



ISSN: 2448 - 6574

## **Educación alimentaria. La asignatura pendiente en la educación básica.**

**Rosa Aurora Padilla Magaña**  
raurorap@gmail.com

**Sergio Paz Huicochea**

**Víctor Hugo Rosales Salyano**  
victor.salyano@gmail.com

### **Resumen**

El trabajo presenta la necesidad de incluir la educación alimentaria en la educación básica como un eje transversal del currículo escolar.

### **Palabras clave:**

Asignaturas pendientes en educación básica

### **Planteamiento del problema**

Según la UNICEF<sup>1</sup>, la obesidad infantil, sigue siendo un problema a solucionar en el país. En materia de desnutrición infantil, las cifras siguen siendo alarmantes. En el grupo de edad de 5 a 14 años, la desnutrición crónica es de 7.25% en las poblaciones urbanas y la cifra se duplica en las rurales. Así mismo, el problema de la obesidad infantil, ha ido creciendo en los últimos años. No hay que olvidar que actualmente, México ocupa el 1° lugar en obesidad infantil. Datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición indican que uno de cada tres adolescentes de entre 12 y 19 años presenta sobrepeso y obesidad. En los escolares el sobrepeso y obesidad ascendió a un promedio del 25% para ambos sexos, lo cual representa más del 4.1 millones de escolares con este problema. Una de las causas principales de esta problemática reside en los malos hábitos alimenticios. También es importante considerar que los problemas de obesidad, favorecen la aparición de enfermedades como diabetes, infartos, colesterol alto o insuficiencia renal.

Lo anterior da cuenta de que estamos ante un grave problema de salud, pero también de educación. Porque acaso:

- ¿Nuestros niños y jóvenes saben las causas y consecuencias de lo que comen y beben?
- ¿Cómo crear consciencia de la importancia de tomar las decisiones adecuadas en materia de alimentación?

---

<sup>1</sup> <https://www.unicef.org/mexico/spanish/17047.htm>



ISSN: 2448 - 6574

- ¿Existe una educación alimentaria en México?

### **Justificación**

Un análisis de los libros de texto de educación primaria en México, permite observar que sí bien existen ciertos temas y estrategias relacionados con la nutrición y alimentación, no se da una real educación alimentaria en México. No existe un proyecto educativo como tal. Ni mucho menos una política educativa que lo promueva. Los contenidos y estrategias sobre nutrición, incluidos en los libros de texto de la educación básica, nos hablan de una mera información, que difícilmente puede llevar a una toma de conciencia. Porque para que esto ocurra, se requiere, materiales educativos y libros de texto que lleven a la reflexión y toma de conciencia sobre lo que ingiero y el ¿cómo? y ¿para qué? lo ingiero; así como una formación a los docentes en una didáctica de la nutrición.

### **Fundamentación teórica**

La educación alimentaria y nutricional (EAN), va más allá de proveer información. Se define como: "Aquellas estrategias educativas diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otros comportamientos relacionados con la alimentación y la nutrición propicios para la salud y el bienestar. Estas estrategias están enfocadas en el desarrollo de habilidades de los sujetos para tomar decisiones adecuadas en cuanto a su alimentación y en la promoción de un ambiente alimentario propicio. Las acciones de educación nutricional se desarrollan en los ámbitos individual, comunitario y político." (Definición adaptada de Contento IR. 2007. Nutrition education: Linking research, theory and practice. Jones & Bartlett.)

La educación alimentaria y nutricional efectiva:

- No es sinónimo de mejores conocimientos en nutrición
- Se logra cuando las personas, grupos y/o comunidades mejoran sus prácticas y comportamientos alimentarios de manera sostenible
- Permite y busca el cambio social



ISSN: 2448 - 6574

La EAN tiene un enfoque basado en los alimentos y puede incluir múltiples actividades como: sesiones de grupo, consejería, campañas, huertos escolares pedagógicos, demostraciones, creación de alianzas con tomadores de decisión, entre otros.

Todo esto con el fin de tratar de promover acciones de mejoras pequeñas y llamativas, en lo que los niños hacen para mejorar su alimentación. Involucrar a los docentes y padres de familia para que puedan fomentar un cambio favorable. Llevar a cabo actividades de educación alimentaria participativas y realistas. Mejorar el ambiente alimentario y promover acciones más saludables en esta materia.

En algunos países de la Región latinoamericana como República Dominicana y Argentina, desde hace algunos años, existen proyectos específicos de educación alimentaria y nutricional en escuelas de educación básica. Y que abarcan de manera gradual distintos ciclos y niveles.<sup>2</sup>

Por ejemplo el proyecto de República Dominicana abarca cuatro ciclos, a través de los cuales se abordan contenidos progresivos que van desde Higiene del cuerpo Ambiente y Salud, Normas básicas de nutrición. Seguridad personal y colectiva. Los alimentos reponen energía y los materiales perdidos. Alimentos de la comunidad. La cadena alimentaria. ¿Qué hacemos para mantenernos sanos? Los Alimentos se transforman en el sistema digestivo. Sustancias necesarias para la vida, Mi cuerpo por dentro. El “Huerto Escolar” Granjas Familiares.

En Argentina, el Ministerio de Desarrollo Social, presenta un programa de educación alimentaria nutricional, como parte de una política social. El cual tiene el propósito de

---

<sup>2</sup> Véase Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, (2009). *Proyecto de Educación Alimentaria y Nutricional en Escuelas de Educación Básica. Guía de Capacitación para docentes de Educación básica. Primer ciclo.* Santo Domingo, República Dominicana. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/013/am026s/am026s.pdf> Véase también Del Campo ML, Vara Messler, M, Navarro A. (2010). *Educación alimentaria- nutricional (EAN) en la enseñanza primaria nutricional de Córdoba. Una experiencia en investigación-acción participativa.* Año 2008. *Dieta*, 28(132), 15-22. Recuperado en 10 de mayo de 2017, de [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1852-73372010000300003&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372010000300003&lng=es&tlng=es)



ISSN: 2448 - 6574

acercar a las personas información confiable y buscar garantizar su derecho a elegir alimentos que sean sanos, nutritivos y variados de acuerdo a las particularidades culturales de cada región; a través de capacitar a las familias sobre la importancia de tener hábitos saludables para una alimentación completa. Mediante propuestas de formación –que incluyen la comunicación en los barrios, el teatro o la música– promovemos que, entre otras temáticas, las familias aprendan sobre:

- los grupos de alimentos y sus cualidades
- cómo elaborar comidas saludables de su región,
- cómo elegir, conservar y cocinar adecuadamente los productos alimenticios,
- la importancia de comer juntos en la mesa.

Una buena alimentación empieza por estar bien informado e incorporar prácticas saludables. Para cumplir estos objetivos, recuperamos las experiencias de las propias familias y las identidades de cada región. Todo esto para crear conciencia que saber elegir los alimentos nos mantiene saludables.<sup>3</sup>

### **Objetivos**

Este trabajo tiene como propósito de dar cuenta de la situación alimentaria de nuestros niños en edad escolar y a partir de ahí, elaborar una propuesta curricular y didáctica a través de algunos materiales, para promover una verdadera educación alimentaria en nuestras escuelas de educación básica, que permita empoderar a nuestras nuevas generaciones, para que tomen el control de sus propia alimentación y salud.

### **Metodología**

Se trata de una investigación de tipo exploratoria y comparativa, en donde a través de una serie de encuestas sobre ¿Qué comen nuestros niños? y ¿Por qué para qué lo comen?, se pretende conocer el sentido que nuestros niños dan a la alimentación, para identificar necesidades curriculares, didácticas y de elaboración de materiales en materia de educación alimentaria y los factores socioculturales y económicos que en esta influyen y a partir de aquí implementar las acciones curriculares y didáctica necesarias.

---

<sup>3</sup> Véase <http://www.desarrollosocial.gob.ar/educacionnutricional>



ISSN: 2448 - 6574

## Referencias bibliográficas

Contento IR. (2007). *Nutrition education: Linking research, theory and practice*. Jones & Bartlett.)

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, (2009). *Proyecto de Educación Alimentaria y Nutricional en Escuelas de Educación Básica. Guía de Capacitación para docentes de Educación básica. Primer ciclo*. Santo Domingo, República Dominicana. Recuperado 2 de mayo de 2017, de <http://www.fao.org/docrep/013/am026s/am026s.pdf>

Del Campo, ML, Vara Messler, M, & Navarro, A. (2010). Educación alimentaria-nutricional (EAN) en la enseñanza primaria municipal de córdoba: Una experiencia en investigación-acción participativa (IAP). Año 2008. *Diaeta*, 28(132), 15-22. Recuperado en 10 de mayo de 2017, de [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1852-73372010000300003&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372010000300003&lng=es&tlng=es)

Páginas electrónicas consultadas

Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia. <https://www.unicef.org/mexico/spanish/17047.htm>

Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura. <http://www.fao.org/3/a-c0064s.pdf>