



Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria

Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad

Programa de Acción en el Contexto Escolar

GOBIERNO
FEDERAL

MÉXICO
2010

SEP

SALUD



Orientaciones para la regulación del expendio de alimentos y bebidas en las escuelas de educación básica

Guía para directivos y docentes



Vivir Mejor

Secretaría de Educación Pública

Alonso Lujambio Irazábal
Secretario de Educación Pública

José Fernando González Sánchez
Subsecretario de Educación Básica

Juan Martín Martínez Becerra
Director General de Desarrollo de la Gestión
e Innovación Educativa

Gilda de León Guzmán
Directora de Innovación Educativa

Secretaría de Salud

José Ángel Córdova Villalobos
Secretario de Salud

Mauricio Hernández Ávila
Subsecretario de Prevención
y Promoción de la Salud

Gustavo Adolfo Olaiz Fernández
Director General de Promoción de la Salud

María Guadalupe Lucero Rodríguez Cabrera
Directora de Estrategias y Desarrollo
de Entornos Saludables

Índice

Introducción	5
Propósitos de la Guía	5
La salud alimentaria de niñas, niños y adolescentes mexicanos: prioridad de la política social	7
Disposiciones que orientan las acciones de la escuela para propiciar el cuidado de la salud de los alumnos	8
Diez factores clave para promover una alimentación correcta y la activación física en las escuelas	9
1. Tener claridad de la problemática relacionada con el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades asociadas	9
2. Construir una noción de alimentación correcta	11
3. Reconocer la necesidad de modificar los hábitos alimentarios	13
4. Contribuir a que la escuela sea un entorno saludable	15
5. Reconocer la importancia del desayuno y del refrigerio escolar en la alimentación correcta	17
6. Promover el consumo de agua simple potable y generar las condiciones para que esto sea posible	18
7. Propiciar el acceso y la disponibilidad de alimentos y bebidas que facilitan una alimentación correcta en las escuelas	20
8. Diagnosticar y atender con oportunidad los casos de niños con problemas de sobrepeso y obesidad	22
9. Adquirir conocimientos y desarrollar experiencias para promover la activación física en las escuelas	23
10. Comprender la importancia de que el colectivo escolar participe en la promoción de una alimentación correcta y de la activación física	25
El rol de los actores de la escuela en la promoción de una alimentación correcta	29
La organización de la escuela para alcanzar los objetivos de los Lineamientos	29
Promoción de hábitos para una alimentación correcta	31

Orientaciones para la regulación del expendio de alimentos y bebidas en las escuelas de educación básica. Guía para directivos y docentes fue elaborado por la Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa de la Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública, a través del Programa Escuela y Salud, con aportaciones de directivos, profesores y autoridades educativas estatales, y en colaboración con la Dirección General de Promoción de la Salud, de la Secretaría de Salud.

Coordinación general

Ernesto Adolfo Ponce Rodríguez

Coordinación técnica

Gilda de León Guzmán

Redacción de contenidos

Hilda Gómez Gerardo

Revisión de contenidos e investigación documental

Claudia Mercado Abonce

Blanca Areli Moreno López

María del Carmen Ramírez González

María Guadalupe Lucero Rodríguez Cabrera

María Angélica Villa Benítez

Coordinador editorial

Jorge Humberto Miranda Vázquez

Corrección

Erika Lozano Pérez

Vinculación y seguimiento

María del Carmen Ramírez González

Diseño y formación

Blanca H. Rodríguez Rodríguez

Ilustración

Gerardo Vaca Presbítero

Este programa es de carácter público, no es patrocinado por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan todos los contribuyentes. Está prohibido el uso de este programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de este programa deberá ser denunciado y sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente.

D. R. © Secretaría de Educación Pública
Argentina 28, Centro, CP 06020,
México, D. F.

Se imprimió por encargo de la Comisión Nacional de Libros
de Texto Gratuitos --
El Tiraje fue xxx ejemplares.
Impreso en México

ISBN 978-607-8017-34-8

MATERIAL GRATUITO. Prohibida su venta

Introducción

Una de las prioridades en las políticas educativas y de salud en nuestro país es la promoción de hábitos de alimentación correcta y estilos de vida saludables en niñas, niños y adolescentes, a fin de contrarrestar la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población mexicana.

La investigación sobre el tema¹ reporta que el sobrepeso y la obesidad son problemas de salud ligados principalmente al incremento en el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido calórico, al tiempo que se tiene una vida sedentaria.

Asimismo, el reconocimiento de que el sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, como hipertensión arterial, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras, aun en la población infantil, plantea la necesidad de establecer acciones orientadas a modificar hábitos de alimentación y estilos de vida.

Este documento se elaboró con la finalidad de que directivos, docentes y personal de servicios educativos complementarios cuenten con información clara y pertinente acerca de los retos que tiene la escuela ante la necesidad social de contribuir a que la población infantil mexicana modifique sus hábitos alimentarios y prácticas de actividad física, y de este modo sumen sus esfuerzos en la prevención efectiva del incremento de sobrepeso y obesidad.

Propósitos de la Guía

- Proporcionar información de los factores clave que faciliten la mejora de la gestión escolar y la intervención docente para la puesta en práctica de acciones orientadas al cuidado de la salud personal y colectiva.
- Reconocer los retos que implica para la escuela generar una cultura de salud que permita prevenir, detener y revertir el avance del sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente.
- Favorecer el análisis y la discusión entre la comunidad educativa acerca de las acciones que se requiere realizar para promover una alimentación correcta, la activación física regular dentro y fuera de la escuela y estilos de vida saludable, así como para asegurar y evaluar sus resultados.



¹ Instituto Nacional de Salud Pública, Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut), México, 2006 y Encuesta Nacional de Salud en Escolares (ENSE), México, 2008.

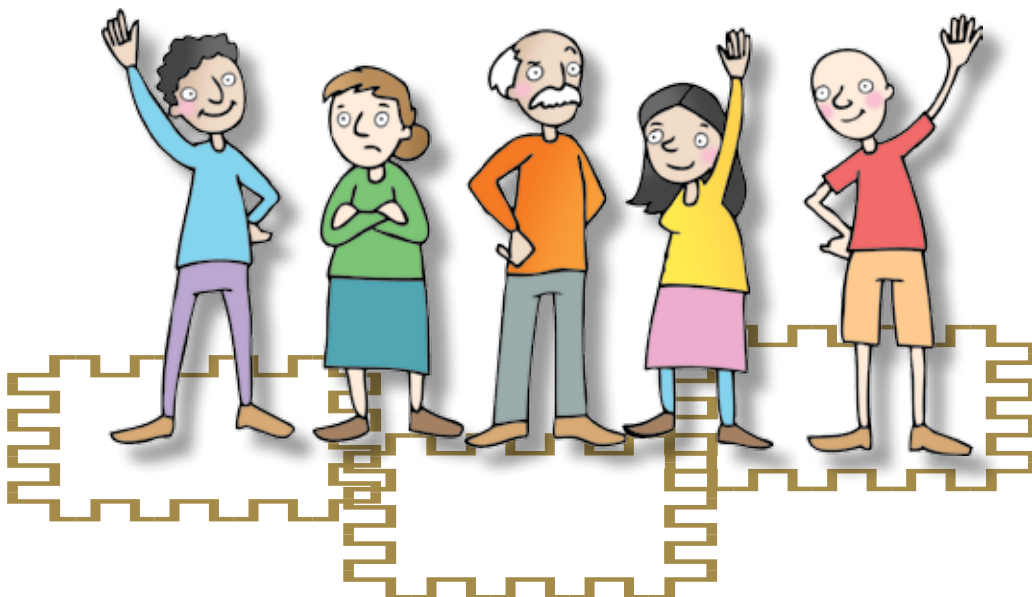
Con esta Guía se busca que sus destinatarios reconozcan la magnitud de los problemas de sobrepeso y obesidad infantil y adolescente, así como sus implicaciones en la salud; asimismo, que reflexionen sobre lo que puede y debe hacer la escuela para prevenir, detener y revertir el avance de estos problemas. A partir de su contenido, se pretende orientar el análisis y la discusión en las escuelas para identificar lo que corresponde realizar a cada integrante de la comunidad educativa y la manera en que se pueden organizar en función de las características y necesidades de cada contexto.

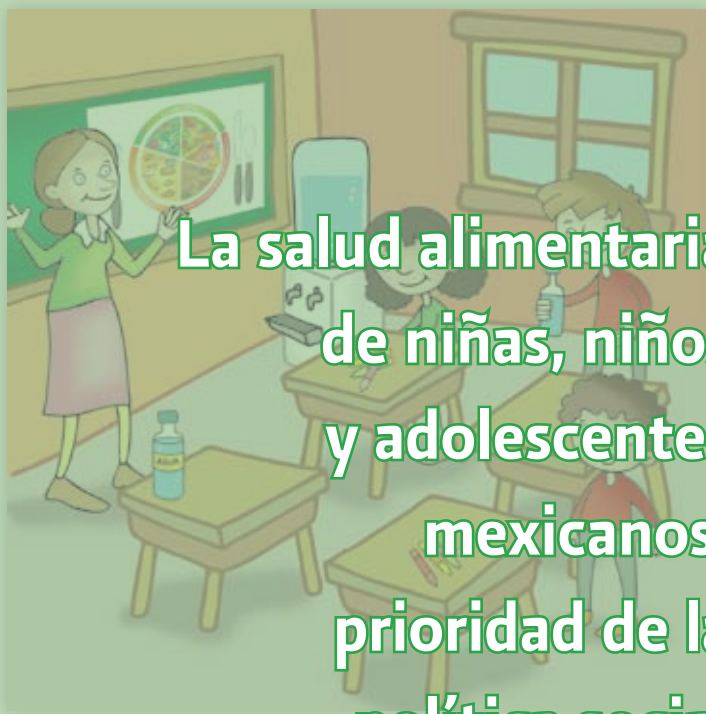
El conocimiento y manejo de la Guía requiere del trabajo conjunto entre directivos y maestros; por ello, es necesario garantizar espacios y tiempos para realizar las actividades propuestas, así como para tomar decisiones sobre las acciones que se llevarán a cabo en la escuela y en los salones de clases.

La Guía está organizada en tres apartados. El primero, a manera de contextualización, hace referencia a la situación actual que prevalece en nuestro país en relación con el sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente, las disposiciones del Gobierno federal que sustentan la promoción de la alimentación correcta y la actividad física regular en las escuelas de educación básica, así como las razones por las que se considera a la escuela como el marco ideal para promover el desarrollo de competencias y la creación de entornos saludables como estrategias que coadyuven al cuidado de la salud personal y colectiva.

En el segundo apartado se mencionan los factores clave para lograr que la gestión escolar y la intervención docente sean efectivas para prevenir o revertir el sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente. Además, se brinda una breve explicación sobre cada factor, se proponen actividades para el análisis, la reflexión y la toma de decisiones personales y del colectivo escolar, y se hacen sugerencias bibliográficas de consulta que enriquecerán la comprensión de cada uno de los factores.

En el tercer apartado se describen las tareas y responsabilidades de los integrantes de la comunidad educativa, con el propósito de ayudar a reconocer los aspectos básicos de la participación de cada uno en la promoción y educación de la salud del escolar.





La salud alimentaria de niñas, niños y adolescentes mexicanos: prioridad de la política social

Esta situación conlleva a que el país asuma importantes costos generados por los servicios de salud y por la atención médica de dichos padecimientos; al tiempo que afectan la economía personal, familiar o social.

Sin embargo, se ha demostrado que al atender factores como una alimentación correcta, la actividad física regular y la ingesta de agua simple potable, junto con una actitud prudente y corresponsable del autocuidado a través de la participación activa de las personas, las familias y las comunidades, se obtienen resultados satisfactorios en el cuidado de la salud.

Los desafíos asociados con el sobrepeso y la obesidad y sus complicaciones exigen promover una nueva cultura de la salud. En este marco, la escuela tiene un papel esencial para favorecer en niños, niñas y adolescentes el desarrollo de competencias para una participación activa y responsable en el cuidado de su salud, a la vez que se generan las condiciones para que el plantel sea un entorno saludable.

Con la intención de contribuir a mejorar, de manera específica, la calidad de vida de los escolares e incidir en los factores relacionados con la prevención de este grave problema de salud, las autoridades educativas y las del sector salud, en sus respectivos ámbitos de competencia, han establecido acercamientos con diversos sectores de la sociedad a fin de poner en práctica acciones conjuntas en los planteles escolares tendientes a: unificar criterios para la preparación, expendio o distribución de alimentos y bebidas que faciliten una dieta correcta, reformular los productos de alto contenido calórico o de sodio, impulsar la promoción de estilos de vida saludable, así como fortalecer la formación de los niños en el cuidado de su salud, contando para ello con el apoyo de los maestros, directivos escolares y de las familias de los alumnos.

En nuestro país el sobrepeso y la obesidad presentan un incremento de tal magnitud y rapidez que actualmente lo colocan en el grupo de países con mayor prevalencia; aunado a ello está el efecto negativo que ejercen sobre la salud de la población que los padece, debido a que aumenta significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas asociadas con problemas de nutrición.

Se estima que 90% de los casos de diabetes mellitus tipo 2 son atribuibles al sobrepeso y la obesidad. Otras enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas son la hipertensión arterial, dislipidemias, enfermedad coronaria, enfermedad vascular cerebral, osteoartritis, y los cánceres de mama, esófago, colon, endometrio y riñón, entre otras.²

En la población infantil se ha identificado que 4.5 millones de niños tienen sobrepeso y más de 6 millones obesidad. De 1980 a la fecha existe un importante aumento al año de casos de niños con diabetes –enfermedad que antes era de adultos.³

² Secretaría de Salud, *Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria. Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad*, 2010, p. 8.

³ Secretaría de Salud, *Bases técnicas del Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria*, 2010, p. 10.

La participación de las familias es fundamental para apoyar en el cuidado de la salud de niñas, niños y adolescentes, ya que deben asegurarse que desayunen antes de ir a la escuela, preparar refrigerios adecuados con su edad; asegurarse de que se acostumbren a tener un horario definido en casa para la comida y la cena; orientarles para que consuman alimentos y bebidas que facilitan una dieta correcta y eviten o moderen la ingesta de alimentos y bebidas con alto contenido calórico o de sodio, además de apoyarles en la práctica de la actividad física regular.

Disposiciones que orientan las acciones de la escuela para propiciar el cuidado de la salud de los alumnos

El Sistema Educativo Nacional reconoce que el sobrepeso y la obesidad son problemas de salud pública que afectan, en particular, a niñas, niños y adolescentes que asisten a la educación básica. También considera que el origen de estos problemas es multifactorial, y para su atención se requiere impulsar políticas y acciones integrales y articuladas, con amplia colaboración y compromiso de los diversos actores y sectores.

Por ello, la Secretaría de Educación Pública y la Secretaría de Salud han unido esfuerzos para la concreción de una propuesta de intervención conjunta denominada Programa de Acción en el Contexto Escolar,⁴ en atención a los objetivos, las metas y los compromisos establecidos en el Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria. Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad (ANSA), 2010.

El Programa de Acción tiene un enfoque eminentemente formativo e integral. Para su organización y desarrollo se definieron tres componentes: 1) promoción y educación para la salud, 2) fomento de la activación física regular y 3) acceso y disponibilidad de alimentos y bebidas que facilitan una alimentación correcta en las escuelas.

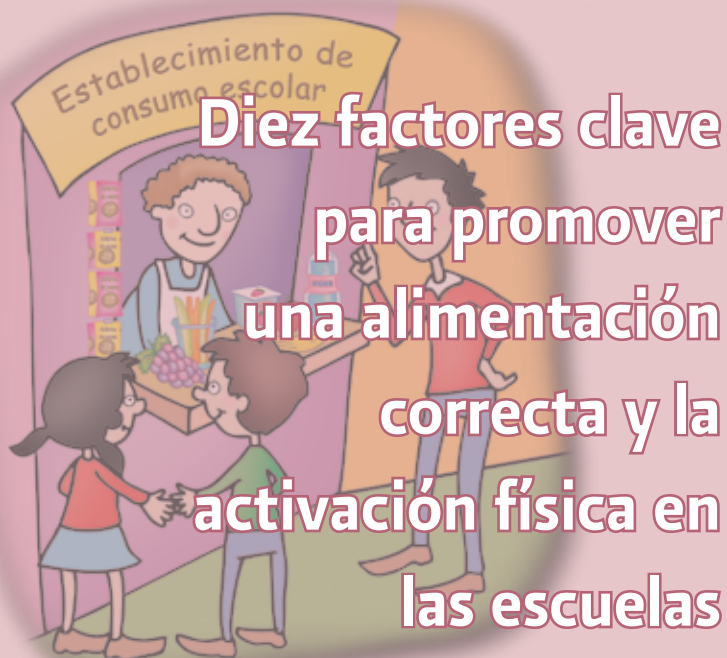
Respecto al expendio y consumo de alimentos y bebidas, el tercer componente del Programa señala la importancia de atender y llevar a cabo la acción "Emitir regulación de alimentos y bebidas que se expenden en las escuelas de educación básica" (corresponde al objetivo 8 del ANSA), que se concretó con la publicación, en el *Diario Oficial de la Federación*, de los "Lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica".⁵

Asimismo, en los Lineamientos⁶ se propone que en las escuelas de educación básica se preparen, expendan o distribuyan alimentos y bebidas que faciliten una alimentación correcta. En su Anexo Único se establecen los criterios técnicos para definir las características nutrimentales que deben tener los alimentos y bebidas para incorporarse en los establecimientos de consumo escolar. Los criterios tienen un carácter de gradualidad que va modificándose en tres etapas, las cuales coinciden con el ciclo escolar vigente 2010-2011 y los dos siguientes ciclos escolares.

⁴ SEP, *Programa de Acción en el Contexto Escolar*, SEB/DGDGIE/DGPS, México, 2010.

⁵ Acuerdo mediante el cual se establecen los Lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica (publicado en el *Diario Oficial de la Federación* el 23 de agosto de 2010, México).

⁶ En la presente Guía nos referimos con "Lineamientos" a los Lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica (véase referencia anterior).



Diez factores clave para promover una alimentación correcta y la activación física en las escuelas

En este apartado se describen las condiciones que es necesario tomar en cuenta para que la gestión escolar y la intervención docente contribuyan a alcanzar el propósito de impulsar el desarrollo de hábitos alimentarios correctos, la actividad física regular y estilos de vida saludables.

1. Tener claridad de la problemática relacionada con el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades asociadas

Para impulsar un cambio efectivo en las escuelas es necesario que la comunidad escolar –directivos, docentes y personal de apoyo al servicio– conozca las razones que originan la problemática asociada al sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente, así como el papel que desempeña la escuela para atenderla.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 (Ensanut) revela que 5% de los niños menores de cinco años presentan bajo peso y 153 mil niños tienen desnutrición aguda, la cual los pone en alto riesgo de muerte. Además, diversos estudios han demostrado que el sobrepeso y la obesidad pueden presentarse como secuelas de la desnutrición en las etapas tempranas de la vida, tal como suele ocurrir en situaciones de pobreza. Por ejemplo, los niños que crecen en desnutrición almacenan más grasas respecto a las proteínas, lo que tiende a aumentar el sobrepeso y la obesidad.

La Ensanut (2006) también alerta sobre el riesgo en que se encuentran más de 4 millones de niños de entre 5 y 11 años, pues la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad se presenta en uno de cada cuatro niños (26%), mientras que uno de cada tres adolescentes, 12 a 19 años de edad, la padece (31%); además revela que el sobrepeso y la obesidad siguen aumentando en todas las edades, regiones y grupos socioeconómicos.

El sobrepeso y la obesidad están relacionados con muchos factores, pero se ha comprobado que se asocian más con los hábitos alimentarios y con el estilo de vida de cada persona, relativos a la preferencia por una dieta en la que se omite una de las tres comidas o en la que se consumen alimentos y bebidas con alto contenido calórico (que incluyen grandes cantidades de azúcares, sodio y harinas refinadas), ricos en grasas, poco variadas en lo que corresponde a la combinación de diferentes grupos de alimentos (conforme al Plato del Bien Comer); así como insuficiente consumo de verduras, frutas y agua simple potable. Estos hábitos generalmente se aprenden en el ambiente familiar, sin embargo son modificables.

Otro factor asociado con la obesidad es la falta de actividad física. Actualmente, las niñas, los niños y adolescentes realizan menos actividad física que la requerida para su gasto calórico, y dedican más tiempo a actividades sedentarias –ver televisión, jugar en la computadora, entre otras–, situaciones que se dan principalmente en la población escolar de áreas urbanas. Esto, aunado a los hábitos alimentarios antes señalados, los pone en riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad.

La escuela constituye un entorno propicio para contribuir a prevenir, detener y revertir el incremento del sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente, al favorecer el desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes en niñas, niños y adolescentes, y la competencia para enfrentar problemas relacionados con el cuidado de la salud, de acuerdo con lo establecido en el currículo de educación básica, así como generar acciones que posibiliten dentro y fuera de la escuela la elección y el consumo de alimentos y bebidas que facilitan una alimentación correcta.

Sugerencias de actividades para reflexionar sobre el tema⁷

El sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente, ¿un problema?

Propósito: reflexionar sobre las dimensiones del problema del sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente, las enfermedades asociadas, y sobre las formas en que la escuela puede intervenir para ayudar a prevenir, detener y revertir el avance de esta problemática.



⁷ Las actividades que se proponen en la sección "Sugerencias de actividades para reflexionar sobre el tema" están dirigidas a directivos, docentes y personal de servicios educativos complementarios. Para profundizar en el estudio y análisis de los temas planteados, a partir de la página 27 se encuentran sugerencias de materiales y páginas web.



Revise los datos estadísticos en el cuadro que se presenta enseguida y analice la evolución del sobrepeso y la obesidad para responder a: ¿cuál es la dimensión del sobrepeso y la obesidad en la población infantil mexicana en la actualidad?

Población con sobrepeso y obesidad en México, 2006-2008

Grupo	2006	2007	2008
Niños (5 a 11 años)	4 158 800	4 203 765	4 249 217
Adolescentes (12 a 19 años)	5 757 400	5 930 799	6 109 420
Adultos (20 años o más)	41 142 327	41 678 669	42 222 003
Total	51 058 527	51 813 233	52 580 639

Fuente: Ensanut 2006 y Proyecciones de la Población de México 2005-2050 (Conapo). Estimación elaborada por la Dirección General de Promoción de la Salud.



Identifique los casos de sobrepeso y obesidad en la escuela donde trabaja. Elabore una gráfica y compárela con la información que se reporta para el caso de la población infantil de nuestro país. Comparta las coincidencias o discrepancias que se advierten. Para ello puede aprovechar la información de la Cartilla Nacional de Salud (CNS) de la población de la escuela en la que labora y coordinarse con el personal de salud para actualizar la información de la CNS relativa a la evaluación y vigilancia del estado nutricional de los escolares.

- ④ Lea el tema “Obesidad”⁸ y comente las causas del sobrepeso y la obesidad, así como sus repercusiones frecuentes en la salud.
- ④ Discuta las razones por las que se considera que la escuela es “un entorno idóneo desde el cual se puede prevenir, detener y revertir el avance del sobrepeso y la obesidad”.
- ④ Valore la pertinencia de diseñar e implementar un plan de acción escolar para contrarrestar y prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente.
- ④ Escriba un listado de los compromisos que puede asumir desde su función docente, directiva o de servicio educativo complementario, a fin de lograr que la escuela contribuya a superar los problemas relacionados con el sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente.

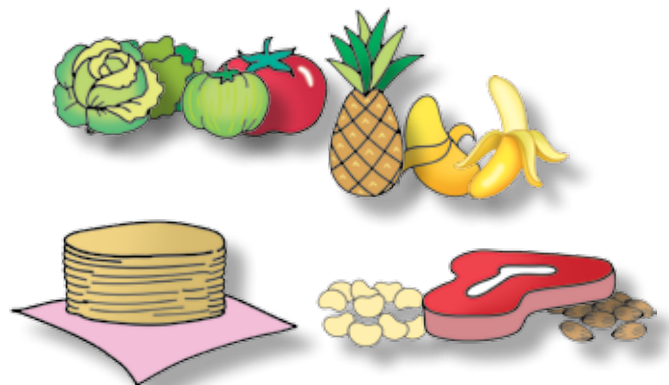
2. Construir una noción de alimentación correcta

Es necesario que comprendamos lo que implica una “alimentación correcta” para mejorar la calidad de los alimentos y las bebidas que consumen los alumnos y la comunidad educativa en las escuelas de educación básica.

Para ello es fundamental referirse al Plato del Bien Comer (Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005), el cual es una herramienta indispensable para aprender en qué consiste la dieta correcta, ya que orienta de manera práctica (con sustento científico) respecto a cómo integrarla y cómo combinar los alimentos, adecuándose a las necesidades, gustos y posibilidades de cada persona.

Para tener una alimentación correcta, cada familia debe aprovechar de la mejor manera posible los alimentos que están a su alcance y procurar que las tres comidas fuertes del día (desayuno, comida y cena), que aportan 70% de las calorías que requiere el organismo, así como las comidas intermedias (refrigerio o colación), que aportan 30% de la energía requerida diariamente, incluyan alimentos de los tres grupos establecidos en el Plato del Bien Comer:

- Grupo I. Verduras y frutas, de preferencia crudas, regionales y de la estación.
- Grupo II. Cereales, de preferencia integrales o sus derivados, y tubérculos.
- Grupo III. Leguminosas y alimentos de origen animal.



⁸ Disponible en: http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/programas/comunidades_orientación.html

Además, la alimentación correcta debe reunir las siguientes características:

Completa. Que incluya todos los nutrimentos: carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales. No existe un solo alimento o grupo de alimentos que proporcione al individuo todas las sustancias que necesita.

Equilibrada. Que los alimentos que se consuman contengan los nutrimentos en una proporción adecuada.

Suficiente. Consumir alimentos que tengan la cantidad de sustancias nutritivas recomendadas para cada grupo de edad, según sexo, talla, actividad física y estado fisiológico.

Variada. Incluir alimentos de cada grupo en las comidas, de diferentes sabores, colores, olores y consistencias, para evitar la monotonía y asegurar el consumo de los diferentes nutrimentos que requiere el organismo.

Inocua. Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque están libres de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes, por lo que se deben preparar con la limpieza necesaria para prevenir enfermedades; además, se debe moderar su consumo.

Adecuada. Acorde a los gustos, la cultura –tomando en cuenta que la alimentación es distinta en las diferentes regiones del país– y los recursos económicos de quien la consume, sin que por ello se deban sacrificar las otras características de una dieta correcta.



- 🕒 Elabore un listado con los alimentos que consumió ayer en el desayuno, comida, cena y refrigerios o colaciones.
- 🕒 Compare lo que consumió ayer con lo recomendado en el Plato del Bien Comer y reflexione: ¿en qué medida los alimentos consumidos cumplen con las recomendaciones del Plato del Bien Comer (muchas verduras y frutas; suficientes cereales y pocos alimentos de origen animal)?, ¿qué requiere cambiar? y ¿cómo se propone lograrlo?
- 🕒 Observe el Plato del Bien Comer y responda ¿en cuántas partes está dividido?, ¿qué le sugiere el plato en relación con la cantidad de verduras y frutas que se recomienda consumir? y ¿qué advierte acerca de la cantidad de alimentos de origen animal que debemos consumir?
- 🕒 Discuta acerca de la importancia de combinar los alimentos de los tres grupos en la dieta diaria, y que al final del día se hayan consumido alimentos de cada uno de éstos.
- 🕒 Establezca cinco recomendaciones que cada persona, en lo individual, y la comunidad escolar, en lo colectivo, deberían atender para avanzar en la promoción de una alimentación correcta en el contexto escolar.
- 🕒 Diseñe una actividad didáctica sobre el tema “Las características de la alimentación correcta” para aplicar con los alumnos o con la comunidad educativa. Asimismo, cree una estrategia de intervención desde el contexto escolar, para promover una alimentación correcta.

Sugerencias de actividades para reflexionar sobre el tema

¿A qué nos referimos con alimentación correcta?

Propósito: reflexionar sobre el significado y las características de la alimentación correcta.

3. Reconocer la necesidad de modificar los hábitos alimentarios

En los procesos de formación de los integrantes de la comunidad es preciso propiciar experiencias de aprendizaje en las que se analice la necesidad de modificar los hábitos alimentarios, a fin de favorecer cambios encaminados hacia la toma de decisiones informadas en el consumo de alimentos y bebidas que facilitan la alimentación correcta.

Los hábitos alimentarios de las personas están orientados por diversos factores (el lugar donde viven, la disponibilidad de alimentos y bebidas de la región, la economía familiar, las costumbres, etcétera), sin estar mediados por la reflexión sobre la importancia de obtener una alimentación que proporcione los nutrimentos necesarios de acuerdo con la edad, actividad física, sexo y estado de salud.

En ocasiones existe la idea errónea de que la alimentación correcta debe ser costosa, por lo que se justifica consumir alimentos que no favorecen una dieta correcta. O bien, se opta por seleccionar los alimentos por la publicidad de ciertos productos, sin detenerse a analizar si facilitan una alimentación correcta o no.


Esto implica reconocer la necesidad de modificar hábitos alimentarios establecidos para orientarlos hacia una dieta correcta, lo cual no es tarea fácil y requiere de diversos esfuerzos de distintos sectores de la sociedad. En este escenario, la escuela tiene un papel primordial, porque en la formación de niñas, niños y adolescentes se pueden fortalecer sus competencias para el cuidado de la salud, así como impulsar diversas acciones para la creación de entornos que favorezcan la adopción de hábitos de alimentación correcta, reconociendo la importancia que tiene la influencia del entorno social inmediato en que se desenvuelven: la familia, los amigos, la propia escuela y la comunidad, entre otros.




Es decir que la escuela, además de garantizar a los alumnos de educación básica experiencias de aprendizaje que les permitan reflexionar sobre los cambios de hábitos alimentarios y promover que se decidan a actuar, debe coadyuvar en los esfuerzos para afrontar y contrarrestar los ambientes obesigénicos (entornos que favorecen, alientan o motivan el consumo de una dieta alta en calorías, rica en azúcares y grasas saturadas, así como el sedentarismo).

Sugerencias de actividades para reflexionar sobre el tema

Principales desafíos de la escuela en el cambio de hábitos alimentarios

Propósito: analizar las implicaciones que tiene para la escuela la aspiración social de modificar los hábitos alimentarios de las personas hacia una dieta correcta.

-  De acuerdo con la experiencia personal, escriba algunas notas breves acerca de:
 - Los factores que están presentes en la selección y toma de decisiones respecto a los alimentos y bebidas que consume dentro y fuera de la escuela.
 - La influencia del entorno social en la adopción de sus hábitos alimentarios.

-  Reflexione sobre las dificultades que puede enfrentar al proponerse hacer ajustes a los hábitos alimentarios personales.
-  Escriba algunas acciones que se propone llevar a cabo para cambiar los hábitos alimentarios personales.
-  A partir de su experiencia personal, reflexione y establezca conclusiones acerca de:
 - ¿Qué desafíos enfrenta la escuela para contribuir al cambio de hábitos alimentarios?
 - ¿Qué acciones debería realizar la escuela para propiciar que niñas, niños y adolescentes desarrollen hábitos para una alimentación correcta?
 - ¿De qué manera puede participar para lograr dicho cambio desde el contexto escolar?

4. Contribuir a que la escuela sea un entorno saludable

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera entorno saludable al espacio físico que apoya la salud y ofrece a las personas protección, permitiéndoles ampliar sus capacidades para el cuidado de la salud.

Las escuelas que se estiman entornos saludables se caracterizan por los siguientes rasgos:

- Implementan estrategias que fomentan y apoyan el aprendizaje, y favorecen las competencias para el cuidado de la salud, utilizando para ello todos los medios y recursos disponibles.
- Involucran al personal de educación y de salud, a personas destacadas de la comunidad y a autoridades de distintos organismos en el desarrollo de actividades escolares planificadas.
- Conciben la educación para la salud de manera integral y forman a los estudiantes en la perspectiva del desarrollo de competencias para la vida.
- Fortalecen los factores protectores para disminuir comportamientos de riesgo.
- Incluyen en sus proyectos y planes de trabajo el mejoramiento del ambiente físico y psicosocial del ámbito escolar y de sus alrededores.

Los factores de tipo ambiental, físicos y sociales influyen de manera poderosa para lograr cambios en los hábitos de las personas. Un ejemplo de factor físico es el tipo de alimentos y bebidas disponibles en la escuela, y un factor social son las relaciones personales que en ella se establecen. De ahí la relevancia de la escuela en la formación de hábitos alimentarios en los alumnos.

Muchos de los alimentos y bebidas disponibles actualmente en las escuelas son agentes con características que facilitan el aumento de peso corporal; son alimentos ricos en grasa y azúcares o edulcorantes calóricos, y con porciones de gran tamaño. Se trata de alimentos que contribuyen al sobreconsumo de energía.

La participación y el apoyo de la comunidad educativa son fundamentales para crear un ambiente sano en la escuela, mediante un proceso que implique comprender la necesidad de modificar los ambientes obesigénicos y plantear estrategias, con el apoyo de las disposiciones oficiales, para lograrlo.

Según la Encuesta Nacional de Salud en Escolares (ENSE) 2008, la mayor parte de las escuelas (91.3%) cuentan con espacios adecuados para la recreación y el esparcimiento. Más de 90% de los planteles tienen agua entubada; sin embargo, sólo 55.9% de las primarias y 60.6% de las secundarias disponen de agua gratuita para consumo humano.⁹

⁹ Instituto Nacional de Salud Pública, *Encuesta de salud en estudiantes de escuelas públicas en México. Programa Escuela y Salud. Resumen ejecutivo*, México, junio de 2008, p. 22.

Los resultados de la misma encuesta evidencian que la disponibilidad de alimentos dentro de las escuela favorece que los niños accedan a alimentos con alto contenido calórico, altos en grasas y azúcares y bajos en micronutrientes y fibra. Fuera de la escuela, los alimentos y bebidas disponibles en mayor proporción también se caracterizan por su alto contenido en azúcares, grasas y sodio.

Sugerencias de actividades para reflexionar sobre el tema

¿Qué hacer para que mi escuela sea un entorno saludable?

Propósito: identificar las condiciones que favorecen que las escuelas sean entornos saludables.

- Elabore un listado de riesgos presentes en el entorno escolar para la alimentación correcta y el estilo de vida activo.
- Comente con algún colega de la escuela los riesgos identificados y, de manera conjunta, planteen alternativas de solución.
- Escriban frases cortas que inviten a la comunidad a realizar acciones para que la escuela sea un entorno saludable.
- Registre y comparta los compromisos personales para contribuir a que los ambientes en que se desenvuelven sus alumnos sean entornos saludables.

Esta situación revela la necesidad urgente de generar estrategias y acciones para que las escuelas sean entornos saludables. Se trata de desarrollar acciones educativas y de orden práctico para contribuir a que las personas adopten comportamientos saludables y sea posible evitar los ambientes obesogénicos en los que en ocasiones vivimos y compartimos.



5. Reconocer la importancia del desayuno y del refrigerio escolar en la alimentación correcta

El desayuno es importante, sobre todo en el caso de los niños, porque se trata de la primera comida del día, luego de que el organismo permanece varias horas sin alimento.

Un buen desayuno provee de energía suficiente para realizar las tareas del día. Omitir este tiempo de alimentación implica que se antoje dar “probaditas” a algunos alimentos de manera frecuente, lo que contribuye a incrementar el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad.

Derivado de lo anterior se requiere que desde la escuela se propicie la reflexión de los niños y sus familias en torno a las ventajas que tiene el desayuno en el cuidado de la salud, y con esta base se establezcan normas conjuntas orientadas a evitar, por ejemplo, el consumo de alimentos y bebidas para mitigar el hambre y que no favorecen una alimentación correcta.

De acuerdo con los patrones que tiene la población mexicana para distribuir sus alimentos a lo largo del día se identifican cinco tiempos de comida, cada uno con el siguiente aporte de energía: desayuno, comida y cena, con 25, 30 y 15% de la energía total recomendada, respectivamente.



Adicionalmente hay dos tiempos de comida, identificados como colación o refrigerio, los cuales aportan 30% de energía y nutrimentos a niñas, niños y adolescentes. Las colaciones, como parte de la dieta diaria de los menores de 14 años, deben proveerles de los nutrimentos y la energía necesarios entre comidas para continuar con sus actividades cotidianas, cuando el lapso entre éstas es de cinco o más horas, así como satisfacer su apetito.





El refrigerio escolar se refiere a los alimentos o preparaciones (combinación de alimentos) y bebidas consumidas por niñas, niños y adolescentes en la escuela, independientemente del lugar de procedencia o adquisición. Al formar parte de su alimentación, debe enmarcarse dentro de la dieta habitual que ellos consumen en el curso del día, a fin de facilitar que ésta sea correcta.

Las consideraciones acerca del refrigerio escolar señaladas en el Anexo Único de los Lineamientos¹⁰ suponen que el alumno desayuna en casa o en la escuela, sin importar el lugar, pues se recomienda que el refrigerio escolar no sustituya al desayuno.

Conforme al Anexo Único de los Lineamientos, el cálculo del aporte de energía para ser cubierto por el refrigerio escolar tiene como base las recomendaciones de ingestión total de energía para la población mexicana, y considera los grupos de edad de los alumnos de educación básica (3 a 14 años de edad), con niveles de actividad física moderada para el grupo de 3 a 5 años y ligera para el resto de los grupos de edad, según la evidencia disponible para la población escolar mexicana. Se destaca también que dichos alimentos y bebidas sean bajos en contenido de azúcares, grasas totales (saturadas y grasas trans) y sodio.

¹⁰ Los Lineamientos cuentan con un Anexo Único, en el cual se describen las características nutrimentales del tipo de alimentos y bebidas que facilitan una dieta correcta, incluidos los preparados o procesados, y que se recomiendan para su preparación, expendio o distribución en las escuelas de educación básica.

-  Escriba lo que suele desayunar y analice si cumple con las características de la alimentación correcta (consulte el Plato del Bien Comer y el Anexo Único de los Lineamientos).
-  Marque las afirmaciones siguientes cuando coincidan con sus conceptos acerca del desayuno y explique por qué las marcó o no.

 - El desayuno aporta la energía necesaria para comenzar las actividades diarias.
 - El desayuno contribuye a tener mejores condiciones físicas e intelectuales para realizar las actividades del día.
 - Un desayuno correcto asegura la ingesta energética de ciertos nutrimentos.
 - Se ha reportado que quienes no desayunan tienen menor prevalencia de obesidad que quienes sí lo hacen.
 - Es conocido por todos que omitir el desayuno carece de consecuencias en el funcionamiento orgánico.
 - Un desayuno correcto ayuda a mejorar la distribución de las calorías a lo largo del día.
-  Reflexione sobre los cambios que es necesario hacer para mejorar sus hábitos alimentarios en el desayuno y escriba dos recomendaciones que podría dar a sus alumnos y a las familias de éstos al respecto.
-  Discuta las razones que justifican la necesidad de que el refrigerio escolar cubra cierto aporte de energía.
-  Elabore una propuesta de los alimentos que pueden incluirse en el refrigerio escolar para un día, considerando que cumpla con los requisitos de una alimentación correcta. Argumente las razones que la justifican.
-  Escriba las acciones en que puede participar para contribuir a que los alumnos de la escuela donde labora consuman refrigerios que faciliten una alimentación correcta.

Sugerencias de actividades para reflexionar sobre el tema

¿Por qué es importante desayunar y qué es el refrigerio escolar?

Propósito: comprender las ventajas que tiene el desayuno en el cuidado de la salud e identificar las características del refrigerio escolar que contribuye a facilitar una alimentación correcta.

6. Promover el consumo de agua simple potable y generar las condiciones para que esto sea posible

Diversos estudios reportan que las bebidas con contenido energético aumentan el riesgo de sobrepeso y obesidad, y que en nuestro país representan la quinta parte de la energía que consume la población, de ahí la necesidad de cambiar el tipo de bebidas que se ofrecen a los niños.

Se considera que el agua simple potable es la opción más saludable para una hidratación adecuada en las personas, pues carece, casi totalmente, de efectos adversos en los casos de individuos sanos; además, no provee energía.

El consumo de agua es necesario para el metabolismo (las funciones fisiológicas normales) y puede proporcionar minerales esenciales, como el calcio, el magnesio y el flúor. La falta de agua corporal o deshidratación aguda afecta los procesos cognitivos, provoca estados de ánimo variables, disminuye la regulación térmica, reduce la función cardiovascular y afecta la capacidad para el trabajo físico. La Organización Mundial de la Salud recomienda ingerir dos litros de agua, como mínimo, al día.

En ocasiones las escuelas no logran satisfacer la demanda de agua simple potable a los alumnos y su necesidad de hidratación se atiende con la venta de bebidas con alto contenido calórico. También se advierte que este tipo de bebidas se consume de manera habitual por niñas, niños y adolescentes, cuando su consumo debería ser ocasional, por su alto contenido calórico.

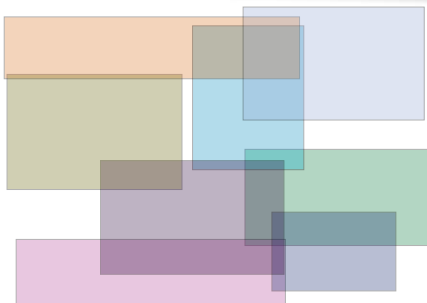
En este sentido, se requiere establecer estrategias con las autoridades de la Comisión Nacional del Agua (Conagua) y de los Institutos Estatales de Infraestructura Educativa de la SEP, o equivalentes, así como con las autoridades municipales y locales para garantizar que los alumnos dispongan de agua simple potable para su hidratación durante el tiempo que permanecen en el plantel.

Sugerencias de actividades para reflexionar sobre el tema

Otro aspecto que es necesario cambiar: el tipo de bebidas que consumimos

Propósito: reflexionar sobre la importancia del consumo de agua simple potable para el cuidado de la salud y proponer medidas para hacer posible que niñas, niños y adolescentes puedan consumir agua simple potable durante su estancia en la escuela.

- Escriba el tipo de bebidas que consume con mayor frecuencia; indague sobre su contenido calórico y clasifíquelas de menor a mayor: alto, bajo, nulo.
- Analice su clasificación y determine cuáles debería consumir con mayor frecuencia y cuáles debería tomar de manera ocasional.
- Proponga por escrito acciones viables que se pueden llevar a cabo en la escuela y en el salón de clases para facilitar el consumo de agua simple potable a los niños.
- Anote los avances y las dificultades en la coordinación con diferentes instancias y autoridades para asegurar el abasto y el consumo de agua simple potable en la escuela donde labora. Discuta alternativas para atender las dificultades detectadas.



7. Propiciar el acceso y la disponibilidad de alimentos y bebidas que facilitan una alimentación correcta en las escuelas

Los Lineamientos, en particular su Anexo Único, establecen los criterios que deben atender las escuelas para la preparación, expendio o distribución de alimentos y bebidas, a fin de contribuir a disminuir el riesgo de sobrepeso y obesidad y sus complicaciones inmediatas en niñas, niños y adolescentes, así como reducir el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles a lo largo de la vida.

En dicho Anexo se hallan los valores máximos para grasas totales, ácidos grasos saturados, ácidos grasos trans, azúcares y otros edulcorantes calóricos, así como los valores para sal en los alimentos que se expenden o distribuyen a los alumnos de educación básica, pues de acuerdo con la evidencia científica una dieta alta en estos nutrimentos o ingredientes aumenta el riesgo de sobrepeso y obesidad.

Conviene recordar que la aplicación de dichos criterios se hará de manera gradual en los próximos tres ciclos escolares: Etapa I, durante el ciclo escolar 2010-2011; Etapa II, durante el ciclo escolar 2011-2012 y Etapa III, a partir del ciclo escolar 2012-2013. Sin embargo, es preciso valorar la importancia de transitar más rápido esas etapas por las condiciones y necesidades existentes en el plantel escolar; entonces, las escuelas que así lo deseen, previo acuerdo entre directivos, padres de familia y Consejo Escolar de Participación Social, y con la asesoría técnica en materia de alimentación de una institución de educación superior o de investigación, podrán pasar a la Etapa II o a la Etapa III antes de la fecha fijada en los Lineamientos.

¿Qué alimentos y bebidas podrán venderse o distribuirse en las escuelas como parte del refrigerio escolar?

- Los alimentos que se ofrezcan serán diversos (dentro de los tres grupos alimentarios), dando prioridad a las verduras y frutas de la temporada y de la región y a los cereales integrales.
- La primera alternativa de hidratación será el agua simple potable a libre demanda.

El refrigerio escolar cubrirá de 15 a 20% (17.5% para los fines del Anexo Único) de las recomendaciones diarias respecto de la energía y los nutrimentos. En el cuadro siguiente están los aportes de energía sugeridos en el refrigerio escolar para los tres grupos de edad (niños de preescolar, primaria y secundaria), con base en el porcentaje del total de energía.

Aporte energético del refrigerio escolar para estudiantes de preescolar, primaria y secundaria^a

Nivel ^b	Requerimientos de energía estimada por día (kcal)	Requerimientos de energía para el refrigerio escolar ^c (kcal ± 5%)
Preescolar	1 300	228 (216-239)
Primaria	1 579	276 (263-290)
Secundaria	2 183	382 (363-401)

^a Basado en las Recomendaciones de Ingestión para la Población Mexicana.

^b Preescolar: 3 a 5 años; primaria: 6 a 11 años, y secundaria: 12 a 14 años.

^c Correspondiente a 17.5% de la recomendación de energía estimada por día, de acuerdo con el grupo de edad. Valores: media (mínimo-máximo).

La escuela orientará a los alumnos y a sus familias sobre las propiedades nutricias de los alimentos y las bebidas que facilitan una alimentación correcta.

Es importante que directivos, docentes y personal de servicios educativos complementarios tengan claros los criterios establecidos en el Anexo Único respecto de la proporción de grasas, hidratos de carbono y proteínas que deberá cubrir el refrigerio escolar:

- 25-30% grasas totales.
- 55-60% hidratos de carbono.
- 10-15% proteínas.

Sugerencias de actividades para reflexionar sobre el tema

¡Tomemos decisiones acertadas en la selección de alimentos y bebidas!

Propósito: contar con los elementos necesarios para tomar decisiones acerca de la selección de los alimentos y las bebidas que facilitan una alimentación correcta y que, por tanto, se puede propiciar su expendio o distribución en las escuelas.

☺ Elijan cinco alimentos procesados. Indaguen en la página www.insp.mx/alimentosescolares si reúnen los criterios establecidos en los Lineamientos y si pueden formar parte del refrigerio escolar en el nivel educativo en el que ustedes trabajan. Comenten los resultados obtenidos en su revisión.

☺ Diseñe actividades didácticas para trabajar con los alumnos o con la comunidad educativa los temas que se presentan enseguida. Es importante tener en cuenta las disposiciones del Anexo Único.

- a) Recomendaciones para la preparación del refrigerio escolar.
- b) Sugerencias prácticas de higiene en la preparación de los alimentos del refrigerio escolar.

☺ Revisen de forma colectiva las actividades didácticas y hagan los ajustes que sean necesarios.

☺ Discuta las estrategias que conviene aplicar en la escuela para asegurar que las personas encargadas

de preparar los alimentos y las bebidas que en ella se expenden o distribuyen cumplan con las medidas básicas de higiene señaladas en los Lineamientos.

☺ Comente la estrategia para revisar de manera frecuente la página www.insp.mx/alimentosescolares donde se da a conocer el listado de alimentos y bebidas que cumplen con los criterios técnicos y las características nutrimentales establecidas en los Lineamientos.

☺ Escriba los avances y las dificultades que identifica en su escuela en relación con la selección de alimentos y bebidas que ahí se expenden o distribuyen, así como lo que aún falta por hacer para lograr el propósito de que los alumnos consuman refrigerios que favorezcan una alimentación correcta.

8. Diagnosticar y atender con oportunidad los casos de niños con problemas de sobrepeso y obesidad

Con base en lo establecido en los Lineamientos, los directivos, docentes y personal de servicios educativos complementarios desarrollarán estrategias encaminadas a la detección de niñas, niños y adolescentes que presenten problemas de sobrepeso y obesidad. Además, les corresponde explicar cuidadosamente a las familias de los alumnos acerca de los riesgos que ello implica y estar atentos a que asistan a control médico para vigilar su salud, crecimiento y desarrollo.

El personal de la escuela deberá considerar los siguientes puntos para contribuir en la atención de los casos de niños con problemas de sobrepeso u obesidad.

a) Planear acciones de atención a casos de niños con sobrepeso u obesidad en las que intervengan personal de la Secretaría de Salud y las familias de los alumnos que requieren la atención; para ello, emplear la Cartilla Nacional de Salud (CNS).

- b) Centrar los objetivos en promover y apoyar estilos de vida saludable para los niños en el hogar, en la escuela y en la comunidad, de forma integral.
- c) Dar orientaciones prácticas para lograr que los niños tengan una alimentación correcta y actividades físicas acordes con sus intereses y condiciones.
- d) Crear un ambiente afectivo de confianza y respeto, no sancionador. En este punto es necesario intervenir para evitar que existan críticas o burlas hacia los niños por su peso.
- e) Contribuir a que se pese y mida a las niñas, niños y adolescentes, en coordinación con el personal del sector salud, reconociendo las diferencias individuales, con ritmos de crecimiento y tamaño corporal distintos.

Sugerencias de actividades para reflexionar sobre el tema

¿Cómo interviene la escuela para diagnosticar y atender casos de sobrepeso y obesidad infantil y adolescente?

Propósito: identificar las formas de intervención de la escuela para apoyar en la atención de los casos de sobrepeso u obesidad infantil y adolescente.

- Lea la carta que escribió un niño de sexto grado a su profesora.

Hola maestra Pati!!!

Le escribo para compartirle que en los últimos días me he sentido muy triste y como me da pena platicarle todo personalmente, por eso prefiero escribirle.

Sucede que me siento mal porque no puedo jugar como los otros niños en la clase de educación física, tal vez usted no se ha dado cuenta pero he subido de peso y eso me impide correr.

Fíjese que desde que mi mamá empezó a trabajar me quedo solo en casa. Ella me prepara la comida, pero no me dan ganas de calentarla o de comer solo, entonces lo que hago es comer y beber todo lo que me gusta que venden cuando salgo de la escuela. Eso de comer verduras y tomar agua simple no es lo mío pero como sé que es correcto y no lo hago me siento mal.

Hoy cuando revisamos la importancia del desayuno pasé un mal rato, porque yo jamás desayuno antes de venir a la escuela, nooo tengooo hambre tan temprano!!! Mi má me pone lonche y sí soy de los que mordisquean el lonche antes del recreo.

Yo creo que mi caso no tiene solución pero sí me gustaría jugar como mis cuates.

Gracias por leer mi carta.

Aldo

- Escriba qué acciones realizaría para atender el caso de Aldo.
- Comenten sus escritos y den recomendaciones que permitan mejorar la estrategia de atención.
- Elabore los primeros pasos de un plan de acción para atender el caso de uno de sus alumnos que presente sobrepeso u obesidad, considerando que no estará del todo acabado, pues se requiere que en el diseño también participen personal del sector salud y la familia del niño.

9. Adquirir conocimientos y desarrollar experiencias para promover la activación física en las escuelas

Se reconoce como actividad física todo tipo de movimiento corporal que realizan las personas durante cierto periodo, ya sea en su hogar, en el área laboral o en la escuela, que favorece el consumo de energía.

La actividad física no sólo se refiere a la práctica deportiva o alguna actividad programada y sistematizada; alude en general a todo movimiento que lleve a la vigorización del sistema cardiovascular a través de prácticas variadas, lúdicas y agradables, entre las que destacan: caminar, subir y bajar escaleras, realizar actividades domésticas (barrer, lavar, limpiar), utilizar la bicicleta, bailar, o bien, practicar libremente alguna actividad, como nadar, jugar pelota, correr, entre otras.

La práctica de actividad física ayuda a procesar la energía, además, combinada con una dieta correcta contribuye a mantener un peso corporal adecuado, asegurar su evolución correcta en la etapa de crecimiento y a evitar desequilibrios alimentarios. La labor de la escuela consiste en desarrollar en niñas, niños y adolescentes competencias para transitar hacia un estilo de vida activo.

En este sentido, la promoción de la actividad física en las escuelas significa: incentivar la realización de acciones lúdicas que lleven a los alumnos a comprender la importancia de asumir un estilo de vida activo; lograr que la población escolar tenga activación corporal de manera recreativa y placentera; así como favorecer el conocimiento del cuerpo, el cuidado propio y el de los demás.

La promoción de la actividad física dentro de la escuela debe caracterizarse por dos criterios centrales:

- Responder a las características y los intereses de los alumnos de cada nivel educativo.
- Promover acciones que fortalezcan la autoestima de los alumnos y su autorrealización física, a partir de lo que hacen en el plano físico-motriz, mediante el juego y la conexión con los aspectos lúdicos.

El tiempo que se recomienda para actividades físicas de niñas, niños y adolescentes en edad escolar (60 minutos diarios) puede distribuirse a lo largo del día, en diversas actividades que formen parte de sus rutinas diarias, escolares, domésticas o lúdicas.

Respecto al papel de la escuela, se propone que, con independencia y de manera adicional a la clase de Educación Física, se active a los alumnos en tres momentos distintos de la jornada escolar. Con ello se podría rebasar la finalidad de tener 30 minutos diarios de activación física en la escuela:

- Primer momento de activación física: puede darse al arrancar o al finalizar la jornada escolar.
- Segundo momento de activación física: desarrollar la activación física dentro del salón de clases, como actividad lúdica que forme parte del proceso didáctico al tratar los diferentes contenidos.

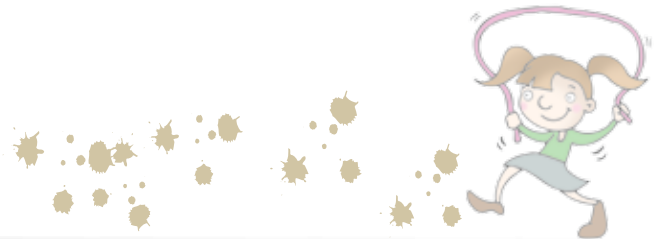


- Tercer momento o “recreo activo”: se realiza durante el tiempo del recreo, con actividades como jugar pelota, resorte, avión, brincar la cuerda, entre otras.

Para llevar a cabo estos tres momentos de activación física se propone que las autoridades educativas locales apoyen a las escuelas con material lúdico y recreativo.

La activación física en los planteles escolares se puede llevar a cabo en espacios diversos, no requiere de canchas o espacios físicos específicos, ni de implementos especiales como en otros ejercicios y deportes.

La actividad física diaria que requieren niñas, niños y adolescentes para lograr el gasto calórico acorde a su edad debe realizarse en la escuela y completarse en el resto del día y los fines de semana. De ahí la importancia de convocar a las familias de los alumnos para que conozcan los beneficios de la activación física en el cuidado de la salud y participen en los cambios necesarios para fomentar esta práctica en sus hogares y en otros espacios familiares.



Sugerencias de actividades para reflexionar sobre el tema

¡Muévete!

Propósito: identificar los beneficios de la actividad física en el cuidado de la salud y aplicar sus principios básicos al promoverla en el aula, la escuela y el hogar.

Revisar la Guía de Activación Física del nivel educativo correspondiente y ponga en práctica una o dos rutinas de activación.

Diseñe una rutina de activación física para realizar en un espacio cerrado (salón de clases), con una duración de 10 minutos.

Con base en las actividades realizadas, responda las preguntas: ¿participaron todos?, ¿qué hizo para asegurarse que todos realizaran la actividad?, ¿por qué es importante que todos “se muevan”?

Comparta ejemplos de actividades físicas que propone o puede proponer a sus alumnos en los siguientes momentos de la jornada escolar: al inicio o final de la jornada, durante el trabajo con los contenidos escolares y en el recreo. Haga observaciones que permitan mejorar las experiencias.

Expresar sus puntos de vista sobre las siguientes opiniones:

- “Los niños pueden tener actividad física en su casa, en la escuela no da tiempo”.
- “Mis alumnos tienen maestro de educación física, ahí tienen oportunidad de moverse y yo no tengo qué hacer más”.
- “¿Para qué tanta actividad física en la escuela?, si en su casa se la pasan sentados [los niños] viendo tele”.
- “Cuando yo coordino la activación física de todos los niños de la escuela me aseguro de proponerles movimientos que a ellos les gusten, y que todos participen, porque sin esto no tiene caso realizarla. Es perder el tiempo nada más”.
- “Desde el año pasado me he comprometido con la activación física de mis alumnos, antes no lo hacía ya que consideraba que no es una labor que me corresponda y porque la salud de ellos es responsabilidad de sus padres y del personal de salud. Actualmente, mis alumnos y yo aprovechamos cualquier oportunidad para saltar, correr, bailar, en fin... ¡A moverse! es nuestro lema”.

Escriba recomendaciones para promover la actividad física en la escuela y asegurar que ésta sea efectiva.

10. Comprender la importancia de que el colectivo escolar participe en la promoción de una alimentación correcta y de la activación física

La educación es un factor importante para el cuidado de la salud. Quienes tienen mayor predisposición a padecer condiciones de salud desfavorables no son únicamente los más pobres, sino quienes tienen un menor nivel de educación, pues la educación escolar favorece el desarrollo de competencias que propician una intervención eficaz en los diferentes ámbitos de la vida. En nuestro país, la formación de los alumnos de educación básica incluye el cuidado y la promoción de la salud como uno de los pilares fundamentales.

La escuela constituye uno de los ambientes donde se pueden desarrollar acciones básicas para revertir los problemas de una alimentación inadecuada, en especial los que derivan en el sobrepeso y la obesidad. La escuela puede y debe brindar a niñas, niños y adolescentes oportunidades para lograr un desarrollo sano, para su formación integral y para que participen activa y responsablemente en la vida económica y social de nuestro país.

Corresponde a las escuelas y a la comunidad educativa, en coordinación con el Consejo Escolar de Participación Social, a través de los Comités de Establecimiento de Consumo Escolar, de Impulso a la Activación Física, y de Cuidado al Medio Ambiente y Limpieza del Entorno Escolar, contribuir de la mejor manera a que los alumnos adquieran las habilidades que les permitan adoptar un estilo de vida saludable. Para ello es necesario enfatizar en el desarrollo de competencias atinentes al tema, como está previsto

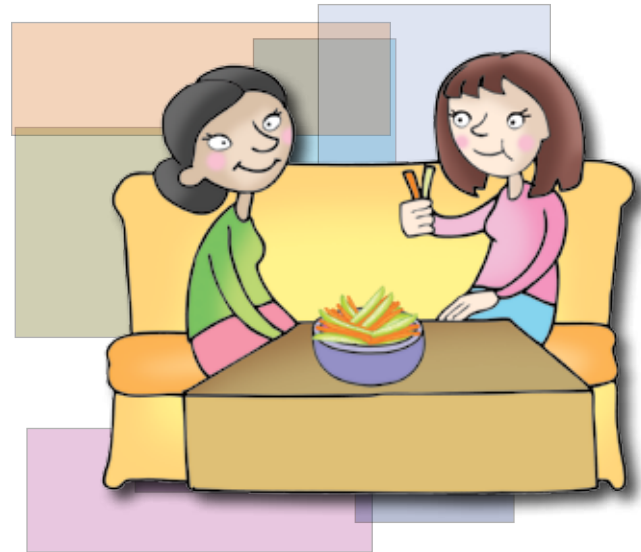
en el currículo para la educación básica, y establecer estrategias y acciones de promoción y educación para la salud que posibiliten dentro y fuera de la escuela la elección y el consumo de alimentos y bebidas que facilitan una dieta correcta, aunado a una práctica cotidiana y adecuada de actividad física dentro y fuera del plantel escolar.


Es importante tener presente que en las pautas de alimentación de niñas, niños y adolescentes y en sus estilos de vida activos están presentes los comportamientos de sus familias, por lo que se requiere orientarlas, a fin de que estén conscientes de ello, procuren mejorar sus hábitos de alimentación e incrementen las oportunidades de actividad física.


Sugerencias de actividades para reflexionar sobre el tema


¡Estamos listos para participar!

Propósito: reconocer que la participación del colectivo escolar es un factor que apoya la promoción de la alimentación correcta y la activación física regular entre niñas, niños y adolescentes.



- 

Escriba su opinión acerca de la afirmación: “La participación del colectivo escolar es un factor fundamental para la promoción de la alimentación correcta y la activación física”.
- 

Comenten las opiniones y obtengan colectivamente ideas relacionadas con las estrategias que conviene poner en práctica en la escuela para promover la alimentación correcta y la activación física regular entre niños, niñas y adolescentes, y de manera particular, para el cabal cumplimiento en la aplicación de los Lineamientos.
- 

Comparta las acciones que se propone llevar a cabo (en términos de desarrollo personal y profesional) para tener una mejor intervención en la meta común de crear una nueva cultura de la salud.

Para conocer más, consulte:

Temas	Materiales y páginas web donde se localizan
1. Tener claridad de la problemática relacionada con el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades asociadas.	<p><i>Sobrepeso y obesidad</i>, http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/programas/comunidades_orientacion.html</p> <p><i>Bases técnicas del Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad</i>, http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/Bases_tecnicas_acuerdo_nacional_obesidad_29_mar_10_completo.pdf</p>
2. Construir una noción de alimentación correcta.	<p><i>Manual para el maestro del Programa Escuela y Salud. Desarrollando competencias para una nueva cultura de la salud. Contenidos y estrategias didácticas</i> http://escuelaysalud.dgdge.basica.sep.gob.mx/accionesprioritarias/sobrepesoobesidad/recursos.html?start=1</p>
2. Construir una noción de alimentación correcta. 5. Reconocer la importancia del desayuno y del refrigerio escolar en la alimentación correcta. 7. Propiciar el acceso y la disponibilidad de alimentos y bebidas que facilitan una alimentación correcta en las escuelas.	<p><i>Manual para la preparación e higiene de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica</i> <i>Cómo preparar el refrigerio escolar y tener una alimentación correcta. Manual para madres y padres y toda la familia</i> http://www.insp.mx/alimentosescolares</p>
2. Construir una noción de alimentación correcta.	<p><i>Guía de orientación alimentaria</i> <i>Guía para reforzar la orientación alimentaria</i> <i>Manual: Cómo mejorar en la escuela la alimentación de niñas, niños y las y los adolescentes</i> <i>Come correctamente y muévete</i> (versión de trabajo) <i>Alimentación de las y los adolescentes</i> <i>Alimentación de niños en edad escolar</i> <i>Micronutrimientos</i> Tema "Alimentación de niñas y niños menores de cinco años" Tema "Micronutrimientos" http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/programas/comunidades_orientacion.html</p>
2. Construir una noción de alimentación correcta.	<p><i>PISA en el aula-Ciencias</i>, capítulo 3 "Propuestas didácticas para el desarrollo de la competencia científica/Propuesta didáctica para Ciencias I (énfasis en Biología)" http://www.inee.edu.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=4226&Itemid=1172</p>
5. Reconocer la importancia del desayuno y del refrigerio escolar en la alimentación correcta. 9. Propiciar el acceso y la disponibilidad de alimentos y bebidas que facilitan una alimentación correcta en las escuelas.	<p>Lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica http://basica.sep.gob.mx/seb2008/web/pdf/escuelaYSalud/acuerdoLineamientosSept.pdf</p>

<p>5. Reconocer la importancia del desayuno y del refrigerio escolar en la alimentación correcta.</p>	<p><i>Refrigerio escolar</i> http://www.insp.mx/alimentosescolares/recomendaciones.php</p>
<p>6. Promover el consumo de agua simple potable y generar las condiciones para que esto sea posible.</p>	<p><i>Consumo de bebidas para una vida saludable: recomendaciones para la población mexicana</i> http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342008000200011&lng=pt&nrm=iso</p>
<p>7. Propiciar el acceso y la disponibilidad de alimentos y bebidas que facilitan una alimentación correcta en las escuelas.</p>	<p>Guía de productos procesados http://www.insp.mx/alimentosescolares/alimentos_permitidos.php#irabajo</p>
<p>9. Adquirir conocimientos y desarrollar experiencias para promover la activación física en las escuelas.</p>	<p><i>Guía de Activación Física. Educación preescolar</i> <i>Guía de Activación Física. Educación primaria</i> <i>Guía de Activación Física. Educación secundaria</i> http://basica.sep.gob.mx/dgdgie/cva/sitio/pdf/destacado/guiaActivacionPreescolar.pdf http://basica.sep.gob.mx/dgdgie/cva/sitio/pdf/destacado/guiaActivacionPrimaria.pdf http://basica.sep.gob.mx/dgdgie/cva/sitio/pdf/destacado/guiaActivacionSecundaria.pdf O bien, en: http://escuelaysalud.dgdgie.basica.sep.gob.mx/accionesprioritarias/sobrepesoobesidad/recursos.html?start=1 <i>Come correctamente y muévete</i> (versión de trabajo) http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/programas/comunidades_orientacion.html <i>Actívate y toma agua</i> http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/Activate_y_toma_agua_curvas.pdf</p>
<p>10. Comprender la importancia de que el colectivo escolar participe en la promoción de una alimentación correcta y de la activación física</p>	<p><i>Programa de Acción en el Contexto Escolar. Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad</i> http://basica.sep.gob.mx/seb2008/web/pdf/escuelaYSalud/programaAccionSept.pdf</p>





El rol de los actores de la escuela en la promoción de una alimentación correcta

La organización de la escuela para alcanzar los objetivos de los Lineamientos

En los Lineamientos se expresan las responsabilidades de los actores de la escuela y de las autoridades educativas y de salud; dichas responsabilidades servirán de marco para que la escuela impulse acciones orientadas a promover hábitos alimentarios saludables y para garantizar que el expendio o la distribución de alimentos y bebidas en las escuelas faciliten una alimentación correcta.

Responsabilidades de la planta directiva, docente y de servicios educativos complementarios, en coordinación con los demás integrantes de la comunidad educativa

Determinar los procedimientos necesarios para el desarrollo e implementación formal de una serie de acciones encaminadas a promover en niñas, niños y adolescentes el cuidado de la salud y la prevención de enfermedades como el sobrepeso y la obesidad.

Poner en práctica las orientaciones, sugerencias y recomendaciones que definan e implementen las autoridades educativas correspondientes a favor de la promoción y consolidación de una cultura en materia de alimentación correcta y activación física en las escuelas de educación básica.

Generar en la escuela estrategias de difusión y sensibilización en torno a las medidas de prevención de enfermedades y del cuidado de la salud.

Implementar prácticas educativas encaminadas a que se reconozcan los beneficios de incorporar en la vida escolar y en la vida diaria hábitos alimentarios que contribuyan al cuidado de la salud y a la prevención de enfermedades como el sobrepeso y la obesidad.

Impulsar, de acuerdo con la región, la oferta de alternativas para mejorar la alimentación de niñas, niños y adolescentes a través de la planeación de desayunos y refrigerios escolares, el cultivo de huertas o parcelas escolares, la conservación doméstica de alimentos, entre otras.

Involucrar responsablemente a las familias, al personal docente y a los directivos en acciones que tengan como finalidad supervisar y verificar la cabal aplicación de la normatividad en materia de alimentación correcta.

Revisar los Lineamientos y organizar equipos para la elaboración de esquemas en los que se adviertan las responsabilidades de los actores que se señalan enseguida y que apoyarán a la organización de la escuela para la promoción de una alimentación correcta y la práctica de la actividad física regular.

- Autoridades educativas estatales y federales.
- Comité del Establecimiento de Consumo Escolar.
- Padres y madres de familia o tutores.
- Alumnos.
- Personas que preparan y expenden alimentos y bebidas.
- Aspirantes a proveedores o prestadores de servicios de alimentos y bebidas.

Explique el contenido de los esquemas y comente las medidas que se pueden tomar para garantizar la participación de todos los involucrados en el cumplimiento de los propósitos de salud alimentaria que se impulsan y, específicamente, para la aplicación y cumplimiento de los Lineamientos.

Conteste la pregunta: ¿cuál es el papel del Consejo Escolar de Participación Social y el de la supervisión o inspección escolar según lo establecido en los Lineamientos?

Analice las funciones específicas de los Comités de Establecimiento de Consumo Escolar, de Impulso a la Activación Física, y de Cuidado al Medio Ambiente y Limpieza del Entorno Escolar, en el documento *Consejo Escolar de Participación Social. Orientaciones para la Integración de los Comités Escolares* con base en la pregunta ¿cuál es el apoyo que brindan los Comités a la escuela, a docentes y a los alumnos?

A partir de las responsabilidades del personal directivo, docente y de servicios educativos complementarios, establecer para cada uno de los actores las acciones que se pueden poner en marcha en la escuela donde laboran.

Sugerencias de actividades para reflexionar sobre el tema

¡Analícemos nuestras responsabilidades!

Propósito: comprender el sentido de las responsabilidades de los diferentes agentes involucrados en garantizar que el expendio o la distribución de alimentos y bebidas en las escuelas faciliten una alimentación correcta, y de este modo desarrollar las acciones necesarias.

Para el desarrollo de las actividades consulte:

Programa de Acción en el Contexto Escolar. Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad.

<http://basica.sep.gob.mx/seb2008/web/pdf/escuelaYSalud/programaAccionSept.pdf>

Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica.

<http://basica.sep.gob.mx/seb2008/web/pdf/escuelaYSalud/acuerdoLineamientosSept.pdf>

Lineamientos Generales para la Operación de los Consejos Escolares de Participación Social.

Consejo Escolar de Participación Social. Orientaciones para la Integración de los Comités Escolares.
www.consejos Escolares.sep.gob.mx

Véase también

<http://escuelaysalud.dgdie.basica.sep.gob.mx/accionesprioritarias/sobrepesoobesidad/recursos.html?start=1>

Promoción de hábitos para una alimentación correcta

Se han establecido las responsabilidades del personal docente, directivo y de servicios educativos complementarios a fin de orientar su intervención en la escuela y en el aula para contribuir a modificar los hábitos de alimentación de niñas, niños y adolescentes, y apoyar en la prevención o disminución del sobrepeso y la obesidad.

Responsabilidades de la planta directiva, docente y de servicios educativos complementarios

Incluir en la planeación escolar, en apego a los contenidos de los planes y programas de estudio correspondientes, temas relacionados con el cuidado de la salud y la activación física de manera permanente.

Promover la adquisición de competencias para la elección de alimentos y bebidas que faciliten la adopción de una dieta correcta, enfatizando el consumo de verduras y frutas de la región.

Hacer referencia al valor nutritivo de los alimentos y bebidas en cuanto al contenido de: proteínas, vitaminas, fibra, minerales, grasas e hidratos de carbono, entre otros.

Promover los buenos hábitos alimentarios (tres comidas principales: desayuno, comida y cena; dos refrigerios o colación. Oferta variable de comidas: frías o calientes y según la región o localidad de que se trate).

Realizar trabajo de sensibilización con madres y padres de familia o tutores para lograr que sus hijas, hijos o pupilos desayunen antes de ir a la escuela.

Promover que madres y padres de familia o tutores, niñas, niños y adolescentes, junto con los docentes, participen en diferentes actividades para mejorar la alimentación de toda la comunidad educativa.

Fomentar en niñas, niños y adolescentes el hábito de consumir y combinar alimentos recomendables y consumir agua simple potable.

Detectar a niños, niñas y adolescentes con problemas de sobrepeso u obesidad, a fin de orientar a madres, padres de familia o tutores acerca de los riesgos que ello implica y estar pendiente de que asistan a control médico para vigilar su salud, crecimiento y desarrollo.

Evitar el consumo de alimentos y bebidas dentro del salón de clases. En caso de situaciones de contingencia, o como una forma de organización de la escuela, se establece que se podrá consumir el refrigerio escolar en el salón en el tiempo asignado para ello.

Promover el consumo de verduras, frutas, cereales integrales y agua simple potable para facilitar una alimentación correcta.

Sugerencias de actividades para reflexionar sobre el tema

¿Cuál es el marco para la intervención en la escuela y en el salón de clases en la promoción de hábitos alimentarios correctos y estilos de vida activos?

Propósito: analizar las responsabilidades de los actores de la escuela para contribuir a la promoción de hábitos alimentarios correctos y estilos de vida activos de los alumnos.

☉ Analice las responsabilidades señaladas en el cuadro anterior y responda: ¿cuáles son los retos que éstas le plantean?

☉ Comente de qué manera repercute el cumplimiento de estas responsabilidades en la organización y el funcionamiento de la escuela. Tome nota sobre los aspectos más relevantes de sus comentarios.

Para el desarrollo de las actividades consulte:

Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica

<http://basica.sep.gob.mx/seb2008/web/pdf/escuelaYSalud/acuerdoLineamientosSept.pdf>

Véase también

<http://escuelaysalud.dgdie.basica.sep.gob.mx/accionesprioritarias/sobrepesoobesidad/recursos.html?start=1>