

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Promoviendo estilos de vida

y

alimentación saludable

en las y los estudiantes de JEC





**Promoviendo
estilos de vida
y alimentación
saludable
en las y los
estudiantes
de JEC**



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Promoviendo estilos de vida y alimentación saludable en las y los estudiantes de JEC

La presente cartilla para docentes de tutoría del modelo educativo de Jornada Escolar Completa ha sido elaborada por la Dirección de Educación Secundaria y la Unidad de Educación Ambiental de la Dirección General de Educación Básica Regular.

Propuesta de contenido:

Milagros Marisol Castillo Fuerman

Revisión de contenido:

Manuel Reynaldo García Pacheco
Sandra Allison Soria Mendoza

Revisión pedagógica:

Luis Alberto García Valenzuela
Aida Violeta Sutta Vargas

Corrección de estilo:

Alejandro Gabriel Lozano Tello
Jesús Hilarión Reynalte Espinoza

Diseño y diagramación:

Rosmery Medina Linares

©Ministerio de Educación

Calle Del Comercio N.º 193 - San Borja,
Lima 41, Perú

Teléfono: 615-5800

www.minedu.gob.pe

Primera edición: setiembre de 2016

Tiraje: 21 481 ejemplares

Impreso en Perú / *Printed in Peru*

Quad/Graphics Perú S.A.

Av. Los Frutales N.º 344, Ate-Vitarte

RUC: 20371828851

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca
Nacional del Perú N.º 2016-11983

Todos los derechos reservados.

Prohibida la reproducción de este material, por cualquier medio, total o parcialmente, sin permiso expreso del Ministerio de Educación.

>> Índice



Págs. 07-20

Alimentación saludable en la adolescencia, conceptos básicos

- Propuesta de actividad pedagógica
- Resumiendo lo aprendido: "Recordemos"



Págs. 21-46

Necesidades nutricionales del adolescente en la etapa escolar

- Propuesta de actividad pedagógica
- Resumiendo lo aprendido: "Recordemos"



Págs. 47-54

Revalorización de alimentos locales para una alimentación saludable

- Propuesta de actividad pedagógica
- Resumiendo lo aprendido: "Recordemos"

Capítulo
4

Págs. 55-66

Prevención de problemas de salud vinculados a la alimentación

- Propuesta de actividad pedagógica
- Resumiendo lo aprendido: "Recordemos"

Capítulo
5

Págs. 67-74

Identificando aliados estratégicos

- Resumiendo lo aprendido: "Recordemos"

Págs. 75-80

Glosario

Anexo

Bibliografía



>> Introducción



La educación en la secundaria viene asumiendo nuevos retos que buscan mejorar la calidad educativa. Uno de estos cambios es el incremento de más horas de clase, lo que supone preparar condiciones para que los estudiantes puedan enfrentar estos retos y aprovecharlos mejor. Más horas de clase requieren de una nueva organización de la escuela, de los tiempos, de los recursos, de las estrategias pedagógicas, pero también de incorporar cambios en los estudiantes que permitan enfrentar las exigencias académicas. En esta tarea los docentes juegan un rol fundamental que contribuye en el fortalecimiento de capacidades en los estudiantes para asumir una actitud protagónica en su autocuidado y en la adquisición de nuevos hábitos de alimentación saludable, al brindarles la información necesaria para que tomen decisiones adecuadas que mejoren su estilo de vida y sus prácticas cotidianas para aprender más y mejor.

En este contexto, la presente guía, titulada *Promoviendo estilos de vida y alimentación saludable en los y las estudiantes de JEC*, busca brindar herramientas de apoyo al docente, así como información que le permita argumentar un trabajo sostenido al promover hábitos de alimentación saludable, considerando el enfoque ambiental, de género e intercultural.

Cada capítulo está organizado de manera que pueda iniciar con una situación, un caso o un problema desafiante o retador que impulse el interés del docente sobre los temas propuestos vinculados a la alimentación saludable, con el fin de motivar la reflexión y animarlo a identificar conceptos, información o fundamentos que le permitan el manejo de argumentos suficientes para desarrollar estos contenidos con los estudiantes.

A partir de esta información, se propone una actividad pedagógica dirigida a estudiantes a través de estrategias lúdicas, comunicativas o de investigación que puede realizar el docente en clase. En ella se brindan orientaciones para desarrollar actividades que fortalezcan capacidades en los adolescentes y sepan por qué, para qué y qué elegir al consumir alimentos diariamente. Se busca motivar la aplicación de herramientas pedagógicas y ofrecer guiones metodológicos que desarrollan una actividad dirigida a estudiantes.

Además, se presenta una ficha técnica de cierre con la síntesis de cada tema que incluye el resumen de los aspectos clave y consejos básicos. Se denomina "Recordemos" y cuenta con información relevante que refuerza el manejo de argumentos en el docente.

El capítulo I desarrolla los conceptos básicos de la alimentación saludable y su vinculación con los aprendizajes o desempeño escolar; además, explica qué es la seguridad alimentaria y nutricional, los hábitos de alimentación saludable y su relación con la actividad física.

En el capítulo II, se desarrollan los argumentos que ayuden al docente a entender las necesidades nutricionales de los y las adolescentes en la etapa escolar. Desarrolla contenidos relacionados con las características de los adolescentes vinculados a sus requerimientos nutricionales, las condiciones físicas para un adecuado consumo de alimentos y los criterios que debemos considerar al seleccionar y demandar alimentos saludables.

En el capítulo III, se abordan contenidos relacionados con la revalorización de alimentos locales y la agrobiodiversidad, la importancia de la soberanía alimentaria y las orientaciones para aprovechar la disponibilidad de alimentos locales. En este capítulo, se busca promover una identidad culinaria y reconocer la necesidad de incorporar prácticas de desarrollo sostenibles vinculadas a la alimentación saludable.

En el capítulo IV, desarrollaremos contenidos sobre la prevención de problemas de salud relacionados con la alimentación, identificando tipos de trastornos alimenticios o desórdenes en la alimentación que se pueden presentar durante la adolescencia, así como conocer sus causas y consecuencias. Esta parte está orientada a la prevención, brinda información que te ayudará a saber en qué debemos estar alertas y cómo identificar señales de riesgo frente a estas situaciones.

Finalmente, en el capítulo V, se presentarán los posibles aliados estratégicos y los mecanismos de articulación que pueden contribuir con una alimentación saludable en las instituciones educativas, identificando la importancia de la participación protagónica de los estudiantes y de otros agentes de la comunidad educativa.



Capítulo

1

Alimentación saludable en la adolescencia, conceptos básicos





1.1. ¿Cuál es la vinculación entre alimentación saludable y los aprendizajes?

En una reunión de docentes de secundaria, se propuso identificar condiciones que ayuden a mejorar los aprendizajes de sus estudiantes, a través de la actividad “Pequeñas acciones, grandes cambios”, que consiste en lo siguiente:

Cada uno debe responder a la consigna “Pequeñas acciones, grandes cambios”; es decir, se deben mencionar acciones muy sencillas pero innovadoras que generen cambios en el logro de aprendizajes.

La mayoría de las respuestas estuvieron vinculadas con actividades pedagógicas, como usar medios audiovisuales, hacer clases divertidas, formar grupos de interaprendizaje, ayudar a los estudiantes a organizar mejor sus tiempos, generar su confianza para animarlos a participar, enfocarse en los aciertos y no en los errores... Pero entre las respuestas una docente expresó:

Promover una alimentación saludable

Frente a esta última idea, todos se preguntaron si su respuesta tenía algo de razón y se formularon varias preguntas:

- › ¿Qué relación existe entre una alimentación saludable y el logro de aprendizajes?
- › ¿Por qué la alimentación saludable puede tener un efecto en los aprendizajes?
- › ¿Qué es una alimentación saludable?

Estas interrogantes motivaron una reflexión que generó algunas respuestas y afirmaciones:

- Diferentes investigaciones¹ coinciden en que una inadecuada alimentación no solo provoca un pobre estado nutricional, sino que, además, tiene un efecto en el logro de aprendizajes de los estudiantes, especialmente en lo relativo a la disminución de las capacidades de atención y de memoria.

¹ Ahmed, 2004; Gelli, Meir y Espejo, 2007; Jukes, Drake y Bundy, 2008.

- La alimentación en el adolescente cobra mucha importancia debido a la actividad intensa propia de esta edad, a los cambios hormonales y al hecho de estar viviendo la última etapa de crecimiento a la que muchas veces llamamos el “último estirón” en el desarrollo humano. Por ello, los requerimientos nutricionales son elevados, debido a la demanda energética y de nutrientes esenciales que necesita el organismo para su adecuado funcionamiento; durante este periodo de cambios, una correcta nutrición permite una relación armónica entre la maduración del cuerpo y de la mente.
- En el aprendizaje es determinante un buen funcionamiento del sistema nervioso, y en concreto del cerebro, que consume el 18 % de la energía proveniente de la glucosa y el 20 % del oxígeno del organismo. Una buena alimentación es la que puede brindar todos los nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del organismo y la regeneración celular.

Toma nota de estos datos:

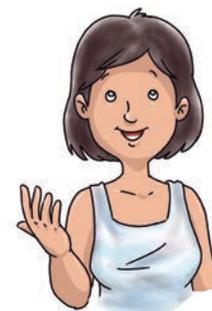
- ✓ *El consumo de desayuno tiene una especial relevancia en los estudiantes, debido a que las primeras horas del día suelen ser de actividad intensa y es necesario que el organismo esté provisto de energía suficiente para afrontarlas. Para el correcto funcionamiento del sistema nervioso, se necesita la ingesta de ciertos nutrientes que van a permitir un buen funcionamiento del cerebro. Un adecuado desayuno influye en la memoria de corto plazo; por ello, el estudiante estará en mejores condiciones para atender y disponerse al aprendizaje.*
- ✓ *Cuando a nuestro cuerpo se le exige una carga extra de energía y de nutrientes en épocas de estrés o de evaluaciones, el organismo agota las reservas de energía y de vitaminas del complejo B, lo que vuelve vulnerables a los adolescentes a padecer depresión, insomnio e irritabilidad. Para evitar esta condición orgánica, es recomendable consumir verduras de color verde oscuro (como brócoli, acelgas, espinacas u otras que encuentren en el contexto).*



¿Qué es una alimentación saludable?

La alimentación saludable es un derecho humano, es decir, es el derecho a estar libres de sufrir hambre y de una mala nutrición. Supone tener acceso, de manera permanente, a una dieta adecuada en calidad y cantidad suficiente de alimentos seguros y nutritivos para satisfacer sus necesidades y preferencias, que le permita al organismo adquirir la energía y los nutrientes necesarios para su funcionamiento y para un adecuado estado de salud. Pero para que sea saludable, además, debe estar acompañada de buenos hábitos, como la práctica del lavado de manos, la higiene bucal, la actividad física y condiciones de seguridad en la preparación y consumo de los alimentos.

Significa elegir una alimentación que aporte la energía y los nutrientes esenciales que las personas necesitan para mantenerse sanas y activas. Es una alimentación **variada, balanceada y segura** que ayuda a promover la salud y prevenir las enfermedades nutricionales.



- › Cuando decimos **alimentación variada**, significa que hay que preparar comidas con diferentes tipos de alimentos todos los días en la casa o en la escuela.
- › Cuando decimos **balanceada**, significa que los menús consideran la combinación de alimentos en forma equilibrada teniendo en cuenta la cantidad de los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales.
- › Cuando decimos **segura**, significa que somos capaces de producir, adquirir, almacenar, conservar, preparar y consumir alimentos de calidad, libres de contaminación y riesgos, es decir, de garantizar la inocuidad de los alimentos y evitar que su consumo cause daño a las personas.

Es decir, una alimentación saludable se logra combinando varios alimentos en forma equilibrada, de manera que satisfaga las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales (Izquierdo, 2004).

También está definida en la Ley N.º 30021 (ver anexo), Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes:

“La alimentación saludable es una alimentación variada, preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo, que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las edades”.

Los nutrientes esenciales para una alimentación saludable son los carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas, minerales y agua. Encontrarás sus definiciones en el glosario (páginas 75 y 76).

También ten en cuenta lo siguiente:

Un **alimento es adecuado** cuando, además de ser nutritivo, es culturalmente aceptable y su producción se realiza en forma sostenible para el medio ambiente y la sociedad. Su suministro no debe interferir con el disfrute de otros derechos humanos; por ejemplo, no deben ser tan inaccesibles ni debe costar tanto adquirir suficientes alimentos para tener una alimentación adecuada. Lo contrario haría peligrar el ejercicio pleno del derecho a la salud o, incluso, del derecho a la vida.

Una **alimentación es saludable** también cuando responde a las características y necesidades nutricionales de las personas. La adolescencia es un momento especial en el desarrollo humano y tiene características particulares a las cuales debemos responder y estar atentos.

1.2. ¿Qué es seguridad alimentaria y seguridad nutricional?

Alimentarse es un derecho humano que requiere condiciones básicas de seguridad. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO):



“Existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos seguros y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a alimentos, con el objetivo de llevar una vida activa y sana”. Cumbre Mundial de la Alimentación (1996).



La **seguridad nutricional** se refiere a la selección y consumo de alimentos saludables, preservando su valor nutricional y sanitario, y se centra en la ingesta de alimentos en adecuadas condiciones de salud e higiene, en armonía con los factores ambientales, económicos, culturales y psicosociales que intervienen en la salud y la nutrición.

La **seguridad alimentaria** se refiere a la producción, comercialización y disponibilidad de los alimentos; es decir, implica contar con alimentos suficientes para satisfacer la demanda, que sea estable y permanente, equitativa y de acceso universal para toda la población, que busque la autosuficiencia nacional de los alimentos básicos y que sea sustentable; además, que esté en armonía con el entorno agroecológico, social, económico y cultural.

Según la FAO, la seguridad alimentaria incluye las siguientes dimensiones:

- a. Disponibilidad de alimentos:** la existencia de cantidades suficientes de alimentos de calidad adecuada para todos los ciudadanos a través de la producción nacional o las importaciones (incluida la ayuda alimentaria).
- b. Acceso a los alimentos:** el acceso de las personas a los recursos adecuados (recursos a los que se tiene derecho) para adquirir alimentos apropiados que permitan una alimentación nutritiva.
- c. Utilización:** el empleo biológico de los alimentos a través de una alimentación adecuada, acceso a agua potable, sanidad y atención médica, para lograr un estado de bienestar nutricional en el que se satisfagan todas las necesidades fisiológicas. Este concepto pone de relieve la importancia de los insumos no alimentarios en la seguridad.

d. Estabilidad: es decir, no se debe correr el riesgo de quedarse sin acceso a los alimentos en ningún momento a consecuencia de crisis repentinas (económicas o climáticas) ni de acontecimientos cíclicos (como la inseguridad alimentaria estacional).

Para tener seguridad alimentaria, una población, un hogar o una persona debe tener acceso a alimentos adecuados en todo momento. De esta manera, el concepto de estabilidad se refiere tanto a la dimensión de la disponibilidad como a la del acceso de la seguridad alimentaria.

1.3. ¿Cuáles son los hábitos de alimentación saludable?

Identifiquemos algunos hábitos que se pueden practicar para tener una vida saludable y revisemos por qué.

Consejos prácticos, adaptados de las recomendaciones del Instituto Nacional de Salud y el CENAN (Lázaro, 2013):

Hábitos de alimentación saludable	¿Por qué?
Consumir frutas variadas que sean de la estación.	<ul style="list-style-type: none"> › Las frutas y verduras contienen vitaminas y minerales necesarios para proteger nuestra salud. Consumir frutas ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, sobrepeso y obesidad. › Las frutas de la estación son de menor costo y están más disponibles en el mercado.
Disminuir el consumo de azúcares o productos elaborados con azúcar.	<ul style="list-style-type: none"> › El consumo excesivo de azúcar se asocia a mayor sobrepeso, obesidad, diabetes y otras enfermedades. › Gran parte de alimentos procesados, como gaseosas, jugos en caja, golosinas, entre otros, tienen una alta concentración de azúcares y hay que evitarlos.
Consumir carbohidratos como cereales integrales, tubérculos y menestras.	<ul style="list-style-type: none"> › Proveen la mayor parte de energía de la dieta. › La absorción de los carbohidratos es más lenta y controla los niveles de insulina en la sangre por un tiempo prolongado.



<p>Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra.</p>	<ul style="list-style-type: none"> › Favorece la regulación del tránsito intestinal, equilibra el nivel de colesterol y previene el cáncer del colon.
<p>Aumentar el consumo de pescado a, por lo menos, 2 o 3 veces por semana.</p>	<ul style="list-style-type: none"> › El alto valor biológico de la proteína que tiene el pescado, así como la calidad de los ácidos grasos esenciales y su contenido de hierro (especialmente el pescado de carne oscura), representa una de las proteínas más saludables. › Ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares y la hipertensión arterial.
<p>Consumir sal yodada todos los días en cantidades menores a 5 gramos por día (aproximadamente, 1 cucharadita diaria).</p>	<ul style="list-style-type: none"> › El consumo excesivo de sal yodada puede provocar enfermedades cardiovasculares. › La sal yodada evita la aparición de enfermedades como el bocio, hipotiroidismo y retraso mental en fetos y recién nacidos. En el Perú ha disminuido la prevalencia de estas enfermedades gracias a la disponibilidad de la sal yodada en todo el territorio nacional.
<p>Consumir lácteos y derivados bajos en grasas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> › Los lácteos y sus derivados son ricos en proteínas; el calcio que contienen favorece el fortalecimiento de huesos.
<p>Disminuir el consumo de alimentos altos en grasas saturadas y trans.</p>	<ul style="list-style-type: none"> › El consumo excesivo de grasas saturadas y trans puede desencadenar enfermedades cardiovasculares, sobrepeso y obesidad. › La grasa saturada se encuentra principalmente en carnes rojas y piel de animales (piel del pollo o chanco). › La grasa trans se encuentra en alimentos procesados, como la margarina o galletas crocantes.
<p>Utilización de agua segura, así como de adecuados servicios básicos y de saneamiento para prevenir la presencia de enfermedades infecciosas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> › El consumo de agua segura (es decir, clorada o hervida) disminuye la prevalencia de enfermedades diarreicas agudas e infecciones respiratorias agudas, que afectan la salud y desencadenan retraso en el crecimiento y desarrollo del adolescente.

Consumir alimentos ricos en hierro, como las carnes rojas, vísceras rojas o sangrecita.	› El consumo de alimentos ricos en hierro previene y combate la anemia, sobre todo, en niños menores de 5 años y en mujeres en edad fértil.
Consumir menestras y vegetales de hoja verde oscuro junto con alimentos que sean fuente de vitamina C.	› Estos alimentos contienen hierro, que ayuda a prevenir la anemia. › Es recomendable el consumo de menestras y vegetales de color verde oscuro, acompañados con algún alimento cítrico para mejorar la absorción del hierro en el organismo.
Disminuir el consumo de alimentos que impiden o retrasan la absorción del hierro cuando se consumen alimentos ricos en hierro.	› Especialmente cuando se consumen menestras y otros alimentos ricos en hierro, es recomendable evitar combinarlos con el consumo de café, té, nueces, remolacha y otros que contienen sustancias que impiden la absorción del hierro.
Mantener un estilo de vida saludable y una adecuada actividad física.	› Se requiere controlar el peso regularmente evitando el sobrepeso, realizar actividad física 30 minutos al día y evitar el consumo de tabaco y alcohol.

Para entender mejor esta parte, revisa el glosario (páginas 75 y 76), que te ayudará a identificar diversos conceptos vinculados a la salud y nutrición.

1.4. ¿Cuál es la relación entre la alimentación saludable y la actividad física?

La actividad física produce desgaste de energía. Si la alimentación no contempla alimentos que permiten responder a la demanda energética y no se reciben los nutrientes necesarios para restablecer el funcionamiento del organismo, es difícil mantener una vida saludable. Relacionar la alimentación con las actividades de la vida diaria permite determinar la cantidad y la calidad de los alimentos que se consumen para un adecuado estilo de vida.



Una alimentación saludable supone revisar el estilo de vida personal, que incluye no solo saber qué elegir al consumir alimentos o practicar hábitos de aseo adecuados, sino también realizar actividad física. Una vida sedentaria, con limitadas actividades y poco ejercicio físico, no contribuye a un buen estado de salud.

La actividad física y el adecuado consumo de alimentos disminuyen los riesgos de la obesidad. En el X Congreso Mundial de Obesidad, el Dr. Ricardo Uauy (2006), del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Chile, manifestó lo siguiente:

... un niño con sobrepeso u obeso es segregado de la escuela, disminuye su autoestima; es necesario que el colegio le ayude en el cambio de sus hábitos alimenticios e incremente las horas de actividad física, involucre a los niños a moverse y reducir el consumo de bebidas azucaradas y alimentos “chatarra” y se observará la reducción hasta en un 50 % de los niños que tienen obesidad y sobrepeso.

1.4.1. ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física regular?

La actividad física diaria protege la salud, mejora la calidad de vida y es importante para el desarrollo del ser humano, especialmente en la adolescencia, que es una etapa en la que se experimentan cambios y el último tramo en el crecimiento corporal. Por ello, los beneficios de la actividad física son principalmente los siguientes:

- Ayuda a mantener un peso adecuado.
- Mejora la calidad del sueño.
- Disminuye el estrés.
- Fortalece el funcionamiento del corazón.
- Mejora la capacidad respiratoria.
- Fortalece los huesos.
- Ayuda a mantener la fuerza muscular y la elasticidad de las articulaciones.

- Contribuye a mantener la presión sanguínea normal.
- Contribuye a mantener normales los niveles de colesterol y lípidos sanguíneos.

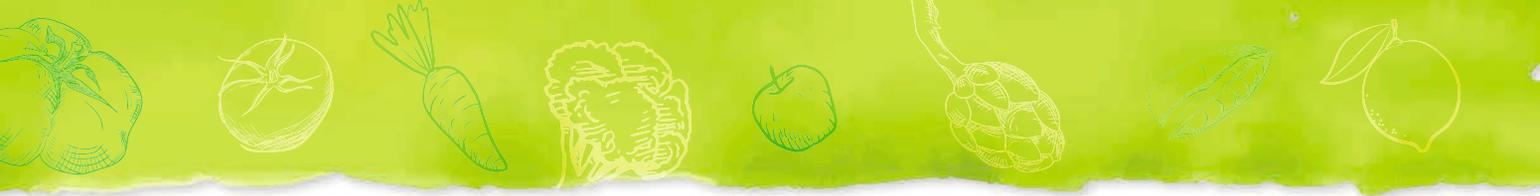
1.4.2. Orientaciones sobre la importancia de la actividad física en los púberes y los adolescentes

Entre las acciones que pueden realizarse para promover la actividad física diaria, es recomendable:

- Por lo menos, tener caminatas de 30 minutos diarios.
- Subir y bajar escaleras o subir y bajar trochas o caminos.
- Reemplazar el transporte público por la bicicleta.
- Nadar con la seguridad adecuada.
- Bailar o realizar dinámicas y juegos con los adolescentes.

El uso de las aulas funcionales favorece el movimiento diario de los estudiantes. Además, las actividades pedagógicas deben estar cargadas de movimientos y acciones dinámicas que permitan experiencias vivenciales, clases dinámicas y divertidas, así como realizar desplazamientos, formar grupos o jugar, evitando pasar largas horas sentados o en una posición pasiva que se limite solo a escuchar, escribir o mirar.

La alimentación en los jóvenes es cada vez más deficiente por la falta de organización y de actividad física, así como por la dedicación de muchas horas a la TV, a las computadoras y juegos de video, dando poca importancia a su buena alimentación. Esto repercute en su estado de ánimo, en su aprovechamiento y en la deserción escolar (Serra, Román y Aranceta, 2006).



Es necesario mantener un equilibrio entre las demandas y requerimientos de nuestro organismo de acuerdo a la actividad que se realiza, el desgaste físico o las necesidades (fisiológicas, biológicas y metabólicas) con la ingesta de alimentos. Este equilibrio puede ser afectado por diversos factores: edad, sexo, actividad física, situación de salud, educación, cultura o el estado psicosocial.

Propuesta de actividad pedagógica

A partir de los conceptos presentados en esta primera parte, te sugerimos realizar con los estudiantes actividades de aprendizaje o sesiones tutoriales que les permitan reflexionar sobre la importancia de la alimentación saludable en su vida. Encontrarás el detalle de la planificación en el siguiente enlace: http://jec.perueduca.pe/?page_id=242

Sesiones de aprendizaje:

- CTA, 2.º de secundaria. Unidades 4 y 5
- CTA, 3.º de secundaria. Unidad 7
- CTA, 4.º de secundaria. Unidad 1

Sesión tutorial:

- Sesión 13 de 1.º de secundaria

Resumiendo lo aprendido: “Recordemos”

Antes de revisar el resumen, realiza un ejercicio personal que te permita identificar todo lo aprendido en este capítulo: anótalo, haz resúmenes o fichas de las ideas principales y también preguntas que te ayuden a ampliar o complementar información.



Ideas clave

La alimentación tiene un efecto positivo en el desempeño escolar:

- Una buena alimentación permite al organismo enfrentar los cambios físicos que se viven en la adolescencia y recuperar energías para un adecuado funcionamiento de su cuerpo y del cerebro, que posibilitará mejores condiciones para el logro de los aprendizajes.
- Un adolescente que consume un desayuno nutritivo estará más atento en clase, sobre todo en cursos de las primeras horas de la mañana. La alimentación tiene efectos positivos en habilidades cognitivas como la atención y la memoria de corto plazo, lo cual brinda mejores condiciones para el aprendizaje.

La alimentación saludable es lo siguiente:

- Un derecho humano.
- Saber elegir alimentos que nos aporten energía y nutrientes suficientes para estar activos y sanos.
- Saber seleccionar productos de calidad, preferentemente en estado natural, en cantidades suficientes para el organismo, evitando excesos de azúcar, químicos o alimentos procesados.
- Practicar hábitos de higiene y cuidado en su preparación y consumo.
- Combinar una buena nutrición con un estilo de vida saludable y actividad física.

Una alimentación saludable debe ser variada, equilibrada y segura:

- **Variada**, es decir, que incluya diversos tipos de alimentos;
equilibrada, que contenga la cantidad suficiente de nutrientes que el cuerpo necesita; y **segura**, que se garantice su inocuidad y no cause daño a las personas.

Tener en cuenta las condiciones de seguridad alimentaria, seguridad nutricional y adecuados estilos de vida.

- **Seguridad alimentaria**, es decir, contar con alimentos suficientes para satisfacer la demanda de manera equitativa, sostenible, pertinente y permanente.



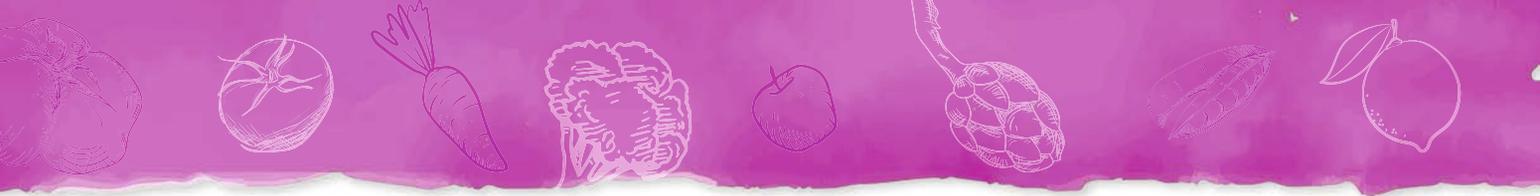
- **Seguridad nutricional**, es decir, seleccionar alimentos saludables, con valor nutricional, adecuadas condiciones sanitarias y pertinentes culturalmente.
- **Adecuados estilos de vida**, es decir, el equilibrio entre la actividad física (como el deporte y espacios recreativos) y una alimentación saludable mantiene la armonía en el bienestar de nuestra salud.
- Recuerda: **la actividad física intensa** (como el trabajo adolescente o el deporte competitivo), combinada con una inadecuada alimentación, deteriora el estado de salud y no permite recuperar las energías necesarias para mantenerse activo durante el aprendizaje. Por el contrario, **una vida sedentaria o con poca actividad física** puede generar obesidad o sobrepeso.

Capítulo

2

Necesidades nutricionales del adolescente en la etapa escolar





2.1. ¿Cómo es la alimentación saludable en la adolescencia?

Un grupo de docentes conversan sobre algunas dudas y preocupaciones que observan en sus estudiantes:



¿Cómo suelen ser tus estudiantes adolescentes y qué necesidades de alimentación surgen con los cambios físicos que viven en esta etapa? Intenta algunas repuestas:

Ahora, revisemos algunas características de las y los adolescentes vinculadas a su estado nutricional:

Una mirada al adolescente de manera integral supone reconocer que no solo aprende y vive un momento intenso y lleno de emociones; también vive cambios físicos que están relacionados con su estado de salud, su nutrición y su alimentación.

- La adolescencia es una etapa marcada por importantes cambios emocionales, psicológicos, fisiológicos y sociales. Un aspecto importante en esta etapa es que el adolescente afianzará e irá definiendo sus potencialidades para afrontar la vida adulta. En esta etapa, debido a su crecimiento acelerado, es normal que incremente su apetito y, en muchos casos, sienta sueño y cansancio.
- Las y los adolescentes buscan una identidad propia, afianzando su identidad individual pero también colectiva. Con el inicio de la pubertad, en el plano biológico se produce una explosión hormonal que va a influir en el desarrollo de su sexualidad; esta reacción hormonal es la que va a determinar la relación del adolescente con su medio. En el plano cognitivo, se produce un incremento del sentido crítico que puede quebrantar las relaciones familiares y escolares, si no es entendido y manejado adecuadamente.
- El requerimiento de la mayoría de los nutrientes aumenta a medida que las niñas y niños alcanzan la pubertad, pues en esa etapa crecen rápidamente. Las necesidades nutricionales se van a ver condicionadas por los cambios biológicos de este periodo: la maduración sexual, el aumento de la talla y del peso, entre otros, lo que se traduce en un aumento de masa ósea y muscular. Es la etapa conocida como el “último estirón”.

La nutrición juega un papel crítico en el desarrollo del adolescente y el consumo de una dieta inadecuada puede influir desfavorablemente sobre su crecimiento y maduración.

Los tres hechos que tienen influencia sobre la alimentación y el equilibrio nutritivo en la adolescencia son los siguientes:

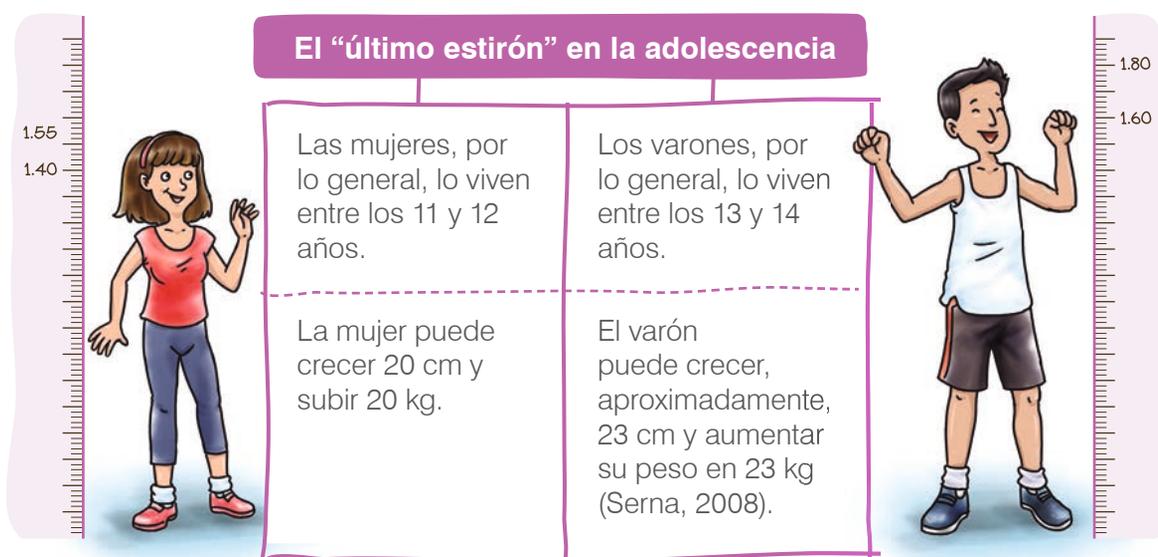
- La aceleración del crecimiento en longitud y el aumento de la masa corporal.
- La modificación de la composición del organismo y el comienzo de los cambios en la pubertad.
- Las variaciones individuales en la actividad física.

2.2. ¿Existen diferencias en los requerimientos nutricionales de los y las adolescentes?

Veamos algunas diferencias:

La adolescencia es una edad difícil. Entre los 11 y los 18 años, se presentan grandes cambios para ambos sexos. En esta edad se vive un cambio brusco de la velocidad de crecimiento, que muestra diferencias en uno y otro sexo, tanto en su cronología como en su intensidad.

El proceso completo de la pubertad tiene una duración de cuatro años más o menos para hombres y mujeres, pero la edad del “último estirón” puede durar un año aproximadamente.



El estirón de la adolescencia es importante para la talla final, pero la diferencia de tallas entre uno y otro sexo es escasa (3 a 5 cm). La diferencia de altura entre mujeres y varones se debe al comienzo más tardío del estirón del púber y al crecimiento más prolongado durante este periodo en los varones, lo que hace que en el momento de iniciarse el estirón de la adolescencia los niños tengan ya una talla superior que a veces puede llegar a los 8 cm con relación a las niñas.

Existen cambios y diferencias significativas entre las y los adolescentes debido a la desigual distribución de la masa muscular y la masa grasa, y al diferente desarrollo de la masa ósea, especialmente en las caderas y el tórax.

Las condiciones de salud, alimentación y nutrición influyen en el crecimiento...



- Las mujeres ganan más masa grasa, el crecimiento de la masa ósea es menor y el periodo de crecimiento también.
- El aumento de masa grasa es una de las que más va a condicionar la alimentación.

- Los varones tienden a ganar más peso que corresponde al aumento de masa muscular, su esqueleto crece más y el periodo de crecimiento general dura más tiempo.
- Entre la edad de 10 y 20 años, el varón aumenta su masa libre de grasa de 27 a 62 kg (35 kg).



El paso de la niñez a la edad adulta es la etapa de la vida en la que el desarrollo físico es mayor; se presentan cambios muy marcados y diferentes entre las mujeres y los varones:

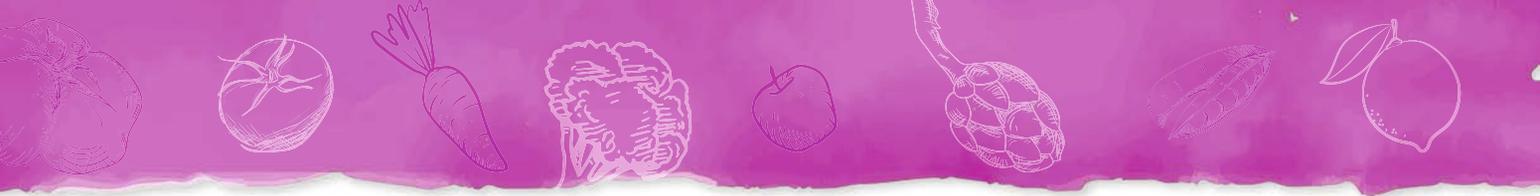
En este periodo coexisten un elevado ritmo de crecimiento y fenómenos madurativos importantes...



- En las mujeres adolescentes el inicio de la menstruación genera requerimientos nutricionales vinculados a la necesidad de fuentes de hierro. Entre los 10 y los 14 años, tienen su primera menstruación, y su velocidad de crecimiento comienza a disminuir.

- El varón gana, aproximadamente, el 20 % de la talla que va a tener como adulto y, en la adolescencia (entre los 10 y los 18 años), el aumento de su peso puede equivaler al 50 % del peso que alcanzará en la edad adulta.





Los requerimientos nutricionales son diferentes según el tipo de tejido que se desarrolle. No se necesita la misma cantidad de energía ni de proteínas para formar un kilo de masa muscular que de masa grasa. También es diferente la cantidad de vitaminas y minerales que hay que aportar para formar mayor o menor cantidad de masa ósea. Por lo tanto, las diferencias sexuales durante el brote de crecimiento tienen una repercusión muy importante sobre los requerimientos nutritivos en la adolescencia.

Si bien una adecuada alimentación puede servir a ambos géneros, podemos promover el consumo de alimentos ricos en hierro, como parte de la dieta de las mujeres.



Alimentos ricos en hierro para las adolescentes:

- La sangre cocida de pollo es la fuente de hierro más accesible que existe, tanto por su bajo costo como por la facilidad en su preparación.
- Son fuentes de hierro también el bazo de res, hígado de pollo, hígado de res, pescado y carnes rojas.
- Las menestras también tienen hierro pero se absorben menos, por lo que se necesitan potenciadores de absorción como la vitamina C, que se encuentra en los alimentos cítricos.

2.3. ¿Es lo mismo nutrición y alimentación?

Existen diferencias entre nutrición y alimentación. En el siguiente cuadro podrás apreciarlas:

La nutrición	La alimentación
La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios.	La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes.
Sucede tras la ingesta de los alimentos, es decir, la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, y su asimilación en las células del organismo.	Van dirigidos a la elección, preparación e ingesta de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan, al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida.
Al ser un acto orgánico involuntario, no es posible hablar de una buena o mala nutrición.	Es mejor hablar de una buena o mala alimentación y no necesariamente de una ingesta adecuada o inadecuada de alimentos.

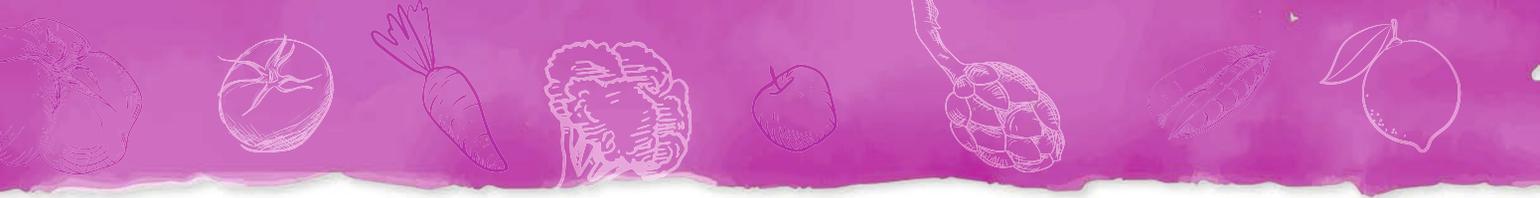
2.4. ¿Qué son las necesidades nutricionales?

Son las cantidades de **energía** y de **nutrientes esenciales** que cada persona requiere para lograr que su organismo se mantenga sano y pueda desarrollar sus variadas y complejas funciones.

Las necesidades nutricionales dependen de la edad, del sexo, actividad física y estado fisiológico (embarazo, lactancia, etc.) de la persona. La energía y los nutrientes son aportados por los alimentos.

¿Por qué se llaman nutrientes esenciales?

Se llaman nutrientes esenciales porque el organismo no es capaz de producirlos, y debe recibirlos con los alimentos. Son nutrientes esenciales las proteínas



(aminoácidos esenciales), algunos ácidos grasos, las vitaminas, las sales minerales y el agua. Cuando el organismo no recibe por un tiempo prolongado estos nutrientes, puede enfermar y hasta morir.

Necesidades de energía

La energía es el combustible que utiliza nuestro organismo para desarrollar sus funciones vitales. La unidad de expresión de la energía son las calorías o las kilocalorías (kcal).

La cantidad de energía que necesita una persona depende de su edad, sexo, estado fisiológico y actividad física. Esta última se clasifica en sedentaria o ligera, moderada e intensa. Las personas que tienen una actividad sedentaria o ligera gastan menos energía que aquellas personas que tienen una actividad intensa.

¿Qué se entiende por una actividad sedentaria, ligera, moderada o intensa?

- › **Sedentaria:** cuando la persona pasa la mayor parte de su tiempo sentada, en actividades que no requieren esfuerzo físico.

Ejemplo: estudiantes que permanecen todo el día sentados, que se trasladan en vehículos motorizados y que en sus horas libres ven televisión, leen o realizan actividades de recreación sentados.

- › **Ligera:** cuando la persona pasa la mayor parte del tiempo sentada o de pie.

Ejemplo: estudiantes que realizan poca actividad física.

- › **Moderada:** la persona que pasa la mayor parte del tiempo de pie o moviéndose.

Ejemplo: estudiantes que hacen ejercicios por lo menos 3 veces por semana y tienen ritmos cotidianos de realizar actividades domésticas en casa.

- › **Intensa:** las personas que pasan la mayor parte del tiempo de pie y realizando trabajos que demandan un gran esfuerzo físico.

Ejemplo: estudiantes que trabajan en actividades agrícolas, pesca, o realizan deportes o danza periódicamente (a nivel profesional o competitivo).

Las **proteínas** son nutrientes que contribuyen con el crecimiento de la masa corporal y ayudan a construir los tejidos del cuerpo (músculos, sangre, piel y huesos), por lo que son de gran importancia para los adolescentes que están en el momento de su último estirón. Se encuentran en alimentos de origen animal y vegetal.

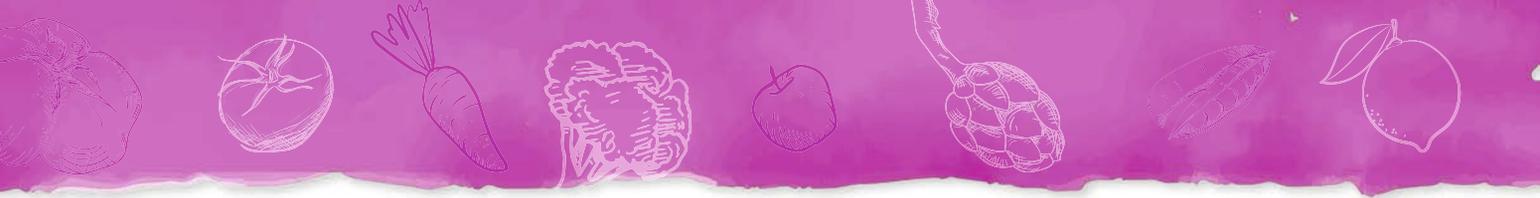
- Animal, como el pescado, carnes, huevo, leche y sus derivados.
- Vegetal, como las menestras combinadas con cítricos, algunos cereales, legumbres y semillas.

Los **carbohidratos** son nutrientes que aportan energía al organismo, como los azúcares, los almidones y la fibra; ayudan a regular el tránsito intestinal y la temperatura corporal, y mantienen estables los niveles de colesterol en la sangre. Se encuentran en las menestras, legumbres, pastas, tubérculos, algunas frutas y verduras.

Las **grasas** proporcionan energía a nuestro organismo; ejemplos de grasas son el aceite, la manteca, la mantequilla, la margarina o alimentos hechos a base de estos productos (mayonesa, cremas). Este grupo de alimentos concentra mayor cantidad de energía; por ello, su consumo NO debe ser excesivo. Existen grasas que son más saludables, como las insaturadas, que se pueden encontrar en el aceite de oliva, la linaza, el ajonjolí y los frutos secos.

El **hierro** es uno de los principales componentes de los glóbulos rojos en la sangre. Es esencial para transportar el oxígeno a las células y para el funcionamiento de todas las células del cuerpo. La deficiencia de hierro produce anemia, enfermedad con la cual se evidencia cansancio, disminuye la capacidad de trabajo, se presentan dificultades de aprendizaje, trastornos de crecimiento y desarrollo, y disminuye la capacidad de defensa del organismo frente a otras enfermedades.

El **calcio** es el mineral más abundante en el organismo, y más del 99 % se encuentra en los huesos. El calcio contribuye a la formación y crecimiento de los huesos, participa en el transporte de sustancias entre las membranas, regula la contracción muscular e interviene en los procesos de coagulación sanguínea.



2.5. ¿Cuáles son las condiciones físicas requeridas para el consumo del refrigerio y/o almuerzo en el aula y en la IE?

Cuando los estudiantes permanecen en la escuela durante tiempos que involucren momentos de alimentación, se requiere generar condiciones mínimas para el consumo adecuado de las comidas. Esto supone prever espacios, tiempos, utensilios, responsabilidades, prácticas de alimentación, organización de la escuela y asegurar condiciones adecuadas en todo el proceso de preparación de alimentos, desde la adquisición de productos, el almacenamiento, la preparación, el servido, hasta llegar al consumo.

2.5.1. Prácticas de aseo personal

Las actividades de aseo personal requieren de la disponibilidad de agua para contar con los elementos que garanticen el lavado de manos con agua a chorro, el uso racional de recursos y el tratamiento del agua utilizada. Se requiere contar con elementos de limpieza propios de la zona y especialmente de origen natural. Además, promueve el cuidado de la higiene bucal después de consumir alimentos.

¿Qué debemos evitar al promover hábitos de aseo personal?

- Utilizar la misma agua en una tina para lavarnos más de una vez: no solo no lograremos un aseo adecuado, sino que estaremos generando un foco de contaminación.
- Dejar correr el agua mientras nos jabonamos o cepillamos los dientes: es necesario tener en cuenta un uso racional del agua y de todos los recursos que utilizamos.
- Compartir el uso de los implementos de aseo personal, como toallas o cepillos de dientes, o darles otro uso (son exclusivamente de aseo personal). Es preferible el uso de jabón líquido para mayor limpieza, cuidado y comodidad. Una investigación del Banco Mundial (2010) demostró que es más efectivo y menos costoso.

¿Sabías que...

... pueden elaborar su propio jabón?

Investiga con los estudiantes sobre la fabricación del jabón natural; al realizar esta actividad, puedes integrar aprendizajes de diversas áreas, como los siguientes:

- ✓ *Elaborar un instructivo de la preparación del jabón líquido.*
- ✓ *Investigar sobre los componentes químicos del jabón.*
- ✓ *Promover prácticas sostenibles y saludables de aseo.*

¡Toma nota!

Cuando no se cuente con agua, implementen bidones con caño o elaboren con material reciclado un contenedor con botellas; así pueden practicar un adecuado lavado de manos a chorro.



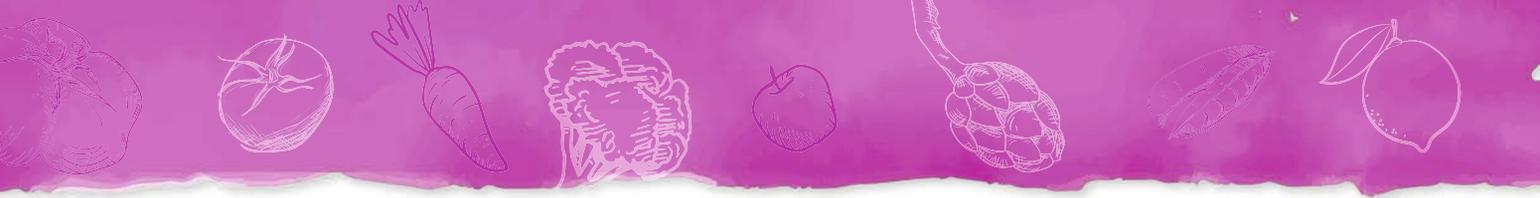
Para contar con “agua segura”, puedes realizar lo siguiente:

- ✓ Hervir el agua.
- ✓ Usar pastillas para clorar el agua.
- ✓ Usar gotas de cloro o lejía.

2.5.2. Ten en cuenta tres momentos clave para una alimentación saludable

Antes: los estudiantes deben saber qué alimentos consumirán, por lo que es recomendable primero anticipar e informarles lo que comerán cada día. Pueden publicar los menús si los alimentos se preparan en la IE; además, se puede aprovechar para brindar información sobre el valor nutritivo de los alimentos que consumirán y datos interesantes sobre los ingredientes, como su origen o su valor cultural y culinario.

También es un momento propicio para promover responsabilidades y organizarse a manera de rotativas en acciones como servir, entregar alimentos, limpiar la mesa antes de empezar o al finalizar. Considerar siempre una misma rutina y agradecer a quienes prepararon o entregaron los alimentos.



Si es necesario, adecuar con los estudiantes el mobiliario para compartir los alimentos con comodidad y seguridad.

Durante: aprovechar el momento para conversar sobre las características de los alimentos, los saberes previos y experiencias de los estudiantes sobre el tipo particular de producto que consumirán, o generar posibilidades de aprendizaje e investigación sobre su valor nutritivo o su origen, o si conocen detalles sobre su producción, acceso, cosecha, siembra o dónde los consiguen.

Promover prácticas de alimentación, como masticar bien los alimentos, comer con la boca cerrada (evitando hablar y comer al mismo tiempo), hacer uso adecuado de los utensilios como platos, vasos y cubiertos, y evitar consumir un alimento que se les cayó al suelo, cuidando en todo momento la limpieza y la higiene.

Después: organizar responsabilidades para el orden y limpieza colectiva, realizando las tareas de manera rotativa, asegurándose de que todos puedan participar. Promover la adecuada eliminación de residuos, generar el hábito de usar el tacho, las prácticas de reutilización de desperdicios o, de ser posible, el reciclaje. Aprovechar el momento para motivar el inicio de actividades de investigación o de aprendizaje relacionadas con los alimentos consumidos o la eliminación de residuos.

2.6. ¿Qué criterios debemos considerar al seleccionar alimentos?

Promover en las escuelas una alimentación saludable supone considerar la calidad.

Calidad nutricional: seleccionar alimentos nutritivos, con adecuadas combinaciones y cantidad suficiente, para brindar nutrientes y energía de acuerdo a las necesidades de los estudiantes.

Calidad sensorial: seleccionar alimentos que evidencien características adecuadas de olor, sabor, color, aspecto y textura.

Calidad operativa: organización de estudiantes, familias, directivos y docentes a fin de generar condiciones de salud y seguridad para la preparación, conservación y consumo de los alimentos.

Hasta el momento hemos hablado de la **calidad nutricional**. Ahora veamos algunos consejos para identificar las características de la calidad sensorial de los alimentos, ya sean frescos o empaquetados.

2.6.1. Calidad sensorial

¿Qué debemos hacer antes de consumir alimentos perecibles o frescos?

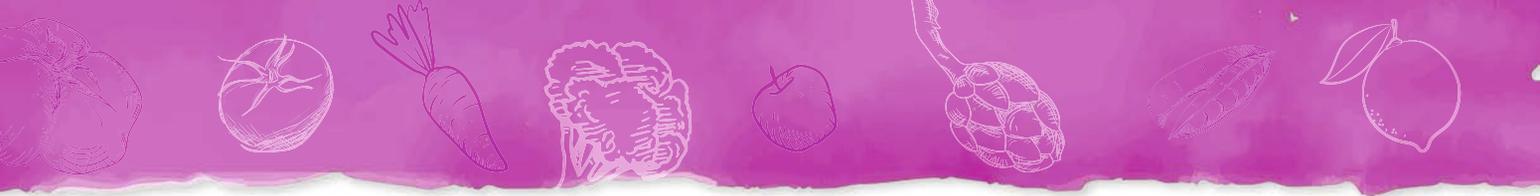
Revisa las características de los alimentos:

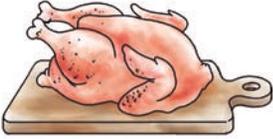
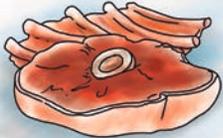
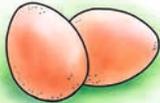
Los alimentos deben estar en buen estado de conservación.



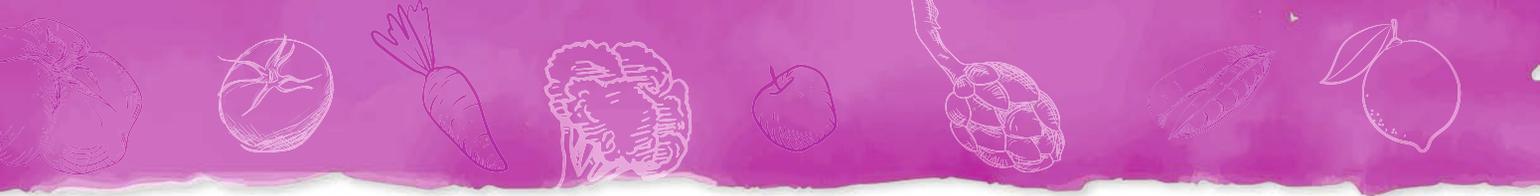
Pero ¿cómo podemos darnos cuenta de que están en buen estado y son aceptables para el consumo humano?

Alimentos	Características aceptables	Características inaceptables
<p>Pescados</p> 	<ul style="list-style-type: none"> > Ojos prominentes y brillantes, agallas rojas y húmedas, escamas firmemente adheridas, carne firme al tacto y olor característico (a algas marinas frescas). 	<ul style="list-style-type: none"> > Ojos hundidos opacos, agallas pálidas verdosas o grises, escamas que se desprenden fácilmente, carne blanda que se desprende del espinazo y olor desagradable.
<p>Mariscos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> > Almejas, conchas de abanico: las valvas deben estar cerradas y producir un sonido macizo cuando se golpea. > Pulpo, calamar, pota: deben tener piel suave y húmeda, ojos brillantes, carne firme y elástica. > Camarones, langostinos y cangrejos: deben tener carne firme y elástica; el cangrejo debe presentar rigidez en las patas; el camarón debe ser de color verde azulado y su cola debe replegarse bajo el tórax. 	<ul style="list-style-type: none"> > Almejas, conchas de abanico: cuando están abiertas, mal olor y contenido seco. > Pulpo, calamar, pota: olor repulsivo, coloraciones oscuras, ojos opacos y hundidos. > Camarones, langostinos y cangrejos: camarones y cangrejos con coloración oscura, y falta de rigidez en las patas.



Alimentos	Características aceptables	Características inaceptables
<p>Pollo</p> 	<ul style="list-style-type: none"> › Pollo fresco o congelado de textura firme al tacto. 	<ul style="list-style-type: none"> › Coloraciones extrañas y olor desagradable.
<p>Carne de res</p> 	<ul style="list-style-type: none"> › Carne de res de textura firme al tacto. 	<ul style="list-style-type: none"> › Coloraciones extrañas y olor desagradable.
<p>Huevo</p> 	<ul style="list-style-type: none"> › Cáscara limpia en forma natural (sin lavar), sin rajaduras ni colores extraños. 	<ul style="list-style-type: none"> › Cáscara rajada, rota o de aspecto anormal › Presencia de pigmentos de sangre.
<p>Hortalizas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> › Adecuado estado de madurez. Las verduras de hojas no deben haber florecido. 	<ul style="list-style-type: none"> › Atacadas por insectos o larvas cubiertas de barro u otras materias extrañas en la superficie.
<p>Tubérculos, bulbos y raíces</p> 	<ul style="list-style-type: none"> › Con coloración homogénea. 	<ul style="list-style-type: none"> › Cubiertos de barro o tierra, con presencia de golpes o manchas; no deben adquirirse picados.

Alimentos	Características aceptables	Características inaceptables
<p>Granos (menestras, cereales)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> › Íntegros y limpios. 	<ul style="list-style-type: none"> › Presencia de granos deteriorados, picados por insectos o roedores; granos húmedos, hongueados y con residuos de tierra o piedra. › Olores raros o manchas de aceite o kerosene.
<p>Harinas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> › Olor característico al cereal sobre la base del cual se ha elaborado. › Debe encontrarse en polvo en su totalidad. 	<ul style="list-style-type: none"> › Olor a rancio o a humedad, presencia de trozos solidificados y con evidencia de insectos (gorgojos, polillas).
<p>Fideos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> › Enteros, íntegros, secos, sin presencia de insectos; las bolsas deben estar intactas. 	<ul style="list-style-type: none"> › Olor a humedad, manchas, gorgojos o cuerpos extraños.
<p>Frutas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> › Color, olor y textura característicos del estado de madurez. › Limpias y sin cuerpos extraños adheridos a la superficie. 	<ul style="list-style-type: none"> › Con picaduras de insectos, aves y roedores. › Con parásitos, hongos, residuos de polvo y barro o cualquier sustancia extraña. › Indicio de fermentación.



¿Qué debemos hacer antes de consumir alimentos empaquetados?

Revisar en el empaque: verificar la fecha de vencimiento y si cuenta con registro sanitario. Además, ámate a revisar los ingredientes para cerciorarte de lo que estás consumiendo: te encontrarás interesantes sorpresas.

Evitar alimentos cuyos empaques o revestimientos estén dañados, ajados, rotos, con grietas, hendiduras o deteriorados.

Si abres el empaque de un alimento, consúmelo completamente, evita guardarlo, salvo que cuentes con adecuadas condiciones de conservación.

Practiquemos el hábito de demandar una etiqueta nutricional

Etiqueta nutricional: cuando comemos, debemos estar informados de lo que ingresa a nuestro organismo y cómo contribuye con nuestro bienestar; por ello, una etiqueta nutricional es una herramienta necesaria para que podamos seleccionar de manera adecuada los alimentos que contribuyen con una alimentación saludable. Una etiqueta nutricional contiene información sobre las propiedades nutricionales de un alimento, e incluye:

1. La declaración de nutrientes.
2. Información nutricional complementaria.

Las etiquetas nutricionales son importantes porque constituyen:

- Una forma de promocionar alimentación saludable.
- Un medio de comunicación eficaz entre los productores y consumidores.
- Un instrumento educativo sobre salud nutricional.
- Una herramienta de autocuidado de la salud, a través de una correcta selección de los alimentos.
- Una ventaja competitiva para el comercio internacional de los alimentos.



2.6.2. Calidad operativa

Supone una buena gestión al organizar la alimentación escolar. Ten en cuenta que se pueden presentar tres escenarios:

1. Cuando los estudiantes traen su propio alimento del hogar.
2. Cuando la IE recibe alimentos preparados.
3. Cuando la IE se organiza para preparar los alimentos en la escuela.

Veamos algunas recomendaciones a tomar en cuenta en cada escenario.

Cuando cada estudiante trae su propio alimento:

Al realizar prácticas de conservación y empaque de alimentos, ten en cuenta lo siguiente:

- **Las características de los contenedores o empaques de alimentos:** dependiendo de la zona y las posibilidades de las familias, pueden contar con envases preferentemente de vidrio, termos o utilizar elementos naturales como hojas de plátano o de bijao, panca de maíz y otros disponibles en la zona.
- **Promover el consumo de alimentos que no se malogren fácilmente,** como el charqui, alimentos frescos o cocidos que no requieran calentarse, que contengan verduras, algún tubérculo cocido, acompañado con un alimento de origen animal y algún cereal, como salpicón de pollo, pescado seco o atún, solterito, ensalada con alguna proteína y carbohidratos, etc. Es importante que, si llevas ensaladas, tengas en cuenta que el aliño, limón o salsa que acompañe la preparación debe estar en un envase separado y usarlo solo cuando se consuma el alimento.

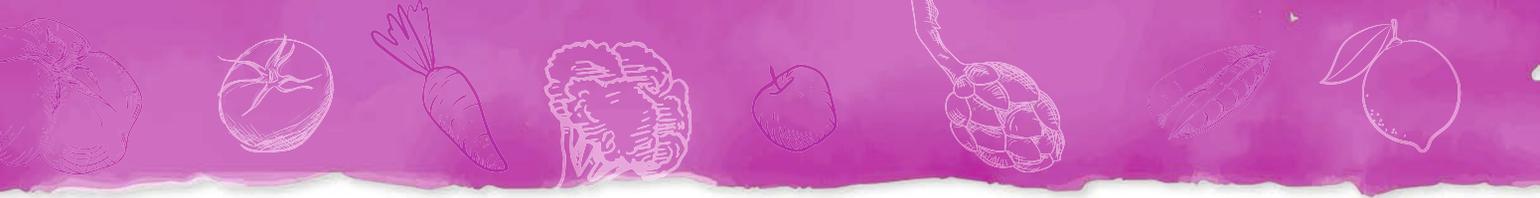
Sería ideal que se puedan organizar con las familias las condiciones en las II. EE. para que cada aula pueda conservar y calentar su comida.

Cuando la IE recibe alimentos preparados:

Si la IE cuenta con servicio de alimentación conseguido por gestiones con autoridades locales, donantes o el Programa Nacional de Alimentación Escolar, organicen una gestión colaborativa e informada, conozcan la procedencia de los alimentos, la formulación de los menús y participen en la vigilancia y supervisión de la calidad en los procesos de preparación, traslado y servido de los alimentos.

- **Recepción:** verificar la calidad y cantidad suficiente de los alimentos para todos los estudiantes. Es muy importante observar, oler y probar antes de recibirlos, estar atentos a las características de color, textura, olor, sabor y aspecto.

Si los alimentos no vienen organizados individualmente, formen comisiones con los estudiantes y docentes para el servido, cuidando que estén capacitados e informados sobre la cantidad y porción de las raciones, que usen indumentaria apropiada y que muestren adecuados hábitos de higiene, así como buen estado de salud.



- **Distribución:** observa que todas las personas que participan en este proceso estén informadas, que tengan las condiciones que les permitan la protección de los alimentos (tapados o en envases) y que muestren adecuadas prácticas de aseo.
- **Consumo:** asegúrate de que los estudiantes tengan las condiciones adecuadas para recibir los alimentos: si se lavaron las manos y si el espacio está dispuesto para comer cómodamente sentados. Informar a los estudiantes sobre los menús que recibirán y promover hábitos de aseo, orden y cortesía durante la alimentación, respetando sus prácticas culturales. Al terminar los alimentos, promover el adecuado manejo de residuos y desechos, la limpieza y orden de los espacios y utensilios, así como su higiene bucal.

Cuando la IE se organiza para preparar alimentos:

En estos casos se sugiere buscar aliados para contar con asistencia técnica. Puede ser de operadores de salud o del Programa Nacional de Alimentación Escolar, quienes tienen la experticia en la gestión y organización de esta modalidad. Te brindamos algunas recomendaciones sobre los procesos que debes cuidar:

- **Adquisición de productos:** seleccionar productos que cuenten con registro sanitario, fecha de vencimiento y de productores formales. Al adquirir productos, verifica que estén en buen estado considerando las características de la calidad sensorial de color, sabor, olor, aspecto o textura (es decir, las características organolépticas).
- **Almacenamiento:** contar con ambientes exclusivos para los alimentos, que sean iluminados, ventilados, que tengan paredes y pisos fáciles de limpiar, con ventanas recubiertas con mallas; colocar los alimentos en envases tapados; contar con condiciones para que los alimentos estén ordenados, bajo sombra y nunca en el piso (estantes, reposteros o tarimas); registrar el ingreso y salida de los productos. Organizar condiciones para conservar alimentos frescos o perecibles en refrigeración. Tener en cuenta usar primero lo perecible y lo que ingresó primero al almacén.
- **Preparación:** quienes preparan los alimentos deben estar sanos, usar indumentaria adecuada (tapaboca, mandil, calzado cerrado, gorro) y practicar hábitos de aseo (lavarse bien las manos antes de preparar alimentos, mantener los utensilios limpios, los alimentos tapados); además, se les debe orientar en la identificación de alimentos en buen estado reconociendo su color, textura y aspecto; finalmente, es necesario generar condiciones para contar con agua segura (clorada o hervida).

- **Servido:** contar con los recipientes y utensilios limpios para el servido, con adecuados hábitos de higiene, indumentaria y con la información clara sobre la proporción y número de las raciones. Organizar la distribución de alimentos con la participación de los estudiantes, asumiendo responsabilidades rotativas que involucren a todos ellos, y capacitarlos.
- **Consumo:** acompañar a los estudiantes para organizar las condiciones del ambiente y de higiene personal (lavado de manos) para recibir los alimentos. Informarles sobre el menú del día y promover hábitos de aseo, orden, limpieza y manejo de los residuos.

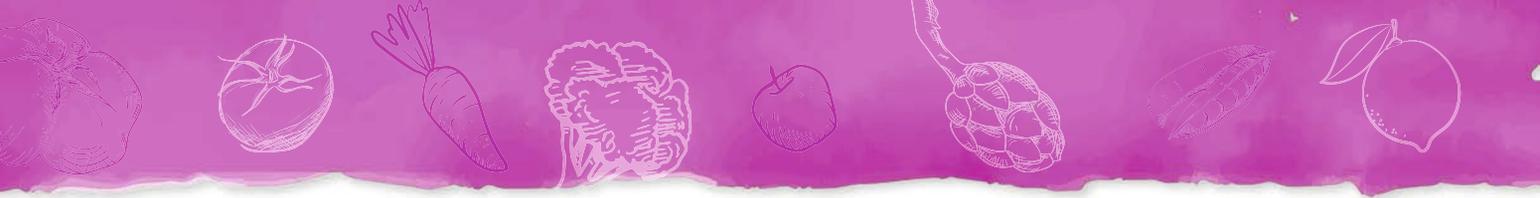
2.7. ¿Qué podemos hacer en la escuela para promover una alimentación saludable?

2.7.1. Promover quioscos escolares saludables y acciones de vigilancia de los quioscos escolares y lugares de venta cercanos a la escuela



Los alimentos que ofrece un quiosco saludable deben ser naturales, como frutas, verduras y otros que no requieran procedimientos previos para su consumo. También se puede ofrecer alimentos envasados que contengan la etiqueta nutricional, cuenten con registro sanitario y tengan bajo contenido de grasas, azúcares y sal.

Hay normas que regulan la organización y gestión del quiosco escolar y todos deben participar vigilando la calidad del servicio que brindan. Pueden encontrar más información en la Resolución Ministerial N.º 908-2012-MINSA.



Quiosco saludable: es un espacio donde se venden alimentos saludables para las y los estudiantes, según normas sanitarias de calidad e higiene, promoviendo comportamientos saludables en la comunidad educativa.

Se debe promocionar quioscos y comedores escolares saludables en las instituciones educativas (Directiva Sanitaria N.º 063-MINSA/DGPS.V.01, aprobada mediante R. M. N.º 161-2015-MINSA).

Alimentos que debe expender un quiosco saludable:

La Dirección General de Promoción de la Salud, del MINSA, ha recomendado una lista de alimentos saludables para su expendio en los quioscos escolares de las instituciones educativas, con la finalidad de que los estudiantes consuman alimentos sanos e inoocuos, a través de la oferta de alimentos nutricionalmente saludables. Entre los alimentos se mencionan los siguientes:

- Cereales, como galletas con fibra, barras de cereales libres de grasas trans o grasas hidrogenadas, kiwicha, quinua, maíz tostado, centeno, trigo, cebada. Arroz y sus productos derivados, no fritos.
- Productos de panificación: panes bajos en sal, azúcar y grasas.
- Frutas de estación frescas y limpias, vegetales y tubérculos.
- Frutos secos envasados: castañas, ajonjolíes, pecanas, nueces, pasas, maníes, almendras, habas, entre otros de similar naturaleza, al natural o tostados sin azúcar o sal añadido.
- Alimentos naturales sancochados, como choclo, huevo, papa, yuca, camote, entre otros.
- Jugos de frutas naturales con poca azúcar o, de preferencia, sin ella.
- Agua o botellas con agua, al menos un litro, debidamente tratada para consumo humano.
- Leche y derivados descremados sin o con bajo contenido de azúcar.
- Carnes frescas: pescado, pollo, pavo u otras, sancochadas u horneadas.
- Quesos frescos bajos en sal.

Preparaciones elaboradas en condiciones higiénicas como las siguientes: ensalada de frutas, ensalada de vegetales, sándwich de pollo, sangrecita, pescado, pavo, cerdo, huevo o palta, libres de cualquier tipo de embutidos (Ministerio de Salud, 2012b).

Reflexionar con los estudiantes sobre **la venta de alimentos alrededor de la escuela**: pregunten y observen qué consumen, qué preferencias tienen, cuán saludables son esas preferencias en la adquisición de alimentos; realicen con sus estudiantes análisis sobre el valor nutritivo de los productos que consumen, examinando los costos, efectos en su salud y nutrición, e incluso sus consecuencias en el bienestar local.

Realiza con los estudiantes análisis y comparaciones sobre el valor nutritivo, costos y beneficios para nuestra salud cuando consumen alimentos comprados, incluso qué desperdicios generamos que pueden afectar el ambiente, como al comparar el consumo de una manzana o de un chizito.

Revisemos qué debe contener un refrigerio saludable

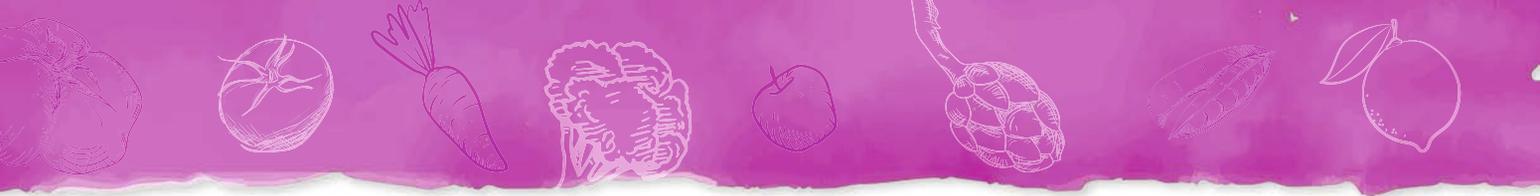
- Intenten inventar con los y las estudiantes diferentes alternativas de refrigerios con productos de la zona.
- Realicen campañas con los vendedores de alimentos.
- Aprendan a elegir alimentos de calidad nutricional, es decir, que brinden nutrientes esenciales como proteínas, energía, vitaminas y suficiente líquido.

2.7.2. Huertos escolares

Son espacios de aprendizaje que promueven investigación sobre el origen y cuidado de los alimentos; representan una oportunidad para acceder a provisión de alimentos frescos y naturales para los estudiantes, pues fomentan el cuidado y la conservación de plantas para consumo humano.

Veamos algunas ventajas de los huertos escolares:

- Promueven que los estudiantes aprendan la manera de obtener diversos alimentos, como hortalizas, frutas, legumbres; incluso pueden complementarse con la crianza de animales menores como el cuy, aves o peces.
- Demuestran a los estudiantes y sus familias cómo ampliar y mejorar la alimentación con productos de la zona cultivados en la casa o la escuela convirtiendo el huerto en una despensa de alimentos saludables y frescos.
- Fomentan la preferencia y consumo de los estudiantes por las frutas y verduras. Cuando ellos mismos las cosechan, se motivan a conocerlas y probarlas como producto de su propio trabajo.



- Favorecen buenos hábitos alimentarios evitando el consumo de alimentos dañinos para la salud, principalmente de procedencia industrial y sintética.
- Permiten a los estudiantes vincularse directamente con toda la cadena de la producción de alimentos, con las prácticas culturales y los hábitos cotidianos asociados a la producción y consumo de alimentos locales. Esto genera oportunidades para formar el concepto de seguridad alimentaria.
- Promueven el conocimiento y la investigación sobre la agricultura, el origen y cuidado de los alimentos, así como su efecto en la economía familiar o local.
- Fomentan la capacidad productiva y empresarial en el ámbito de la agricultura o crianza de animales menores.
- Aumentan la sensibilización sobre la conservación y cuidado o protección del medio ambiente, el uso racional del agua para la producción de alimentos y la conservación de los suelos, de las especies y del ecosistema local.

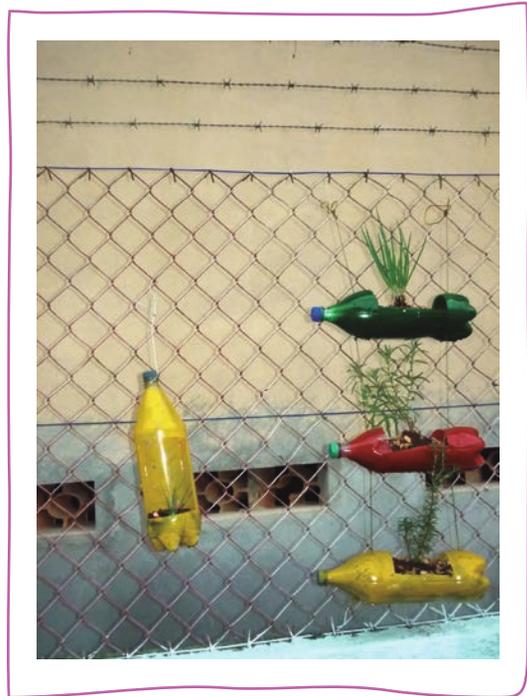
Al impulsar los huertos escolares, ten en cuenta que requieres espacio, provisión de agua, insumos para el cultivo y organización con los estudiantes para su cuidado. Aprovecha los huertos escolares para contar con espacios lúdicos, vistosos, que alegren la escuela, y promueve que todos participen en su conservación. Cuando no cuentes con ambientes de mayor extensión, ten en cuenta el uso de maceteros, llantas o espacios aéreos.

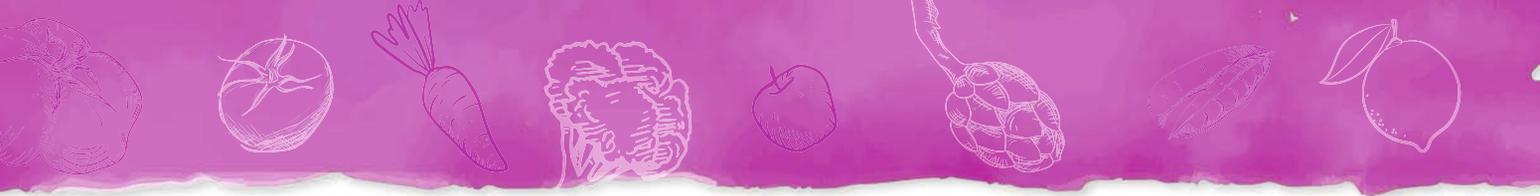
Los espacios pueden estar organizados de diferentes formas divertidas y vistosas; usen la creatividad:





Se puede organizar o delimitar el cultivo de diversos alimentos con botellas de plástico pintadas por dentro para que el ambiente sea lúdico, vistoso, armónico con el ambiente y sostenible.





El huerto escolar puede convertirse en un espacio vinculado a los ambientes lúdicos y ecológicos; por ejemplo, la siembra de plantas aromáticas comestibles o frutos puede generar espacios agradables para mejorar el ambiente de la escuela y convertirlos en áreas de entretenimiento, descanso o lectura.



Propuesta de actividad pedagógica

A partir de la información presentada en esta parte, te sugerimos realizar con los estudiantes actividades de aprendizaje o sesiones tutoriales. Encontrarás el detalle de la planificación en el siguiente enlace: http://jec.perueduca.pe/?page_id=242

Sesiones de aprendizaje:

- CTA, 1.º de secundaria. Unidad 1
- CTA, 2.º de secundaria. Unidad 3
- CTA, 4.º de secundaria. Unidades 2 y 8

Sesiones tutoriales:

- Sesión 10 de 3.º de secundaria
- Sesión 12 de 4.º de secundaria



Resumiendo lo aprendido: “Recordemos”

Antes de revisar el resumen, realiza un ejercicio personal que te permita identificar todo lo aprendido en este capítulo: anótalo, haz resúmenes o fichas de las ideas principales y también preguntas que te ayuden a ampliar o complementar la información.

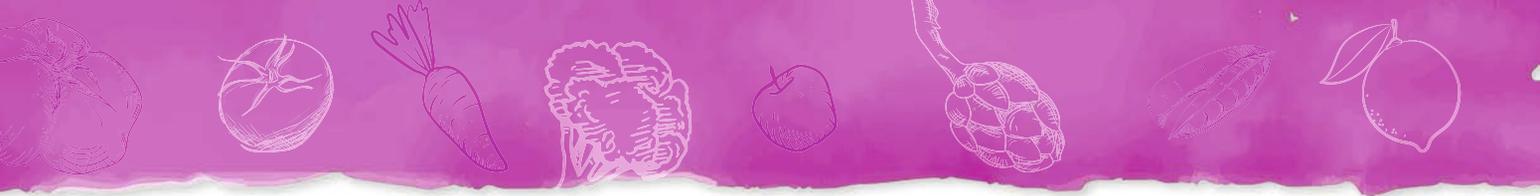
Ideas clave

La alimentación saludable en la adolescencia:

- Los **requerimientos nutricionales** en los adolescentes deben responder a una etapa de intensos cambios vinculados no solo a la última etapa de crecimiento de su talla y cambios físicos, sino también al desarrollo de su identidad y las interacciones sociales. En este contexto, la alimentación juega un rol importante en su desarrollo y tiene un efecto en su desempeño escolar.
- En la adolescencia, **las diferencias en los requerimientos nutricionales** están vinculadas a las características particulares de cada persona, su estilo de vida o la actividad física que realiza, ya sea sedentaria, moderada, ligera o intensa. En el caso de las mujeres adolescentes, el inicio de la menstruación genera la necesidad de alimentos ricos en hierro, como la sangre y el hígado de pollo, el pescado, las carnes rojas, así como el bazo y el hígado de res.
- Alimentación y nutrición no son lo mismo.
- La **alimentación** es una actividad voluntaria, orientada a la elección, preparación e ingesta de alimentos relacionados con el acceso que le brinda el medio sociocultural y económico, y con los hábitos y estilos de vida; en cambio, la **nutrición** es un acto orgánico, involuntario; sucede después de la ingesta de alimentos y está vinculada con la digestión de los componentes o nutrientes que contienen los alimentos y su asimilación en las células de nuestro organismo para su adecuado funcionamiento.
- Los **nutrientes esenciales** son fundamentales para el adecuado funcionamiento de nuestro cuerpo, pero este no es capaz de producirlos solo. Cuando nuestro organismo no recibe, por un tiempo prolongado, nutrientes esenciales como las proteínas (algunos aminoácidos), algunos ácidos grasos, las vitaminas, las sales minerales y el agua, puede enfermar y hasta morir.

Condiciones adecuadas para el consumo de alimentos en la escuela:

- Alimentarse saludablemente supone tener en cuenta **hábitos de aseo** personal como el lavado de agua a chorro, higiene bucal, así como asegurar la preparación y consumo de alimentos seguros.



- Recuerda tres momentos importantes al promover alimentación saludable: **antes**, **durante** y **después**, preparando las condiciones y generando autonomía, participación y responsabilidades en acciones de aseo y organización para el consumo de alimentos seguros y en convivencia armónica.
- Promover alimentación saludable en la IE significa:

Calidad nutricional, que quiere decir seleccionar alimentos nutritivos, suficientes y balanceados;

Calidad sensorial, aprender a identificar alimentos con adecuado sabor, color, aspecto y textura. En el caso de los alimentos empacados, además, es necesario que cumplan con lo establecido en la etiqueta nutricional (fecha de vencimiento, registro sanitario, ingredientes saludables y en buen estado de conservación); y

Calidad operativa, que supone la organización de todos los actores educativos para generar las condiciones de salud y seguridad en la preparación, conservación y consumo de los alimentos.

La organización de la alimentación en la escuela debe tener en cuenta responder a tres escenarios: cuando los estudiantes traen su propio alimento del hogar, cuando la IE recibe alimentos preparados y cuando la IE se organiza para preparar los alimentos en la escuela. La organización debe tener en cuenta prácticas saludables en momentos de selección de productos, almacenamiento, preparación, recepción, distribución y consumo de alimentos, ya sea en el hogar o en la escuela.

Las prácticas de alimentación saludable en la escuela suponen estar **atentos a la venta de alimentos** tanto en el quiosco escolar como alrededor de la IE, promoviendo principalmente buenas prácticas en los y las estudiantes, que sean consumidores exigentes y demanden calidad y alimentos nutritivos a los vendedores y en los quioscos. Los estudiantes son quienes pueden cambiar una realidad frente a su propia alimentación.

Los **huertos escolares** representan una excelente oportunidad para promover alimentación saludable, pues no solo permiten contar con acceso a productos nutritivos, frescos y de la zona, sino que, además, brindan diversas oportunidades para el aprendizaje y la investigación sobre el origen y cuidado de los alimentos, al tiempo que acercan y sensibilizan a los estudiantes con su producción, conservación y cuidado.

Capítulo

3

Revalorización de
alimentos locales
para una alimentación
saludable



3.1. ¿Por qué es importante revalorar el consumo de alimentos locales y la agrobiodiversidad?



A partir de esta historieta, te proponemos algunas preguntas para el análisis y reflexión personal y luego te sugerimos que lo compartas con tus estudiantes:

- ¿Recuerdas algún alimento que comías en tu infancia y que ya no sea común su consumo?
- ¿Por qué crees que han desaparecido del mercado?
- ¿Sabes por qué ya no se producen estos alimentos?
- ¿Cómo nos afecta la disminución de alimentos locales y originarios de nuestras regiones?

Cuando pensamos en la producción de alimentos locales, nos referimos a nuestra biodiversidad, es decir, a la riqueza (en variedad y calidad) de alimentos que se producen en nuestro territorio gracias a los diferentes climas y pisos ecológicos.

Cuando cambiamos o reemplazamos nuestros productos locales olvidando el consumo de alimentos originarios o propios de la zona, no solo se pierden las prácticas y costumbres culinarias, sino que, además, se afecta la producción de determinados alimentos que están adecuados a las características del entorno natural, pudiendo afectar la ecología y preservación de diferentes especies naturales.

Veamos algunos argumentos sobre la importancia de nuestra biodiversidad en la alimentación:

- La dieta peruana tiene un poderoso sustento en la biodiversidad. La enorme variedad de alimentos con la que contamos representa la despensa natural de productos únicos en calidad y sabor para nuestro país. Tenemos un gran potencial y riqueza en la diversidad biológica, la que ha representado en el pasado, y sigue significando en el presente, la base de la agricultura.
- Una alimentación saludable supone también consumir productos locales, orientada a impulsar lo productivo pero también lo nutricional. Esto tiene implicancias en la mejora de una sociedad que busca la equidad, la sostenibilidad, la seguridad alimentaria y las oportunidades de desarrollo para todos los sectores de la población. Cuando protegemos y promovemos la producción y consumo de alimentos locales, originarios de nuestro contexto, valoramos nuestra identidad cultural.
- Cada espacio agrícola tiene un clima, un piso ecológico, un tipo de tierra que genera nutrientes y una biodiversidad que responde a la producción de determinado tipo de alimentos. Cuando se rompe el equilibrio de la producción local, se afecta la armonía del ambiente; consumir alimentos locales no solo permite revalorar la identidad cultural y culinaria de cada zona, también contribuye con su sostenibilidad.
- Demandar y consumir la producción local de alimentos contribuye con la identidad pero también con la sostenibilidad. Preferir el consumo de paca, aguaje o camu camu, especialmente en lugares cálidos, contribuye con la producción local de alimentos; además, facilita la adquisición de productos que proporcionan los nutrientes que se requieren para enfrentar las condiciones particulares del clima.

- 
- La apuesta por una alimentación saludable, basada en productos preferentemente de la biodiversidad nativa, busca promover un patrón de desarrollo “desde abajo hacia arriba”, lo que alienta a la pequeña agricultura, el consumo de productos locales y a los microempresarios gastronómicos que son los eslabones fundamentales al inicio y final de la cadena agroalimentaria-gastronómica.
 - La biodiversidad alimentaria del Perú es enorme y conocida por su aporte a la canasta alimentaria regional y mundial. Nuestro país ha compartido con el mundo alimentos como la papa, el maíz, ajíes, diversos granos andinos (como la quinua, muy valorada y reconocida por su valor nutritivo), las frutas, pescados, entre otros. El Perú es uno de los centros de origen de recursos genéticos de plantas y animales: ocupa el primer lugar en especies nativas domesticadas (128 especies), así como posee una alta diversidad genética en los cultivos de papa y maíz (dos de los cuatro cultivos más importantes para la alimentación humana en el mundo) (Brack, 2004).

La conservación de esta diversidad recae directamente en los pequeños agricultores familiares peruanos, quienes a lo largo de un proceso, de al menos 10 000 años, seleccionaron y domesticaron múltiples especies de plantas y animales y desarrollaron sofisticadas técnicas, como los andenes, la selección de semillas y las obras de irrigación.

Tanto la revalorización del consumo de alimentos locales como la de la agrobiodiversidad se encuentran estrechamente relacionadas, ya que ambas dependen de sí mismas para asegurar el ciclo de producción-alimentación.

3.2. ¿Qué es la soberanía alimentaria y por qué es importante?

Cuidar nuestra agrobiodiversidad supone tener en cuenta la importancia de nuestra **soberanía alimentaria**, que se refiere a las características culturales de las poblaciones al decidir por la producción y consumo de su alimentación, y representa el derecho de los pueblos, las naciones o las uniones de países a definir sus políticas agrícolas y de alimentos, sin intervención de países terceros (Molina, 2014).

La soberanía alimentaria (Serafin, 2012):

- › Organiza la producción y el consumo de alimentos de acuerdo con las necesidades de las comunidades locales, otorgando prioridad a la producción para el consumo local y doméstico.
 - › Proporciona el derecho a los pueblos a elegir lo que comen y de qué manera quieren producirlo.
 - › Incluye el derecho a proteger la producción nacional agropecuaria y a proteger el mercado doméstico de excedentes agrícolas y de las importaciones a bajo precio de otros países.
 - › Reconoce los derechos de las familias y mujeres campesinas, la gente sin tierra y la pequeña agricultura, que necesitan el acceso a la tierra, el agua, las semillas y los recursos productivos, así como a un adecuado suministro de servicios públicos.
 - › La soberanía alimentaria y la sostenibilidad deben constituirse como prioritarias a las políticas de comercio.
-

Sin embargo, es importante valorar también que muchos sistemas agrícolas se basan en especies de cultivo o ganado introducidas desde otro lugar; por ejemplo, la inclusión de animales de corral o vegetales que logran adaptarse a diferentes suelos y climas, y que, promovidos responsablemente y en armonía con los ecosistemas, se pueden desarrollar y aportar en la producción y diversidad de alimentos.

Frente a la introducción de nuevos alimentos al consumo local, ocurre un fenómeno que se denomina **capacidad de resiliencia ecológica**:

- Es la posibilidad de recuperarse de la interrupción de las funciones productivas y la mitigación de los riesgos causados por las perturbaciones y cambios de nuevas especies que hacen necesario desarrollar acciones de conservación del suelo y el agua, el mantenimiento de la fertilidad de las tierras o la polinización para contribuir al desarrollo sostenible y poder diversificar con productos nuevos pero de una manera sostenible y responsable que permita generar nuevas oportunidades.

Es decir, se trata de reducir los riesgos para las personas y las naciones, y promover un uso eficaz de los recursos y del ambiente.



3.3. ¿Cómo aprovechar la disponibilidad de alimentos locales?

Presentamos algunas ideas para promover el consumo de alimentos locales:

- **Preparar recetas con productos locales y de la estación:**

Ejemplo: al elaborar papa a la huancaína, se puede reemplazar el queso por la quinua, pues esta cuenta con un gran valor nutritivo y no se pierde el sabor.

Si te sobran algunas menestras o cereales, nunca las deseches: puedes preparar tacu tacu con diferentes menestras o hamburguesas vegetarianas, utilizando lentejas, garbanzos, trigo, morón, etc.

Estas prácticas, además, contribuyen con la producción agrícola de cada zona, protegen las especies originarias y evitan su extinción.

- **Cuando viajes a otro lugar, prefiere siempre el consumo de alimentos locales,** pues los productos originarios suelen brindar la energía y los nutrientes que se requieren para enfrentar las condiciones de clima o altura de cada zona.

Ejemplo: en la selva es muy refrescante tomar una bebida de camu camu, aguaje o cocona. En zonas andinas, carbohidratos como la papa, la cancha o el maíz reponen las energías para enfrentar el intenso frío.

- **Campañas de difusión para el cuidado y protección de especies, que son alimentos, y que están en veda o en peligro de extinción:** promover campañas de difusión y sensibilización para brindar información sobre los productos en veda, difundiendo la temporada de caza o pesca local así como el calendario agrícola local, para conocer qué alimentos están disponibles, pero, sobre todo, dando el ejemplo.

- **Festeja el día de los productos locales:** aprovecha los días festivos que ya estén establecidos a nivel nacional, regional o local para festejar y conocer más sobre los alimentos locales, como el Día de la Papa o el Día de la Quinua. Organiza nuevos días para valorar otros alimentos propios de la zona; aprovecha para difundir aspectos interesantes sobre su origen y promover su consumo.

- **Invita a la IE a abuelos, sabios o personas significativas**, como campesinos, pescadores, productores o comerciantes de alimentos locales para que cuenten sus experiencias sobre la producción de alimentos originarios.

Organízate en la IE para identificar qué otras actividades pueden realizar, sean muy creativos.

Propuesta de actividad pedagógica

A partir de la información presentada en esta parte, te sugerimos realizar con los estudiantes actividades de aprendizaje o sesiones tutoriales. Encontrarás el detalle de la planificación en el siguiente enlace:

http://jec.perueduca.pe/?page_id=242

Sesiones de aprendizaje:

- CTA, 1.º de secundaria. Unidad 3
- CTA, 3.º de secundaria. Unidad 7
- CTA, 4.º de secundaria. Unidad 3

Sesiones tutoriales:

- Sesión 9 de 3.º de secundaria

Resumiendo lo aprendido: “Recordemos”

Antes de revisar el resumen, realiza un ejercicio personal que te permita identificar todo lo aprendido en este capítulo: anótalo, haz resúmenes o fichas de las ideas principales y también preguntas que te ayuden a ampliar o complementar información.



Ideas clave

El consumo de productos locales contribuye con una alimentación saludable:

Nuestra biodiversidad permite contar con una riqueza de alimentos que se producen en nuestro territorio gracias a los diferentes climas y pisos ecológicos. Al cambiar alimentos locales y olvidar el consumo de alimentos originarios o propios de la zona:



- Se pierden prácticas y costumbres culinarias de nuestra identidad cultural.
- Se pierden productos locales, lo que puede generar incluso la extinción de alimentos y afectar, con ello, la armonía del ambiente.
- Se afecta la producción agrícola y posibilita la extinción de alimentos originarios que están preparados para enfrentar mejor las condiciones del clima, el suelo, la sobrevivencia y conservación del entorno natural y de las otras especies.
- Se afecta no solo lo productivo, sino también lo nutricional, ya que los alimentos que crecen y se consumen en cada zona muchas veces contienen los nutrientes que están mejor preparados para enfrentar las condiciones del contexto, clima o altura.

La soberanía alimentaria se refiere al derecho de las naciones y los pueblos a decidir sobre la producción y consumo de alimentos sin intervención de terceros, respetando las características culturales y necesidades de las poblaciones. Promueve el derecho a que los pueblos puedan elegir lo que desean comer y de qué manera quieren producirlo. Asimismo, protege la agricultura local, el mercado doméstico y la agricultura familiar.

Ideas que promueven “Pequeñas acciones que generan grandes cambios” para lograr una alimentación saludable:

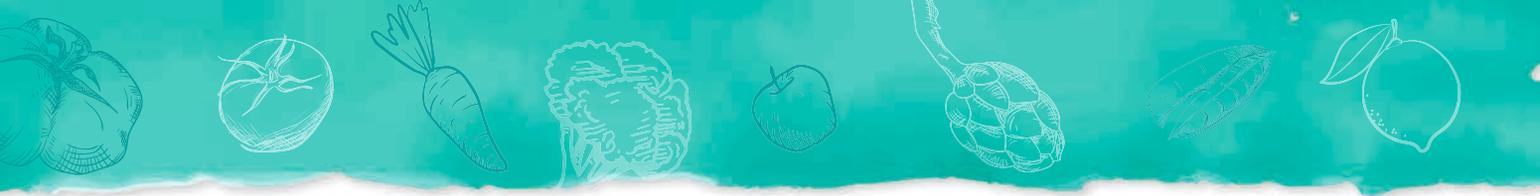
- Prepara recetas con productos originarios del contexto y de la estación.
- Cuando viajes a otro destino, ten en cuenta preferir el consumo de alimentos locales.
- Realiza campañas de difusión sobre el cuidado y protección de alimentos que están en peligro de extinción.
- Invita a personas significativas de la comunidad (abuelos, sabios, campesinos, pescadores, productores, comerciantes y otros) para que den sus testimonios sobre la producción de alimentos originarios.
- Festeja el día oficial de los productos locales, como el Día Nacional de la Papa (30 de mayo) o el Día Nacional de los Granos Andinos (30 de junio). Inventen nuevos días en la IE para reconocer alimentos locales.
- ¡Organicen otras ideas innovadoras que fortalezcan nuestra identidad y costumbres culinarias!

Capítulo

4

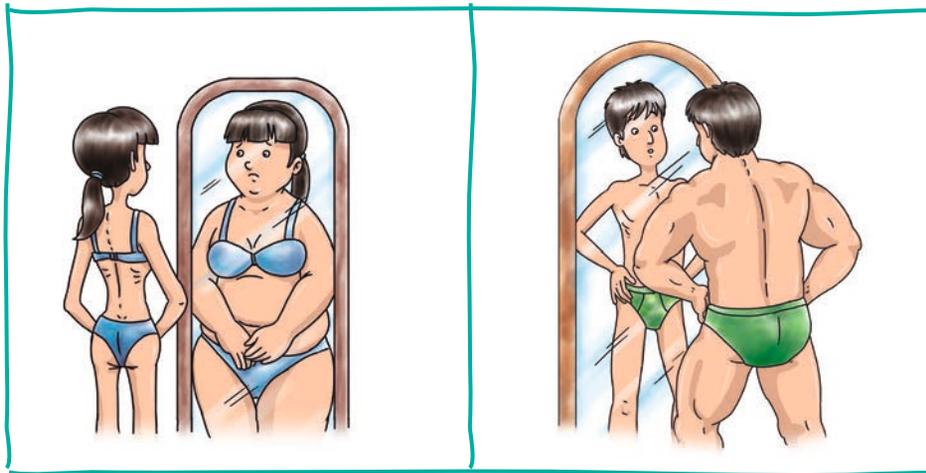
Prevención de problemas de salud vinculados a la alimentación





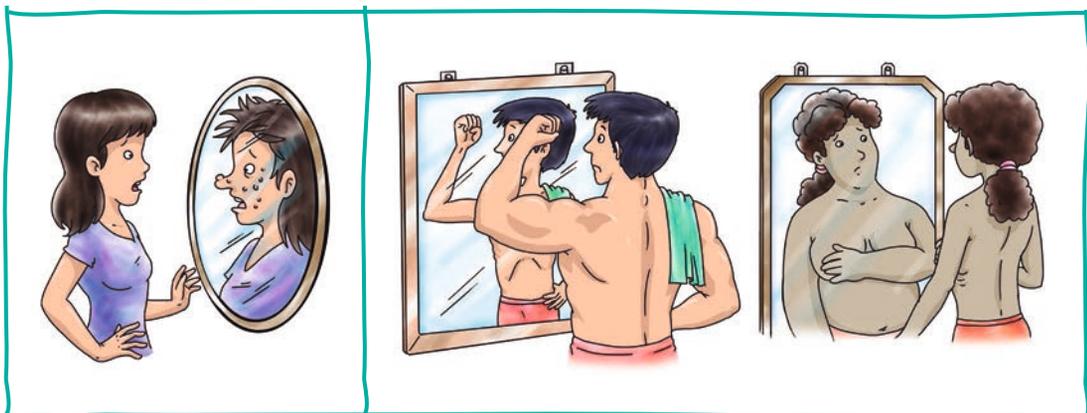
Trastornos en la alimentación

Observa las imágenes de diversas situaciones vinculadas a desórdenes alimenticios y responde las preguntas:



¿Qué miran los y las adolescentes al verse en un espejo?

Respuesta:



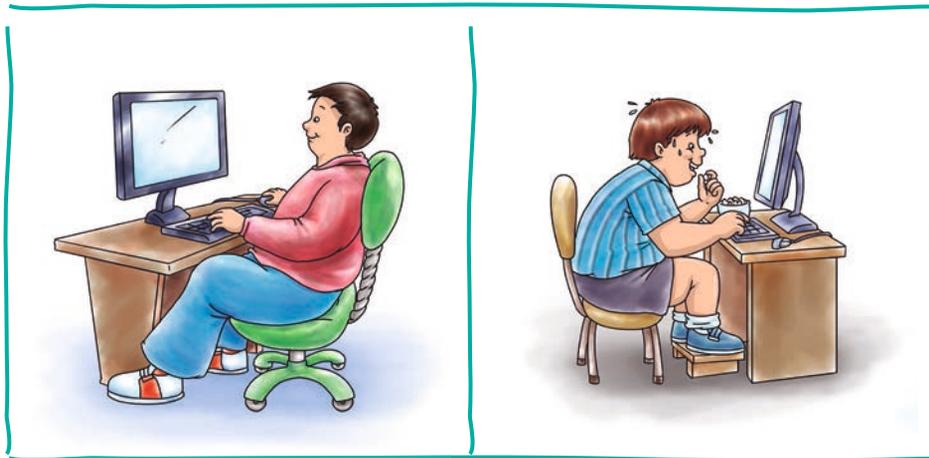
¿Cuál es la imagen que tienen de sí mismos?

Respuesta:



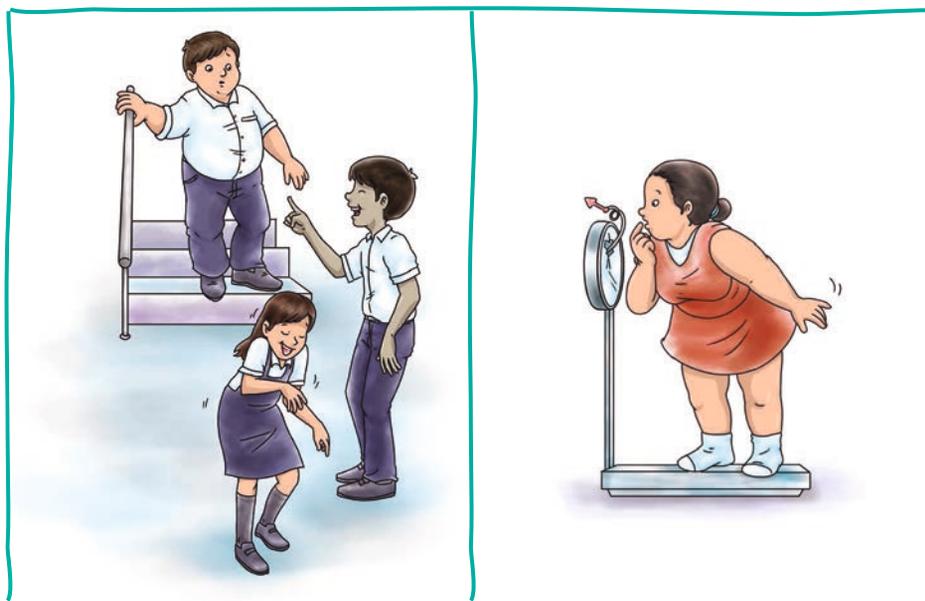
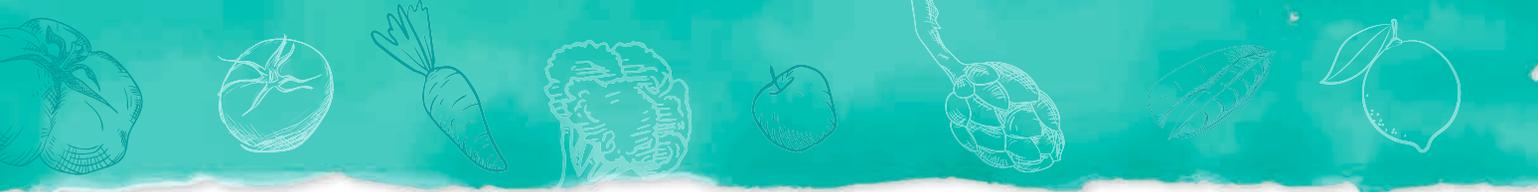
¿Cuál es el estilo de vida que asumen estos adolescentes?

Respuesta:



¿Cómo se sienten consigo mismos y en su relación con otros en la escuela?

Respuesta:



Intenta algunas respuestas y realiza un análisis colectivo con otros docentes o padres de familia; identifiquen casos cercanos en la escuela o en la comunidad:

4.1. ¿Qué trastornos alimenticios o desórdenes en la alimentación pueden ocurrir en la adolescencia?

En la adolescencia se elevan las necesidades energéticas, proteicas y de micronutrientes, producidas por los intensos cambios físicos que están viviendo, teniendo efecto en su desarrollo personal y social.

Los adolescentes suelen estar más sensibles, debido a la importancia que adquiere su aspecto corporal, al incremento de un sentimiento de autonomía, a las diferentes situaciones familiares, a la mayor influencia de los amigos y medios de comunicación. Todo ello puede incidir en la adquisición de nuevos hábitos relacionados con su alimentación, los cuales pueden ser positivos o, por el contrario, los pueden ubicar en una situación de riesgo, lo que podría llegar a desencadenar trastornos alimenticios.

Los trastornos alimenticios pueden ocurrir **por déficit o por exceso** de alimentos, que pueden llevar a la persona a la desnutrición o a la obesidad.

La desnutrición se refiere a la carencia o déficit de algunos o varios nutrientes. Existen grados de desnutrición y estos comprometen todo el desarrollo y crecimiento del adolescente; además, causan daños irreversibles en el organismo y en el logro de aprendizajes.

Puede originarse principalmente por dos factores:

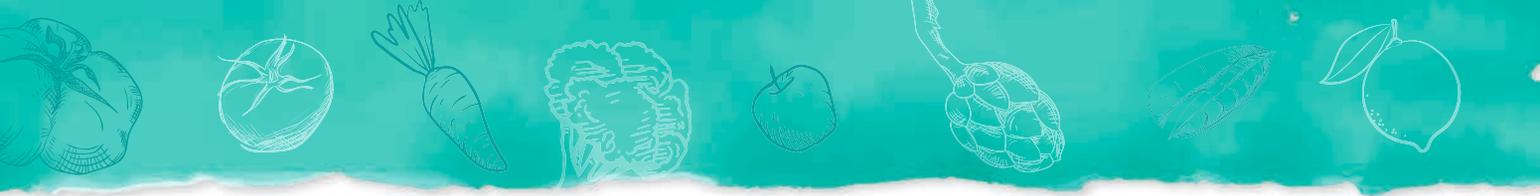
1. Consumo de una **dieta insuficiente o no balanceada**, que puede ocasionar déficit de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales).
2. Dificultad del organismo para absorber ciertos nutrientes debido a **enfermedades o trastornos**, como problemas digestivos, cardíacos, hepáticos o renales; parasitosis, cáncer, sida, diabetes, entre otros.

La principal evidencia de la desnutrición es el bajo peso corporal. Algunos síntomas principales son: pérdida excesiva de peso, anemia, palidez, pómulos salientes, agotamiento, falta de crecimiento, hundimiento o abultamiento del abdomen, edema; en el caso de las adolescentes mujeres, además, menstruación irregular o ausencia de ella, decoloración y caída del cabello, uñas delgadas y frágiles.

La obesidad se entiende por el exceso de grasa corporal y está asociada casi siempre al incremento del peso. La obesidad en adolescentes está en aumento: según la encuesta de salud escolar 2010, un 23 % tenía exceso de peso, y según ENDES 2014, existe un incremento del sobrepeso y la obesidad en mujeres; en particular, en el estrato de mujeres de 15 a 19 años, un 24,5 % presentó sobrepeso.

Las causas de la obesidad son múltiples, pero, por lo general, esta enfermedad se puede deber a lo siguiente:

- Un **estilo de vida** en que se consumen más calorías que las que el cuerpo necesita y ello se combina con el sedentarismo o poca actividad física.
- **Trastornos o enfermedades** asociados con el sistema endocrino o con el sistema nervioso.



Trastorno del comportamiento alimentario

Son condiciones complejas que surgen de la combinación de conductas presentes por largo tiempo, causadas por factores biológicos, emocionales, psicológicos, interpersonales y sociales. La gente con trastornos alimenticios muchas veces utiliza la comida o el control de la comida como un intento para compensar o intentar controlar los sentimientos y emociones de frustración, de vacío o de insatisfacciones personales.

Anorexia

La anorexia se caracteriza por una gran reducción del consumo de alimentos. Esta disminución no responde a una falta de apetito, sino a una resistencia a comer, debido a una preocupación excesiva por no subir de peso o reducirlo.

Bulimia

La bulimia implica el consumo de alimentos en exceso. Se ingiere gran cantidad de alimentos con la sensación de pérdida de control. Son episodios de voracidad que van seguidos de un fuerte sentimiento de culpa, por lo que se recurre a medidas compensatorias inadecuadas, como la autoinducción al vómito, el consumo excesivo de laxantes, diuréticos o enemas, ejercicio excesivo y ayuno prolongado.

En estos casos es común observar que quienes padecen este trastorno suelen estar en sobrepeso, por la ingesta de alimentos en grandes cantidades.

4.2. ¿Cuáles son las causas y consecuencias de los problemas alimenticios en la adolescencia?

4.2.1. Causas de los trastornos alimenticios

Los trastornos alimenticios pueden comenzar con preocupaciones por la comida y el peso. Muchas veces la dieta, los atracones y la purgación pueden comenzar como una forma de lidiar con las emociones dolorosas y para sentirse en control de su vida personal, pero al final estos comportamientos suelen terminar controlando a la persona, dañando la salud física y emocional, la autoestima y la sensación de competitividad.

Factores personales que pueden contribuir a los trastornos alimenticios:

- Baja autoestima.
- Sentimientos de insuficiencia o falta de control de su vida.
- Depresión, ansiedad, enojo y soledad.

Factores interpersonales que pueden contribuir a los trastornos alimenticios:

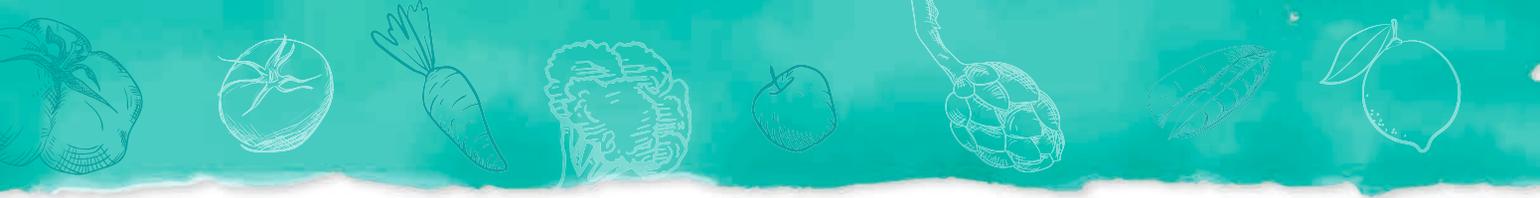
- Relaciones personales y familiares problemáticas.
- Dificultad para expresar sentimientos y emociones con otros.
- Haber sido fastidiado o ridiculizado por su talla o peso.
- Historia de abuso físico o sexual.

Factores sociales que pueden contribuir a los trastornos alimenticios:

- Presiones culturales que sobrevaloran la “delgadez” y la asocian con estereotipos.
- Definiciones muy concretas de belleza que incluyen solamente mujeres y hombres con ciertos pesos y figuras.
- Normas culturales que valorizan a la gente por su apariencia física y no por sus cualidades y virtudes internas.

Factores biológicos que pueden contribuir a los trastornos alimenticios:

En algunas personas con trastornos alimenticios, se ha encontrado que ciertas sustancias químicas del cerebro (llamadas neurotransmisores) que controlan el hambre, el apetito y la digestión se encuentran desbalanceadas. El significado exacto y las implicaciones de estos desbalances aún se encuentran en investigación.



4.2.2. Consecuencias de los trastornos alimenticios

Consecuencias de la anorexia nerviosa en la salud del adolescente

Cuando al cuerpo se le niegan los nutrientes esenciales que necesita para un funcionamiento adecuado, puede estar en el ciclo de autoinanición de la anorexia nerviosa. En estos casos, el cuerpo es forzado a disminuir todos sus procesos para conservar energía, lo que trae consecuencias médicas muy serias, como las siguientes:

- Pérdida de músculo y debilidad muscular.
- Deshidratación severa que puede resultar en falla renal.
- Sensación de desmayo, fatiga y debilidad general.
- Cabello y piel secas; la pérdida de cabello es común.
- Reducción en la densidad de los huesos (osteoporosis) que resulta en huesos débiles y frágiles.
- Disminución anormal en la frecuencia cardíaca y la presión arterial, lo que indica que el músculo cardíaco está debilitado. El riesgo de falla cardíaca se incrementa a medida que la presión y la frecuencia cardíaca bajan.
- Crecimiento en todo el cuerpo, incluyendo la cara, de una capa fina de cabello conocido como lanugo, en un esfuerzo por conservar el calor corporal.

Consecuencias de la bulimia nerviosa en la salud del adolescente

Los ciclos recurrentes de atracones y purgaciones de la bulimia pueden afectar todo el sistema digestivo y llevar a un desbalance en el funcionamiento del cuerpo que puede afectar las funciones del corazón y otros órganos principales. Algunas de las consecuencias médicas de la bulimia incluyen lo siguiente:

- Movimientos intestinales irregulares y constipación crónica como resultado del abuso de laxantes.
- Caries dentales y destrucción de los dientes debido al contacto con los ácidos estomacales durante el vómito frecuente.
- Úlceras pépticas y pancreatitis.
- Desbalance electrolítico* que puede llevar a latidos cardíacos irregulares y posible falla cardíaca y muerte.
- Ruptura gástrica potencial durante los periodos del atracón o excesivo consumo de alimentos.
- Inflamación y posible ruptura del esófago debido al vómito frecuente.

*El desbalance electrolítico es causado por deshidratación y pérdida de potasio, sodio y cloro por parte del cuerpo como resultado de las purgaciones.

4.3. ¿Cómo identificar los trastornos alimenticios, en qué debemos estar atentos y qué hacer en estos casos?

Signos o señales más comunes a los que debemos estar atentos para reconocer los trastornos alimenticios:

- Hábitos como el aumento importante de la actividad física, o la disminución de las horas de sueño.
- Alteración en los horarios del consumo de alimentos.
- Alimentación marcada por la práctica de dietas estrictas, rechazo de la comida que se le ofrece o, por el contrario, grandes atracones de comida repetidos, incontrolados y secretos.
- Consumo de laxantes, diuréticos o píldoras adelgazantes.
- Aislamiento social.
- Preocupación excesiva por su propia imagen y por lo que puedan pensar las demás personas sobre él o ella.



- Síntomas físicos como vómitos, ausencia de menstruación o pérdida significativa de peso.

Muchas veces, la falta de comunicación en la familia puede producir alejamiento o aislamiento del adolescente y hace más difícil estar atento a las señales de los trastornos alimenticios.

- Por ello, será muy importante identificar situaciones en las que se observa baja autoestima, presión social en los espacios donde se interactúa con otros adolescentes, presencia de burlas o intolerancia a diferencias físicas o marcada valoración por determinados estereotipos físicos.

¿Cómo actuar si creemos que un adolescente puede tener un trastorno de la conducta alimentaria?

Siempre es recomendable involucrar a los padres y tutores de la escuela. Además, es preferible en estos casos buscar ayuda profesional de un médico, especialista nutricional o psicólogo(a). El tutor o docente más cercano puede actuar de mediador entre el paciente y los servicios de salud que tengan disponibles. Su ayuda será de mucha importancia, ya que conoce la realidad familiar y el contexto escolar en el que se desenvuelve el adolescente.

Propuesta de actividad pedagógica

A partir de la información presentada en esta parte, te sugerimos realizar con los estudiantes actividades de aprendizaje o sesiones tutoriales. Encontrarás el detalle de la planificación en el siguiente enlace:

http://jec.perueduca.pe/?page_id=253:

Sesión tutorial: Sesión 12 de 2.º de secundaria

Resumiendo lo aprendido: “Recordemos”

Antes de revisar el resumen, realiza un ejercicio personal que te permita identificar todo lo aprendido en este capítulo: anótalo, elabora organizadores

gráficos o fichas de las ideas principales y también preguntas que te ayuden a ampliar o complementar información.



Ideas clave

La adolescencia es una etapa en la que el aspecto físico suele tener mayor importancia, pues genera nuevos hábitos que influyen positiva o negativamente en el estilo de vida.

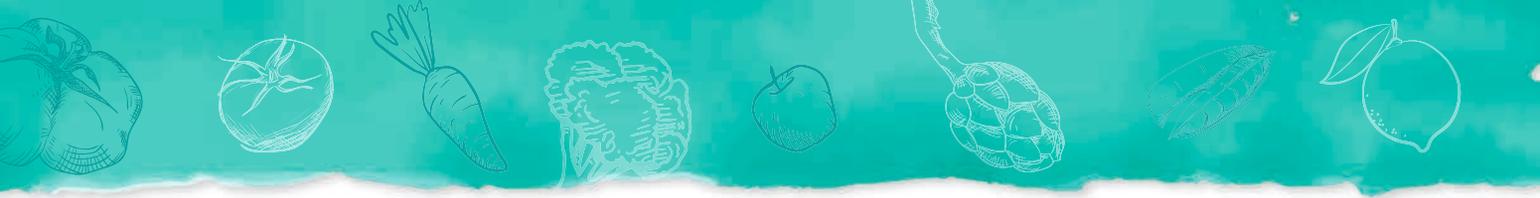
Los trastornos alimenticios se presentan por déficit o exceso de alimentos. Pueden producir desde desnutrición, es decir, la carencia o déficit de nutrientes, hasta obesidad, que supone el exceso de grasa corporal que se evidencia en el aumento del peso.

La anorexia se caracteriza por una gran reducción del consumo de alimentos, debido a la preocupación excesiva por no subir de peso o reducirlo. La disminución no responde a la falta de apetito, sino a la resistencia a comer.

La bulimia es el consumo de alimentos en exceso, ingesta de alimentos en grandes cantidades, seguido por un fuerte sentimiento de culpa, que lo lleva a medidas compensatorias inadecuadas, como la autoinducción al vómito o el consumo de laxantes, diuréticos o enemas, ejercicio excesivo o ayuno prolongado.

Los signos o señales de alerta de un posible trastorno del comportamiento alimentario:

- Cambios en el comportamiento, actividad física, horas de sueño, horarios de alimentación.
- Prácticas exageradas: dietas estrictas, rechazo persistente a la comida, grandes atracones, repetir comidas de manera descontrolada o en secreto y uso de laxantes, diuréticos o píldoras adelgazantes.



- Preocupación excesiva por su imagen o por lo que piensen los demás.
- Síntomas físicos: vómitos, ausencia de menstruación, pérdida o aumento significativo en el peso.
- Preocupación excesiva por su propia imagen o por lo que piensen los demás, conflictos con sus padres, dificultad para mantener interacciones sociales, situaciones de baja autoestima, presión social, presencia de burlas, intolerancia a las diferencias físicas o marcada valoración por determinados estereotipos físicos.

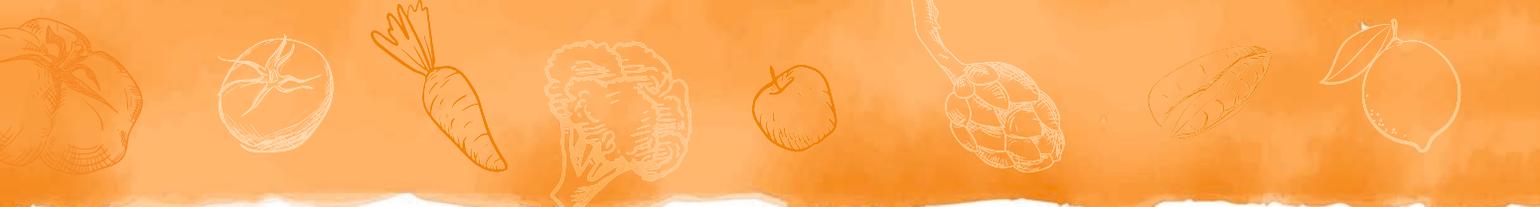
La familia y los tutores juegan un rol muy importante para acompañar y generar confianza, comunicación, respeto y afecto en una etapa de la vida donde la afirmación personal y colectiva es muy importante.

Capítulo

5

Identificando aliados estratégicos





5.1. ¿Por qué es importante identificar aliados estratégicos en los distintos sectores?

El ámbito de la escuela constituye un espacio privilegiado para el desarrollo de acciones educativas y promoción de una alimentación saludable. Los docentes de las escuelas de JEC podemos encontrar alternativas viables para afrontar los problemas referidos a la alimentación escolar que enfrentan las y los estudiantes. En esta tarea la participación de los padres y madres de familia es fundamental, pues son los primeros y principales responsables en la atención de sus hijos e hijas; sin embargo, al llegar la etapa de la adolescencia, muchas veces se convierten en actores invisibles en la escuela. No debemos dejarlos de lado.

La familia y la escuela no son los únicos involucrados en la alimentación saludable. Nuestro foco debe ampliarse un poco más y considerar otros actores de sectores vinculados al cuidado y protección de la adolescencia.



Si tenemos como visión que, para tener una buena salud, debemos alimentarnos bien, será importante articularnos con otros sectores o instituciones de la comunidad o entorno cercano a la escuela, como los establecimientos de salud, el Programa de Alimentación Escolar u otras instancias del Midis, ONG, etc., quienes pueden asesorar o brindar apoyo para realizar actividades focalizadas en la escuela, priorizando aspectos de prevención de enfermedades y problemas de salud más frecuentes vinculados a la alimentación saludable.

Un primer gran paso será identificar a los principales aliados de nuestra comunidad y juntos desarrollar redes de trabajo a favor de la promoción de estilos de vida

saludables. Esto nos permitirá ofrecer un mensaje consistente a las autoridades locales con la finalidad de optimizar las contribuciones técnicas y financieras de cada una para hacerlas complementarias.

Realiza un mapeo de potenciales aliados cercanos a la IE:

Potenciales aliados	¿Cuál es su tema central?	Personas de contacto	¿Qué espero de este aliado?

Los docentes, estudiantes y padres de familia organizados desde la escuela debemos buscar establecer convenios o acuerdos de trabajo con las diversas instituciones presentes en la localidad, con la finalidad de llevar a la práctica acciones de sensibilización y capacitación que permitan a las escuelas la promoción de una alimentación saludable a nivel del aula, escuela y comunidad.

Los estudiantes a través de sus organizaciones escolares deben representar y canalizar la opinión y participación de todos sus compañeros, aprovechar los comités de aula y los representantes del Municipio Escolar de la IE para que desde acciones democráticas y participativas que inicien en el aula y lleguen al Concejo Escolar se puedan orientar al bienestar de su propia alimentación. Además, generar estrategias que promuevan oportunidades para recoger la voz y el protagonismo de los estudiantes, como las asambleas, los planes de trabajo colectivos, las campañas, la radio escolar, el boletín informativo, buzón de sugerencias y otros espacios creativos que generen participación, organización y opinión.

5.2. ¿Cómo nos organizamos para promover mecanismos articulados que favorezcan la alimentación escolar saludable?

Desde las escuelas JEC debemos promover y fomentar la alimentación saludable para mantener un buen estado de salud y prevenir enfermedades, lo que supone acciones al interior de la institución educativa y acciones externas



de proyección hacia la comunidad para identificar y promover la coordinación con aliados estratégicos que permitan establecer líneas de acción en la escuela.

Como docentes, debemos **realizar un diagnóstico** para ver cómo está el estado actual de la salud o las prácticas saludables de nuestra comunidad escolar y, de ser posible, de la comunidad local. Esto nos puede ayudar a orientar las acciones con mayor seguridad y pertinencia o identificar prioridades en la alimentación escolar que involucren la participación activa de los estudiantes y padres de familia.

Las escuelas JEC pueden construir un **proyecto escolar** o propuesta que promueva una alimentación saludable y sostenida, que sea parte de la dinámica de la IE en sus planes y propuestas programáticas. Esta propuesta implica el desarrollo de las siguientes acciones:

- Coordinar actividades de promoción de una alimentación saludable con los responsables de los establecimientos de salud de su comunidad y otros actores o sectores vinculados con la alimentación escolar; en esta tarea debe participar el CONEI.
- Establecer niveles de coordinación con las autoridades de los gobiernos locales para unificar esfuerzos que promuevan el cuidado de la salud y la prevención de enfermedades vinculadas a la alimentación.
- Desarrollar con sus estudiantes investigaciones relacionadas con la salud integral, con énfasis en las acciones de promoción de una alimentación saludable y sostenida.
- Identificar la realidad y contexto, para formular un diagnóstico de la alimentación escolar en la adolescencia tanto en la escuela como en la comunidad. Realizar estos diagnósticos participativos involucrando a estudiantes, docentes, familias y actores significativos de la comunidad.
- Formular acciones estableciendo objetivos claros, cronogramas, tiempos o plazos, responsables, recursos y aliados.

Como docentes, pueden emplear las siguientes **estrategias para** contribuir al trabajo de **promoción de una alimentación saludable** y sostenida:

- Coordinación con el comité de tutoría, cuya función es desarrollar la acción tutorial para atender las necesidades de orientación de los estudiantes.
- Promover la orientación entre pares, transmitiendo mensajes de promoción de una adecuada alimentación saludable.

- Programar sesiones tutoriales que incluyan contenidos de alimentación saludables y sesiones de aprendizaje en las diferentes áreas que desarrollen estos temas de manera integral para aportar con argumentos que sensibilicen e informen a los estudiantes.
- Promover un trabajo articulado y participativo con las familias y las organizaciones escolares, no solo para mantenerlos informados sobre la importancia de la alimentación escolar, sino también para que se compartan las responsabilidades en las acciones de alimentación en la escuela.



Las acciones colectivas deben estar orientadas a lo siguiente:

- **Brindar información** y promover sensibilización sobre alimentación saludable a estudiantes, familia y comunidad.
- **Generar condiciones** para la organización de una alimentación saludable, como acondicionar un espacio adecuado para consumir alimentos, contar con provisión de agua a chorro para la higiene de alimentos y aseo personal como el lavado de manos.
- **Promover acciones de prevención** de problemas o trastornos alimenticios en la adolescencia.
- **Demandar el cumplimiento de una alimentación saludable** a través de campañas, vigilancia o control en los quioscos y venta de alimentos alrededor de la escuela.
- **Derivar y realizar seguimiento de casos** identificados con trastornos alimenticios, a través de especialistas e instancias de salud u otros.



5.3. ¿Por qué es importante promover la participación de los estudiantes en la alimentación saludable y cuidado personal?

En las escuelas existen diversos espacios y formas de participación estudiantil, desde los cuales se puede trabajar de manera articulada con los otros miembros de la comunidad educativa. Organizaciones estudiantiles como los Municipios Escolares son consideradas fortalezas para la promoción de una alimentación saludable y sostenida. Su protagonismo es fundamental, ya que son los y las estudiantes quienes toman decisiones y eligen qué y en qué condiciones consumirán alimentos.

Los Municipios Escolares, a través de sus regidurías y la Comisión de salud del Comité Ambiental, representados por sus líderes escolares, pueden ser espacios para lo siguiente:

-
- › Promover valores y comportamientos saludables de alimentación.
 - › Contar con información actualizada sobre los problemas vinculados a la alimentación que pueden afectar a sus pares, especialmente los más comunes en la adolescencia.
 - › Estar alertas a situaciones de riesgo en la alimentación de sus compañeros o compañeras, para informar a los tutores y apoyar en la prevención de posibles trastornos alimenticios o inadecuadas prácticas de alimentación.
 - › Promover o contribuir al desarrollo de talleres de reflexión sobre una adecuada alimentación saludable.
 - › Proponer alternativas para enfrentar los problemas de salud vinculados a la alimentación de los adolescentes.
 - › Establecer espacios de comunicación permanente con los tutores y autoridades educativas para fortalecer las acciones conjuntas que favorezcan estilos de vida saludables, como la radio escolar, el boletín informativo, el buzón de sugerencias, entre otros.
-

Es recomendable promover decisiones y espacios informados que se inicien con las asambleas de aula y el acompañamiento de los tutores, para luego

canalizar su voz a los miembros del CONEI y las regidurías del Municipio Escolar. Cuando respetamos estas instancias, logramos no solo mayor participación y democracia en la escuela, sino también el protagonismo de cada estudiante para su empoderamiento y sostenibilidad. Cada estudiante debe sentir que su voz es escuchada, tomada en cuenta, y que, por ello, las instancias de representación favorecen su protagonismo, promoviendo su derecho a la opinión y participación. (De acuerdo a lo establecido en el Art. 12.º de la Convención de los Derechos del Niño).

Resumiendo lo aprendido: “Recordemos”

- La escuela es el espacio privilegiado para la promoción de la alimentación saludable.
- Los actores que protagonizan las acciones colectivas en la institución educativa son:
 - Los estudiantes y sus organizaciones: Municipio Escolar y Asambleas de aula.
 - Las familias y sus organizaciones: APAFA y Comités de Aula.
 - Los docentes y tutores.
 - Personal directivo.
 - El Comité Ambiental.



Los aliados que podemos identificar para promover alimentación escolar pueden ser los siguientes:

- Establecimientos de salud o el sector Salud en general.
- Instancias del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social, como el coordinador Midis o el Programa de Alimentación Escolar.
- Otros sectores vinculados a agricultura, agua o alimentos saludables.
- ONG instaladas en la localidad que trabajen el tema de alimentación, salud o adolescencia.
- Organizaciones Sociales de Base existentes en la localidad.

La articulación con aliados cercanos a la escuela permitirá contar con fortalezas externas que brinden información, apoyen la realización de acciones o campañas y generen espacios para la solución de problemas vinculados a las condiciones para una adecuada alimentación o identificación y prevención



de problemas de alimentación; en general, representan un soporte para la escuela en la promoción de una alimentación saludable.

Recuerda realizar un “Mapeo de potenciales aliados” cercanos a la escuela que permita contar con datos de contacto y temáticas que ordenen y agilicen las acciones con aliados externos.

Identifica acciones clave para la organización de la alimentación saludable en la escuela, inicia con un diagnóstico de la realidad de los adolescentes, promueve la planificación de acciones integradas a los planes de la escuela, genera espacios y oportunidades de vigilancia de la alimentación escolar y realiza actividades que propicien el protagonismo de todos los actores educativos, especialmente de la familia y los estudiantes.

Glosario

Absorción. La absorción de nutrientes es llevada a cabo por diversos procesos enzimáticos que difieren entre cada nutriente consumido.

Ácidos grasos. Un ácido graso es una biomolécula de naturaleza lipídica formada por una larga cadena hidrocarbonada lineal, de diferente longitud o número de átomos de carbono, en cuyo extremo hay un grupo carboxilo. Los ácidos grasos son los lípidos más importantes por su cantidad y funciones.

Bocio. Es el aumento de tamaño de una glándula interna ubicada en el cuello llamada tiroides.

Cafeína. Es un alcaloide del grupo de las xantinas, sólido cristalino, blanco y de sabor amargo; es consumida por los humanos principalmente en infusiones extraídas del fruto de la planta del café.

Cáncer del colon. Es una enfermedad que se desarrolla debido a que la mucosa del colon contenida en un pólipo existente evoluciona por diferentes causas hasta convertirse en un tumor maligno.

Carbohidratos. Constituyen la fuente de alimentación más abundante y accesible del ser humano. Son utilizados como combustible para el cuerpo y su ingesta está determinada por factores culturales y económicos; representan entre el 50 y 70 % del valor calórico de la dieta.

Diabetes. La diabetes mellitus es un conjunto de trastornos metabólicos que comparten la característica común de presentar concentraciones elevadas de glucosa en la sangre (hiperglicemia) de manera persistente o crónica.

Digestión. En el ser humano es el proceso mediante el cual los alimentos y bebidas se descomponen en sus partes más pequeñas para que el cuerpo pueda usarlos como fuente de energía, y para formar y mantener los tejidos.

Enfermedades cardiovasculares. Las enfermedades cardiovasculares son un grupo de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos; son la principal causa de muerte en todo el mundo.

Fibra dietaria. Es un conjunto heterogéneo de sustancias que no son digeridas en el intestino delgado y, como consecuencia, llegan sin modificar al intestino grueso.

Grasas saturadas. Son aquellas que tienen la cadena hidrocarbonada repleta de hidrógenos y que no presentan enlaces dobles. El exceso de grasas saturadas puede favorecer la aparición de enfermedades y aumenta el colesterol malo (LDL), por lo que conviene reducir su consumo y sustituirlas por grasas insaturadas.



Grasas trans. Son un tipo de ácido graso insaturado que se encuentra principalmente en alimentos industrializados que han sido sometidos a hidrogenación o al horneado, como los pasteles, entre otros.

Hipertensión arterial. Hipertensión es el término que se utiliza para describir la presión arterial alta. La presión arterial es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias, a medida que el corazón bombea sangre al cuerpo.

Hipotiroidismo. Enfermedad que se caracteriza por la disminución de la actividad funcional de la glándula tiroides y el descenso de secreción de hormonas tiroideas; provoca disminución del metabolismo basal, cansancio, sensibilidad al frío y, en la mujer, alteraciones menstruales.

Lípidos. Son un grupo bastante heterogéneo. Tienen en común que son insolubles en agua y solubles en disolventes no polares. Son parte importante de la dieta, no solo por su elevado aporte energético, sino por las vitaminas y ácidos grasos esenciales que están presentes en la grasa alimentaria. Desarrollan un gran número de funciones orgánicas que van desde la protección de tejidos hasta la formación de las membranas celulares.

Masa grasa. Es aquella formada por grasas estructurales y de depósito.

Masa magra. Está constituida por los órganos internos, los músculos y los huesos.

Minerales. Son sustancias naturales de origen inorgánico que forman parte de nuestra dieta diaria. Son considerados esenciales, es decir, que el cuerpo no los fabrica.

Nivel de colesterol. Indica la cantidad de lípidos o grasas presentes en la sangre; se expresa en miligramos por decilitro (mg/dl).

Niveles de insulina en la sangre. Es un rango para evaluar los niveles de concentración de insulina. Esta es una hormona que regula la cantidad de glucosa existente en la sangre.

Proteínas. El término *proteína* deriva del griego *proteios* que significa “preeminente, de primera calidad”. Su importancia vital no solo radica en el hecho de que son indispensables para la formación y renovación de tejidos, sino que, además, participan en todos los procesos bioquímicos orgánicos, gracias a uno de sus representantes más importante, las enzimas.

Tránsito intestinal. Determinación de la motilidad del contenido intestinal.

Vitaminas. Son sustancias denominadas “aminas vitales”. Fueron descubiertas por prevenir ciertas enfermedades específicas. Son sustancias orgánicas que están presentes en los alimentos y que resultan necesarias para el equilibrio de las funciones vitales.

EL PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA
 POR CUANTO:
 El Congreso de la República ha dado la Ley siguiente:

LEY DE PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

Artículo 1. Objeto de la Ley

La presente Ley tiene por objeto la promoción y protección efectiva del derecho a la salud pública, al crecimiento y desarrollo adecuado de las personas, a través de las acciones de educación, el fortalecimiento y fomento de la actividad física, la implementación de kioscos y comedores saludables en las instituciones de educación básica regular y la supervisión de la publicidad, la información y otras prácticas relacionadas con los alimentos y bebidas no alcohólicas dirigidas a los niños, niñas y adolescentes para reducir y eliminar las enfermedades vinculadas con el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas conocidas como no transmisibles.

Artículo 2. Ámbito de aplicación

Las disposiciones contenidas en la presente Ley son de aplicación a todas las personas naturales y jurídicas que comercialicen, importen, suministren y fabriquen alimentos procesados, así como al anunciante de dichos productos.

Están excluidos de lo señalado en el párrafo anterior los alimentos y las bebidas no alcohólicas en estado natural, no sometidas a proceso de industrialización.

Artículo 3. Glosario

Para la aplicación de la presente Ley, se entiende por:

Alimentación saludable. Es una alimentación variada, preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo, que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las edades.

Bonificación, regalo o premio. Todo bien, producto, servicio o beneficio ofrecido de forma gratuita u onerosa por adquirir el alimento o la bebida no alcohólica.

Promoción de ventas. Toda aquella acción destinada a incentivar la transacción de bienes o servicios en condiciones de oferta excepcionales y temporales, que aparecen como más ventajosas respecto de las condiciones de la oferta ordinaria o estándar. Puede consistir en la reducción de precios, incremento de cantidad, concursos, sorteos, canjes u otros similares.

Publicidad. Toda forma de comunicación difundida a través de cualquier medio o soporte, y objetivamente apta o dirigida a promover, directa o indirectamente, la imagen, marcas, productos o servicios de una persona, empresa o entidad en el ejercicio de su actividad comercial, industrial o profesional, en el marco de una actividad de concurrencia, promoviendo la contratación o la realización de transacciones para satisfacer sus intereses empresariales.

Publicidad dirigida a niños, niñas y adolescentes. Es aquella que, por su contenido, argumentos, gráficos, música, personajes, símbolos y tipo de programa en el que se difunde, es atractiva y está dirigida preferentemente a menores de 16 años.

Anunciante. Persona, natural o jurídica, que desarrolla actos cuyo efecto o finalidad directa o indirecta sea concurrir en el mercado y que, por medio de la difusión de publicidad, se propone: i) ilustrar al público, entre otros, acerca de la naturaleza, las características, propiedades o los atributos de los bienes o servicios cuya producción, intermediación o prestación constituye el objeto de su actividad; o ii) motivar transacciones para satisfacer sus intereses empresariales.

Publicidad testimonial. Toda publicidad que puede ser percibida por el consumidor como una manifestación de las opiniones, las creencias, los descubrimientos o las experiencias de un testigo, a causa de que se identifique el nombre de la persona que realiza el testimonial o esta sea identificable por su fama o notoriedad pública.

Publicidad en producto. Toda publicidad fijada en el empaque, en el envase o en el cuerpo del producto.

Artículo 4. Promoción de la educación nutricional

- 4.1. El Ministerio de Educación promueve la enseñanza de la alimentación saludable, incorpora en el diseño curricular nacional de la educación básica regular y de la educación no escolarizada, programas de promoción de hábitos alimentarios que contribuyan a mejorar los niveles de nutrición.
- 4.2. El Ministerio de Salud, en coordinación con el Ministerio de Educación, realiza campañas y charlas informativas para promover la alimentación saludable y mejorar los hábitos alimentarios de la población, dirigidas especialmente a los alumnos y padres de familia.
- 4.3. El Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud difunden y promocionan a nivel nacional, en los medios de comunicación masiva, las ventajas de la alimentación saludable y el consumo de alimentos naturales con alto contenido nutricional.

Artículo 5. Observatorio de Nutrición y de Estudio del Sobrepeso y de Obesidad

- 5.1. Declárase de interés la creación del Observatorio de Nutrición y de Estudio del Sobrepeso y Obesidad, a cargo del Ministerio de Salud, como herramienta de monitoreo que permita suministrar información y hacer el análisis periódico de la situación nutricional de la población infantil y de la evolución de la tasa de sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes y cuantificar sus efectos.
- 5.2. El Observatorio de Nutrición y de Estudio del Sobrepeso y Obesidad, tiene las siguientes funciones:
 - a) Recaba información sobre el ambiente obesogénico, los hábitos alimentarios y la actividad física, considerando el género y los diversos grupos socioeconómicos a nivel nacional.
 - b) Suministra información a todas las entidades que lo soliciten de la incidencia y prevalencia del sobrepeso y obesidad y de sus factores determinantes.
 - c) Realiza el seguimiento y la evaluación de la efectividad e impacto en la salud pública de las medidas adoptadas e implementadas en las políticas públicas para mejorar los niveles de nutrición y promover la actividad física.
 - d) Elabora un informe anual sobre el seguimiento y la evaluación de las estrategias adoptadas como políticas públicas y lo remite, en el primer trimestre del año siguiente, a la Comisión de Salud y Población y a la Comisión de Defensa del Consumidor y Organismos Reguladores de los Servicios Públicos del Congreso de la República.
 - e) Difunde un resumen del informe anual a través de los medios de comunicación masiva a nivel nacional.

Artículo 6. Los ambientes y la promoción de una alimentación saludable

- 6.1. Las instituciones de educación básica regular pública y privada en todos sus niveles y en todo el territorio nacional, promueven los 'kioscos y comedores escolares saludables', conforme a las normas que, para este efecto, dicta el Ministerio de Educación, en coordinación con el Ministerio de Salud, el Ministerio de Agricultura, los gobiernos locales y los gobiernos regionales.
- 6.2. Los kioscos y los comedores escolares brindan exclusivamente alimentos y bebidas saludables conforme a los estándares que establece el Ministerio de Salud, a través de un listado de alimentos adecuados para cada edad, basado en el reglamento.
- 6.3. Los establecimientos de salud públicos y privados promueven 'kioscos y comedores saludables'.

Artículo 7. La promoción del deporte y de la actividad física

- 7.1. Las instituciones de educación básica regular, en todos sus niveles, promueven la práctica de la actividad física de los alumnos en la cantidad mínima diaria establecida para cada edad.
- 7.2. Los gobiernos locales, en el marco de sus competencias, fomentan la implementación de juegos infantiles en parques y espacios públicos.

Artículo 8. Publicidad de alimentos y bebidas no alcohólicas

La publicidad que esté dirigida a niños, niñas y adolescentes menores de 16 años y que se difunda por cualquier soporte o medio de comunicación social debe estar acorde a las políticas de promoción de la salud, no debiendo:

- a) Incentivar el consumo inmoderado de alimentos y bebidas no alcohólicas, con grasas trans, alto contenido de azúcar, sodio y grasas saturadas, conforme a lo establecido en la presente Ley.
- b) Mostrar porciones no apropiadas a la situación presentada ni a la edad del público al cual está dirigida.
- c) Usar argumentos o técnicas que exploten la ingenuidad de los niños, niñas y adolescentes, de manera tal que puedan confundirlos o inducirlos a error respecto de los beneficios nutricionales del producto anunciado.
- d) Generar expectativas referidas a que su ingesta proporcione sensación de superioridad o que su falta de ingesta se perciba como una situación de inferioridad.
- e) Indicar como beneficios de su ingesta la obtención de fuerza, ganancia o pérdida de peso, adquisición de estatus o popularidad.
- f) Representar estereotipos sociales o que originen prejuicios o cualquier tipo de discriminación, vinculados con su ingesta.
- g) Crear una sensación de urgencia o dependencia por adquirir el alimento o la bebida no alcohólica, ni generar un sentimiento de inmediatez o exclusividad.
- h) Sugerir que un padre o un adulto es más inteligente o más generoso por adquirir el alimento o bebida que el que no lo hace; tampoco hacer referencia a los sentimientos de afecto de los padres hacia sus hijos por la adquisición o no del producto.
- i) Promover la entrega de regalo, premio o cualquier otro beneficio destinado a fomentar la adquisición o el consumo de alimentos o bebidas no alcohólicas.
- j) Utilizar testimonios de personajes reales o ficticios conocidos o admirados por los niños y adolescentes para inducir a su consumo.
- k) Establecer sugerencias referidas a que se puede sustituir el régimen de alimentación o nutrición diaria de comidas principales, como el desayuno, el almuerzo o la cena.
- l) Alentar ni justificar el comer o beber de forma inmoderada, excesiva o compulsiva.
- m) Mostrar imágenes de productos naturales si estos no lo son.

Las afirmaciones y terminología referidas a la salud o a la nutrición deben estar sustentadas en evidencia científica y pueden ser requeridas en cualquier momento por la autoridad, de oficio o a pedido de cualquier ciudadano.

Artículo 9. Principio de veracidad publicitaria

Los mensajes publicitarios deben ser claros, objetivos y pertinentes, teniendo en cuenta que el público infantil y adolescente no tiene la capacidad ni la experiencia suficiente para valorar o interpretar debidamente la naturaleza de dichos mensajes.

Las imágenes, diálogos y sonidos que se utilicen en la publicidad de los alimentos y bebidas deben ser precisos en cuanto a las características del producto y a cualquier atributo que se pretenda destacar, así como su sabor, color, tamaño, contenido, peso, sus propiedades nutricionales, de salud u otros.

Artículo 10. Advertencias publicitarias

En la publicidad, incluida la que se consigna en el producto, de los alimentos y bebidas no alcohólicas con grasas trans y alto contenido de azúcar, sodio y grasas saturadas, se debe consignar en forma clara, legible, destacada y comprensible las siguientes frases, según el caso:
"Alto en (Sodio-azúcar-grasas saturadas): Evitar su consumo excesivo"
"Contiene grasas trans: Evitar su consumo"

Dicha advertencia publicitaria será aplicable a los alimentos y las bebidas no alcohólicas que superen los parámetros técnicos establecidos en el reglamento.

Artículo 11. Fiscalización y sanción

La autoridad encargada del cumplimiento de lo establecido en los artículos 8 y 10 de la presente Ley, en cuanto a publicidad, es la Comisión de Fiscalización de la Competencia Desleal del Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y de la Protección de la Propiedad Intelectual (Indecopi) y las respectivas comisiones de las oficinas regionales, en las que se hubieran desconcentrado sus funciones, aplicando para el efecto lo establecido en el Decreto Legislativo 1044, Ley de Represión de la Competencia Desleal.

La autoridad encargada de fiscalizar el cumplimiento de las normas de promoción de la educación en alimentación saludable, ambientes escolares libres de alimentos no saludables y la promoción del deporte y de la actividad física en los centros educativos en el país es el Ministerio de Educación, los gobiernos regionales y las Unidades de Gestión Educativa Local (UGEL) en sus respectivas jurisdicciones. El Ministerio de Educación emite las normas específicas para el cumplimiento de la fiscalización a cargo de los órganos regionalizados, con la participación de los gobiernos locales.

DISPOSICIONES COMPLEMENTARIAS TRANSITORIAS

PRIMERA. Reglamentación de los parámetros técnicos

Los parámetros técnicos sobre los alimentos y las bebidas no alcohólicas referentes al alto contenido de azúcar, sodio y grasas saturadas son elaborados por el Ministerio de Salud vía reglamento en un plazo no mayor de sesenta (60) días calendario, contado a partir de la vigencia de la presente Ley y estarán basados en el conjunto de recomendaciones emitidas por el organismo intergubernamental en salud: Organización Mundial de la Salud-Organización Panamericana de la Salud OMS-OPS.

En cuanto a los alimentos con contenido de grasas trans, el reglamento establecerá un proceso gradual de reducción hasta su eliminación, conforme a los parámetros técnicos y plazos que establezca.

SEGUNDA. Plazo de implementación

Los proveedores, propietarios o administradores de kioscos y comedores escolares, así como las empresas de alimentos se adecúan a lo dispuesto en la presente Ley en un plazo no mayor de sesenta (60) días calendario, contado a partir del día siguiente de la entrada en vigencia del reglamento, con excepción de los artículos 8, inciso a), y 10, que entran en vigencia a los ciento veinte (120) días calendario, contados a partir de la vigencia del reglamento.

Comuníquese al señor Presidente Constitucional de la República para su promulgación.

En Lima, a los diez días del mes de mayo de dos mil trece.

VÍCTOR ISLA ROJAS
Presidente del Congreso de la República

MARCO TULLIO FALCONÍ PICARDO

Primer Vicepresidente del Congreso de la República

AL SEÑOR PRESIDENTE CONSTITUCIONAL DE LA REPÚBLICA POR TANTO:

Mando se publique y cumpla.

Dado en la Casa de Gobierno, en Lima, a los dieciséis días del mes de mayo del año dos mil trece.

OLLANTA HUMALA TASSO
Presidente Constitucional de la República

JUAN F. JIMÉNEZ MAYOR

Presidente del Consejo de Ministros

Bibliografía

- Ahmed, A. (2004). *Impacto de la alimentación de los niños en la escuela: La evidencia de Bangladesh*. MIMEO, IFPRI.
- Banco Mundial. (2010). *La Iniciativa Global de Lavado de Manos (2003-2010)*. Perú.
- Brack, A. (2004). *Tratado de Libre Comercio y biodiversidad del Perú*. Lima: Educared.
- Castro, C., Garavaglia, P., Sigalov, G., Morasso, M. y Duro, E. (2004). *Nutrición, desarrollo y alfabetización*. Buenos Aires: Unicef.
- Congreso de la República del Perú. (2013). Ley N.º 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes. Recuperado de http://www.minedu.gob.pe/files/6231_201305171019.pdf
- Departamento de Salud y Servicios de los Estados Unidos. (2011). *Trastornos de la alimentación*. EE. UU.: Instituto Nacional de la Salud Mental.
- Gelli, A., Meir, U. y Espejo, F. (2007). *La provisión de alimentos en la escuela aumenta la matrícula de las niñas. La evidencia de escuelas en el África subsahariana*. Food and Nutrition Bulletin.
- Hidalgo Vicario, M. I., y Güemes Hildalgo, M. (2007). *Nutrición en la edad preescolar, escolar y adolescente*. *Pediatría Integral*, XI(4), pp. 347-362.
- Instituto Nacional de la Salud Mental. (2011). *Trastornos de la alimentación*. Maryland: Departamento de Salud y Servicios de los Estados Unidos, Institutos Nacionales de Salud. Recuperado de http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastornos-de-la-alimentaci-n/eating-disorders_142512.pdf.
- INTA y FAO. (2003). *Educación en alimentación y nutrición para la enseñanza básica*. Santiago de Chile: INTA, FAO.
- Izquierdo, A. (2004). Alimentación saludable. Centro Provincial de Higiene y Epidemiología. *Rev. Cubana Enfermería* 2004; 20(1).
- Jukes, M., Drake, L. y Bundy, D. (2008). *Salud escolar, nutrición y educación para todos: Nivelación del campo de juego*. Cambridge, MA, CABI Publishing.
- Lázaro, M. (2013). *Guías alimentarias en el Perú (Avance)*. Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.
- Lozano, M. (2003). *Condicionantes socioeconómicos de los hábitos alimentarios e ingesta de energía y nutrientes en escolares de la población española* (Memoria presentada para optar por el grado de doctor). Madrid: Universidad Complutense.

- Macedo, E., Valverde, M., López, R., Rodríguez, A., López, C., Delgado, C., et al. (2007). *Manual Cómo mejorar en la escuela la alimentación de niñas, niños y las y los adolescentes*. México D. F.: Dirección General de Promoción de la Salud.
- Ministerio de Salud. (2012a). R. M. N.º 773-2012-MINSA, que aprueba la Directiva Sanitaria para promocionar el lavado de manos social, como práctica saludable en el Perú.
- Ministerio de Salud. (2012b). R. M. N.º 908-2012-MINSA, que aprueba la Lista de Alimentos Saludables recomendados para su expendio en los Quioscos Escolares de las Instituciones Educativas.
- Molina, V. (2014). *El estado de las guías alimentarias basadas en alimentos en América Latina y El Caribe*. Roma: FAO.
- Morales, C. (2003). *Alimentación y vida saludable: ¿somos lo que comemos?* Madrid: Universidad Pontificia de Comillas.
- Morasso, M. C., Duro, E., Castro, C., Garavaglia, P. y Sigalov, G. (Coords.). (2004). *Nutrición, desarrollo y alfabetización: una propuesta integradora en favor de la infancia*. Volumen 1: Nutrición. Buenos Aires: Unicef.
- Olivares, S. (1999). *Educación en nutrición y guías alimentarias para la prevención de enfermedades crónicas*. INTA. Universidad de Chile.
- Palpan, J., Jiménez, C., Garay, J. y Jiménez, V. (2007). *Factores psicosociales asociados a los trastornos de alimentación en adolescentes de Lima Metropolitana*. *Psychology International*, 18(4), Appendix, pp. 1-25.
- Salcedo, S. y Guzmán, L. (Ed.). (2014). *Agricultura familiar en América Latina y el Caribe: recomendaciones de política*. Santiago de Chile: FAO.
- Serafin, P. (2012). *Manual de la alimentación escolar saludable. Hábitos saludables para crecer sanos y aprender con salud*. Recuperado de <http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>
- Serna Miquel, I. (2008). *Guía de nutrición y alimentación saludable en el adolescente*. Valencia: Sección de Programas de Salud. Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Valencia.
- Serra, L., Román, B. y Aranceta, J. (2006). *Actividad física y Salud*. Estudio enKid, Barcelona, España: Masson Elsevier, vol. 6, 128pp.
- Tojo Sierra, R. y Leis Trabazo, R. (2007). Alimentación del niño escolar. En M. T. Muñoz y L. Suárez (Coords.), *Manual práctico de nutrición en pediatría*. (pp. 91-106). Madrid: Ergon.
- Uauy, R. (2006). *Sobrepeso y rendimiento académico*. Trabajo presentado en el X Congreso Mundial de Obesidad en Sydney, Septiembre Australia.

SÍMBOLOS DE LA PATRIA



Bandera



Himno Nacional del Perú



Escudo

DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

El 10 de diciembre de 1948, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó y proclamó la Declaración Universal de Derechos Humanos, cuyos artículos figuran a continuación:

Artículo 1

Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, (...) deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

Artículo 2

Toda persona tiene los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición. Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción depende una persona (...).

Artículo 3

Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

Artículo 4

Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre; la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.

Artículo 5

Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

Artículo 6

Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica.

Artículo 7

Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Todos tienen derecho a cualquier acusación contra ella en materia penal (...).

Artículo 8

Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo, ante los tribunales nacionales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos fundamentales (...).

Artículo 9

Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.

Artículo 10

Toda persona tiene derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser oída públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial, para la determinación de sus derechos y obligaciones o para el examen de cualquier acusación contra ella en materia penal.

Artículo 11

1. Toda persona acusada de delito tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se pruebe su culpabilidad (...).
2. Nadie será condenado por actos u omisiones que en el momento de cometerse no fueron delictivos según el Derecho nacional o internacional. Tampoco se impondrá pena más grave que la aplicable en el momento de la comisión del delito.

Artículo 12

Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.

Artículo 13

1. Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia en el territorio de un Estado.
2. Toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso el propio, y a regresar a su país.

Artículo 14

1. En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo, y a disfrutar de él, en cualquier país.
2. Este derecho no podrá ser invocado contra una acción judicial realmente originada por delitos comunes o por actos opuestos a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Artículo 15

1. Toda persona tiene derecho a una nacionalidad.
2. A nadie se privará arbitrariamente de su nacionalidad ni del derecho a cambiar de nacionalidad.

Artículo 16

1. Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia (...).
2. Sólo mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos podrá contraerse el matrimonio.
3. La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

Artículo 17

1. Toda persona tiene derecho a la propiedad, individual y colectivamente.
2. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

Artículo 18

Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión (...).

Artículo 19

Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión (...).

Artículo 20

1. Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas.
2. Nadie podrá ser obligado a pertenecer a una asociación.

Artículo 21

1. Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos.
2. Toda persona tiene el derecho de acceso, en condiciones de igualdad, a las funciones públicas de su país.
3. La voluntad del pueblo es la base de la autoridad del poder público; esta voluntad se expresará mediante elecciones auténticas que habrán de celebrarse periódicamente, por sufragio universal e igual y por voto secreto u otro procedimiento equivalente que garantice la libertad del voto.

Artículo 22

Toda persona (...) tiene derecho a la seguridad social, y a obtener, (...) habida cuenta de la organización y los recursos de cada Estado, la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales, indispensables a su dignidad y al libre desarrollo de su personalidad.

Artículo 23

1. Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo.
2. Toda persona tiene derecho, sin discriminación alguna, a igual salario por trabajo igual.
3. Toda persona que trabaja tiene derecho a una remuneración equitativa y satisfactoria, que le asegure, así como a su familia, una existencia conforme a la dignidad humana y que será completada, en caso necesario, por cualesquiera otros medios de protección social.
4. Toda persona tiene derecho a fundar sindicatos y a sindicarse para la defensa de sus intereses.

Artículo 24

Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.

Artículo 25

1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez y otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.
2. La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.

Artículo 26

1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.
2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos; y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.
3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

Artículo 27

1. Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten.
2. Toda persona tiene derecho a la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora.

Artículo 28

Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos.

Artículo 29

1. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad (...).
2. En el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de sus libertades, toda persona estará solamente sujeta a las limitaciones establecidas por la ley con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás, y de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática.
3. Estos derechos y libertades no podrán en ningún caso ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Artículo 30

Nada en la presente Declaración podrá interpretarse en el sentido de que confiere derecho alguno al Estado, a un grupo o a una persona, para emprender y desarrollar actividades (...) tendientes a la supresión de cualquiera de los derechos y libertades proclamados en esta Declaración.

DISTRIBUIDO GRATUITAMENTE POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN - PROHIBIDA SU VENTA