

Red de Padres y Madres
PP
MAMAZ
RED DE PADRES Y MADRES

15 años

BUENAS PRÁCTICAS PARA FOMENTAR LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ENTORNO ESCOLAR

Iniciativas en colegios públicos y privados de Colombia

En el 2017, *Red PaPaz* visitó doce colegios de Colombia, entre públicos y privados, para conocer las estrategias que habían utilizado con el fin de promover la alimentación saludable en el entorno escolar. A continuación, les presentamos algunas ideas interesantes que surgieron de esta exploración:

1. **Desarrollar estrategias pedagógicas para fomentar la alimentación saludable, que les permita:**

- a. Conocer los **tipos de alimentos, sus propiedades y los beneficios para la salud.**
- b. Reconocer los productos **altos en azúcar, sodio o grasas saturadas** e identificar los riesgos de su consumo habitual.
- c. Asociar la alimentación saludable con el **cuidado del medio ambiente.**

Cómo lo lograron:

- ✓ Por medio del **fomento de la investigación y el aprendizaje experiencial** en las instituciones educativas.
- ✓ Al **involucrar a todos los miembros** de la comunidad educativa: estudiantes, padres, docentes, administrativos y proveedores.
- ✓ Al promover la **interacción y participación** de la comunidad educativa.
- ✓ Siendo **constantes y consistentes** durante todo el año escolar.



Son ejemplo de estas estrategias pedagógicas las clases de cocina, los concursos, las ferias de alimentación sana basada en **alimentos autóctonos regionales**, la inclusión del tema en diferentes asignaturas de la malla curricular, las ferias de ciencias que promuevan experimentos para **analizar los contenidos de los comestibles** y los talleres lúdicos.



2. Implementar políticas internas para:

- a. **Restringir la oferta de productos ultraprocesados**, con exceso de azúcares, sodio o grasas en las comidas ofrecidas y en las tiendas escolares.
- b. Invitar a que padres y madres solo envíen loncheras con **alimentos naturales frescos o preparados en casa**.
- c. Condicionar la contratación de proveedores de las tiendas o cafeterías escolares **al ofrecimiento de alimentos** inocuos, nutritivos y balanceados¹, privilegiando la producción agrícola local.
- d. **Restringir la publicidad, promoción y patrocinio** de productos ultraprocesados en el entorno escolar, incluyendo los eventos como días artísticos o campeonatos deportivos.
- e. Apoyar la **sostenibilidad de la tienda** escolar con la venta de otro tipo de productos, **como útiles escolares**.



3. Adecuar la infraestructura del colegio:

- a. Instalar **bebederos de agua potable**.



¹ Para definirlo se recomienda revisar los documentos citados en el numeral 2 de los aspectos identificados que se pueden mejorar.

- b. En caso de tener cocinas, procurar que tengan suficiente espacio, idealmente con tecnologías que permitan **cocinar con menos grasa o sin ella**.
- c. Organizar los espacios para comer de forma agradable y con **mensajes positivos** que fomenten el disfrute de los alimentos y del momento de comer.
- d. Ubicar en lugares visibles y accesibles del colegio **alimentos naturales y frescos**.

4. Crear huertas escolares, no sólo para enseñar a los estudiantes sobre el proceso de cultivo, sino para proveer de alimentos al colegio.

5. Involucrar a madres y padres:

- a. Al usar mecanismos como carteleras, circulares o boletines para **informarlos sobre qué comen sus hijos** en la cafetería y qué compran en la tienda escolar.
- b. Al aprovechar las **nuevas tecnologías** para evitar el uso **de dinero** en el colegio y facilitar el monitoreo del consumo de alimentos de los hijos.

6. Hacer seguimiento y evaluación:

- a. **Monitorear peso y talla en los estudiantes**. (Esto debe hacerse con consentimiento de los padres de familia).



Algunos aspectos identificados que se pueden mejorar:

1. En las estrategias pedagógicas:

- a. Mostrar a todos los miembros de la comunidad educativa que una alimentación balanceada incluye el consumo diario **de todos los grupos de alimentos**: formadores (ej. lácteos, productos de origen animal o granos con arroz), energéticos (ej. cereales, papa, pan, arepa) y reguladores (frutas y verduras).

Algunas ideas adicionales en: www.alimentacionsana.redpapaz.org.



2. En las políticas internas:

- a. Tener en cuenta las **Guías Alimentarias Basadas en Alimentos** para la población colombiana mayor de 2 años del ICBF (2015).
- b. Incorporar las recomendaciones del **Modelo de Perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (2016)**, para reconocer cuándo un producto comestible ultraprocesado tiene exceso de azúcar, sodio o grasas.

3. En el seguimiento y evaluación:

- a. Monitorear frecuencia de **consumo de frutas y verduras fuera y dentro del colegio.**
- b. Monitorear **ausentismo escolar** asociado a enfermedad.
- c. Monitorear **indicadores de salud y bienestar** en los estudiantes.
- d. **Monitorear generación de residuos** asociados a paquetes, cajas y envases.



Colegios visitados:

Ciudad	Colegio	Público	Privado
Barranquilla	Colegio Hebreo Unión		1
Bogotá	Colegio Argelia	1	
	Colegio San Jorge de Inglaterra		1
	Colegio Rochester		1
	Centro Educativo Nómada		1
Guacarí	I.E. Pedro Vicente Abadía	1	
Yumbo	Colegio Jefferson		1
Cali	Liceo Benalcázar		1
	Jardín Versalles		1
Medellín	Centro Educativo Jesús Amigo	1	
	Colegio La Enseñanza		1
Santa Marta	Colegio Bilingüe Santa Marta		1
Total Colegios	12	3	9



RED DE PADRES Y MADRES