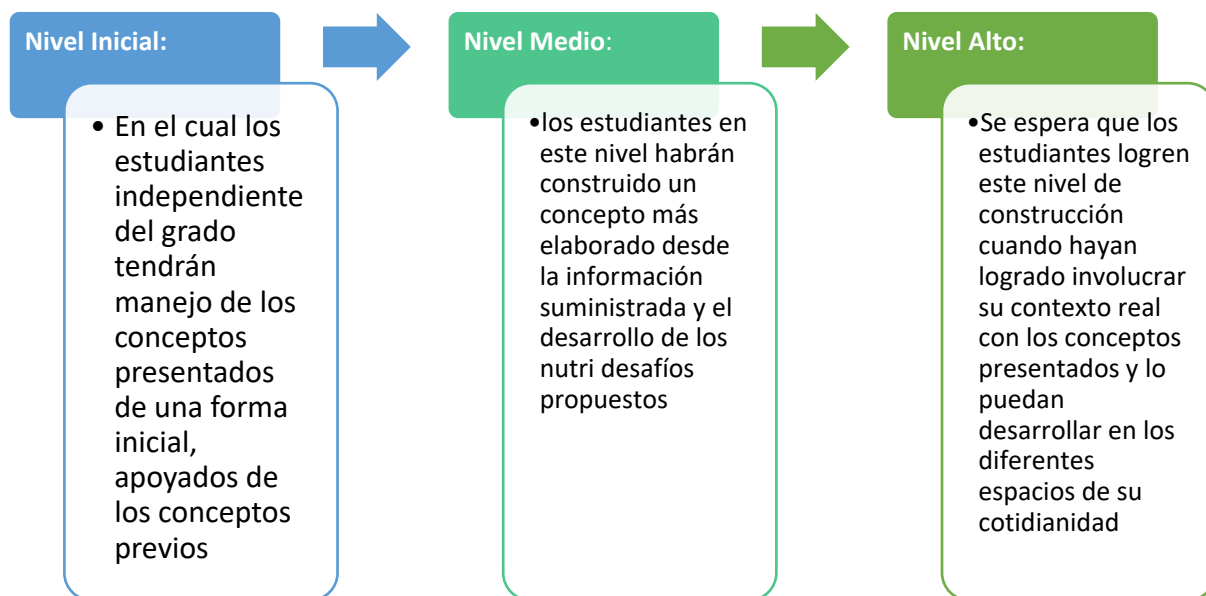
Lea los ingredientes, si hay palabras que no conoce, probablemente son aditivos que causan daño a la salud

Fuente: Elaboración propia. Convenio UTF/COL/138/COL

10. ¿Cómo se puede evidenciar el saldo pedagógico de las actividades del Plan pedagógico?

Para evidenciar y documentar el saldo pedagógico del desarrollo de las acciones propuestas en el Plan Pedagógico para la promoción de alimentación saludable y la cultura alimentaria, realizadas principalmente durante el consumo del complemento alimentario y otros espacios que defina la IER, se sugiere una rúbrica de valoración que plantea algunas recomendaciones a tener en cuenta en el momento de desarrollar las actividades, que permita evidenciar el uso y apropiación de los mensajes y material material didáctico que se convierte en apoyo para las acciones de información, comunicación y difusión del docente y diferentes actores del PAE en la escuela, desde tres niveles de desarrollo en el estudiante:

Imagen 8. Niveles de desarrollo sugeridos para evidenciar el saldo pedagógico del desarrollo de las actividades, el uso y apropiación de los mensajes priorizados y material didáctico del plan pedagógico. Convenio UApA-FAO. 2021



Fuente: Elaboración propia. Convenio UTF/COL/138/COL

Para responder a los niveles propuestos se establecieron algunos criterios que permitirán a las personas encargadas de su implementación analizar el proceso de los estudiantes y comprender los avances que han obtenido, así como realizar posibles ajustes a la propuesta de acuerdo al contexto, para esto se tuvieron en cuenta tres niveles (Carrión, García, & Martínez, 2014):

- **Nivel del contenido conceptual**, centrada en la información teórica, estudiar que hace que el estudiante pueda entrar en contexto con la temática a desarrollar; estos contenidos articulan conceptos, principios y hechos relacionados. Se analizará por la forma en resolver situaciones problema.
- **Nivel del contenido procedimental**, pretende analizar el saber hacer en los estudiantes. Se analizará por la forma en desarrollar y proponer estrategias ante distintas situaciones.

- **Nivel del contenido actitudinal**, relacionado con la acción en sí del sujeto que se genera en todo el proceso de enseñanza aprendizaje. Se analizará desde la participación de los estudiantes en su realidad.

Para analizar los contenidos presentados anteriormente se proponen desarrollar los siguientes criterios:

Imagen 9. Criterios para determinar el saldo pedagógico del desarrollo de las actividades, el uso y apropiación de los mensajes priorizados y material didáctico del plan pedagógico. Convenio UApA-FAO. 2021

Identificación de los alimentos

- Permitirá en los estudiantes reconocer los grupos de alimentos y sus características, para favorecer la toma de decisiones.

Clasificación de los alimentos

- Permitirá reconocer las características de los alimentos y reconocerlos en su contexto.

Uso de alimentos tradicionales

- Busca que el estudiante reconozca los alimentos de su región y los clasifique definiendo al grupo al que pertenece de acuerdo a sus funciones en el organismo.

Identificación problemáticas reales

- En este criterio el estudiante logrará identificar diferentes problemáticas relacionadas con el consumo de productos poco saludables en su contexto cercano

Resolución problemáticas contextuales

- Por medio de los contenidos presentes en el plan los estudiantes lograrán comprender y analizar las diferentes situaciones, así como proponer estrategias para su solución.

Nivel de argumentación

- Se propone que los estudiantes a medida que van desarrollando las actividades logren un nivel de argumentación mayor que permita ser evidenciado en las diferentes actividades.

Relación con diferentes áreas del saber

- Teniendo en cuenta que la propuesta busca relacionar las diferentes áreas del saber, se pretende que el estudiante amplíe la comprensión de los conceptos y logre dar respuesta desde diferentes perspectivas.

Integración de los diferentes contenidos

- Al centrar la propuesta en cinco contenidos se busca su coherencia entre estos para lograr promover una cultura de alimentación saludable

Sensibilización a la realidad

- Por medio del análisis de las situaciones cercanas se busca que el estudiante se sensibilice y proponga nuevas estrategias en su actuar que favorezcan los objetivos de la propuesta

Promoción de alimentación saludable

- Buscando la integración de toda la comunidad educativa se analizará como los estudiantes promueven los conceptos comprendidos en la escuela en los diferentes campos de su vida.

Actitud a los contenidos

- Se pretende incentivar a los estudiantes para que desarrollen las actividades con actitud positiva favoreciendo los procesos constructivos.

Actividad física

- Se busca reconocer la actividad física como eje central a lo largo de la propuesta y de esta forma la influencia de la sana hidratación en las actividades

Es importante tener en cuenta los roles de cada facilitador del proceso en la implementación del plan pedagógico para determinar la forma de evaluar, para lo cual se proponen las siguientes características (Carrión, García, & Martínez, 2014):

Rol del orientador de la propuesta:

- *Reconoce el saldo pedagógico de forma permanente estos procesos*
- *Tiene en cuenta los componentes conceptuales, actitudinales y procedimentales.*
- *Continuamente realiza aportes a la propuesta y realiza su respectivo análisis.*

Rol del estudiante:

- *Es una persona crítica, que asume una posición en la sociedad.*
- *Quiere solucionar problemas reales de su entorno.*
- *Para ello parte de sus conocimientos previos.*

Recomendaciones para la implementación:

- Reconocimiento del plan pedagógico y el material didáctico que apoya el desarrollo de las actividades educativas y nutridesafíos. Para ello, es importante que los miembros del CAE y equipos territoriales del PAE conozcan, usen y apropien el material entregado para poder replicar la información con los estudiantes y familias, teniendo en cuenta que este material se convierte en apoyo para las acciones de información, comunicación y difusión al docente y a diferentes actores del PAE en el escenario escolar.
- Es importante motivar y desarrollar los nutridesafíos propuestos en el plan pedagógico, en los diferentes espacios definidos previamente por la IER, especialmente en el momento del consumo del complemento alimentario, pero que a su vez, se complemente con acciones a desarrollar en aula con acompañamiento de docentes, en cada con la familia. Este desarrollo se propone sea secuencial, iniciar con el primer

nutridesafío en el comedor escolar o espacio destinado para el consumo del complemento alimentario en la IER, posterior el de casa con la familia y paralelamente en otros espacios concertados dentro de la institución.

- Para determinar el saldo pedagógico con los y las estudiantes, se pretende desarrollar una evaluación continua y progresiva que involucre autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación, por lo tanto los criterios deben ser conocidos antes de iniciar la implementación de tal manera, que puedan retroalimentar el desarrollo en cada eje temático.
- Se sugiere para ese proceso realizar una reunión al finalizar cada tema donde se escuchen los criterios y los y las estudiantes con ayuda de docentes, encargados del comedor y los comentarios desde casa logren identificar de acuerdo al criterio en que nivel se encuentran.

Teniendo en cuenta lo anterior, en la tabla 10 se propone una rúbrica de evaluación para analizar el progreso de los estudiantes en las diferentes actividades de la propuesta.

Tabla 10. Propuesta de valoración del saldo pedagógico del Plan Pedagógico para la promoción de la alimentación saludable y la cultura alimentaria. Convenio UApA-FAO. 2021

CRITERIOS	NIVEL INICIAL	NIVEL MEDIO	NIVEL ALTO
Identificación de los alimentos	El estudiante identifica los grandes grupos de alimentos.	El estudiante reconoce las características de los grupos de alimentos.	El estudiante reconoce los alimentos de acuerdo a sus características y grupos
Clasificación de los alimentos	El estudiante logra clasificar algunos alimentos en sus grupos	El estudiante clasifica los alimentos y los diferencia de acuerdo a su función.	El estudiante clasifica los alimentos según su grupo y reconoce los beneficios que pueden traer en su desarrollo.
Uso de alimentos tradicionales	Se reconocen los alimentos propios de la región.	Se reconocen los alimentos propios de la región y algunas características.	Reconoce los alimentos propios de la región, sus características, clasificación y funciones.
Identificación problemáticas reales	Conoce problemáticas relacionadas con alimentación en su contexto cercano.	Reconoce problemáticas relacionadas con alimentación en su contexto cercano y logra analizarlas desde los conceptos construidos.	Investiga problemáticas relacionadas con alimentación en su contexto cercano, las analiza desde los conceptos construidos y propone un argumento propio.
Resolución problemáticas contextuales	Intenta dar respuesta a las problemáticas identificadas.	A partir de los conceptos construidos propone una posible solución a la problemática identificada.	A partir de los conceptos construidos propone una solución a la problemática identificada realizando un posible seguimiento.
Nivel de argumentación	Repite la información suministrada sin evidenciar una apropiada comprensión.	Logra a partir de la información suministrada construir unos conceptos que le permiten dar respuesta a las situaciones propuestas.	Evidencia la construcción propia de los conceptos desde la información suministrada y los emplea para dar respuesta a las situaciones presentadas.

Relación con diferentes áreas del saber	Realiza las actividades propuestas reconociendo que pertenecen a diferentes áreas del saber.	Realiza las actividades propuestas empleando los diferentes saberes para su resolución.	A partir de la relación de las diferentes áreas desarrolla las actividades propuestas de forma integrada.
Integración de los diferentes contenidos	Comprende los contenidos propuestos como ejes centrales pero no logra relacionarlos.	Relaciona algunos contenidos para lograr los objetivos propuestos en las actividades.	Relaciona los contenidos y propone una idea central de alimentación saludable que puede emplear en sus actividades.
Sensibilización a la realidad	Se reconocen como parte de la realidad y la influencia de la alimentación en ellos.	Reconocen la importancia de la alimentación en ellos y su contexto.	Se reconocen como parte de la realidad, participan activamente desde los contenidos elaborados y reconocen la importancia de la alimentación en ellos y su contexto.
Actitud a los contenidos	Realiza las actividades pues son parte de su proceso formativo.	Realiza las actividades pues le permitirán complejizar la concepción de alimentación saludable.	Realiza las actividades reconociendo que la alimentación saludable es eje central de su vida y su contexto .
Promoción de alimentación saludable	Comparte sus experiencias con alguna parte de la comunidad educativa.	Comparte sus experiencias con la comunidad educativa, involucrando nuevos actores en el proceso.	Comparte sus experiencias con la comunidad educativa, involucrando nuevos actores en el proceso buscando la promoción de la alimentación saludable.

Fuente: Elaboración propia. Convenio UTF/COL/138/COL

11. *Desarrollo de nutridesafíos*

Los Nutridesafíos son actividades propuestas en cada uno de los ciclos para promover los cinco temas priorizados por el plan pedagógico, como se mencionó anteriormente, se recomienda que su desarrollo se realice principalmente durante el consumo del complemento alimentario que ofrece el PAE, sin embargo, teniendo en cuenta que este tiempo es limitado, estas actividades también deben planearse para desarrollar en otros escenarios pedagógicos que defina la IER y en casa junto con las familias. Las actividades pueden ser modificadas por quienes las vayan a desarrollar de acuerdo con el contexto, la pertinencia y la creatividad.

De igual manera, se recomienda que el desarrollo de los nutridesafíos por parte de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, como tienen un objetivo de aprendizaje que es fomentar la adopción de hábitos alimentarios saludables, sean tenidas en cuenta para aportar a las notas finales en alguna asignatura, esto dependiendo de lo que el o la docente defina como apropiado para su área.

Objetivos de aprendizaje:

Los objetivos de aprendizaje para todos los ciclos son similares ya que el Plan Pedagógico busca promover la alimentación saludable y la recuperación de la cultura alimentaria, pero acorde al nivel de desarrollo de cada ciclo, se propone desarrollar conceptos, actitudes y prácticas que sean acorde con su desarrollo. Por tal motivo, se presentan los objetivos de aprendizaje de los nutridesafíos diferenciados por ciclo en la Tabla 11.

Tabla 11. Objetivos de aprendizaje por ciclo en la promoción de la alimentación saludable y la cultura alimentaria. Convenio UApA-FAO. 2021

Ciclo	Objetivo de aprendizaje				
1	Identificar los grupos de alimentos para favorecer la alimentación saludable.	Promover la actividad física y la hidratación como fuente fundamental de crecimiento.	Promover el consumo de alimentos propios de las regiones en la alimentación diaria.		
2	Reconocer los alimentos según sus funciones para favorecer la alimentación saludable.	Identificar algunas problemáticas socioambientales relacionadas con la alimentación y la nutrición	Promover el consumo de alimentos propios de las regiones en la alimentación diaria.	Realizar actividad física y reconocer la hidratación como fuente fundamental en la alimentación saludable	
3	Clasificar los alimentos según sus funciones para favorecer la alimentación saludable.	Identificar problemáticas socioambientales relacionadas con la alimentación y la nutrición	Promover el consumo de alimentos propios de las regiones en la alimentación diaria.	Realizar actividad física y reconocer la hidratación como fuente fundamental en la alimentación saludable	
4	Clasificar los alimentos según sus funciones para favorecer la alimentación saludable.	Proponer estrategias que favorezcan la alimentación saludable y la relación con la sociedad	Identificar problemáticas socioambientales relacionadas con la alimentación y la nutrición	Realizar actividad física y reconocer la hidratación como fuente fundamental en la alimentación saludable	Fomentar la preparación de los alimentos tradicionales de la región en la alimentación diaria.
5	Clasificar los alimentos según sus funciones y proceso metabólico para favorecer la alimentación saludable.	Proponer estrategias que favorezcan la alimentación saludable y la relación con la sociedad.	Identificar problemáticas socioambientales relacionadas con la alimentación y la nutrición	Realizar actividad física y reconocer la hidratación como fuente fundamental en la alimentación saludable	Fomentar la preparación de los alimentos tradicionales de la región en la alimentación diaria.

Fuente: Elaboración propia. Convenio UTF/COL/138/CO

Se propone que las actividades se realicen a lo largo del calendario académico, se designe uno de los meses, para promover inicialmente lo planeado en la Estrategia de Estilos de Vida Saludable (EEVS) en su componente de alimentación saludable que incluye actividades sobre el Plato saludable de la Familia colombiana y derivado de ello en los siguientes meses, se promueva el consumo de frutas y verduras, lácteos y vísceras, la lectura del etiquetado de productos ultra procesados y se concluya con las actividades de la misma EEVS que promueven la actividad física y se incluya lo propuesto en el Plan Pedagógico para promover una sana hidratación.

En el comedor escolar o en el sitio que establezca el rector de la institución educativa rural, en el caso de no contar con comedor escolar, se colocará la cartelera interactiva (Imagen 8) que incluye mensajes de cada tema priorizado. También se propone en este Plan Pedagógico desarrollar algunas actividades en el salón de clases de acuerdo a la pertinencia que establezca el docente en su día a día y, motivar su replica en los hogares buscando la participación de las familias en los procesos educativos de niños, niñas y adolescentes. Cercana a la cartelera interactiva se requiere ubicar un pliego de papel Kraft o periódico con el fin de que los niños, niñas y adolescentes que cumplan con algún nutridesafío cuenten con un espacio para pegarlo o escribir los mensajes que motivan desarrollar los nutridesafíos.

Igualmente, se propone que el desarrollo de los nutridesafíos aporte, de la manera que establezca el cuerpo docente, a la evaluación que se realiza a los niños, niñas y adolescentes en sus procesos de enseñanza-aprendizaje. En la tabla 12 se describen los nutridesafíos para el desarrollo en cada ciclo académico y en la tabla 13 se describen nutridesafíos que pueden abordarse desde diferentes asignaturas o espacios lúdicos pedagógicos, celebraciones, jornadas que contemple desarrollar la IER.

Imagen 8. Cartelera interactiva para la promoción de alimentación saludable y la cultura alimentaria. Convenio UApA-FAO. 2022.



Fuente: Elaboración propia. Convenio UAPA – FAO 2022

Tabla 12. Propuesta de Nutridesafíos por ciclo.

Ciclo 1

Tema	Nutridesafíos en el comedor	Proyección en casa	En otros espacios de la escuela
Si fuertes y sanos tus huesos y dientes quieres tener, diariamente leche y productos lácteos como yogur, kumis y queso debes comer	Docente líder/encargado del comedor o de la entrega del complemento alimentario: Incentivar la lectura del mensaje de la leche y productos lácteos expuesto en el afiche ubicado en el lugar de la entrega de alimentos para memorizarlo y solicitar que lo escriban en una hoja, una vez estén en aula o en su hogar para recordar.	Docente: Solicitar a los estudiantes que en casa presenten el mensaje a su familia y diseñen un cartel alusivo al mensaje donde se incluyan los beneficios para el niño o niña.	Docente: Recepción de los carteles y divulgación en lugares visibles de la escuela y medios digitales por ejemplo WhatsApp o correos electrónicos (fotos) presentes en la institución.
	Estudiantes: Memorizar el slogan del grupo de alimentos y transcribirlo en el cuaderno de tareas una vez estén en clase o en casa.	Estudiantes: Presentar el mensaje a la familia y realizar el cartel alusivo al mensaje en compañía de su familia.	Estudiantes: Presentar el cartel elaborado en casa sobre el mensaje al docente líder para su divulgación en la institución.
	Familias: NA	Familias: Acompañar la elaboración del cartel alusivo al mensaje e incluir en el cartel una preparación tradicional que tenga como ingrediente principal la leche o algún producto lácteo.	Familias: Tomar fotografía del cartel elaborado con su hijo o hija y si cuenta con WhatsApp u otro medio de difusión, compartirlo con otras familias de la institución
Para tener un cuerpo sano y vital, frutas enteras y verduras en cada comida deben estar.	Docente líder/encargado del comedor escolar o de la entrega del complemento alimentario: Solicite a los estudiantes identificar las frutas y verduras que se ofrecen en ese momento en el menú y reforzar los beneficios que tiene cada una de ellas.	Docente: Solicite a los estudiantes que, en casa junto con su familia, describan en una hoja si tienen frutas y verduras cultivadas en casa y realicen un dibujo donde se ilustren esos cultivos. De no tener cultivos de frutas y verduras, también se invita a realizar un dibujo de estos frutales y verduras que se presentaron en el menú.	Docente: Invitar a los estudiantes a compartir sus dibujos para exponerlos en lugares visibles.
	Estudiantes: Identificar, recordar las frutas y verduras que se ofrecieron en el menú. Escribirlas en algún cuaderno para tenerlas presente.	Estudiantes: Contar en casa las frutas y verduras que ofrecieron en el colegio y preguntar si se tiene cultivos. Realizar el dibujo con la familia de estas frutas y verduras cuándo están cultivadas.	Estudiantes: Presentar el dibujo al docente líder.
	Familias: N/A	Familias: Elaborar con su hijo o hija un dibujo	Familias: N/A

		donde se observen los cultivos de las frutas y verduras que ofrecieron en el colegio y preguntar si se tiene cultivos, y si los tienen cultivados en casa, el dibujo debe ser una representación gráfica de esos cultivos.	
Si en el colegio quieres aprender, vísceras como el hígado debes consumir. El huevo y las leguminosas también te ayudarán.	Docente líder/encargado del comedor escolar o de la entrega del complemento alimentario: Con la infografía de este mensaje, presentará los mensajes claves, y los alimentos que conforman este grupo de alimentos, haciendo énfasis en la importancia del consumo de vísceras, y el por qué son importantes para la población infantil.	Docente: Solicitar a los estudiantes que en casa presente este grupo de alimentos y seleccionen la receta favorita para que se escriba en una hoja.	Docente: Solicitar las recetas a los estudiantes y entregar al equipo territorial del PAE para que se seleccione una de ellas para preparar en comedor escolar. Informar a los padres de familia de la o las recetas seleccionadas que serán elaboradas en el comedor escolar.
	Equipo territorial del PAE: Revisar las recetas entregadas por los estudiantes y seleccionar las más llamativas para gestionar su preparación en comedor escolar en un menú que sea similar y la aplicación de encuesta de aceptabilidad.	Equipo territorial: N/A.	Equipo territorial: N/A
	Estudiantes: Escribir en un cuaderno este grupo de alimentos y lo que recuerde de mensajes claves que le presentó el docente.	Estudiante: Presentar a su familia este grupo de alimentos y los mensajes claves. Junto con su familia identificar y seleccionar una receta tradicional en el hogar que tenga como ingrediente principal un alimento de este grupo y escribirla en familia en una hoja.	Estudiantes: Entregar la receta al docente líder.
	Familias: N/A	Familias: Identificar y seleccionar una receta que incluya alimentos de este grupo, escribirla en una hoja en familia.	Familias: N/A
Para la sed, el agua siempre debes tomar, así una buena hidratación	Docente: Incentivar el consumo de agua apta para el consumo humano antes, durante y después de una actividad física o juego.	Describele a tu familia porque es importante tomar agua, ellos deben elaborar un resumen que llevarás al colegio y lo entregaras en la clase de educación física	Docente: Incentivar el consumo de agua apta para el consumo humano antes, durante y después de una actividad física o juego.

tendrás para seguir jugando y divertirse más	Estudiantes: Elabora y lleva al comedor escolar una bebida hidratante con alguna fruta que se produzca en la región sin adición de azúcar para tomar en el colegio.	Estudiantes: Elabora con tu familia y lleva al comedor escolar una bebida hidratante con alguna fruta que se produzca en la región sin adición de azúcar para tomar en el colegio.	Estudiantes: Contar a tus amigos y compañeros del aula la preparación de agua que realizaste y si te gustó o no.
	Familias: N/A	Familias: Identificar y seleccionar una bebida hidratante que solo incluya agua apta para consumo humano, fruta o aromáticas sin adición de azúcar para preparar y que el estudiante lleve al colegio.	Familias: N/A
Para cuidar tu cuerpo, identifica los productos altos en azúcar, grasas y sal y ¡decide! Así, la salud de tu lado estará	Docente líder/encargado del comedor escolar o de la entrega del complemento alimentario: Solicite a los estudiantes que seleccionen una propaganda o cuña radial de un producto comestible que le guste para socializar al siguiente día. Una vez recibida la información, orientar a los estudiantes sobre los riesgos del consumo de productos altos en azúcar, sal y grasas que se promocionan en TV y radio.	Docente: Motivar la identificación de una propaganda o cuña radial con la familia donde se promocione un producto que sea de agrado para el estudiante y la familia.	Docente: Solicitar a estudiantes realizar una cuña radial que promueva el consumo de alimentos saludables y alerte sobre los riesgos de consumo de productos altos en azúcar, grasas y sal.
	Estudiantes: Cuenta al docente sobre el comercial o la cuña radial del producto que te gusto y pregunta al docente qué opina de ese producto.	Estudiantes: Identifica con la familia un comercial o la cuña radial del producto que más les gusta en casa. Socializa a la familia los comentarios del docente una vez le presentes el comercial que promociona el producto que más gusta en casa.	Estudiantes: Junto con otros compañeros (as) del curso, escribir una cuña radial para promover alimentos saludables.
	Familias: N/A	Familias: Identificar y seleccionar una cuña radial o propaganda de un producto comestible de agrado para la familia. Describirla en una hoja y el estudiante la presenta al día siguiente.	Familias: Escuchar las cuñas radiales elaboradas por los estudiantes.

Ciclo 2

Tema	Nutridesafíos en el comedor	Proyección en casa	En otros espacios de la escuela
Si fuertes y sanos tus huesos y dientes quieres tener, diariamente leche y productos lácteos como yogur, kumis, queso debes comer	Docente líder/encargado del comedor escolar o de la entrega del complemento alimentario: Incentivar la lectura del mensaje de la leche y productos lácteos expuesto en el afiche ubicado en el lugar de la entrega de alimentos para memorizarlo y solicitar que lo escriban en una hoja, una vez estén en aula o en su hogar para recordar.	Docente: Solicitar a los estudiantes que en casa presenten el mensaje a su familia y diseñen un cartel donde se exponga la manera como se obtiene la leche y los productos lácteos.	Docente: Recepción de los carteles y divulgación en lugares visibles de la escuela y medios digitales por ejemplo WhatsApp o correos electrónicos (fotos) presentes en la institución.
	Estudiantes: Escribir el mensaje del cartel relacionado con este grupo de alimentos.	Estudiantes: Elaborar un dibujo donde se muestre cómo se obtiene la leche y los productos lácteos con la ayuda de la familia.	Estudiantes: Presentarlo al docente para su difusión y exposición en lugares visibles de la institución.
	Familias: N/A	Familias: Elaborar un dibujo donde se muestre cómo se obtiene la leche y los productos lácteos.	Familias: N/A
Para tener un cuerpo sano y vital, frutas enteras y verduras en cada comida debe estar.	Docente líder/encargado del comedor escolar o de la entrega del complemento alimentario: Solicite a los estudiantes identificar las frutas y verduras que se ofrecen en ese momento en el menú y reforzar los beneficios que tiene cada una de ellas.	Docente: Solicita a los estudiantes que, en casa junto con su familia, describan en una hoja describan las frutas y verduras propias de la región y sus tiempos de cosecha.	Docente: Invitar a los estudiantes a compartir su investigación con los demás estudiantes en aula.
	Estudiantes: Identificar, recordar las frutas y verduras que se ofrecieron en el menú. Escribirlas en algún cuaderno para tenerlas presente.	Estudiantes: Contar en casa las frutas y verduras que ofrecieron en el colegio y con la ayuda de la familia, en una hoja escribir las frutas y verduras propias de la región y tiempos de cosecha.	Estudiantes: Presentar los resultados de la investigación al docente para socializar en aula.
	Familias: N/A	Familias: Realizar una búsqueda de información sobre las frutas y verduras propias de la región y tiempos de cosecha.	Familias: N/A
	Docente líder/encargado del comedor escolar o de la entrega del complemento	Docente: Solicitar a los estudiantes que en casa presente este grupo de alimentos y seleccionen la receta favorita	Docente: Solicitar las recetas a los estudiantes y entregar al equipo

Si en el colegio quieres aprender, vísceras como el hígado debes consumir. El huevo y las leguminosas también te ayudarán.	alimentario: Con la infografía de este mensaje, presentará los mensajes claves, y los alimentos que conforman este grupo de alimentos, haciendo énfasis en la importancia del consumo de vísceras, y el por qué son importantes para la población infantil.	para que se escriba en una hoja.	territorial del PAE para que se seleccione una de ellas para preparar en comedor escolar. Informar a los padres de familia de la o las recetas seleccionadas que serán elaboradas en el comedor escolar.
	Equipo territorial del PAE: Revisar las recetas entregadas por los estudiantes y seleccionar las más llamativas para gestionar su preparación en comedor escolar en un menú que sea similar y la aplicación de encuesta de aceptabilidad.	Equipo territorial: N/A.	Equipo territorial: N/A
	Estudiantes: Escribir en un cuaderno este grupo de alimentos y lo que recuerde de mensajes claves que le presentó el docente.	Estudiante: Presentar a su familia este grupo de alimentos y los mensajes claves. Junto con su familia identificar y seleccionar una receta tradicional en el hogar que tenga como ingrediente principal un alimento de este grupo y escribirla en familia en una hoja.	Estudiantes: Entregar la receta al docente líder.
	Familias: N/A	Familias: Identificar y seleccionar una receta que incluya alimentos de este grupo, escribirla en una hoja en familia.	Familias: N/A
Para la sed, el agua siempre debes tomar, así una buena hidratación tendrás para seguir jugando y divertirse más	Docente líder/encargado del comedor o de la entrega del complemento alimentario: Elaborar mensajes claves sobre la importancia del consumo de agua y bebidas hidratantes naturales y de la región.	Apoyar a los y las estudiantes en la recuperación de la memoria sobre bebidas naturales hidratantes de la región y su elaboración para la presentación en el concurso	Docente líder: Proponer un concurso para la elaboración de bebidas hidratantes naturales de la región por medio de un cartel que se colocará en el comedor o en el sitio de consumo de los alimentos del PAE
	Estudiantes: Participar en la elaboración de un mural en el comedor sobre los beneficios de tomar agua fresca.	Con ayuda de las familias, elaborar una bebida saborizada naturalmente, con un vaso de agua fresca y unas gotas del zumo de alguna fruta de la región (limón, mandarina, naranja y otras)	Presentar las diferentes bebidas elaboradas por los estudiantes en la práctica de actividad física, en el recreo o en el concurso propuesto
	Familias: N.A		



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura

Para cuidar tu cuerpo, identifica los productos altos en azúcar, grasas y sal y ¡decide! Así, la salud de tu lado estará	Docente líder/encargado del comedor o de la entrega del complemento alimentario: Transmite las cuñas radiales sobre el tema en el momento del consumo del complemento alimentario		Docente líder: Como parte de sus asignaturas incluye la realización del rompecabezas y genera una discusión alrededor del consumo de estos productos
	Estudiantes: Escuchan el mensaje y lo transmiten a sus familias	Elaboran una investigación con sus familias acerca de sus percepciones sobre los riesgos del consumo de productos altos en azúcar, grasas y sal	Presentan los resultados de la investigación en la asignatura de ciencias naturales
	Familias: Escuchar y replicar el mensaje	Apoyan la elaboración de la investigación	N.A

Ciclo 3

Tema	Nutridesafíos en el comedor	Proyección en casa	En otros espacios de la escuela
Si fuertes y sanos tus huesos y dientes quieres tener, diariamente leche y productos lácteos como yogur, kumis, queso debes comer	Docente líder/encargado del comedor o de la entrega del complemento alimentario: Promover el consumo de leche y productos lácteos mediante la identificación en el momento del consumo del complemento alimentario y mencionar los beneficios	Docente: promover la construcción de juegos elaborados en casa con participación de las familias como concéntrese, crucigramas, en torno a los beneficios del consumo de leche y productos lácteos	Docente: Proponer la realización de una encuesta para que los estudiantes la realicen, a sus familias y a otros actores de la institución educativa sobre la frecuencia de consumo de la leche y los productos lácteos y revisar sus resultados en las diferentes asignaturas
	Estudiantes: Elaborar un dibujo y una frase en la cartelera que se encuentra en el comedor sobre cuáles son los derivados lácteos que se encuentran en tu región y porque son importantes para tu alimentación Identifica la frecuencia del consumo de lácteos en el comedor escolar	Con ayuda de la familia, buscar en revistas o dibujar imágenes que representen la importancia del consumo de leche y derivados lácteos para los niños, niñas y adolescentes, por ejemplo, un diente sano, un diente roto, hacer dos dibujos de cada uno para que en familia jueguen a ubicar las parejas, mencionando los beneficios del consumo	Llevar los dibujos e imágenes obtenidos en casa para que jugar en los recreos o en el salón de clases con los compañeros y compañeras Con ayuda del docente de matemáticas realiza una tabla de frecuencias de la cantidad de leche y derivados lácteos que consumes en dos semanas.
	Familias: N.A	Familias: Realizar con su niño o niña de edad escolar y adolescentes la siguiente receta: Sorbete de fruta con leche Ingredientes (para 4 personas) • 2 tazas de leche • 2 tazas de agua • 1 taza de la fruta de la región que más les guste Preparación Combinar la leche con la fruta en una licuadora, si no la tienes, utilizar una fruta de la región que se	N.A

		pueda machacar y revolverla con la leche. <i>Llevarla a la nevera y tendrán un delicioso y nutritivo refresco de fruta con leche que podrán disfrutar en cualquier momento</i>	
Para tener un cuerpo sano y vital, frutas enteras y verduras en cada comida debe estar.	Docente líder/encargado del comedor escolar o de la entrega del complemento alimentario: Promover el consumo de frutas y verduras, incentivando la lectura del mensaje que se encuentra en la cartelera, la identificación de las frutas y verduras consumidas en el complemento alimentario. Promover un concurso de preparaciones tradicionales que incluyan frutas y verduras entre las familias mediante un cartel y establecer una fecha en acuerdo con los directivos y docentes de la institución educativa para la presentación como feria de alimentación tradicional	Envío de la información sobre el Concurso a realizar	Docente: promover la realización de una investigación sobre la producción de frutas y verduras en la región, cuáles son sus aportes nutricionales y promover un espacio de discusión sobre lo encontrado por los estudiantes
	Estudiantes: Inventar una frase, copla, poema o mensaje que promueva el consumo de frutas y verduras y pegarla en el comedor escolar o en el salón si este es el sitio de consumo del complemento alimentario	Buscar en libros o en internet (si es posible) información sobre alguna verdura que se produzca en la región, elaborar un escrito sobre la investigación y presentarla al colegio el día siguiente	Presentar la investigación realizada
	Familias: Participación en el concurso de recetas tradicionales con frutas y verduras	Participación en el concurso	N.A
Si en el colegio quieres aprender, vísceras como el hígado debes consumir. El	Docente líder/encargado del comedor o de la entrega del complemento alimentario: Promover el consumo de vísceras, huevos y leguminosas e identificar con los y las estudiantes las diferentes preparaciones que se entregan en el complemento alimentario con	Docente: promueve el consumo de las vísceras con la promoción de su consumo a nivel familiar e incentivar a los estudiantes y sus familias a elaborar la receta	Docente: En el mes destinado a la promoción del consumo de vísceras, huevo y leguminosas, proponer la elaboración de un mural que incluya fichas en las cuales los estudiantes previamente han dibujado con ayuda de

huevo y las leguminosas también te ayudarán.	estos alimentos y mencionar los beneficios de su consumo especialmente para el aprendizaje Pegar en el comedor o en el sitio de consumo del complemento alimentario la siguiente receta para que los y las estudiantes la copien y lleven a casa para promover el consumo de vísceras: - Cortar hígado muy delgado, - - sazonarlo con hierbas naturales, - - cocinarlo a fuego alto por lado y lado, - bañarlo con un delicioso hogao y - acompañarlo con los productos de la región: Arroz, papa, yuca, plátano, ñame, batata, papa china y una ensalada fresca.		su familia sobre los platos tradicionales que se preparan en casa que relacionen algún tipo de este alimento. Generar en el salón de clases discusiones alrededor del consumo de estos alimentos
	Estudiantes: Identificar en el momento del complemento los alimentos de este grupo y mencionarlos al docente líder o persona encargada del comedor escolar, mencionado otras preparaciones que se elaboran en casa Escribir en la cartelera una frase sobre la importancia del consumo de las vísceras para los niños, las niñas y adolescentes en el colegio.	Llevar los mensajes sobre la importancia del consumo de vísceras, leguminosas y huevo a su hogar y compartirlos con la familia Elaborar con ayuda de su familia, fichas con dibujos sobre preparaciones tradicionales que incluyan estos alimentos	Participar en la elaboración del mural y en las discusiones que se generen alrededor del consumo de estos alimentos.
	Familias: N.A	Elaborar la receta que los estudiantes copiaron en el cuaderno e incluirla en su alimentación usual	N.A
Para la sed, el agua siempre debes tomar, así una buena hidratación tendrás para seguir	Docente líder/encargado del comedor escolar o de la entrega del complemento alimentario: Promover el consumo del agua y bebidas hidratantes tradicionales y naturales, mencionando los beneficios de su consumo	Docente: Promover la hidratación de los estudiantes y sus familias mediante agua hervida o bebidas hidratantes naturales y tradicionales	Docente: promover la actividad física y el consumo de bebidas hidratantes naturales y el agua en una carrera de obstáculos o cualquier otro juego tradicional

jugando y divertirse más	Estudiantes: Consumir el agua que se suministra a través del complemento alimentario, escuchar los mensajes sobre la importancia del consumo del agua y compartírlas a las familias	Con ayuda de la familia elaborar una bebida hidratante natural, preparada en casa, elaborar la receta y compartirla al siguiente día en la clase de educación física o el recreo	Presentar la bebida hidratante tradicional y la receta a compañeros y compañeras y al docente de educación física junto con la receta para su elaboración. Participar de la carrera de obstáculos o los juegos tradicionales propuestos
	Familias: N.A	Apoyar la elaboración de la bebida hidratante natural	N.A
Para cuidar tu cuerpo, identifica los productos altos en azúcar, grasas y sal y ¡decide! Así, la salud de tu lado estará	Docente líder/encargado del comedor escolar o de la entrega del complemento alimentario: Elaborar mensajes de sensibilización para ubicar en el comedor durante el mes destinado a este tema que promocionen la importancia del consumo de alimentos naturales y frescos y desincentive el consumo de productos altos en azúcar, grasa y sal. Reproducir las cuñas radiales y hacer referencia a estos mensajes Promover la lectura del mensaje en la cartelera que se encuentra en el comedor o en el sitio donde se decidió exponer	Docente: Promover la actividad de investigación sobre precios de productos empaquetados y bebidas azucaradas para los y las estudiantes y sus familias	Docente: Promover que los y las estudiantes lleven al colegio la etiqueta de un producto industrializado como los mencionados, elaborar un mural con ellos y enseñar la lectura de estas etiquetas generando una sensibilización sobre el riesgo de su consumo.
	Estudiantes: Escribe frases de alerta para que tus compañeras y compañeros las lean sobre la precaución que se debe tener al consumir productos industrializados (como papas fritas y productos de paquete en general, bebidas azucaradas, como gaseosas y jugos industrializados), y las consecuencias para la salud de su consumo.	Averiguar en una tienda cercana a casa los precios de diferentes productos empaquetados o bebidas azucaradas. Llevar la información registrada en el cuaderno	Con la información sobre los precios de productos de paquete o bebidas azucaradas y con ayuda del docente de matemáticas elaboren propuestas sobre que alimentos naturales de la región se pueden comprar con el mismo dinero.
	Familias: N.A	Escuchar los mensajes que los y las estudiantes lleven sobre el tema y discutir en familia los riesgos del consumo de estos productos	N.A

Ciclo 4

Tema	Nutridesafíos en el comedor	Proyección en casa	En otros espacios de la escuela
Si fuertes y sanos tus huesos y dientes quieres tener, diariamente leche y productos lácteos como yogur, kumis, queso debes comer	Docente líder/encargado del comedor escolar o la entrega del complemento alimentario: Reproduce las capsulas informativas durante el consumo del complemento alimentario	Docente: Propone una investigación para realizar con las familias acerca de la relación entre el consumo de leche y los productos lácteos y el crecimiento de los niños y las niñas	Docente: apoya la elaboración de herramientas pedagógicas para que los estudiantes promuevan el consumo de este grupo de alimentos tanto en la escuela como en el hogar
	Estudiantes: Escuchan las cápsulas informativas sobre el tema Escriben una frase sobre la importancia del consumo de leche y derivados lácteos en la infancia y la adolescencia en la cartelera que se encuentra en el comedor escolar	Comparte con la familia lo aprendido en el colegio sobre la importancia del consumo de la leche y los productos lácteos Elabora una investigación con su familia acerca de la relación del consumo de leche y el crecimiento de los niños y las niñas, lo registran en un cuaderno y lo presentan en el colegio	Con ayuda del docente de lenguaje realiza un guion para una cuña radial en la cual puedan incluir otros compañeros y compañeras, graban la cuña y seleccionan la mejor como la ganadora.
	Familias: N.A	Participan en la elaboración de la investigación	N.A
Para tener un cuerpo sano y vital, frutas enteras y verduras en cada comida debe estar.	Docente líder/encargado del comedor escolar o de la entrega del complemento alimentario: promueve el consumo de frutas y verduras, incentivando la identificación de estos alimentos en el complemento alimentario, adicionalmente anima a los estudiantes a averiguar preparaciones tradicionales con estos alimentos, listarlas y realizar una votación de la mejor para proponerla en la minuta de la institución educativa	Docente: anima a los estudiantes a investigar sobre recetas tradicionales y deliciosas en sus familias con el uso de frutas y especialmente verduras	Docente. Realiza un taller para promover el consumo de frutas y verduras y su producción y cuidado en la familia
	Estudiantes: Listan en la cartelera que se encuentra en el comedor escolar nuevas preparaciones con verduras que consuman en casa y sean de su agrado, la que tenga más votos se propondrá que sean elaboradas en el	Conversan con las familias acerca de las preparaciones tradicionales y gustadoras que elaboran con verduras, escriben la receta y la entregan al docente líder o encargado del comedor	Genera debates con dirección de sus docentes sobre la importancia del consumo de estos alimentos, la producción en el país y la región y las

	comedor escolar	escolar	Estrategias para aumentar tanto la producción como el consumo
	Familias: N.A	Mencionan a sus hijos e hijas las recetas tradicionales para que participen en la propuesta de inclusión de nuevas recetas con estos alimentos en la minuta de la institución educativa	N.A
Si en el colegio quieres aprender, vísceras como el hígado debes consumir. El huevo y las leguminosas también te ayudarán.	Docente líder/encargado del comedor o de la entrega del complemento alimentario: Promover el consumo de vísceras, huevos y leguminosas e identificar con los y las estudiantes las diferentes preparaciones que se entregan en el complemento alimentario con estos alimentos y mencionar los beneficios de su consumo especialmente para el aprendizaje Pegar en el comedor o en el sitio de consumo del complemento alimentario la siguiente receta para que los y las estudiantes la copien y lleven a casa para promover el consumo de vísceras: - Cortar hígado muy delgado, - - sazonarlo con hierbas naturales, - - cocinarlo a fuego alto por lado y lado, - - bañarlo con un delicioso hogao y acompañarlo con los productos de la región: Arroz, papa, yuca, plátano, ñame, batata, papa china y una ensalada fresca.	Docente: promueve el consumo de las vísceras con la promoción de su consumo a nivel familiar e incentivar a los estudiantes y sus familias a elaborar la receta	Docente: En el mes destinado a la promoción del consumo de vísceras, huevo y leguminosas, proponer la elaboración de un mural que incluya fichas en las cuales los estudiantes previamente han dibujado con ayuda de su familia sobre los platos tradicionales que se preparan en casa que relacionen algún tipo de este alimento. Generar en el salón de clases discusiones alrededor del consumo de estos alimentos
	Estudiantes: Llevar la información a sus hogares y compartirla con sus familias	Construir un recetario de dos preparaciones que incluyan vísceras, identificando las que se elaboraban con anterioridad en su familia, escribirlas en el cuaderno, hacer un dibujo de ellas	
	Familias: N.A	En el momento de las diferentes	N.A

		comidas conversar acerca de la importancia de los diferentes alimentos que componen su alimentación usual, con base en lo aprendido desde sus hijos e hijas y de las actividades que han realizado con la institución educativa. Elaborar la receta enviada e incluir las recetas que se han perdido en la tradición familiar dada la importancia de su consumo	
Para la sed, el agua siempre debes tomar, así una buena hidratación tendrás para seguir jugando y divertirse más	Docente líder/encargado del comedor escolar o de la entrega del complemento alimentario: Promover el consumo del agua y bebidas hidratantes tradicionales y naturales, mencionando los beneficios de su consumo	Docente: Promover la hidratación de los estudiantes y sus familias mediante agua hervida o bebidas hidratantes naturales y tradicionales	Docente: promover la actividad física y el consumo de bebidas hidratantes naturales y el agua en una carrera de obstáculos o cualquier otro juego tradicional
	Estudiantes: Consumir el agua que se suministra a través del complemento alimentario, escuchar los mensajes sobre la importancia del consumo del agua y compartirlos a las familias	Con ayuda de la familia elaborar una bebida hidratante natural, preparada en casa, elaborar la receta y compartirla al siguiente día en la clase de educación física o el recreo	Presentar la bebida hidratante tradicional y la receta a compañeros y compañeras y al docente de educación física junto con la receta para su elaboración. Participar de la carrera de obstáculos o los juegos tradicionales propuestos
	Familias: N.A	Apoyar la elaboración de la bebida hidratante natural	N.A
Para cuidar tu cuerpo, identifica los productos altos en azúcar, grasas y sal y ¡decide! Así, la salud de tu lado estará	Docente líder/encargado del comedor escolar o de la entrega del complemento alimentario: Elaborar mensajes de sensibilización para ubicar en el comedor durante el mes destinado a este tema que promocionen la importancia del consumo de alimentos naturales y frescos y	Docente: Promover la actividad de investigación sobre precios de productos empaquetados y bebidas azucaradas para los y las estudiantes y sus familias	Docente líder/encargado del comedor escolar o de la entrega del complemento alimentario: Elaborar mensajes de sensibilización para ubicar en el comedor durante el mes destinado a este tema que promocionen la

	desincentive el consumo de productos altos en azúcar, grasa y sal. Reproducir las cuñas radiales y hacer referencia a estos mensajes Promover la lectura del mensaje en la cartelera que se encuentra en el comedor o en el sitio donde se decidió exponer		importancia del consumo de alimentos naturales y frescos y desincentive el consumo de productos altos en azúcar, grasa y sal. Reproducir las cuñas radiales y hacer referencia a estos mensajes Promover la lectura del mensaje en la cartelera que se encuentra en el comedor o en el sitio donde se decidió exponer
	Estudiantes: Escribe frases de alerta para que tus compañeras y compañeros las lean sobre la precaución que se debe tener al consumir productos industrializados (como papas fritas y productos de paquete en general, bebidas azucaradas, como gaseosas y jugos industrializados), y las consecuencias para la salud de su consumo.	Averiguar en una tienda cercana a casa los precios de diferentes productos empaquetados o bebidas azucaradas. Llevar la información registrada en el cuaderno	Estudiantes: Escribe frases de alerta para que tus compañeras y compañeros las lean sobre la precaución que se debe tener al consumir productos industrializados (como papas fritas y productos de paquete en general, bebidas azucaradas, como gaseosas y jugos industrializados), y las consecuencias para la salud de su consumo.
	Familias: N.A	Escuchar los mensajes que los y las estudiantes lleven sobre el tema y discutir en familia los riesgos del consumo de estos productos	N.A

Ciclo 5

(Las actividades en este ciclo podrían hacer parte de las que deben realizar los y las estudiantes en su servicio social obligatorio, estas actividades las compartirán los docentes con los estudiantes para que apoyen en consumo de alimentos con los niños y las niñas del ciclo 1 especialmente)

Tema	Nutridesafíos en el comedor	Proyección en casa	En otros espacios de la escuela
Si fuertes y sanos tus huesos y dientes quieres tener, diariamente leche y productos lácteos como yogur, kumis, queso debes comer	Si ves que en el colegio muchos niños y niñas no comen las verduras, junto a tus compañeros y compañeras inventen una obra de teatro muy corta que puedan representar en el comedor escolar para que la vean todos los demás niños, niñas y adolescentes en la que se promueva el consumo de frutas y de verduras especialmente. ¿Y si apadrinas a un niño o niña que no le gusta la leche, le cuentas porque es importante su consumo y lo o la animas a consumirla?	Te animas a elaborar una canción que anime a los niños y las niñas de ciclo uno a consumir la leche y los derivados lácteos	Propongan la elaboración de un mural para que todos en el colegio incluyan mensajes sobre la importancia del consumo de la leche y los derivados lácteos para los niños, las niñas y adolescentes
Para tener un cuerpo sano y vital, frutas enteras y verduras en cada comida debe estar.	¿Y si apadrinas a un niño o niña que no le gusten las verduras, le cuentas porque es importante su consumo y lo o la animas a consumirlas?	Te animas a elaborar un rompecabezas muy sencillo para que se pueda trabajar en los diferentes ciclos con imágenes sobre la importancia del consumo de verduras y las imágenes de las verduras de tu región	Lleva el rompecabezas al colegio y anima a los niños y las niñas a jugar con el
Si en el colegio quieres aprender, vísceras como el hígado debes consumir. El huevo y las leguminosas también te ayudarán.	Cuéntale a la persona encargada del comedor escolar si en tu casa se elaboran preparaciones con vísceras y cuáles son las que más te gustan. Escribe en la cartelera una frase sobre la importancia del consumo de las vísceras para los niños, las niñas y adolescentes en el colegio.	Lleva a casa la siguiente receta y cuéntale a tu familia la importancia de consumir vísceras: <i>Corta hígado muy delgado, sazónalo con hierbas naturales, cocínalo a fuego alto por lado y lado, báñalo con tu mejor hogao y acompáñalo con los productos de tu región: Arroz, papa, yuca, plátano o ñame y una ensalada fresca.</i>	Se propone implementar en la institución un mural en el cual se pegarán fichas en las cuales los estudiantes previamente han dibujado con ayuda de su familia los platos típicos que preparan en casa que relacionen algún tipo de este alimento. Pega en el mural la ficha que trajiste de la casa, compara con las que trajeron tus compañeros y conversen sobre las que no

			conoces para que te cuenten un poco más de ellas.
Para la sed, el agua siempre debes tomar, así una buena hidratación tendrás para seguir jugando y divertirse más	Realiza un registro de cuántas veces al día te hidratas, con que bebida y como te sientes cuando lo realizas con cada una, cuéntale la experiencia a la persona encargada del comedor. Presenta a la persona encargada del comedor tu bebida hidratante natural, preparada en casa, enséñale como la elaboraste y anímala a prepararla para todos y todas en la escuela	Si quieres disfrutar de una bebida saborizada naturalmente, lo puedes hacer en casa, con un vaso de agua fresca y unas gotas de alguna fruta que tengas en casa (limón, mandarina, naranja y otras de la región), te encantará su sabor. Prueba hacerlo en casa y lleva esta bebida al colegio para hidratarte sanamente	Desarrollar una carrera de obstáculos o cualquier otro juego tradicional y promover el consumo de agua fresca. Con ayuda de tu profesor de educación física y lenguaje diseña una historia donde en cada párrafo deban realizar una actividad física, desarróllala con tus compañeros e hidrátate saludablemente.
Para cuidar tu cuerpo, identifica los productos altos en azúcar, grasas y sal y ¡decide! Así, la salud de tu lado estará	Escribe frases de alerta para que tus compañeras y compañeros las lean sobre la precaución que se debe tener al consumir productos industrializados (como papas fritas y productos de paquete en general, bebidas azucaradas, como gaseosas y jugos industrializados), y las consecuencias para la salud de su consumo.	¿Te animas a elaborar una campaña publicitaria para promover el consumo de alimentos de la región y disminuir el consumo de productos ultra procesados?	Presenta tu propuesta de campaña publicitaria a tus compañeros, compañeras y docentes

Fuente: Elaboración propia. Equipo técnico Convenio UApA-FAO

Tabla 13. Nutridesafíos para implementar en aula con el apoyo de docentes de diferentes asignaturas o espacios lúdicos, jornadas, celebraciones de la IER.

¡Profe! Te invitamos a participar de estos pequeños retos para involucrar la alimentación en las clases y en las reflexiones que se pueden hacer entorno a los alimentos. Estos retos buscan sembrar inquietudes que se conviertan en frutos de conocimiento para los niños, niñas y jóvenes.

Asignatura	Actividades propuestas para desarrollar con los y las estudiantes
En clase de sociales o historia...	Parte de la alimentación que tenemos está vinculada a la memoria que compartimos con nuestras familias o de la comunidad. Por eso ¡te retamos! A que tengas un espacio donde hablemos de comida tradicional y se resalten aquellas preparaciones que se hacen a base de carnes y leguminosas. Incluye también las preparaciones que se realizan con animales de monte y con vísceras. Pregunta sobre las costumbres, tradiciones y narraciones de estos alimentos, si hay mitos o leyendas sobre lo que aportan estos alimentos al cuerpo.
En clase de matemáticas...	El balance en las matemáticas es muy necesario, muchas veces ponemos ejemplos del entorno. Así que ¡Te retamos! Qué tal si en tu próxima clase donde tengas que encontrar un equilibrio ponemos el ejemplo de la alimentación. Es decir, si debemos comer una vez a la semana vísceras, dos veces a la semana legumbres ¿el resto de los días que podemos comer? ¡Podemos comer pollo, res, cerdo o alguna carne del monte o simplemente el huevo! Que puede ser de consumo de todos los días. Pon ejemplos que fomenten la diversidad en los alimentos que incluyan tanto las proteínas, así como las verduras, frutas, lácteos y cereales que ayudan a nuestra alimentación.
En clase de español...	Sóñar y tener imaginación nos permite crear otras realidades. Por eso ¡Te retamos! A que en una de tus clases motives a los y las estudiantes a escribir un cuento corto sobre los súper poderes que nos aportan las vísceras y todas las proteínas animales y vegetales. Si son más pequeños pueden incluir dibujos, para que sea toda una aventura adentrarse en la alimentación.

Asignatura	Actividades propuestas para desarrollar con los y las estudiantes
El reto de la olla comunitaria	Los y las retamos a hacer la siguiente preparación, y que saquen toda la sazón en esta olla comunitaria. Vamos a hacer una pasta con todo el corazón (literalmente). Necesitamos 1 corazón de res, y vegetales que tengas les recomendamos ajo, pimentón, cebolla, ahuyama, tomate y zanahoria y las hierbas más frescas que encuentres para cocinar, dos cucharadas de aceite. Para la preparación, debes limpiar muy bien el corazón y retirar toda la grasa y los tejidos del corazón, cuando tengas la carne pulpa la debes cortar en pequeños cubos. También cortar en cubos pequeños las verduras. En una sartén coloca un poco de aceite junto con las verduras y las hierbas aromáticas, cuando estén doradas agrega agua y cocina por 10 min. Pasado ese tiempo licua únicamente las verduras. En la olla que tenías las verduras pon un poco más de aceite y pon el corazón cuando esté dorado, agrega la salsa de verduras, rectifica el sabor y la textura de la salsa. Pon todo sobre pasta y ¡Disfruta!
Entendiendo la etiqueta	Para poder conocer mejor, hay que tener la costumbre de leer las etiquetas. Para esto te proponemos que lleves muchos envases de ultra procesados: paquetes de papas, dulces, helados, gaseosas, jugos de caja, ponqués en paquete, galletas; mejor dicho, todo tipo de paquetes. Repártelos entre los grupos y pídeles que busquen el alimento que: - Tiene mayor cantidad de azúcar. - Tiene mayor cantidad de sodio. - Tiene mayor cantidad de calorías. Contengan algún tipo de azúcar entre los primeros tres ingredientes. Luego haz que cada grupo los presente frente a todos y vayan organizando el que aporta más de estos nutrientes entre todos los que se llevaron. Después de esto, deben responder ¿hacen parte de la lonchera? ¿qué tan frecuente los consumo?

Asignatura	Actividades propuestas para desarrollar con los y las estudiantes
Midiendo a las bebidas azucaradas	Para poder saber ¿cuánto me estoy comiendo de azúcar? Te proponemos que en clase realices una actividad para la que necesitas: Diferentes etiquetas de gaseosas, jugos de caja, té en botella, bebidas energizantes. Una gramera de cocina o que les permita pesar Una cuchara sopera Un vaso Lean en la etiqueta la cantidad de azúcar que dice y sobre la gramera pesen la cantidad de azúcar. La idea es que vayan contando la cantidad de cucharadas de azúcar que suma el total de la bebida. Luego pásenlo a un vaso y discutan: ¿Cuáles son las bebidas que más azúcares aportan? ¿Se tomarían esa cantidad de azúcar en un jugo de la casa? Recuerden que si en la etiqueta dice que el empaque lleva más de una porción, deben multiplicar la cantidad de azúcar por la cantidad de porciones que dice. En estos casos deben discutir: ¿Cuántas porciones suelo consumir yo? ¿Cuánta azúcar estaría consumiendo al tomar dos, tres o hasta cuatro porciones de esa bebida?

Fuente: Elaboración propia. Equipo técnico Convenio UApA FAO

A continuación, se presenta una propuesta para establecer metas de aprendizaje de manera mensual, las cuales deben ir en coherencia con la planeación que realice la IER inicialmente. Cada IER puede diseñar su propias metas de acuerdo con su planeación y priorización de temáticas acorde con la modalidad del PAE que ejecuten.

Tabla 14. Propuesta de metas de aprendizaje mensualmente.

MES DEL AÑO	META
Febrero	Conocer el plato saludable de la familia colombiana y los 6 grupos de alimentos, puesto que nos ayuda a elegir una alimentación variada. Nos indica que, en cada tiempo de comida, se deben incluir alimentos de todos los grupos o su mayoría, en cantidades o porciones adecuadas. Conocer y consumir los alimentos que se producen y preparan en nuestras regiones y que hacen parte de nuestra cultura, especialmente cuando están en época de cosecha Lavar las manos con agua y jabón antes y después de comer, al entrar al salón de clases, al finalizar una clase.
Marzo	Promover el consumo completo de las raciones ofrecidas en el servicio de alimentación de la I.E.R. Así se evitará el desperdicio de alimentos
Abril	Incluir en la alimentación 5 porciones entre frutas y verduras al día o en cada comida Consumir al menos tres colores diferentes de frutas y verduras en el día. Reemplazar los jugos, gaseosas, bebidas energizantes y demás, por porciones de fruta entera.
Mayo	Evitar consumir alimentos y al mismo tiempo revisar el celular, mirar tv. Recordemos la importancia de saborear y compartir con los compañeros(as)
Agosto	Realizar pausas activas al finalizar cada jornada académica, (cuando se termine la clase de una materia) Realizare actividad física de mi agrado, en las horas de descanso, como por ejemplo correr, saltar con la cuerda, jugar microfútbol.
Septiembre	Reduzca el consumo de productos de paquete, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Busque en las etiquetas de los alimentos si contienen azúcar, fructosa, glucosa, sacarosa o jarabe de maíz, entre los tres primeros ingredientes. Reemplazar los jugos, gaseosas, bebidas energizantes y demás, por agua pura.

Fuente: Elaboración propia. Equipo técnico Convenio UApA - FAO

VALIDACIÓN DEL PLAN PEDAGÓGICO PARA LA PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE CON PERTINENCIA CULTURAL Y TERRITORIAL PARA LAS RURALIDADES EN EL MARCO DE OPERACIÓN DEL PAE

Una vez terminó el proceso de construcción del Plan Pedagógico para la promoción de alimentación saludable y cultura alimentaria en el marco del PAE y su material didáctico, se programó el desarrollo de un proceso de validación con las IER que participaron en su construcción. Para ello, se realizó la validación en dos momentos.

El primer momento se realizó de manera presencial, en el cual se priorizaron IER que participaron en la construcción colectiva del mismo y que se encontrarán ubicadas en zonas del país con poco acceso a internet. Se priorizaron cuatro Instituciones Educativas Rurales que se encontrarán ubicadas en diferentes regiones del país. De esta manera, se realizó la validación presencial en:

Tabla 15. Instituciones Educativas Rurales participantes del proceso de validación del Plan Pedagógico modalidad presencial. Mayo – Junio 2022

No.	ETC priorizada	Municipio no certificado	Institución Educativa Rural priorizada
1	Boyacá	Samacá	Institución Educativa Técnica La Libertad
2	Caquetá	La Montañita	Institución Educativa Rural Sabio Caldas
3	Guainía	Puerto Inírida	Institución Educativa Rural Simón Bolívar
4	Tumaco		Institución Educativa Bilingüe Awá Agroindustrial Pianulpi

Fuente: Elaboración propia. Equipo técnico convenio UAPA - FAO

El segundo momento se realizó a través de la validación modalidad virtual, donde se convocaron a las IER que participaron en la construcción del plan pedagógico, a excepción de las anteriormente mencionadas.

Para realizar la validación tanto virtual como presencial, se realizó una convocatoria previa para poder concertar un espacio donde se pudiera contar con un grupo de personas de la comunidad educativa de las IER donde se realizó inicialmente la investigación cualitativa y el trabajo grupal con docentes para construir el plan pedagógico durante el último trimestre del año 2021. De tal manera, que se convocaron representantes de estudiantes, padres, madres de familia, docentes, manipuladores de alimentos y directivos. De igual manera, se extendió la invitación a equipos territoriales PAE de estas Entidades Territoriales.

Las sesiones de validación se realizaron durante la última semana de mayo y primeras semanas de junio del 2022. Cada sesión tuvo una duración de 1 hora y media en donde se realizaron las siguientes actividades:

1. Presentación de los resultados de la investigación cualitativa en la que ellos participaron.
2. Identificación de temáticas principales para promover en el plan pedagógico.
3. Presentación de la propuesta de acciones a desarrollar por cada actor de la comunidad educativa que contribuyan en la implementación del plan pedagógico.
4. Presentación del material didáctico que acompañará la implementación del plan pedagógica. (Ver Anexo 1)
5. Presentación de los Nutridesafios
6. Ruta propuesta para implementar el Plan Pedagógico
7. Ejercicio grupal para recibir aporte de los principales contenidos del plan pedagógico.

Una vez realizada la presentación de los componentes del plan pedagógico, se realizó trabajo en grupos para poder recibir los aportes de cada uno frente a las temáticas principales, la propuesta del desarrollo de acciones para la implementación del plan

descritas por cada actor de la comunidad educativa, nutridesafíos y ruta de implementación. Se entregó a cada grupo un material impreso con matrices de valoración de los ítems expuestos para que por grupos diligenciaran (Ver Anexo 2). Finalmente, los grupos presentaban brevemente las sugerencias, comentarios, observaciones como resultado del ejercicio.

Para realizar la validación del plan pedagógico en las demás Entidades Territoriales priorizada, se construyó un formulario digital con más mismas variables y se envió por correo electrónico a los Coordinadores de los equipos territoriales del PAE e IER para recibir sus observaciones.

Resultados del proceso de validación presencial:

1. Durante la validación presencial, el tiempo fue muy limitado ya que sólo se pudo concertar el espacio por hora u hora y media en algunas IER. Esto dificultó que los participantes diligenciaran por completo los formatos.
2. La validación presencial no se logró desarrollar en la ETC Tumaco, ya que los días que se programó la sesión, se presentaron manifestaciones y bloqueos en vías que obstaculizaron la llegada a la IER. Por razones de seguridad, nos solicitaron cancelar el desplazamiento.
3. La IER Simón Bolívar de la comunidad Coayaré en Puerto Inírida, presenta una modalidad de preparación en sitio pero con abastecimiento de alimentos cada 6 meses lo que ocasiona que los alimentos que llegan a la Institución sean en su mayoría no perecederos. La IER también tiene la estrategia de residencia escolar para un número de estudiantes que se les dificulta llegar a sus hogares diariamente, en el momento de la visita aproximadamente 40 estudiantes. En el momento de la visita para realizar la validación del plan pedagógico se realizó una conversación con docentes, la nueva rectora de la Institución que no tenía conocimiento del trabajo adelantado el año anterior, donde se levantó información sobre prácticas, usos y costumbres de la alimentación en el escenario rural y construcción del plan pedagógico. Por esta razón, se inició con la

contextualización del proceso y esto llevó a varias reflexiones por las dinámicas propias de la IER.

La rectora y docentes mencionaron la oferta de alimentos del PAE que reciben actualmente, siendo muy crítico frente a la ausencia en la cantidad de alimentos que el plan pedagógico quiere reforzar. Siendo una IER que recibe alimentación para preparar en sitio, a su vez el suministro de alimentos es de grandes cantidades de enlatados como atún, sardinas, bajo consumo de otro tipo de carnes; poca cantidad de leche en polvo que no alcanza a abastecer los días del calendario a los y las estudiantes, limitado suministro de frutas y verduras.

Por esta razón, es necesario que cada IER, teniendo en cuenta la modalidad del PAE que desarrolle, implemente los mensajes acordes con la oferta de alimentos del complemento alimentario.

4. Durante la presentación del plan pedagógico los participantes fueron muy participativos y recibieron con gran entusiasmo el plan pedagógico y el material didáctico, mencionando que es de gran beneficio para poder fortalecer la promoción de la alimentación saludable en la Institución Educativa Rural.

5. Los estudiantes refieren que hay palabras como “leguminosas” que no son comprensibles para ellos, sin embargo, ellos mismo refieren que estos procesos de formación les permite conocer estos conceptos.

6. La totalidad de los participantes refirieron que las temáticas son oportunas y necesarias reforzar, ya que si se evidencia el bajo consumo de los grupos de alimentos que se priorizaron: frutas y verduras, leche y productos lácteos y carnes, huevo y leguminosas secas. Y así mismo, reiteran la importancia de identificar los productos ultraprocesados altos en azúcar, grasas y sal/sodio y conocer los riesgos de su consumo, así como las alternativas saludables para seleccionar y consumir.

7. Los padres y madres de familia evidenciaron el gran interés en participar en el desarrollo de procesos de fortalecimiento de capacidades para ser agentes que replican información para contribuir a la adopción de prácticas saludables, así mismo, mostraron

motivación en desarrollar nutridesafíos y poder presentar a nivel nacional los avances en cada IER.

8. Los docentes mencionaron que estarían comprometidos en apoyar los procesos de implementación del plan pedagógico siempre y cuando contaran con el material didáctico necesario y disponible en la IER.

9. Algunos docentes mencionaron que el fortalecimiento de capacidades debe ser competencia de todos y todas, incluyendo las familias, quienes son las que más influencia tienen en la alimentación de sus hijos e hijas.

10. Los estudiantes muestran interés en conocer más a fondo los procesos industriales para producir productos lácteos y productos para intolerante a la lactosa, precisando que esto nunca lo incluyen dentro de su formación académica y que si brinda capacidades de emprendimiento.

11. Los docentes, padres y madres de familia reiteran la necesidad de vincular a los tenderos escolares para que mejoren la oferta de alimentos saludables e involucrar a las directivas de las IER para poder establecer normas que limiten la oferta de los productos ultraprocesados en las tiendas escolares.

12. Los docentes y estudiantes reiteran la importancia de generar espacios prácticos para que los estudiantes aprendan a preparar comidas saludables y tradicionales, que incentivan la adopción de prácticas saludables.

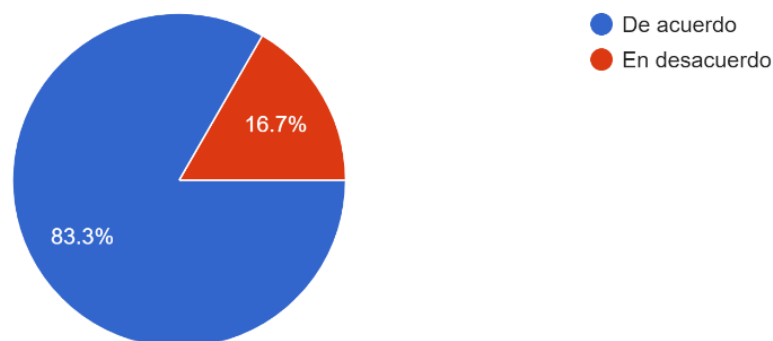
13. Los docentes proponen que se realicen mesas de trabajo con los equipos de nutrición de las diferentes ETC para socializar los avances, dificultades y diferentes estrategias que hay realizado para implementar el plan pedagógico.

14. Las manipuladoras de alimentos y equipos PAE proponen que se retroalimenten con experiencias exitosas donde se han incorporado las vísceras en la minuta logrando buenos resultados para poder replicar en las demás ETC.

Resultados de la validación virtual:

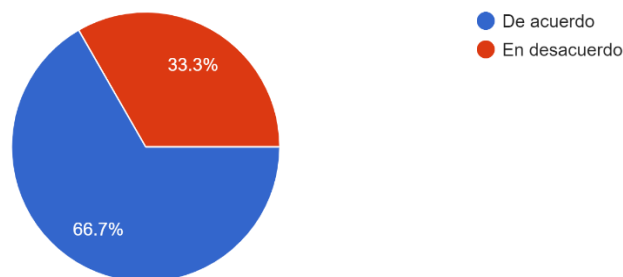
Del formulario digital enviado por correo electrónico, se recibieron 8 respuestas. Los resultados a continuación:

1. Promoción del consumo de leche y productos lácteos: si fuertes y sanos tus huesos y dientes quieres tener, diariamente leche y productos lácteos como el yogur, kumis y queso debes comer.



De las 6 respuestas recibidas, el 83,3% estuvo de acuerdo con el mensaje. Las personas en desacuerdo no expresaron la razón, aún cuando el formulario lo solicitaba.

2. Promoción del consumo de frutas y verduras especialmente: Para tener un cuerpo sano y vital, frutas enteras y verduras en cada comida deben estar.

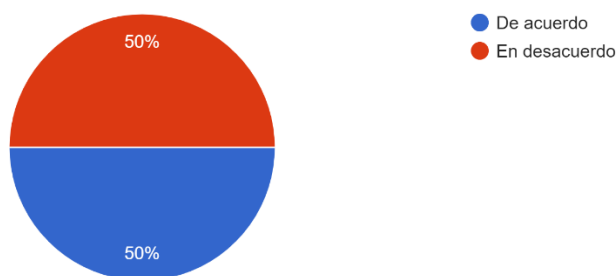


De las 6 respuestas recibidas, el 66,7% se encontraba de acuerdo con el mensaje. Dentro de las respuestas se recomendó “resaltar más las propiedades de este grupo de alimento sabiendo que son las principales fuentes de micronutrientes y vitaminas cofactores

importantes para el desarrollo también resaltar la inocuidad al consumir estos alimentos"

Se propuso la siguiente frase: Para crecer grandes y fuertes consume frutas previamente lavadas y enteras así como verduras frescas en cada comida.

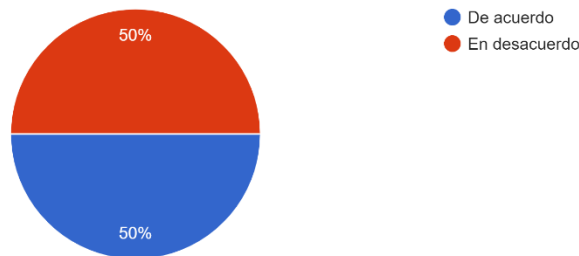
3. Promover el consumo de carnes, huevo y leguminosas: Si en el colegio quieres aprender, vísceras como el hígado debes comer. Al igual que el huevo y las leguminosas también te ayudarán.



De las 6 respuestas recibidas, el 50% estuvo de acuerdo con el mensaje. Los participantes realizaron las siguientes apreciaciones:

- "En este caso recomendaría que se promoviera la carne de res a diferencia de sus vísceras poniendo como ejemplo estas revisiones bibliográficas de estudios que demuestran la eficiencia del consumo de 2 o 3 veces por semana de consumo de carne y su efecto positivo en niños a diferencia del aporte de hierro tipo hemo que tienen sus vísceras:
 -"Anemia and Iron Deficiency in Children Association With Red Meat and Poultry Consumption" ref:Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition: December 2013 - Volume 57 - Issue 6 - p 722-727. -Valenzuela, C., López de Romaña, D., Olivares, M. et al. Total Iron and Heme Iron Content and their Distribution in Beef Meat and Viscera. Biol Trace Elem Res 132, 103–111 (2009). <https://doi.org/10.1007/s12011-009-8400-3>".

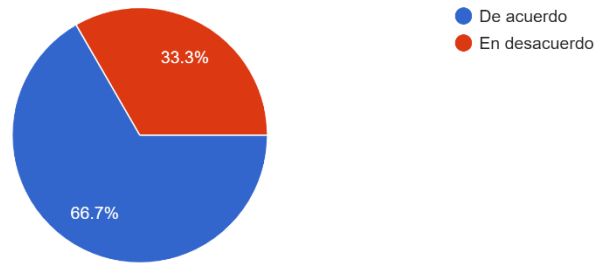
- Enfatizar en la combinación de alimentos protéicos de origen vegetal y animal para mejorar la absorción de la primera por algunos aminoácidos limitantes como la leucina (PDCAAS) que los alimentos proteicos de origen vegetal tienen en menor cantidad lo modificaría de la siguiente manera: "si en el colegio quieres aprender, carne de res 2 veces a la semana hay que comer, y para un superpoder tener combinar huevo y leguminosas debes hacer"
 - Si en el colegio quieres aprender, vísceras como el hígado debes comer. Al igual que el huevo y las leguminosas para formar y fortalecer nuestro cuerpo.
4. Promover el consumo de agua apta para el consumo humano: Para la sed, agua siempre debes beber, así una buena hidratación tendrás para seguir jugando y divertirse más.



De las 6 respuestas, el 50% estuvieron de acuerdo con el mensaje. Se recibieron los siguientes aportes:

- Con el fin de promover el consumo constante de agua y además la reducción de jugos y azúcares durante la alimentación dentro de las escuela y a su vez se promueve la actividad física " es importante tomar agua con tus comidas, no olvides hacerlo también mientras juegas o haces ejercicio "
- Para la sed, agua apta para el consumo siempre debes beber, así una buena hidratación tendrás para seguir jugando y divertirse más.

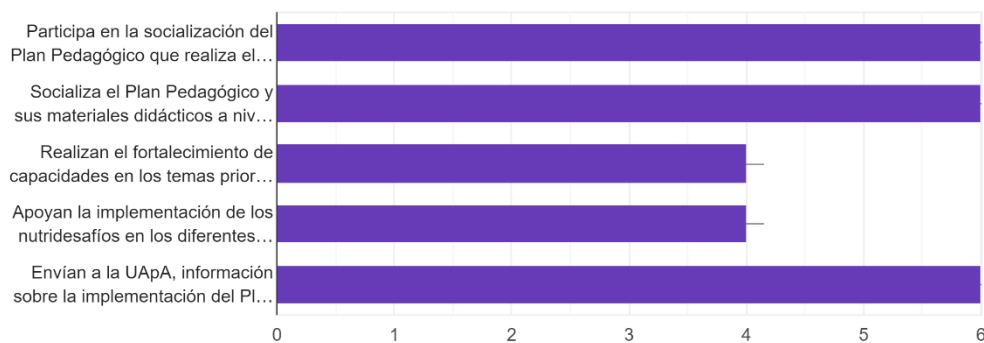
5. Etiquetado nutricional: Para cuidar tu cuerpo evita estos productos, son altos en azúcar, grasas y sal. ¡Así, la salud de tu lado estará!



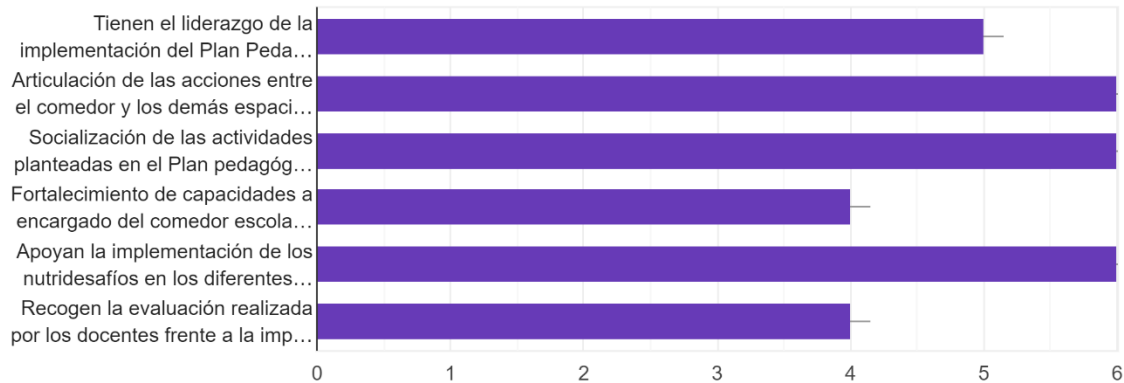
De las 6 respuestas recibidas, el 66,7% estuvieron de acuerdo con el mensaje. Se recibió la siguiente recomendación: “Para cuidar tu cuerpo, evita el consumo de alimentos altos en sal, azúcares y grasas trans como: empaquetados, enlatados, gaseosas, jugos hit, jugos de paquete, entre otros. ¡Así, la salud de tu lado estará!”

Las observaciones frente a las actividades propuestas para realizar por el equipo territorial del PAE mencionaron que deben ser implementadas por todo el equipo interdisciplinario que se encuentre en campo, no solo por el profesional en nutrición.

- Actividades propuestas para desarrollar por los equipos territoriales del PAE para la implementación del Plan pedagógico.



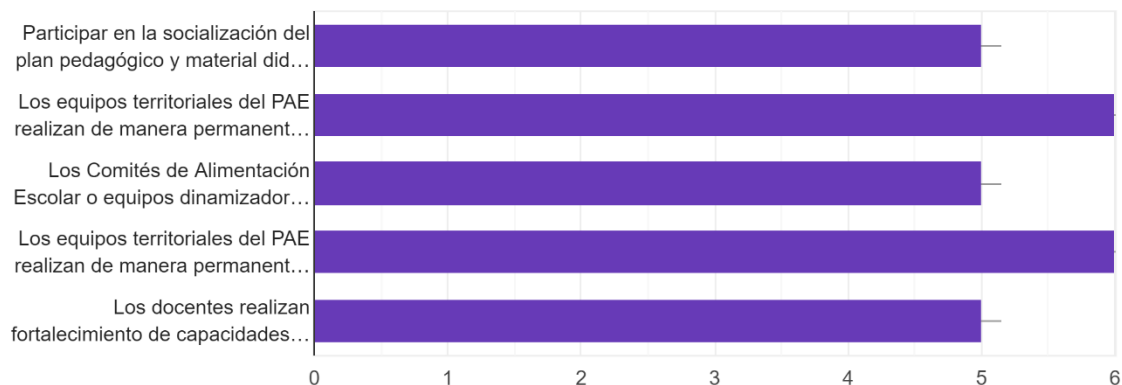
- Actividades propuestas para rectores y rectoras, CAE y equipos dinamizadoras de la EEVS para la implementación del Plan pedagógico.



En esta respuesta, no se contó con la opinión de representantes de los CAE ni de las IER, solo fue resuelta por equipos territoriales del PAE que valoraron las acciones expuestas desde su competencia. No adicionaron comentarios frente a esta pregunta.

Para realizar acciones educativas donde se involucren a las familias recomiendan incentivar a través de los CAE charlas con los profesionales de Nutrición del equipo PAE para formación de hábitos alimentarios saludables para los padres de familia.

- Fortalecimiento de capacidades



Frente a la importancia de realizar fortalecimiento de capacidades donde cada actor tiene un compromiso desde su rol, la mayoría 5 de 6 estuvieron de acuerdo con las actividades propuestas para desarrollar este proceso. Mencionaron la importancia de incluir dentro de la cátedra de los docentes el plan pedagógico enfocado a la promoción de hábitos y estilos de vida saludables.

Todas las respuestas recibidas estuvieron de acuerdo en firmar un acta de compromiso donde los diferentes actores de la comunidad educativa incluyendo equipos territoriales del PAE, se comprometen en desarrollar acciones para implementar el plan pedagógico.

Frente al material didáctico se realizaron las siguientes observaciones:

Describe las observaciones de la infografía de frutas y verduras, frente a claridad de los textos, imágenes, etc:

- En los beneficios recomendaría incluir el aporte de fibra el cual mejora la digestión de nuestros alimentos al momento de eliminarlos de nuestro organismo, tener en cuenta el enfoque étnico para zonas rurales con presencia indígena u otras
- Se observa mucho texto en la imagen, teniendo en cuenta que el caso de ETC Cartago, la población mayoritaria atendida son de grupos de básica primaria, sugerimos menos texto.
- super!!! en cada dibujo se informa para que sirve cada fruta.
- Información relacionada del PAE, productos de vida saludable, las frutas son esenciales en la dieta alimenticia, vitamina c, minerales, agua
- Considero que se debería anexar una parte donde se indique en cual complemento se encuentra el grupo de frutas y verduras añadiendo una imagen del plato.

Infografía de leche y productos lácteos:

- Los beneficios deberían ser mas gráficos y no de tanto texto
- Se observa mucho texto en la imagen, teniendo en cuenta que el caso de ETC

Cartago, la población mayoritaria atendida son de grupos de básica primaria, sugerimos menos texto

- La leche es importante por qué nos aporta, calcio, grasas, son importantes en el desarrollo de las funciones biológicas del organismo
- Considero que se debería anexar una parte donde se indique en cual complemento se encuentra el grupo de lácteos añadiendo una imagen del plato.

Infografía de Etiquetado:

- La resolución de la imagen no se alcanza a leer muy bien las recomendaciones
- Se observa mucho texto en la imagen, teniendo en cuenta que el caso de ETC Cartago, la población mayoritaria atendida son de grupos de básica primaria, sugerimos menos texto
- Así deben rotularse o dejarse en grande la información en los embalajes o presentación de los alimentos
- Las comidas de la calle no son aptas, los alimentos son contaminados, los productos como chorizo, salchichas y otros tienen altos contenidos de azúcares, las gaseosas tienen azúcar, por tanto se recomienda que los alimentos que se prepara en casa son indispensables para una dieta que cumpla los requerimientos necesarios en la nutrición.
- Considero que se debería incluir "prefiere alimentos naturales, los cuales se ofrecen dentro de los complementos del PAE"

Infografía del consumo de agua:

- Mucho texto se debería simplificar mas la idea donde se enfatice en el consumo de agua y actividad física con ideas y mensajes mas directos

- e observa mucho texto en la imagen, teniendo en cuenta que el caso de ETC Cartago, la población mayoritaria atendida son de grupos de básica primaria, sugerimos menos texto
- El agua es importante en todas las funciones biológicas, se tiene en cuenta que se debe incluir en las diferentes actividades de las personas, los niños beben agua potable para sus actividades, el agua en clima cálido es más escasa por las altas temperaturas por tanto se debe tener en buena cantidad y calidad. Adela podemos decirle que en Llorente no hay acueducto o sea no hay agua potable pero la institución educativa Iebatap, realiza esfuerzos con la organización Unipa, para garantizar a sus niños, docentes, administración el uso del agua en buena cantidad y calidad
- Considero que se debe añadir que el agua para consumo debe ser tratada o apta y no cuenta el agua utilizada para la preparación de jugos y/o bebidas, en lo posible debe ser pura.

Infografía del grupo de carnes, huevo y leguminosas secas.

- Sería bueno darle visibilidad a todos los tipos de carne, siendo que las vísceras en mi departamento tanto en la población indígena como en general no tienen muy buena aceptación a diferencia de otros tipos de carnes como pescados o huevo los cuales son ampliamente aceptados
- Se observa mucho texto en la imagen, teniendo en cuenta que el caso de ETC Cartago, la población mayoritaria atendida son de grupos de básica primaria, sugerimos menos texto
- muy bueno!!!!sería espectacular que en las minutas hablara directamente de las vísceras
- En la imagen se observa y clasifica las vísceras o sea partes de los animales como corazón, hígado, pulmón, riñones se tiene en cuenta pero en la institución no se brinda en la alimentación.

Una vez sistematizada la información de la validación se realiza una revisión general al Plan pedagógico donde se ajustan algunas recomendaciones que se ofrecieron dentro de las acciones que desarrollan los docentes, ya se encuentran incorporadas en el presente documento.

Conclusiones del proceso de validación:

- Frente a las observaciones donde se recomienda ampliar información de los temas priorizados, se revisó que esta información estuviera contenida en la cartilla que es dirigida a los docentes, en donde se describe de manera más detallada los beneficios del consumo de estos grupos de alimentos: frutas y verduras, leche y productos lácteos y carnes, huevo y leguminosas secas. De igual manera, se amplía la información de los riesgos del consumo de productos ultraprocesados como lo recomendaron en la validación.
- El ejercicio de validación permitió identificar el interés que tienen todos los actores de la comunidad educativa en abordar estos temas en la IER y promover cambios de comportamiento para adoptar estas 5 prácticas saludables que presenta el plan pedagógico para promover alimentación saludable y cultura alimentaria en la ruralidad en el marco del PAE.
- La validación permitió identificar que las temáticas, mensajes claves, acciones para implementar y nutridesafíos son claros y fueron bien acogidos por los participantes.
- Se ajustaron las acciones propuestas por los equipos territoriales del PAE, donde se hace énfasis en la participación del equipo interdisciplinario para que las acciones no recaigan únicamente en el personal profesional en nutrición.
- En la validación se hizo visible la necesidad de incorporar más detalladamente de la ruta de implementación de acuerdo con la modalidad que presente la IER.

- El material didáctico tuvo muy buena recepción por parte de los participantes y fue claro que será utilizado por los docentes que lideren al interior de la IER los temas de alimentación y salud y apoyen el PAE en su logística.
- Los y las estudiantes reiteran la importancia de generar espacios lúdicos de aprendizaje, dejando claro que estas herramientas favorecen el trabajo en clase y en otros espacios dentro de la Institución Educativa.
-

BIBLIOGRAFÍA

CEPAL. (2003). Estudio sobre la distribución espacial de la población en Colombia. Disponible en:

https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/7186/1/S0311812_es.pdf

Comisión Intersectorial para la Atención Integral de Primera Infancia (CIPI). Lineamiento Técnico de alimentación y Nutrición para la Primera Infancia. Disponible en : <http://www.deceroasiempre.gov.co/QuienesSomos/Documents/4.De-Alimentacion-y-nutricion-para-la-Primera-Infancia.pdf>.

EDAI (Educación activa integral). (2020). ¿Qué es la educación integral en la primaria?. Disponible en: <https://blog.edai.edu.mx/que-es-la-educacion-integral-en-la-primaria>

Ekmeiro, J., Moreno, R., Cámara, F. (2020). Educación nutricional desde entornos socioconstructivistas: influencia sobre el patrón de consumo de alimentos en comunidades venezolanas. Rev. Nutr. clín. diet. hosp. 2019; 39(4):94-104 DOI: 10.12873/3943

Enciclopedia de Ejemplos. (2019). Juegos Tradicionales. Disponible en: <https://www.ejemplos.co/20-ejemplos-de-juegos-tradicionales/>

ICBF. (2015). Manual para el facilitador de las Guías alimentarias para la población colombiana mayor de dos años.

ICBF. (2019). Protégelos de la anemia con tu corazón de hierro. Promoción del consumo de alimentos ricos en hierro en la alimentación complementaria.

FAO. (2021). Año internacional de las frutas y las verduras. Frutas y verduras – esenciales en tu dieta. Documento de antecedentes. Disponible en:

<https://www.fao.org/3/cb2395es/cb2395es.pdf>

FAO. (2013). Red-icean. Obtenido de
FAO: <https://www.fao.org/red-icean/acerca-de-la-red-icean/que-es-la-educacion-alimentaria-y-nutricional/en/>

FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO. (2021). The state of food security and nutrition in the world: Transforming food systems for food security, improved nutrition and affordable healthy diets for all. <https://cdn.who.int/media/docs/default-source/nutritionlibrary/publications/state-food-security-nutrition-2021-en.pdf>

FAO. (2019). Agricultura y sistemas alimentarios que tienen en cuenta la nutrición en la práctica – Opciones de intervención. Roma.

FAO. (2013). Buenas Prácticas en Programas de Información, Comunicación y Educación en Alimentación y Nutrición (ICEAN): Informes sobre las características de los programas de ICEAN en Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Colombia, Paraguay, Perú, Uruguay y Venezuela. Iniciativa América Latina y el Caribe sin Hambre.

FAO, MSPS. (2016). Estrategia de Información, Educación y Comunicación en Seguridad Alimentaria y Nutricional para Colombia: marco contextual, normativo, estratégico, conceptual y operativo.

FAO, MSPS. (2016). Manual para el facilitador en el proceso de implementación de la Estrategia de Información, Educación y Comunicación en Seguridad Alimentaria y Nutricional para Colombia.

FAO, Honduras (2012). Plan de capacitación para la enseñanza de la alimentación y

nutrición, dirigido a docentes de primero y segundo ciclo. Programa Especial para la Seguridad Alimentaria GCP/HON/022/SPA Proyecto de Educación Alimentaria y Nutricional en las Escuelas Primarias TCP/HON/3204.

FAO, Nicaragua. (2016). Guía de capacitación en alimentación y nutrición para docentes y comités de Alimentación escolar. ISBN 978-92-5-309008-2

FAO/OMS. (2014) Segunda Conferencia Internacional sobre nutrición – CIN2; Informe de la Secretaría Mixta de la Conferencia, FAO/OMS

Fernández, X. Umaña, N. (2020). Desarrollo e implementación de una propuesta educativa en el comedor escolar para la promoción de alimentación saludable en la escuela Cristóbal Colón en Santo Domingo de Heredia, Costa Rica. Población y Salud en Mesoamérica, 18(1). Doi: 10.15517/psm.v18i1.39645

Gösta, B. (1995). Dairy Processing Handbook (First, Vol. G3). Tetra Pak Processing Systems.

Guerrero, T. (2003). El estudio antropológico de cultura y alimentación (primera parte). Revista Virtual Gastronómica. <http://www.uaemex.mx>

ICBF. (2015). Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de dos años.

Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander Von Humboldt. Investigación en biodiversidad y servicios ecosistémicos para la toma de decisiones. Disponible en: <http://www.humboldt.org.co/es/boletines-y-comunicados/item/1628-carne-de-monte-la-unica-alternativa-que-tienen-muchas-comunidades-rurales-e-indigenas-para-sobrevivir>

Invima. (2006). Decreto 616 de 2006, Por el cual se expide el reglamento técnico sobre los requisitos que debe cumplir la leche para el consumo humano que se obtenga, procese, envase, transporte, comercialice, expendia, importe o exporte en el país.

Ministerio de Desarrollo Social y Familia/OPS/OMS. (2020). Recomendaciones de actividad física para niños, niñas y adolescentes. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/14-12-2020-opsoms-presento-chile-actualizaciones-nuevas-recomendaciones-actividad-fisica>

Ministerio de Educación Nacional MEN. (2020). Módulo conceptual, caja de herramientas de la Estrategia de Estilos de Vida Saludable.

Ministerio de Educación Nacional MEN. (2020). Decreto 218 de 2020. “Por el cual se establece la estructura interna Unidad Administrativa Especial de Alimentación Escolar – Alimentos para Aprender”

Moreno, D. Cultura Alimentaria. Revista Salud Pública y Nutrición. Vol.4, No.3, julio-septiembre 2003. <http://www.respyn.uanl.mx>

Muñoz, M. (2018). Los comedores escolares en el proceso educativo. Revista Dialnet. ISBN 978-84-16283-58-3, págs. 103-112.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2019). Módulo rotulado nutricional. En Capacitación equipos básicos de salud - APS (Primera, p. 29). Bogotá.

Ministerio de Salud y Protección Social. (1986). Resolución 2310 de 1986, Por la cual se reglamenta parcialmente el Título V de la Ley 09 de 1979, en lo referente a procesamiento, composición, requisitos, transporte y comercialización de los Derivados Lácteos. (1986).

Colombia.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2021). Resolución 810, por la cual se establece el reglamento técnico a través del cual se disponen las condiciones y requisitos que debe cumplir el etiquetado o rotulado nutricional y frontal de advertencia de los alimentos y bebidas envasadas o empacadas para Colombia.

Organización Mundial de la Salud - OMS. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Ginebra.

OPS-OMS. (2017). Educación para la salud con enfoque integral.

SED. (2011). Secretaría de Educación del Distrito. Rediseño Curricular por Ciclos en el Sistema Educativo de Bogotá.

SED-FAO. (2019). Componente pedagógico de la Estrategia de Ambientes Alimentarios Saludables.

Torres, N. (2021). ¿Qué es el constructivismo en la educación?

UApA-FAO. (2021). Informe de resultados de la investigación cualitativa sobre usos, tradiciones y costumbres relacionadas con la alimentación escolar y familiar en el escenario rural". Convenio UTF/COL/138/COL. 2021

UNESCO Institute for Lifelong Learning. (10 de Febrero de 2012). UNESCO Institute for Lifelong Learning. Obtenido de <https://uil.unesco.org/es/caso-de-estudio/effective-practices-database-litbase-0/sistema-interactivo-transformemos-educando>.



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura

ANEXOS

Anexo 1. Material didáctico que acompaña la implementación del plan pedagógico para promover la alimentación saludable y la cultura alimentaria en el escenario rural en el marco del PAE



Anexo 2. Matrices para diligenciamiento el trabajo grupal de la validación del Plan pedagógico para promover una alimentación saludable con pertinencia cultural en el escenario rural en el marco del Programa de Alimentación Escolar

1. Temáticas priorizadas

TEMÁTICA	FRASE MOTIVADORA	DE ACUERDO (Si o No)	PROPUESTA DE AJUSTE
Promoción del consumo de leche y productos lácteos	Si fuertes y sanos tus huesos y dientes quieres tener, diariamente leche y productos lácteos como el yogur, kumis y queso debes comer.		
Promoción del consumo de frutas y verduras especialmente	Para tener un cuerpo sano y vital, frutas enteras y verduras en cada comida deben estar		
Promover el consumo de carnes, huevo y leguminosas	Si en el colegio quieres aprender, vísceras como el hígado debes comer. Al igual que el huevo y las leguminosas también te ayudarán		
Promover el consumo de agua apta para el consumo humano	Para la sed, agua siempre debes beber, así una buena hidratación tendrás para seguir jugando y divertirse más		
Etiquetado nutricional	Para cuidar tu cuerpo, evita estos productos, son altos en azúcar, grasas y sal. ¡Así, la salud de tu lado estará!		

Observaciones adicionales a temáticas priorizadas:

Temática priorizada	Observaciones adicionales
Promoción del consumo de leche y productos lácteos	
Promoción del consumo de frutas y verduras especialmente	
Promover el consumo de carnes, huevo y leguminosas	
Promover el consumo de agua apta para el consumo humano	
Etiquetado nutricional	

2. Acciones propuestas para implementar el Plan Pedagógico en la IER según el rol de cada actor de la comunidad educativa

Actor de la comunidad educativa	Acciones propuestas para implementar el Plan Pedagógico en la IER	De acuerdo (Si o No)	¿Por qué?	Propuesta o ajuste
ETC/Equipo territorial del PAE	Participa en la socialización del Plan Pedagógico que realiza el equipo técnico del Convenio UapA-FAO.			
	Socializa el Plan Pedagógico y sus materiales didácticos a nivel territorial a CAE y dinamizadores de la Estrategia de EVS (Equipo dinamizador de la promoción de la alimentación saludable).			
	Realizan el fortalecimiento de capacidades en los temas priorizados para promover la alimentación saludable y la cultura alimentaria a docentes y equipo dinamizador de la promoción de la alimentación saludable y la cultura alimentaria			
	Apoyan la implementación de los nutridesafíos en los diferentes espacios de la escuela en sus visitas periódicas.			
	Envían a la UApA, información sobre la implementación del Plan Pedagógico en el territorio, quienes de acuerdo a su criterio la incluyen en el Sistema de Información del			

	PAE para que sea evidenciada por los diferentes actores que consultan el Sistema.			
Rector/rectora de la IER – CAE y dinamizadores EEVS (Equipo dinamizador de la promoción de la alimentación saludable y la cultura alimentaria)	Tienen el liderazgo de la implementación del Plan Pedagógico a nivel de la institución educativa rural			
	Articulación de las acciones entre el comedor y los demás espacios de la escuela			
	Socialización de las actividades planteadas en el Plan pedagógico con los docentes			
	Fortalecimiento de capacidades a encargado del comedor escolar personal manipulador sobre los mensajes clave de las temáticas priorizadas por el Plan Pedagógico			
	Apoyan la implementación de los nutridesafíos en los diferentes espacios de la escuela			
	Recogen la evaluación realizada por los docentes frente a la implementación del Plan Pedagógico y los socializan al Equipo PAE territorial quienes a su vez envían a la UapA			
Docentes	Son facilitadores para el desarrollo de los nutridesafíos en conjunto con los niños, las niñas y adolescentes, responden a sus inquietudes, incluyen nutridesafíos en el día a día de su desempeño profesional, informan e invitan a las familias acerca del desarrollo de los nutridesafíos en la institución educativa como en el hogar			
	Fortalecen las capacidades de las familias			
	Visitan periódicamente el Sistema de Información del PAE en donde se encuentran alojados los nutridesafíos, los materiales didácticos e información de interés para sus procesos de enseñanza sobre alimentación			

	saludable y la cultura alimentaria a los niños, las niñas y adolescentes			
	Incluyen la información de la cartilla y utilizan los rompecabezas en sus procesos de enseñanza sobre alimentación saludable y cultura alimentaria a los niños, las niñas y adolescentes.			
	Utilizan las cápsulas informativas en el comedor o al interior de las aulas en los procesos de aprendizaje o las envían a las familias como mecanismo para reforzar lo aprendido en la escuela.			
	Apoyan la implementación de los nutridesafíos en los diferentes espacios de la escuela			
	Utilizan la información actualizada que se incluye en la cartilla, los materiales didácticos para los procesos formativos en las escuelas de padres y otros momentos de fortalecimiento de capacidades a las familias			
	Evalúan y socializan en los diferentes espacios (reuniones de docentes, encuentros de las familias y otros), las fortalezas o debilidades en la implementación del Plan pedagógico mediante la rúbrica de evaluación			
Familias	Apoyan a los niños, niñas y adolescentes en el desarrollo de los nutridesafíos previstos para el hogar.			
Niños, niñas, adolescentes y jóvenes	Participan en el desarrollo del Plan pedagógico			
	Utilizan el material didáctico			
	Crean nuevo material didáctico con apoyo de sus docentes y sus familias			

Propuesta nuevos actores y funciones

Actor de la comunidad educativa	Funciones en la implementación del Plan Pedagógico	Momento de realizar las funciones

3. ¿Cómo implementar el plan pedagógico y material didáctico?

Actividad	Dirigida a	Responsable	Material didáctico	Cuándo y dónde
Fortalecimiento de capacidades	Equipo territorial PAE	Equipo técnico UapA/FAO	Cuadernillo Diapositivas en ppt Cartelera interactiva Cápsulas informativas Rompecabezas/infografías	De acuerdo a lo concertado con la UApA. Metodología virtual
	CAE Rectores-rectoras Dinamizadores EEVS (Equipo dinamizador del Plan Pedagógico y la Estrategia de EVS) Docentes	Equipo territorial PAE	Cuadernillo Diapositivas en ppt o láminas si no se cuenta con equipos tecnológicos Cartelera interactiva Cápsulas informativas Rompecabezas/infografías	Según Cronograma del equipo territorial PAE/en la Secretaria de Educación Territorial
	Encargado del comedor/Manipuladores de alimentos	CAE de la IER/Dinamizadores de la EEVS		Según cronograma del CAE/en la IER
	Familias	Docentes	Cartelera interactiva Capsulas informativas Nutridesafios Infografias	Según cronograma de encuentros de familias/con el envio de nutridesafios



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura

Observaciones: Describa aquí las oportunidades o dificultades que se observan para cumplir con la propuesta anterior:

Actividad	Dirigida a	Responsable	Material didáctico	Cuándo y dónde
Fortalecimiento de capacidades				

Actividad	Dirigida a	Responsable	Material didáctico	Cuándo y dónde
Firma del acta de compromiso de implementación del Plan Pedagógico	Equipo dinamizador del Plan Pedagógico (Rector-rectora/CAE/Dinamizador de la Estrategia de EVS)	Equipo territorial PAE	Formato de acta	Se sugiere que se realice posterior la jornada de fortalecimiento de capacidades con este equipo

Observaciones: Describa aquí las oportunidades o dificultades que se observan para cumplir con la propuesta anterior:

Actividad	Dirigida a	Responsable	Material didáctico	Cuándo y dónde
Firma del acta de compromiso de implementación del Plan Pedagógico				

Actividad	Dirigida a	Responsable	Material didáctico	Cuándo y dónde
Desarrollo de los nutridesafíos	Familias	Docentes	Cápsulas informativas Nutridesafíos Infografías	Según cronograma que se establezca en las IER de acuerdo a sus contextos/nutridesafíos quincenales o mensuales/en el aula y en el hogar
	Niños, niñas y adolescentes	Encargado del comedor Personal manipulador/ Docentes	Rompecabezas Cartelera interactiva Cápsulas informativas Nutridesafíos Apoyo en casa	

Observaciones: Describa aquí las oportunidades o dificultades que se observan para cumplir con la propuesta anterior:

Actividad	Dirigida a	Responsable	Material didáctico	Cuándo y dónde
Desarrollo de los nutridesafíos				