



Una diaria en nuestra escuela
Acciones para comer más
verduras y frutas

**Guía para directores
y directoras**



SALUD

SAGARPA

SEP





Una diaria en nuestra escuela

Acciones para comer más
verduras y frutas

Guía para directores y directoras

SALUD

SAGARPA

SEP



Guía para directores y directoras

SECRETARÍA DE AGRICULTURA, GANADERÍA, DESARROLLO RURAL, PESCA Y ALIMENTACIÓN, SAGARPA, 2012

Av. Municipio Libre 337, Col. Santa Cruz Atoyac, Del. Benito Juárez, C. P. 03310, México, D. F. ☎ 38-71-10-00
www.sagarpa.gob.mx/contacto@sagarpa.gob.mx

Lic. Francisco Javier Mayorga Castañeda
Secretario de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación

Lic. José de Jesús Jiménez Limón
Secretario Particular del C. Secretario

Lic. Mariano Ruiz-Funes Macedo
Subsecretario de Agricultura

Ing. M.C. Ignacio Rivera Rodríguez
Subsecretario de Desarrollo Rural

Ing. Ernesto Fernández Arias
Subsecretario de Alimentación y Competitividad

Mtro. Jesús Antonio Berumen Preciado
Oficial Mayor

Soc. Pedro Díaz de la Vega García
Director General del Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA, SEP, 2012

Argentina 28, Col. Centro histórico, Del Cuauhtémoc, C. P. 06020, México, D. F.
☎ 36 01 10 00/www.sep.gob.mx

Dr. José Ángel Córdova Villalobos
Secretario de Educación Pública

Mtro. Francisco Ciscomani Freañer
Subsecretario de Educación Básica

Lic. Miguel Ángel Martínez Espinosa
Subsecretario de Educación Media Superior

Dr. Rodolfo Alfredo Tuirán Gutiérrez
Subsecretario de Educación Superior

Mtro. Juan Martín Martínez Becerra
Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa

Mtro. Óscar Ponce Hernández,
Dirección General de Materiales Educativos

Mtra. Noemí García García
Dirección General de Desarrollo Curricular

Mtra. Rosalinda Morales Garza
Dirección General de Educación Indígena

Mtro. Víctor Mario Gamiño Casillas
Dirección General de Formación Continua de Maestros en Servicio

Dr. J. Armando Barriguete Meléndez
Asesor del C. Secretario

Dr. Jorge Sánchez González
Asesor del C. Secretario

SECRETARÍA DE SALUD, SS, 2012

Lieja 7, Col. Juárez, Del. Cuauhtémoc, C. P. 06600, México, D. F.
☎ 55 53 70 17/www.salud.gob.mx

Dr. Salomón Chertorivski Woldenberg
Secretario de Salud

Lic. Germán Fajardo Dolci
Subsecretaría de Integración y Desarrollo del Sector Salud

Dr. Pablo Kuri Morales
Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud

Lic. Igor Rosette Valencia
Subsecretario de Administración y Finanzas

Mtro. David García-Junco Machado
Comisionado Nacional de Protección Social en Salud

Mtro. Mikel Andoni Arriola Peñalosa
Comisionado Federal para la Protección Contra Riesgos Sanitarios

Dr. Romeo Sergio Rodríguez Suárez
Titular de la Comisión Coordinadora de los Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad

Mtro. Miguel Limón García
Titular de la Unidad Coordinadora de Vinculación y Participación Social

Lic. Francisco Caballero García
Titular de Análisis Económico

Lic. Guillermo Goveia Martínez
Coordinación General de Asuntos Jurídicos y Derechos Humanos

Lic. Carlos Olmos Tomasini
Director General de Comunicación Social

Dr. Arturo Cervantes Trejo
Director General de Promoción de la Salud

Nota:

Esta guía es un material para dotar a directores y directoras de primaria de alternativas para la promoción del consumo de verduras y frutas en sus planteles. Puede utilizarse en combinación, apoyo, refuerzo, enriquecimiento y diversificación de actividades que ya se realicen a propósito de los programas que funcionen en la escuela (Escuelas de Tiempo Completo, Escuela y Salud, Escuelas Saludables, Escuelas Siempre Abiertas, etc.), u otras iniciativas en coordinación con organizaciones de la sociedad civil, convenios con los gobiernos estatales, los municipios, las empresas que cooperan con la escuela, las asociaciones de padres de familia, etcétera.

Puede ser empleada en primarias de cualquier modalidad y tipo de organización, tamaño y condición, enmarcadas en una educación para la vida, y que estén desarrollando, replanteando o definiendo su plan estratégico, su visión de largo plazo y su proyecto pedagógico.

Índice

Presentación	5
Bienvenida	7
Un conjunto de materiales.	7
Acerca de esta guía	9



PRIMERA PARTE DIRIGIR LA ESCUELA HACIA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

13

I. Escuela, alimentación y dirección escolar	14
II. Acciones hacia sí mismos	17
1. ¿Qué puede hacer usted para aumentar su consumo de verduras y frutas?	19
III. Acciones clave como directores y directoras escolares	27
1. Reflexionar y decidir	27
2. Gestionar.	28
3. Dar seguimiento.	29
4. Evaluar	30

SEGUNDA PARTE SUGERENCIAS DE ACCIÓN CON EDUCADORES DE LA ALIMENTACIÓN

37



I. Docentes de la escuela	38
a) Acciones directas	39
1. <i>Motivar y sensibilizar</i>	40

2. <i>Informar y proponer</i>	43
3. <i>Comer, disfrutar y convivir.</i>	46
4. <i>Diseñar actividades para los estudiantes</i>	47
5. <i>Sembrar y cosechar.</i>	50
b) Acciones indirectas	51
6. <i>Investigar, actuar y participar</i>	52
7. <i>Publicitar y extender</i>	53
8. <i>Difundir, compartir y aprender con otros</i>	56
II. Familiares de alumnas y alumnos	58
1. Motivar y sensibilizar	61
2. Informar, actualizar, comunicar	63
3. Compartir y <i>familiarizarse</i> con verduras y frutas	66
4. Promover con los promovidos	69
5. Andar el camino y alimentar.	70
6. Apoyar y nutrir (desayunos escolares)	72
7. Contar con las familias.	74
III. Expendedores de alimentos	75
1. Motivar y sensibilizar	78
2. Repartir información	79
3. Gustar y degustar	80
4. Promover y ofrecer	81
5. Atender a los estudiantes.	82
6. Demostrar y alimentar.	83
7. Certificar y recomendar	84
8. Extender e invitar	86
Referencias de páginas Web.	89
Referencias	90

PRESENTACIÓN

En el marco del Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria, la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (SAGARPA), la Secretaría de Educación Pública (SEP) y la Secretaría de Salud (SS) se han propuesto aumentar la ingesta diaria de verduras y frutas, leguminosas, cereales de granos enteros y fibra en la dieta de las familias mexicanas, acrecentando su disponibilidad, accesibilidad y promoviendo su consumo (SS, 2010). Un verdadero cambio de los hábitos alimentarios puede impulsarse desde diversos espacios de intervención. Entre todos ellos destaca la escuela primaria pública, a la que asisten millones de alumnos entre los 6 y los 11 años, ya que después del hogar, es en ella donde tienen mayor acceso a los alimentos disponibles, fundamentalmente, en las tiendas escolares.

Todos los adultos que integran la comunidad educativa (directores, profesores, padres de familia) comparten la responsabilidad de cuidar la alimentación de los estudiantes durante la jornada escolar. Por ello es preciso también influir en los estilos de vida de estos adultos, y con ello en el ejemplo y las condiciones necesarias para que los niños tengan mayor accesibilidad a verduras y frutas (en adelante V y F).

Conscientes del papel primordial de liderazgo que juegan los directores de escuela en la introducción de innovaciones al ámbito escolar, la propuesta de intervención de la SAGARPA, la SEP y la SS está dirigida en particular a ellos. El proyecto está plasmado en una serie de materiales que los apoya para trabajar con docentes, expendedores de alimentos y familias al: 1) brindarles información destacada acerca del cuidado de sí mismos y de los alumnos con los que conviven, 2) dotarlos de materiales con recomendaciones y sugerencias prácticas de modificación de hábitos alimentarios, 3) ofrecerles sugerencias para guiar la educación alimentaria de los estudiantes desde la escuela y la casa.





El paquete completo de materiales que se pone al servicio de los educadores se denomina “Una diaria en nuestra escuela. Acciones para comer más verduras y frutas”. Está integrado por la *Guía para directores y directoras*, a la que acompañan un *Catálogo de actividades*, los *Trípticos* para docentes, familiares y expendedores de alimentos, un *Recetario* y dos carteles.

Con esta iniciativa editorial, la SAGARPA, la SEP y la SS apoyan de manera directa la educación tendiente a incrementar el consumo de V y F, y contribuyen de forma colateral a modificar positivamente su demanda y a movilizar las cadenas productivas.

Finalmente, con esta estrategia de intervención escolar en los estilos alimentarios de la población, estas Secretarías colaboran según las tendencias y acuerdos internacionales de seguridad alimentaria y se suman a las acciones que dan cumplimiento al compromiso que suscribieron en el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria.



BIENVENIDA

Estimadas directoras y estimados directores:

Una de las prioridades actuales, cada vez más pertinente en términos educativos, es adquirir o afianzar buenas prácticas relativas a la alimentación.

En la presente guía se ofrece un conjunto de acciones que ustedes pueden emprender con los diferentes grupos con los cuales tienen mayor contacto (docentes, familiares de los estudiantes y expendedores de alimentos). Se trata de ofrecer sugerencias que contribuyan a aumentar el consumo de verduras y frutas, a partir de una práctica sostenida y del convencimiento y la voluntad de los integrantes de las escuelas. Asimismo, se busca que ustedes mismos puedan dar cabida a esta invitación como parte de sus propios hábitos.

Esta guía se plantea de manera abierta, de tal modo que ustedes pueden elegir si adaptan las sugerencias o crean otras según las características particulares de sus escuelas y de los grupos bajo su influencia.



UN CONJUNTO DE MATERIALES

Esta guía se relaciona con otros materiales que forman parte del paquete básico de *Una diaria en nuestra escuela. Acciones para comer más verduras y frutas*, cuyo propósito es dar herramientas a directores y directoras en la gestión y realización de acciones para promover, en sí mismos y en sus grupos de acción más inmediata, una alimentación diaria con más V y F.

Este conjunto de materiales contiene, en sí mismo, un discurso para que ustedes lo utilicen como lo consideren mejor, e incluso también les permite

contar con algunas ideas que pueden repetirse, enriquecerse y reinventarse en cada escuela. Estos materiales son:

- ❑ La *Guía para directoras y directores*. Sugerencias de acción con potenciales educadores en el consumo de V y F.
- ❑ *Catálogo de actividades*. Selección de actividades realizadas y reportadas por docentes, directores y expendedores de alimentos en algunas escuelas del país. Las actividades de este catálogo corresponden a una selección entre un número mayor de acciones reportadas.
- ❑ *Recetario*. Recetas de alimentos con V y F.
- ❑ Tres trípticos para divulgación específica a los potenciales educadores de hábitos alimenticios saludables:
 - ❖ *Trípticos para maestros*.
 - ❖ *Trípticos para familiares*.
 - ❖ *Trípticos para expendedores de alimentos*.
- ❑ Dos carteles para promover hábitos alimentarios sanos: uno para ubicar en un sitio visible exterior a la entrada de la escuela y otro para el interior del plantel.



ACERCA DE ESTA GUÍA

Esta guía está organizada en dos grandes partes. En la primera se presenta la relación entre la escuela, la alimentación y la dirección escolar. Además, se brindan sugerencias de acción para las directoras y los directores, pensando en su bienestar como personas, la importancia de su ejemplo y motivación, y las generalidades de cuatro aspectos muy propios de su quehacer directivo.

En la segunda parte se incluyen algunas acciones con los tres educadores de la alimentación que están bajo la directa influencia de quien dirige la escuela: docentes, familiares y expendedores de alimentos. En los apartados sobre cada uno de estos educadores se plantean acciones generales y en cada una se incluyen:

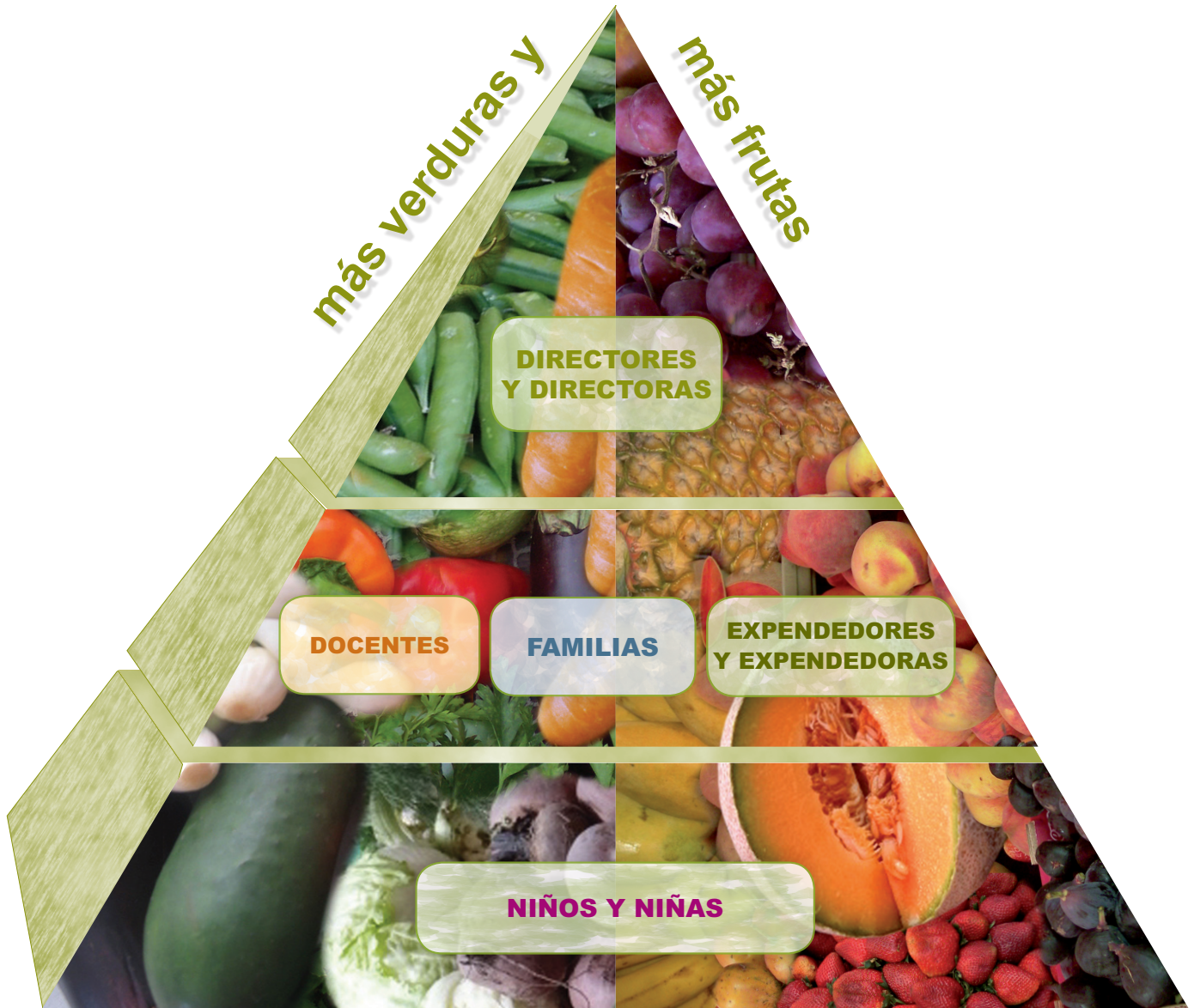
- I) Propósito.
- II) Desafío.
- III) ¿Qué puede hacer usted? (con ejemplos para ilustrar algunas sugerencias), y
- IV) *Tanto mejor* (un pequeño recuadro de cierre de acción).

En los márgenes del texto encontrará las referencias a los materiales de apoyo de esta guía.

Vea, en el siguiente esquema, cómo se genera la dinámica de acciones entre los actores de la comunidad escolar. El cuadro, a su vez, muestra la estructura general de las acciones propuestas.



Actores educativos



EDUCADORES POTENCIALES DE LA ALIMENTACIÓN

EDUCADORES POTENCIALES DE LA ALIMENTACIÓN			
<i>Director/Directora</i>			
	<i>Docentes de la escuela</i>	<i>Familiares de alumnas y alumnos</i>	<i>Expendedores de alimentos</i>
Acciones de promoción	1. Motivar y sensibilizar		
	2. Informar y proponer	2. Informar, actualizar, comunicar	2. Repartir información
	3. Comer, disfrutar y convivir	3. Compartir y familiarizarse con verduras y frutas	3. Gustar y degustar
	4. Planear actividades para los estudiantes	4. Promover a los promovidos	4. Promover y ofrecer
	5. Sembrar y cosechar	5. Andar el camino y alimentar	5. Atender a los estudiantes
	6. Investigar, actuar y participar	6. Apoyar y nutrir	6. Certificar y recomendar
	7. Publicitar y extender	7. Contar con las familias	7. Demostrar y alimentar
	8. Difundir, compartir y aprender con otros		8. Extender e invitar





PRIMERA PARTE

Dirigir la escuela hacia una alimentación saludable

De acuerdo con la experta en nutrición,
María del Rosario Rivera:

[...] la educación para una correcta alimentación es algo más que la consecución del equilibrio nutritivo y, por tanto, la educación nutricional ha de contemplar también los aspectos sociales y culturales que forman parte de ella.

El objetivo general de la educación nutricional es buscar actitudes y hábitos que resulten en una selección inteligente de alimentos y en el consumo de una dieta nutritiva para todas las edades. Para lograr estos objetivos es necesario el conocimiento de los principios básicos de la educación nutricional y también el estudio profundo del hombre, en todas sus manifestaciones que guardan relación con la alimentación. Estos principios básicos son:

- ❑ El hombre necesita aprender a comer; en la especie humana, el instinto no es una guía segura para obtener una dieta adecuada. Se debe educar el paladar del niño e introducir gradualmente en su alimentación distintos alimentos para que su dieta llegue a ser apropiada.



- ❑ Los hábitos alimentarios son acumulativos. Al introducir en una familia un nuevo hábito alimentario, este se transmite a las siguientes generaciones. Así vemos familias que guardan recetas y recomendaciones dietéticas a través del tiempo, donde algunas fueron adquiridas por familiares, amigos o personas ajenas.
- ❑ Los hábitos alimentarios no son estáticos, pueden cambiar con nuevos enfoques y significados que adquiere el alimento, especialmente con las nuevas técnicas de elaboración que facilitan la labor culinaria.
- ❑ La educación puede modificar los hábitos alimentarios, cada individuo adquiere sus hábitos gracias a la enseñanza paciente y sistemática de los adultos que lo educaron, y también por medio de las personas ajenas al hogar, con quienes se relacionó.
- ❑ Esta educación alimentaria debe cumplir una función social, una sociedad mal nutrida no puede bastarse a sí misma. Es más propensa a enfermedades y su rendimiento mental también se afecta.

El componente de educación en la nutrición, la promoción de una alimentación adecuada y estilos de vida sanos, recobra fuerza en la época actual: “Uno de los mayores desafíos con los que se enfrenta, es la tarea de mejorar la nutrición y promover mejores hábitos alimentarios que favorezcan la salud. Todas las recomendaciones destinadas a alentar y apoyar dietas adecuadas y formas de vida sanas deben ser aceptables desde el punto de vista cultural y viables desde el punto de vista económico” (Rivera, 2007).

I. ESCUELA, ALIMENTACIÓN Y DIRECCIÓN ESCOLAR



La escuela es un espacio para favorecer la formación y el desarrollo de los más vulnerables, los más jóvenes entre la especie humana. Como parte de su función socializadora, representa una manera de intercambiar, transmitir, recrear y cuidar los saberes y los *haceres*, de tal modo que, en un proceso educativo, despierte en ellos su capacidad de reinventar el entorno, el mundo.

La formación escolar no se limita a la cantidad de horas, semanas y ciclos escolares que pasan los alumnos en ella. Tiene que ver con un proyecto, con un horizonte de acción en el cual se concen-

tran los esfuerzos de los adultos (autoridades, directores, docentes) para proteger y disponer a los estudiantes hacia su propio bienestar, su crecimiento y su aprendizaje de la vida. Para ello requieren involucrar –también educativa– a las familias, pues su bienestar y desarrollo se encuentran asociados no solo con aprender contenidos sobre algunas materias básicas y desplegar habilidades para estudiar y conocer, sino también con lo que se ha denominado competencias para la vida. Ellas incluyen asuntos tan importantes como el aprecio y cuidado de sí mismos, de su cuerpo y de su salud.

Así, el tema de la alimentación, que parecía de exclusiva responsabilidad de las familias en el hogar, cobra gran importancia para la escuela y se le presenta como una oportunidad educativa para incidir, positivamente, en la formación de hábitos alimentarios saludables, como lo muestra el esquema sobre una *buena* nutrición.¹ Todo aquello que se haga para asumir esta labor será relevante para el bienestar de toda la comunidad y, en particular, de los niños.

De ahí que resulte de tal relevancia la puesta en marcha de programas innovadores, enfocados a mejorar la alimentación y nutrición de la población escolar, como es la promoción del consumo de V y F. Para ello es necesario involucrar a toda la comunidad educativa: alumnos, familias, docentes, personal administrativo, ya que todos tienen un papel muy importante para iniciar los cambios en los estilos de vida propios en general, y de los niños en particular.

Los educadores con los que se cuenta para esto, además de los docentes, son los familiares y los expendedores de alimentos. Usted, en su papel al frente de la Dirección, puede llevar a cabo acciones concretas y dirigidas hacia cada uno de estos tres tipos de agentes educativos, para alentarlos a que vivan y fomenten el consumo de V y F, con el propósito de incidir en pro de la alimentación saludable del alumnado.



¹ Adaptado de Satter, 2000: 16.

Para una buena nutrición se requiere...

Interacciones en torno a la alimentación. Por ejemplo:

- Selección
- Compra de alimentos
- Preparación
- Ingestión
- Actitudes
- Comportamientos

Una buena relación alimentaria...

- apoya el desarrollo de niñas y niños;
- contribuye a que formen actitudes positivas con respecto a sí mismos y al mundo que les rodea;
- les ayuda a que aprendan a discriminar las señales de hambre y saciedad, y a responder de manera apropiada a ellas, y
- les permite llevar una alimentación saludable.



entre

Niñas y niños

Responsables del cuidado de niñas y niños

Son responsables de cuánto comen

- Deciden qué cantidades comen.
- Deciden si comen o no.
- Asumen cómo se va transformando su cuerpo.

Cuidar lo que comen niñas y niños, y cómo se les ofrecen los alimentos

- Seleccionan y adquieren los alimentos.
- Preparan y ofrecen las comidas.
- Regulan el horario de las comidas.
- Ofrecen los alimentos de manera que ellos puedan manejarlos y les facilitan métodos de alimentación.
- Hacen agradables los momentos de las comidas.
- Los apoyan para que participen en las comidas.
- Propician que estén atentos a su alimentación.
- Acuerdan con ellos algunas normas de comportamiento en la mesa.
- Determinan dónde se come.
- Verifican que no existan problemas de salud que interfieran con el apetito o la alimentación.

Además, en lo que corresponde a su cargo, es usted quien puede poner a disposición lo necesario para lograr que más alumnos consuman V y F cada vez en mayor proporción y variedad. Y no puede ser para menos. Directores y directoras conocen los propósitos de la Educación Básica, toman decisiones sobre qué es lo mejor para sus escuelas, cómo pueden alcanzarlo y, por supuesto, tienen un alto compromiso con la comunidad.

Solo ustedes, junto con su equipo docente, pueden hacer coincidir las acciones que se sugieren aquí con las que ya se desarrollan en la escuela, y relacionarlas, dentro del plan estratégico, como una parte fundamental del trabajo diario de los educadores con los estudiantes.

II. ACCIONES HACIA SÍ MISMOS

Casi son las siete, se me hizo tarde para llegar a la escuela. Me llevo un plátano y al fin completo al rato con un taco; lo bueno es que ya soy clienta de doña Tere y se lo puedo pagar todo al final de la semana.

A ver cómo le voy a decir a la maestra Soco que siempre no se completó el dinero para la salida de 4o... Ya me parece escucharla: "Pero profe, ¿cómo les salgo con eso si estaban tan entusiasmados?". Ni modo, que salgan ahí no más por afuerita a observar bichos o a ver qué se inventa.

Hoy sí que no se me puede olvidar hacer el oficio a los del Programa Municipal de Cultura, a ver si van a querer hacernos el taller gratis y si ya nos ponen fecha para la visita a la Mediateca, de paso estreno la impresora.

¡Ya no sé dónde tengo la cabeza! Y nada que me autorizan una secretaria, le volveré a pedir al maestro Fili si me echa la mano después de la jornada, a ver si no me sale otra vez con que no puede. Con esto de la



organización de la Olimpiada del Conocimiento ya no me doy abasto.

Todavía me falta la convocatoria a los padres de familia para lo de la barda que se volvió a caer y la colecta para las graduaciones. No sé cómo le voy a hacer para convencerlos, isi apenas pasó lo de la Cruz Roja!

Ojalá que no tarde mucho la junta con los del Programa de Escuelas Activas, no quiero que me vuelva a llamar la atención el supervisor, y a ver si no me pusieron alguna tarea nueva los del diplomado, porque seguro la computadora de la casa la va a estar usando mi hija y me va a tocar quedarme en la de la Dirección. Ojalá que el Internet hoy sí quiera funcionar...

—¿Qué pasó, doña Tere? Buenos días. ¿Sí me guardó de chicharrón en chile colorado?



El cuidado personal es algo de lo más desatendido en la vida diaria. Cuando menos nos damos cuenta, caemos o adquirimos hábitos poco sanos y nos entregamos a ellos pasivamente. Nos alejamos, a veces sin saberlo, de la propia salud y bienestar. Con frecuencia, la alimentación es uno de los puntos más débiles en el cuidado y la atención propios.

Las disculpas saltan por doquier. Salir corriendo porque se nos hizo tarde; comer cualquier cosa de camino o en la escuela (“al cabo le compro a doña Tere”); estar acostumbrados a consumir lo mismo para “no complicarnos”; no hay tiempo para sentarnos a desayunar, mucho menos para prepararnos el desayuno, etc. ¿Cómo puede cuidar quien no cuida bien de sí? Alimentarse de manera saludable implica organizarse, habituarse a prácticas que mejoren el ritmo y la atención a uno de los actos más ligados con la vida: comer. El consumo de V y F es una gran oportunidad para comenzar.

La motivación y el convencimiento personal, en la mayoría de los casos, son fundamentales para movilizar la promoción de V y F en la alimentación escolar, con acciones consistentes y duraderas en el tiempo.

1. ¿Qué puede hacer para aumentar su consumo de verduras y frutas?

Toda acción para promover el consumo de V y F es mucho más eficaz si quien la fomenta cree en ello, lo hace y lo muestra en público. Los hábitos alimentarios que usted adquiera y modifique pueden influir en quienes están bajo su guía y conducción. Además, hoy en día, ¿quién ignora o quién cuestionaría el bienestar y la conveniencia de consumir más cantidad y variedad de V y F?

Así, usted también puede introducir algunos cambios que le ayuden a probar más V y F en su alimentación diaria y adoptarlo como hábito. Enseguida encontrará algunas sugerencias que puede adaptar según sus características personales, las de la escuela y las de su contexto. Los subrayados **en color verde** significan que más adelante se ofrece un ejemplo para esa acción.



ACCIONES CONCRETAS PARA AUMENTAR EL CONSUMO DE V Y F DE DIRECTORES EN LA ESCUELA

Propuesta	Acción	Reflexión – Dirección Escolar
Comience a consumir V y F solo, en familia y en la escuela, un día o una ocasión más de lo que suele hacerlo y en las cantidades que le sea posible, y vaya aumentando el número de días u ocasiones hasta hacerlo diariamente en todas las comidas.	Preparar desde el día anterior la V o F que lleve al día siguiente para consumir en la escuela.	Al final del día pregúntese: ¿Cuántas V y F comí hoy?
	Llevar a la escuela bolsitas de pepino picado, apio, zanahoria, jícama, piña, melón, o la V o F más común y habitual en su zona o disponible según la temporada del año.	¿Comí más V y F que ayer?
	Consumir un día de la semana colaciones o refrigerios que tengan V y F como alimento principal.	¿Qué puedo hacer para seguirlo haciendo o mejorarlo?

¡IMPORTANTE!

Debe lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar y comer V y F.

ACCIONES CONCRETAS PARA AUMENTAR EL CONSUMO DE V Y F DE DIRECTORES Y DOCENTES EN LA ESCUELA

Propuesta	Acción	Reflexión – Dirección Escolar
Establezca rutinas en las horas laborales que le ayuden a consumir V y F a usted y a los docentes.	Consumir un día de la semana colaciones o refrigerios compuestos principalmente por V y F.	Al final del día pregúntese:
	Tener en la oficina una canasta de frutas listas para comerse.	¿Cuáles fueron las reacciones de los profesores que notaron los cambios?
	Ponerse de acuerdo con los docentes para cooperar con una pequeña cantidad y comprar V y F para mantener en la Dirección a disposición de todos.	¿Con qué barreras me enfrenté en la semana para que los profesores consumieran V y F en la escuela?
	Diversificar la preparación de las V y F y hacer experimentos para probarlas de diferentes maneras posibles (enteras, ralladas, en trozos, asadas al comal, al vapor, con limón, combinadas con otros ingredientes, etcétera).	

	<p>Buscar alternativas según su acceso a mercados o ponerse de acuerdo con su familia para realizar las compras. Pueden elaborar la lista de mercado, como una actividad en familia.</p>	<p><i>¿Cuáles son los motivadores principales para que los docentes participen en esta propuesta?</i></p>
	<p>Consumir todas las V y F que haya en la zona donde viva. Si hay poca variedad o escasez en algunas temporadas, consuma lo disponible en las cantidades diarias recomendadas (al menos cinco porciones al día).</p>	
	<p>Contar de manera permanente, o al menos tres días de la semana, con V y F en su oficina de la escuela; tanto docentes, familiares, estudiantes u otras personas que lo visiten podrán percatarse de que en la Dirección se mantienen a disposición pequeños platos de fruta picada, pepino, apio, zanahoria, jícama, o los productos a su alcance en la zona y de temporada.</p>	



ACCIONES CONCRETAS PARA AUMENTAR EL CONSUMO DE V Y F DE TODOS EN LA ESCUELA

<i>Propuestas</i>	<i>Acción</i>	<i>Reflexión – Dirección Escolar</i>
Promueva el consumo de V y F.	Si hay personas que habitualmente venden comida en los alrededores de la escuela, invítalas a que ofrezcan a diario V y F o preparaciones que las contengan.	Al final del día pregúntese: <i>¿Cuáles fueron las reacciones más comunes de los profesores que notaron los cambios?</i>
Abra espacios en la escuela para la disponibilidad de V y F de docentes y alumnos.	Disponer más cantidades de lechuga, rábano, zanahoria o demás verduras que suelen emplearse como acompañamientos de platillos elaborados para festividades mexicanas, y promover que se consuman en más cantidad y desinfectadas, garantizando su higiene.	<i>¿Qué obstáculos se presentaron en la semana para que los profesores consumieran V y F en la escuela?</i>
Motive a los alumnos a traer de casa V y F.	Diseñar actividades escolares (por ejemplo una muestra de cocina por salones de platillos con V y F, una feria de verduras o una de frutas).	<i>¿Cuáles son los motivadores principales para que los docentes participen en esta propuesta?</i>

En forma adicional, usted puede realizar otras acciones que le ayuden a tomar conciencia y a dar importancia al consumo de estos productos para una alimentación saludable. Por ejemplo:

- ❑ Apóyese en otras personas (familiares, amistades), solicíteles realizar juntos acciones concretas, o bien pídale ayuda y acompañamiento para incorporar más V y F en su alimentación.
- ❑ Concéntrese en comer cuando esté comiendo. Parece obvio, pero con frecuencia la alimentación sucede mientras se realizan otras actividades al mismo tiempo (trabajar, hablar, ver televisión, leer, contestar un mensaje, discutir, etc.). Asuma los momentos en que toma sus alimentos como espacios de alto cuidado e importancia para usted mismo y disfrute lo que come.
- ❑ Reflexione y esté atento acerca de sus **actitudes, disposiciones y predisposiciones** actuales hacia el consumo de V y F.
- ❑ Piense qué come, en qué momentos del día, dónde, qué importancia le otorga, y busque introducir más **V y F en su menú diario**.
- ❑ Piense en pequeñas **acciones concretas** (cuanto más concretas, tanto mejor) para aumentar las V y F en su alimentación diaria. Si puede, escríbalas. Lo importante es que las vaya probando y afiance aquellas que a usted le funcionen mejor (puede utilizar como referencia las propuestas y acciones de las tablas anteriores).

- Póngase en contacto con sus sensaciones al consumir estos alimentos, afine sus sentidos del gusto, vista, tacto y olfato, y dispóngase hacia el disfrute y el descubrimiento de los sabores, colores, texturas y olores de V y F, como regalo para su propio organismo y su cuidado personal.

☀ *Ejemplo para sondear actitudes y disposiciones hacia el consumo de V y F en cuatro pasos*

Puede ser útil revisar las propias concepciones, indisposiciones, disposiciones y hábitos hacia el consumo de V y F. Para ello se pueden utilizar preguntas generales sobre los alimentos preferidos: cómo aprendimos a comer, cuál es la relación desde la infancia con la alimentación, cómo comemos V y F.



Paso 1: ¿Soy lo que como?

1. ¿Qué es lo que más disfruta de la comida?
2. Entre las siguientes opciones, ¿qué preferiría comer? Elija solo una opción de cada grupo.

Un pan dulce Una manzana Un trozo de pastel	Pepino con limón Un paquete de papitas fritas Un paquete de cacahuete japonés
Un caldo de verduras Un pozole Una sopa de tortilla	Un burrito de frijol Un taco de lechuga con papa Una quesadilla
Un bistec encebollado con papas Un plato de arroz con dos huevos Unas calabacitas cocidas	Un agua fresca de horchata Un jugo con sabor a mango Un vaso de agua natural o mineral

3. ¿Considera que solo quienes tienen alguna enfermedad deben cuidar su alimentación?, ¿por qué?
4. Lea lo siguiente y después reflexione y responda las preguntas que aparecen enseguida:
 - a) ¿Qué sucede a su alrededor?
 - b) ¿Consume V y F todos los días?
 - c) ¿Cuántas verduras comió hoy?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se recomienda comer a diario al menos cinco porciones entre V y F. Una porción es una pieza mediana (plátano, manzana) o media taza picada (jícama, zanahoria).

- d) ¿Cuántas frutas comió hoy?, ¿son suficientes?
- e) ¿Qué barreras encuentra para consumir suficientes V y F durante el día?
- f) ¿Su familia y amistades acostumbran consumir V y F?, ¿usted consume menos o más que ellos?
- g) ¿Usted se considera un ejemplo positivo para su familia en cuanto al consumo de V y F?

Paso 2: ¿Cómo lo aprendí?

1. ¿Qué era lo que más comía en su infancia?
2. ¿Lo obligaban a comer verduras?
3. ¿Qué verduras lo obligaban a consumir?, ¿quiénes?
4. ¿Cómo aprendió a comer verduras?
5. ¿Qué frutas se consumían más en su casa cuando era niño?

Paso 3: Las verduras en mi alimentación

1. ¿Cuál es su verdura favorita?
2. ¿Cuántas veces al día consume verduras?
3. ¿Qué verduras hace que consuman sus hijos y por qué?
4. En su caso, ¿qué factores o circunstancias considera que hacen que consumir verduras sea complicado?

Paso 4: Las frutas en mi alimentación

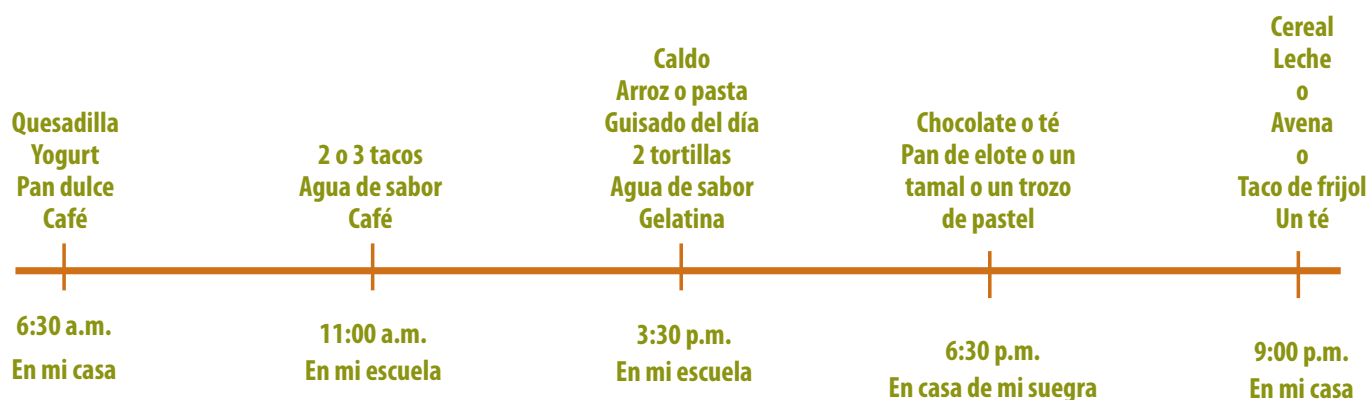
1. ¿Cuál es su fruta favorita?
2. ¿Cuántas veces al día consume frutas?
3. ¿Qué frutas le obligaban a consumir en su infancia?, ¿quiénes?
4. ¿Qué frutas hace que consuman sus hijos y por qué?



Con estas preguntas puede explorar cómo es su alimentación respecto a la ingesta de V y F. Si usted consume suficientes V y F a diario, además de continuar con este hábito e incrementarlo (sobre todo si se trata de la verdura), puede asumir la promoción para que sus seres cercanos aumenten el consumo de estos alimentos.

☀ *Ejemplo sobre cómo **revisar e introducir V y F** en el menú diario*

- Elabore una línea alimentaria en la que señale qué come, en qué momento del día y en qué lugar. Aquí se presenta una como referencia. Puede hacerlo día por día, incluidos los fines de semana.



La línea anterior es un ejemplo del ejercicio para que usted:

- 1) reflexione sobre qué come e identifique los momentos en los que puede incluir más V y F, y cómo hacerlo,
- 2) visualice sus horarios de alimentación, pues es tan importante lo que come como el momento en que lo hace, y
- 3) reconozca la importancia que concede a los momentos de alimentación y los lugares donde ocurren.

Sobre su línea actual, señale con una letra V los momentos del día en los que puede consumir más verduras, y con una F para el caso de las frutas. Tener presente los lugares donde toma cada alimento del día le permitirá



planear lo que requiera en dado caso. Así puede aumentar V y F, con lo cual podrá quedar satisfecho al punto de que logrará disminuir un poco la porción habitual de otros tipos de alimentos.

☀ *Ejemplos de acciones concretas para aumentar el consumo de V y F en la escuela*

- ❑ Preparar desde el día anterior la V o F que lleve al día siguiente para consumir en la escuela.
- ❑ Llevar a la escuela bolsitas de pepino picado, apio, zanahoria, jícama, piña, melón, o las V o F más comunes y habituales en su zona y disponibles según la temporada del año.
- ❑ Mantener en la oficina de la Dirección frutas limpias y desinfectadas, listas para comer.
- ❑ Ponerse de acuerdo con los docentes para cooperar con una pequeña cantidad y comprar V y F para tener en la Dirección a disposición de todos.
- ❑ Si hay personas que habitualmente venden comida en los alrededores de la escuela, comprarles alimentos que las tengan o pedirles que las incluyan en su venta diaria.
- ❑ Comer un día de la semana colaciones o refrigerios compuestos solo por V y F.
- ❑ Disponer más cantidades de lechuga, rábano, zanahoria o demás verduras que suelen emplearse como acompañamientos de platillos elaborados para festividades mexicanas, y promover que se consuman en mayor cantidad.
- ❑ Diversificar su preparación y hacer experimentos para probarlas de diferentes maneras (asadas al comal, al vapor, con limón, combinadas con otros ingredientes, etcétera).
- ❑ Buscar alternativas según su acceso a mercados o ponerse de acuerdo con su familia para realizar las compras. Pueden elaborar la lista de mercado como una actividad en familia.
- ❑ Consumir todas las V y F que haya en la zona donde viva. Si hay poca variedad o escasez en algunas tem-

poradas, consuma lo disponible en las cantidades diarias recomendadas (verduras: cinco a seis porciones, frutas: tres a cuatro).

III. ACCIONES CLAVE COMO DIRECTORES Y DIRECTORAS ESCOLARES

1. Reflexionar y decidir

El quehacer de directores y directoras implica necesariamente un lugar privilegiado y de gran responsabilidad para llevar a su escuela por un rumbo definido, con la conciencia de seleccionar lo mejor y más pertinente para el desarrollo del alumnado, el equipo docente, las familias e incluso la comunidad en general.

Incluir estrategias de promoción del consumo de V y F se ha vuelto importante en la comunidad educativa. Hoy se sabe que el bajo consumo de estos alimentos en México ha tenido implicaciones importantes en la salud de niños y adultos de todo el país, llegando a afectar tanto su bienestar general como la calidad de su aprendizaje, el rendimiento escolar y otras actividades de integración educativa.

Sin embargo, antes de tomar decisiones, planificar y ejecutar acciones para promover un aumento del consumo de V y F en la escuela, es indispensable estar seguros de que, como parte del entorno de los alumnos y de la comunidad educativa, y dada la influencia de sus funciones en la Dirección escolar, ustedes pueden contribuir significativamente a mejorar la salud de muchas personas.





2. Gestionar

Dirigir todo un proyecto, por más pequeño que parezca o por pocos recursos con que se cuente, siempre resulta un desafío que pone a prueba la voluntad, el empeño, la paciencia y el compromiso para dar un rumbo a largo plazo. Una escuela es un gran proyecto, frente al cual se imponen y se crean acciones estratégicas para el desarrollo de un grupo humano muy delicado, como son los niños.

Se ha dicho que la gestión es hacer que las cosas sucedan. Para que sucedan las acciones que deciden adoptar directores y directoras a partir de ideas que surgen en el trabajo colectivo o de

las propuestas desde distintos programas que llegan a las escuelas, deben movilizar recursos de todo tipo, según sus particulares formas de trabajar. En este caso, son varias las opciones que ustedes pueden explorar para lograr que se consuman más V y F en la escuela, y que los agentes educativos también promuevan este propósito consumiendo estos alimentos a diario. Como dice el refrán: *el ejemplo arrastra*.

La gestión de recursos para realizar cada vez más actividades en las que se ofrezcan V y F es la acción primordial de quien dirige la escuela. Para ello se requieren tareas específicas y diversas estrategias, por ejemplo:

- ❑ Establecer contacto con empresas que distribuyen y comercializan productos, medianos productores locales, que puedan hacer donaciones esporádicas a la escuela.
- ❑ Solicitar apoyos de autoridades locales, instituciones del Estado y organizaciones no gubernamentales presentes y muy cercanas a las escuelas.
- ❑ Mantener actualizada una lista, que se encuentre en lugar visible dentro de la Dirección, de los precios de V y F. Puede incluso establecer la comparación con precios de otros productos que se consideran –erróneamente– más baratos.
- ❑ Explorar la posibilidad de solicitar a los maestros una cantidad simbólica de tres a cuatro pesos para hacer un fondo especial destinado a la compra de V y F para las reuniones entre los propios docentes.

Es importante que las condiciones materiales y físicas de las escuelas no se conviertan en un impedimento para consumir más V y F; siempre habrá maneras de realizar acciones o adaptar algunas de las que aquí se sugieren. Las escuelas trabajan en diferentes circunstancias, y aun bajo múltiples obstáculos, sus líderes contribuyen a llevar a cabo pequeñas acciones que marcan una diferencia. Quienes dirigen las escuelas despliegan con frecuencia soluciones creativas y diversas formas de lograr que se realicen los proyectos que les interesan.

3. Dar seguimiento

Una de las características propias de la Dirección es dar seguimiento a las actividades que se realizan en la escuela, incluyendo, por supuesto, la gestión del propio director o directora. Sin ello sería imposible avanzar en el trabajo, plantear cambios de rumbo, reforzar estrategias, solicitar recursos, articular la evaluación. El seguimiento implica una buena parte del tiempo que se emplea para la gestión.

Así, las acciones relativas a la promoción y el consumo de V y F en la escuela deben contar con un seguimiento de su parte, apoyado en lo que reporten sus docentes, quienes le ayudarán a determinar si resultan efectivas. Tome en cuenta las características y el tamaño de su escuela, de manera que los procedimientos que se realicen correspondan, en forma sencilla y directa, al objetivo de la promoción.

Además, usted podrá verificar, por sus propios medios, aquellas acciones sobre las que tenga injerencia directa, como por ejemplo lo que se avance y se logre con expendedores de alimentos. Puede proceder de maneras similares a como lo hace en el seguimiento de otros proyectos y programas en la escuela, para llevar algún registro de las acciones que se desarrollan, sin que se convierta en una carga adicional sino, precisamente, en parte del interés por orientar mejor la promoción.





4. Evaluar

Es claro que si se ha propuesto promover el consumo de V y F en su escuela, el parámetro final es que, en efecto, se estén consumiendo más alimentos de este tipo en los descansos, recreos, convivios, actividades del aula, reuniones de docentes, juntas en la Dirección y en todas las oportunidades posibles.

Sin embargo, antes de esto hay otros avances que se pueden medir y funcionan como mediadores del consumo. Por ejemplo:

- ❑ La disposición a comer más V y F.
- ❑ La autoeficacia que perciben las personas cuando ven que pueden aumentar su consumo diario de V y F.
- ❑ El desarrollo de habilidades: en el caso de los niños, se puede observar que piden que les compren V y F, o que se preparan alguno de estos alimentos para sus refrigerios.

Estos indicadores, incluso antes que el propio consumo, pueden ser tomados en sí mismos como logros de la promoción.

Ahora bien, se pueden establecer otros indicadores para saber si se tiene la disposición, el interés y la voluntad de comer más V y F, o bien cómo se desarrollan las acciones orientadas hacia este objetivo (dificultades, aciertos, imprevistos, soluciones dadas, opiniones, etc.). En todo esto, la parte del seguimiento también le dará algunos elementos de juicio.

Algunas opciones para evaluar actividades

- ❑ Determinar si se han logrado en cierto tiempo (y cómo) las acciones planeadas para realizar en la escuela. Se pueden formular preguntas como:
 - ❖ ¿Logré que en seis meses hubiera fruta disponible dentro de la Dirección?
 - ❖ ¿Logré que mis docentes se motivaran a consumirlas y a promover su venta con los miembros de la cooperativa?

- ❖ ¿La promoción del consumo de V y F se ha hecho todas las semanas en todos los grupos?
- Revisar las metas propias. Pueden ser útiles preguntas del tipo:
 - ❖ ¿Creo que puedo promover el consumo de V y F con los maestros poniendo una canasta con estos alimentos? Si no puedo, ¿qué me limita?
 - ❖ ¿Qué puedo hacer para vencer esta barrera? ¿Necesito apoyo?
- Hacer evaluaciones con cada grupo (docentes, familiares, expendedores). Para esto se pueden utilizar instrumentos de percepciones, creencias y motivaciones en la comunidad escolar con herramientas como comentarios verbales o por escrito, planteamiento de preguntas abiertas, opiniones y comentarios, las sugerencias e ideas para siguientes ocasiones.
- Medir si las acciones realizadas tienen impacto en el cambio de conducta de profesores y alumnos, para lo cual se pueden integrar actividades de evaluación a través de la realización de:
 - ❖ Encuestas a la población estudiantil y a las familias.
 - ❖ Cuestionarios para los equipos docentes.
 - ❖ Registro de actividades realizadas: cuántas, cuáles, con qué propósitos, qué productos, dificultades, resultados, recomendaciones.

En forma adicional, se pueden tomar en cuenta otros elementos para evaluar:

- Reportes verbales del equipo docente en las reuniones del Consejo Técnico.
- Observación de su parte sobre el consumo de V y F entre los estudiantes al inicio de la promoción y en estados más avanzados del proceso y de las actividades.



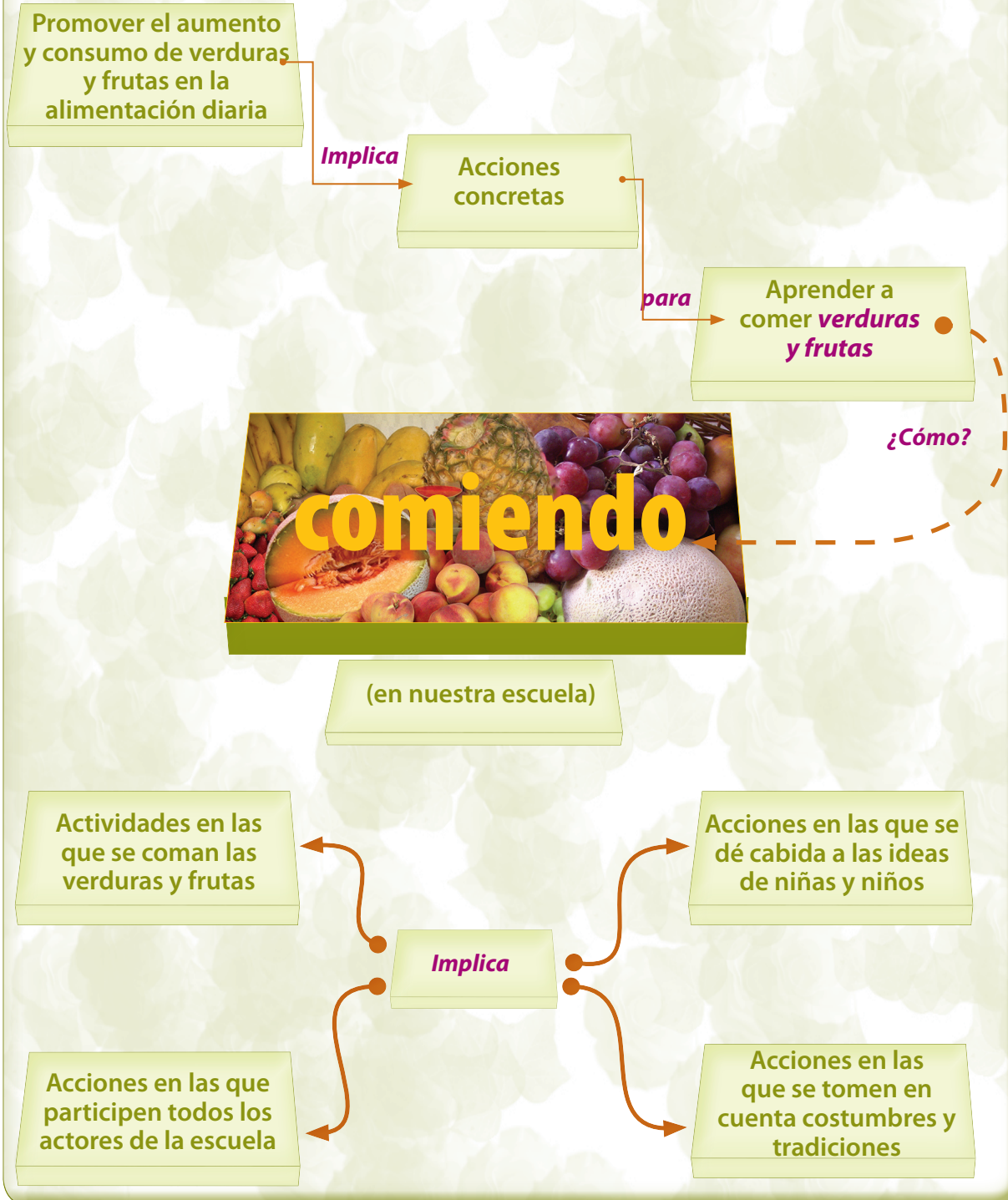


- ❑ Pertinencia de las actividades (¿sirvieron para que se consumiera más V y F?).
- ❑ Empleo de los portafolios de actividades, para contar con un registro de su proceso, fotografías que hayan tomado los docentes o usted mismo, videos, dibujos de los estudiantes, testimonios, recetarios, etcétera.
- ❑ Estrategia de recaudación de fondos y consecución de recursos para las actividades de consumo de estos alimentos en la escuela. En esto, su equipo docente, las familias y usted mismo pueden sopesar las gestiones realizadas y conducir nuevas formas para abastecer a la escuela de recursos o de V y F a través de contactos, solicitudes y propuestas a empresas, productores locales, etcétera.
- ❑ Relación entre los costos y los resultados.
- ❑ Métodos de revisión diversos (por ejemplo, el análisis FODA: fortalezas, oportunidades, debilidades, amenazas).



Usted junto con sus docentes pueden decidir los momentos en que resulte más pertinente la evaluación de actividades: anual o semestralmente, por ejemplo, o al final de una actividad significativa.

Mapa de acciones para promover el consumo de verduras y frutas



Una de las maneras privilegiadas que tiene el ser humano de aprender es por medio del ensayo y el error. Lo principal, en cuanto al tema de esta guía, es que usted ensaye, pruebe la decisión de aumentar el consumo de V y F en la alimentación diaria. Ingiera más de todas las que haya disponibles en la zona donde se encuentra y vea cómo se siente. Si falla, vuelva a empezar, no deje de intentarlo hasta que lo aprenda. Se trata de hacerlo día a día, de la manera como pueda ir incorporándolo. Recuerde que se trata de una invitación que le hace a su propio cuerpo para alimentar su vida. Si se convierte en un ejemplo a seguir, qué bueno; en cualquier caso, continúe avanzando en su proceso personal para comer más V y F e inicie acciones con los agentes educativos para que también ellos lo hagan. Anímese y continúe brindando lo mejor a su escuela y a su propia vida.



No es posible cambiar la sociedad a menos que el hombre cambie... A menos que cada uno de nosotros cambie radicalmente, la sociedad jamás cambiará. Está ahí, nosotros la hemos hecho de este modo y después ella nos hace a nosotros. Nos moldea tal como nosotros la hemos moldeado... A menos que dentro de uno exista un orden profundo, ese orden mismo producirá orden en la sociedad.

Jimena Cristóbal





SEGUNDA PARTE

Sugerencias de acción con educadores de la alimentación

¿Cuáles son los grupos más inmediatos a usted para la realización de determinadas acciones y programas en la escuela? En primer lugar, sus docentes, directamente encargados, a su vez, del alumnado. Sus equipos de profesores cuidan los procesos formativos de los estudiantes, para lo cual toman en cuenta necesidades y características particulares, planean las clases, discuten didácticas, intercambian experiencias, solicitan apoyos, exploran materiales, prueban actividades, inventan formas de acción, enfrentan conflictos, asumen responsabilidades, evalúan sus procesos, rinden cuentas ante familiares y ante ustedes como superiores.

En segunda instancia están las familias de los estudiantes de la escuela. Y puesto que el asunto central es promover y aumentar el consumo de V y F, otro grupo que influye de manera muy importante en la educación de hábitos para una alimentación saludable son los expendedores de alimentos dentro del plantel (incluso fuera de él, los más cercanos de los alrededores).

En un siguiente plano estará, por supuesto, la comunidad donde se encuentra la escuela. En el caso de las localidades más pequeñas, la vida que da la escuela en aquellas zonas alienta el compartir, convoca y se alimenta también de la participación comunitaria.



Aquí solo se llegará hasta estos tres potenciales agentes educadores en la alimentación, pues lo que se realice con ellos tendrá impacto sobre la comunidad en general. Si ustedes desean extender acciones para promover el consumo de V y F a otros actores, pueden revisar los demás materiales de todo su paquete básico, para adaptar o ampliar ideas del *Catálogo de actividades*, la información de los tres trípticos de divulgación para cada grupo, el *Recetario* y algunas sugerencias de esta guía.

I. DOCENTES DE LA ESCUELA

—¿Cómo vio maestra? ¿Qué tal le pareció la reunión?

—Un poco tardada, profesor... Había uno que otro ya desesperado por irse.

—Pero de lo que se habló, ¿qué opina?

—Pues yo estaba pensando en comer porque, la verdad, no había terminado la planeación y acabé tarde, ya no me dio tiempo de comer bien.

—¿Y por qué no tomó de las bandejas de pepino y jícama que había?

—No, pues... ¡con eso quién se llena, profe! ¡Yo digo comida, pero llenadora!



El primer grupo de influencia directa que tiene a su cargo en la Dirección es el equipo docente. ¿Cómo entusiasmar a sus maestros para incorporar el consumo de V y F en su alimentación diaria?

Usted conoce a sus docentes. Sabe en quiénes se puede apoyar más y para qué asuntos. Puede sondear poco a poco o bien plantear más frontalmente la promoción del consumo de estos alimentos en la escuela. Puede afinar su sensibilidad, su intuición o como quiera denominar a esa capacidad directiva de captar los modos y los momentos para introducir propuestas que requieren la cooperación y el involucramiento de sus maestros. El impacto de las estrategias para lograr el objetivo (más V y F en la escuela)

dependerá en buena medida de su interés y convencimiento sobre el tema, tanto como de la comunicación y el trabajo con ellos.

Las acciones dirigidas hacia sus profesores pueden influir para que: 1) consuman más V y F diariamente y 2) realicen actividades con los alumnos para que también ingieran más de estos alimentos en la escuela y en sus hogares. Elija lo que usted considere pertinente de acuerdo con las características particulares de su planta docente, para plantear esta propuesta como una oportunidad de cuidar la alimentación y fortalecer la comunidad escolar.

Las sugerencias se presentan como un menú de acciones, abierto a que usted adecue, retome, combine y modifique con sus maestros. En algunos casos se mencionan experiencias del *Catálogo de actividades*, para que las tome en cuenta como referencia, las comparta y pruebe con su equipo docente.



Acciones de este apartado

a) Acciones directas

¿De qué se trata la promoción para aumentar el consumo de V y F? De comer más de estos alimentos. Así, aunque las acciones directamente relacionadas con esto impliquen *hablar acerca de comer V y F*, lo principal es que en estas actividades se aprovechen espacios para consumirlas.

Estas acciones directas son

1. Motivar y sensibilizar.
2. Informar y proponer.
3. Comer, disfrutar y convivir.
4. Planear actividades para los estudiantes.
5. Sembrar y cosechar.



1. Motivar y sensibilizar

Propósito: Invitar a la reflexión personal y a disponerse para consumir más V y F a diario o continuar haciéndolo, como una opción saludable para su vida.

Desafío: Que a partir de una sensibilización sobre el cuidado de la alimentación, y de la salud, los docentes perciban que la escuela les provee espacios con el fin de mejorar o reforzar pautas alimentarias indispensables para la salud, por medio de alternativas concretas para consumir más V y F o introducirlas en su alimentación diaria.

Con esto serán más efectivas y congruentes sus acciones para promover un mayor consumo de V y F en sus estudiantes (dice lo que hace), así como su participación en actividades escolares con otros educadores de la alimentación y el convencimiento y la disposición de estos. Pues, ¿quién recomendaría algo que no ha probado?

¿Qué puede hacer usted?

Cartel exterior.
Catálogo de actividades:
• Mural saludable.

- ❑ Anuncie las “acciones para comer más V y F” que emprenderá la comunidad escolar ubicando el cartel exterior en un lugar estratégico al frente de la escuela, de manera que los familiares de los alumnos, así como toda la comunidad escolar se involucren en las actividades que promoverá. Una buena fecha para hacerlo puede ser la semana del 16 de octubre, Día mundial de la alimentación. 🍌
- ❑ Comparta con toda la comunidad escolar el propósito de comer una verdura o fruta diaria en la escuela. Coloque el cartel interior en un lugar visible y a una altura adecuada a los niños pequeños.
- ❑ Proponga a los docentes actividades para sensibilizar a los alumnos con el apoyo del cartel interior: que reconozcan las V y F presentes en él; que identifiquen a los personajes y hagan narraciones breves sobre lo que podría estar aconteciendo en la escena del cartel o escriban un guion de teatro inspirado en él para representarlo ante la comunidad escolar. 🍌
- ❑ Invite a sus docentes a consumir más V y F comiéndolas. Puede compartirlas algunas para tomarlas en la oficina de la Dirección.
- ❑ Continúe reflexionando acerca de la necesidad y la bondad de promover el consumo de V y F para todos los actores de su escuela, incluida su propia

Cartel interior y
Catálogo de actividades:
• Obras de teatro
promotoras de
verduras y frutas.

persona. Lo ideal es que usted pueda actuar por convencimiento propio. Así, cuando invite a sus docentes tendrá más elementos para motivarlos.

- ❑ Busque diversas formas para motivar y sensibilizar a su equipo docente (pláticas, talleres, presentaciones de videos o material audiovisual, etc.). Lo importante es que, en cualquiera de esas formas, puedan degustar V y F.
- ❑ Establezca un día a la semana de porción de V o F (que se encuentre en oferta) para los docentes, y póngala a disposición en su oficina con recursos de la escuela, invitando a su vez a cada docente a contribuir con una V o una F para compartir en un espacio de la Dirección. No tiene que invertirse demasiado, puede ser un solo tipo de cada una de ellas, en una cantidad suficiente para quienes pasen por allí ese día de la semana.
- ❑ Incluya en la cartelera de la escuela o de la Dirección mensajes sobre el consumo diario y abundante de V y F y la educación de hábitos mediante pequeños pasos.
- ❑ Hable con sus docentes para invitarlos a consumir más V y F. Busque **crear un ambiente especial** y piense qué les dirá para detonar su participación.
- ❑ Centre el vínculo entre la educación para la vida y el cuidado de la alimentación para todos en la escuela.
- ❑ Busque ayuda externa (asesores, expertos, amigos y beneficiarios de la escuela o instituciones) en los sectores educativo, agrícola y de salud, que puedan ofrecer pláticas de motivación o material audiovisual para su equipo docente en relación con el cambio de hábitos, la educación para el cuidado y la nutrición sana, el autocuidado, etcétera.
- ❑ Mantenga una comunicación abierta con sus docentes; esté atento a las inquietudes, propuestas y colaboraciones de quienes se dispongan a contribuir, de manera que puedan ser promotores particulares entre sus colegas.
- ❑ Expréseles su convicción (personal) en distintos momentos y convídelos a conversar sobre el cuidado alimentario y el consumo de V y F mientras comparten alguna botana de estos alimentos.
- ❑ Motive a los maestros a compartir una historia personal sobre por qué prepararon ese platillo (recuerdos, familia, hijos, etcétera).
- ❑ Haga preguntas personales ¿Cree que en la siguiente semana pueda consumir cuando





menos una fruta al día en el horario escolar? Si no es así, ¿por qué?

- ❑ Puede integrar preguntas como ¿Qué los motiva a ser maestros? ¿Qué les atrae de enseñar a los niños? ¿Es importante para ustedes que trasciendan sus enseñanzas en los niños y sus familias? ¿Es importante para ustedes que los niños copien sus actitudes?

☀ *Ejemplo sobre preparar un **ambiente especial** para invitar al consumo de V y F*

La invitación a consumir más V y F dependerá, en buena medida, del estilo de comunicación que haya establecido, en este caso, con sus maestros, sobre todo si ya hace tiempo que usted dirige la escuela.



- ❑ Para crear un ambiente especial en la sesión de invitación, disponga algunas viandas o bocadillos que consten de V y F (un plato de pepino picado o apio, zanahoria, jícama, rodajas de naranja, piña o sandía en trozos, etcétera).
- ❑ Invítelos a tomar lo que apetezcan de los platillos. Usted mismo, durante el transcurso de la reunión, consúmalos con ellos. Esto no restará formalidad ni seriedad al objetivo; por el contrario, será propicio para entrar en materia.
- ❑ Organice sus ideas para enmarcar la invitación a consumir más V y F a diario. Se sugiere hablar en primera persona del plural (inclúyase cuando converse con ellos). Puede tomar en cuenta elementos como los siguientes:

- ❖ La alimentación saludable forma parte de las bases para un desarrollo sano.
- ❖ En el ajetreo de la vida diaria estas bases se descuidan.
- ❖ La alimentación saludable implica educar y educarse desde los primeros años de vida.
- ❖ Nunca es tarde para aprender; podemos reeducar nuestros hábitos alimentarios e incorporar aquellas pautas que nos acomoden y funcionen mejor.



- ❖ Deseamos que los buenos hábitos de alimentación, como el consumo abundante de V y F a diario, se mantengan y transmitan de generación en generación.
- ❖ Aprender a comer más V y F implica hacerlo (comerlas más, en mayor variedad, probarlas en diferentes preparaciones y a diario).
- ❖ La formación de hábitos es más eficaz si hijos y familiares en general nos ven comprar, preparar, comer y disfrutar las V y F cotidianamente.
- ❖ Comer más V y F también ayuda a la economía familiar y local, y la responsabilidad social.
- ❖ Las actividades para que se consuman V y F en la escuela también implican educar para la vida.



Tanto mejor...

... si ofrece pequeñas charolas o platos con jícama, pepino o alguna fruta en trozos y sus docentes ven que también usted consume. ¡Así se promueve: comer V y F en todas las oportunidades posibles!

2. Informar y proponer

Propósito: Compartir temas y propuestas para el aumento de V y F en el consumo diario de alimentos.

Desafío: Que los docentes se organicen para llevar V y F a las actividades en las que se compartan temas, información y propuestas.

Las propuestas se harán pensando en las características de otros grupos: familia, estudiantes.





¿Qué puede hacer usted?

Tríptico para familiares de alumnas y alumnos

Catálogo de actividades:
• Formato de registro de consumo de frutas


Catálogo de actividades:
• ¡Hoy conocí una nueva verdura!

Catálogo de actividades:
• Refrigerio saludable de maestros

- Prepare material relevante para sus maestros. Se puede apoyar en uno o dos profesores que previamente le ayuden a juntar la información, fotocopiar el tríptico o incluir algunas actividades del *Catálogo*, elaborar una presentación de *Power Point* o sobre rotafolio, buscar o realizar un video alusivo al tema o planear alguna dinámica. 
- Programe o planee situaciones en las que, si se habla de temas de V y F, también haya ocasión de consumirlas.
- Enfatique que para enseñar y aprender a comer más V y F tienen que hacerlo ellos mismos, en todas las comidas principales del día y las colaciones. 
- Seleccione información sobre cómo aumentar el consumo de V y F en la alimentación cotidiana.
- Propóngales como desafío que prueben una V o F nueva o una preparación distinta, para comentar el resultado en la siguiente ocasión. 
- Promueva dinámicas de degustación y actividades que impliquen llevar V y F ya listas para comer o para preparar y comerlas juntos.
- Invítelos a turnarse la preparación de V y F, de manera que en la mayoría de las reuniones haya botanas con estos alimentos. 
- Realice junto con sus docentes un listado con ideas prácticas para incorporar más V y F en todas sus comidas diarias. Puede compartir con ellos el ejemplo de consejos prácticos, a reserva de que agreguen algunos o elaboren los propios.

Algunos consejos prácticos (“tips”) para aumentar el consumo de V y F a diario

Guía:
• II. Acciones hacia sí mismos

Nota: Junte, ajuste o repita los consejos que considere pertinentes para brindar a los diferentes educadores de la alimentación (también aplica con familiares de alumnos). 

- Preparar para llevar a la escuela bolsitas o recipientes de V o F cortadas en trozos, o enteras, para consumir durante los descansos (apio, zanaho-

ria, pepino, jícama, guayaba, manzana, plátano, naranja, etcétera).

- ❑ Preparar caldos de verduras para el consumo diario, de preferencia que contengan verdura picada, rallada, molida, etcétera.
- ❑ Acompañar la comida diaria con un plato de ensalada con al menos tres verduras o todas las que tenga disponibles (lechuga, tomate, cebolla, apio, zanahoria, pepino).
- ❑ Utilizar verduras crudas (de bajo costo) como nopal, apio, pepino, para licuar con jugos de frutas naturales (limón, piña, mango, naranja). Se pueden consumir en el desayuno para tener un buen inicio del día.
- ❑ Preparar limonada con pepino o apio licuado.
- ❑ Guisar la jícama (rallada o picada en trozos pequeños) con tomate, cebolla y un poco de sal, ajo, pimienta u otro condimento, para comer en tacos.
- ❑ Cocinar el huevo, la carne o los frijoles siempre acompañados o condimentados con guisos de tomate, cebolla, ajo y una o dos verduras más de ser posible.
- ❑ Preferir (y dar a sus hijos) una fruta como postre más que un dulce (pastel, chocolate, etcétera).
- ❑ Comer V o F cruda entre las comidas principales (jitomate, apio, jícama, pepino, lechuga, aguacate, manzana, naranja, plátano, mango, etc.) de lo disponible en la zona y la temporada. Siempre hay que lavar y desinfectar bien lo que se va a comer crudo.
- ❑ Agregar a las sopas de pasta y de arroz, sean caldosas o secas, trozos de verdura. Por ejemplo, agregarle trocitos de calabacita, zanahoria y apio a una sopa de coditos, o guisar con pimiento y ejote una sopa de arroz.
- ❑ Involucrar de buena manera a sus familiares en la selección, compra, preparación de V y F, y pedirles ideas para recetas nuevas.
- ❑ En las ocasiones de paseos familiares, salidas al campo, caminatas por lugares naturales, llevar bolsitas o recipientes con V y F picada, rallada o



entera (apio, zanahoria, pepino, jícama, betabel, jitomate, etc.), así como guisados que incluyan V y F para consumir al aire libre, cuidando la limpieza del lugar.

- ❑ Hacer comentarios positivos acerca de los alimentos con V y F, por ejemplo, sobre el sabor, textura, color o las características que les agradan, prepararlos con tranquilidad y compartirlos en la mesa en los días de descanso.

Ejemplos de temas

- ❑ V y F en la alimentación diaria.
- ❑ Grupos de verduras, efectos de su presencia y ausencia en el organismo.
- ❑ Cómo preparar verduras combinadas.
- ❑ Técnicas para conservar algunas frutas.
- ❑ Qué hacer con V y F maduras.
- ❑ Cómo aprovechar el tallo completo de algunas verduras.
- ❑ Frutas ácidas, cómo combinarlas y degustarlas.
- ❑ Higiene en el manejo de V y F.

Refrigerios: botanas de V o F, té, agua natural.

Tanto mejor...

... si realiza y fortalece algunas actividades del Consejo Técnico a través de estos temas, y si usted expresa a sus docentes apoyo para que realicen actividades en diferentes asignaturas, de manera que incluyan el consumo de V y F.



3. Comer, disfrutar y convivir


Propósito: Disfrutar de convivios en los que se compartan diferentes platillos de V y F.

Desafío: Que se aprovechen todas las ocasiones de convivios en la escuela para comer V y F.

Comer es un placer. *Un... deleite.* Un goce de todos los sentidos y la satisfacción de una necesidad para nutrir y mantener la vida. Por otra parte, comer juntos tiene un significado muy especial: se alimenta el cuerpo y el gusto de compartir y estar reunidos, se dan los encuentros, la convivencia.

Además, la comida representa una actividad económica de buena parte de la población. Muchas familias se dedican, en pequeñas empresas y comercio informal, a la preparación y venta de comida para todos los gustos.

Por todo lo anterior, en toda ocasión hay que contar con V y F para disfrutar, crecer y alimentarse de manera saludable, compartir la mesa y comprar a quienes obtienen su sustento de ello.



La cocina mexicana es patrimonio cultural de la humanidad. La diversidad y riqueza de sus platillos convierte a México en un lugar donde se goza la comida y se festeja.

¿Qué puede hacer usted?

- ❑ Procure que en las festividades especiales en las que se preparen platillos mexicanos, se aumenten las cantidades de lechuga, rábano, zanahoria u otras verduras que se usan como acompañamientos.
- ❑ Motive a los docentes a llevar a los convivios recetas compuestas con los alimentos que más les gusten, añadiéndoles cantidades importantes de V y F.
- ❑ Aproveche todas las ocasiones posibles para ofrecer y consumir V y F en la escuela: festivales, ferias, días del maestro, del niño, de la madre, fundación de la escuela, cumpleaños de un docente, etcétera.
- ❑ Consiga recursos para lograr que en todas las actividades de convivencia de la escuela se cuente con varias bandejas o charolas de V y F. Pueden ser, por ejemplo, peticiones directas a empresas medianas que tienen huertos en la zona o venden V y F para que los donen, o bien solicitudes de dinero para que la escuela haga la compra por su cuenta.
- ❑ Promueva degustaciones de platillos variados que se preparen con las V y F más frecuentes o tradicionales en la región.
- ❑ Considere realizar una vez al año un Festejo de Agradecimiento a la Tierra o un Festejo de la Alimentación Sana, en los cuales se consuman y compartan V y F.

Recetario:
* Para celebrar las fiestas mexicanas

Catálogo de actividades:
* Compartamos recetas

Recetario

Catálogo de actividades:
* Menú saludable del día del niño

Recetario:
* Día del niño
* Día de las madres

Catálogo de actividades:
* Calendario de verduras y frutas por temporada

Recetario

Tanto mejor...

... si usted mismo lleva alguna receta de V o F, o bien dispone de recursos para encargar entremeses de ese tipo.

4. Diseñar actividades para los estudiantes

Propósito: Diseñar y realizar actividades escolares y en el aula en las que los estudiantes y docentes consuman V y F.

Desafío: Que los estudiantes consuman V y F en actividades tanto del aula como de la escuela, en los refrigerios y descansos.



Catálogo de actividades:

- Hoy conocí una nueva verdura
- Preparando frutas y verduras
- Mandiles con verduras y frutas
- Feria de alimentos

Catálogo de actividades:

- Hoy conocí una nueva verdura
- Obras de teatro promotoras de verduras y frutas

¿Qué puede hacer usted?

- Recuerde a sus docentes que la manera de educar para aumentar el consumo de V y F es comiéndolas cada vez más; para eso, en las aulas y la escuela, pueden introducir actividades frecuentes en las que coman estos alimentos, y aprendan a prepararlos.
- Coménteles que pueden aprovechar temas del currículo para vincular el consumo de V y F (por ejemplo, si se verán las propiedades de un grupo de verduras para la nutrición humana, pueden llevar verduras crudas o guisadas para probarlas en el aula).

- ❑ Explique a sus maestros que se trata de que las actividades impliquen varios momentos de consumo de V y F.
- ❑ Recuérdeles que será mejor si en las actividades los propios docentes comen V y F con sus estudiantes o si, como tarea, ellos también prepararan y consumen con sus familias alguna receta de estos alimentos, y la comparten en clase. 🍌
- ❑ Sugiera a sus maestros que intenten instituir un día a la semana para compartir en clase una V o una F, juntando las que lleven los alumnos y aprovechando el momento del descanso para tomarlas en grupo, o incluir en los portafolios o en los cuadernos fotografías de comidas familiares en las que haya V y F.
- ❑ Solicíteles que consideren actividades que se puedan aprovechar para que, a través de los estudiantes, las familias reciban mensajes de promoción de una alimentación saludable y tareas concretas de consumo de V y F en casa. 🍌
- ❑ Invite a que se realicen acciones puntuales en las aulas para que los estudiantes investiguen acerca de V y F.
- ❑ Convóquelos a que ellos mismos, junto con sus alumnos, prueben recetas de las V y F de la región o la zona, realicen degustaciones comparadas en clase, o graben videos sobre la preparación y consumo de un platillo en casa, proyectos de composta, fotografías o dibujos, proyectos de ciencia, etc., de acuerdo con cada grado escolar y el nivel de desarrollo de los niños. 🍌
- ❑ Proponga a los docentes trabajar con sus estudiantes para realizar actividades lúdicas y artísticas relacionadas con pautas de alimentación (adecuadas y no adecuadas) para el consumo de V y F. 🍌
- ❑ Invítelos a inventar y probar en el aula actividades que compartan en el Consejo Técnico, o que también se sugieran a familiares de los estudiantes (como analizar la publicidad para alimentos o productos determinados para su venta, comerciales de televisión, avisos en tiendas, fotos, etcétera).
- ❑ Recomiéndeles revisar la normatividad sobre la función de la escuela y de otros actores sociales en el cuidado y la promoción de la alimentación saludable. Puede sugerirles que lean el documento de los *Lineamientos de expendio de alimentos en las escuelas*, disponible en Internet, o artículos que plantean el debate del tema. 🍌 🍌

Catálogo de actividades:

- 🌟 *Un buen ejemplo vale más que mil palabras*
- 🌟 *Formato de registro de consumo de frutas*
- 🌟 *Adivina qué estás probando*

Catálogo de actividades:

- 🌟 *Planeación del menú con alimentos reales de El Plato del Bien Comer*

Catálogo de actividades:

- 🌟 *Preparando verduras y frutas*

Catálogo de actividades:

- 🌟 *Obras de teatro promotoras de verduras y frutas*
- 🌟 *Representación de bailes en la comunidad para promover el consumo de verduras y frutas*

Recetario:

- 🌟 *El rumor de Valentina y Luz María*

Guía:

- 🌟 *Referencias a páginas Web*



- ❑ Proponga a sus maestros que intercambien ideas sobre actividades en las que los estudiantes consuman V y F, y que puedan realizarse para temas específicos del currículo, o motivando la interacción entre distintos grados y cursos. También pueden revisar juntos el mapa curricular para la educación básica y comentar cómo generar situaciones didácticas e insertar periódicamente actividades de aula para consumir V y F.
- ❑ Revise con su equipo docente el *Catálogo de actividades* para comentar las experiencias, retomar ideas, enriquecerlas y planear las propias.
- ❑ Solicíteles ideas de seguimiento sobre las acciones en las que se consumen V y F en la escuela, su impacto y sus dificultades.

Tanto mejor...

... si usted dispone que en las reuniones de Consejo Técnico se ofrezcan pequeños platos de V o F picada, de la existente en la zona y según la temporada. Esta es la mejor manera de continuar promoviendo el consumo de estos alimentos entre los docentes.

5. Sembrar y cosechar

Propósito: Sembrar en el terreno de la escuela (si se cuenta con él) vegetales (verduras y árboles frutales) que puedan mantenerse por temporada.

Desafío: Que los docentes participen en la siembra (si la escuela dispone de un terreno o parcela escolar, por pequeña que sea) y se mantenga un cultivo

constante de plantas de V y F viables según el clima y las temporadas, para consumirlas entre los integrantes de la escuela.



¿Qué puede hacer usted?

- ❑ Estudie la viabilidad de un proyecto de estas características.
- ❑ Elabore un presupuesto con los cálculos para la manutención de las siembras.
- ❑ Contribuya a conseguir semillas de plantas que puedan ser cultivadas según las condiciones del terreno y el lugar donde se encuentra la escuela.
- ❑ Consiga los recursos y los apoyos posibles de parte de familiares y de la comunidad para las labores de siembra.
- ❑ Pida a sus docentes que involucren a sus estudiantes en las actividades de siembra y cosecha.
- ❑ Si la escuela ya cuenta con huerta y algunos árboles frutales, aprovechar los frutos para utilizarlos en las distintas actividades que implican comer V y F en la escuela. Si puede, busque sembrar algunas plantas más (chayote, calabacita, nopal, ejotes y otras verduras).
- ❑ Otorgue una parte del presupuesto de la escuela para –en caso de ser viable en el terreno– conseguir semillas y sembrar hortalizas o plantar árboles frutales.
- ❑ Busque asesoría de personas de la comunidad o instituciones presentes en la localidad para la siembra y el cultivo de



algunas especies vegetales de las cuales se pueda proveer la escuela. Sus docentes pueden aprovechar estas acciones para acercar al alumnado a la actividad, así como también a las familias.

Tanto mejor...

... si usted participa en la siembra y el cuidado de las plantas y, si el día que recojan frutos, organizan un pequeño convivio para limpiarlos, prepararlos y comerlos juntos en la escuela.

b) Acciones indirectas

Se trata de acciones adicionales, en las que está en el centro el tema del consumo de V y F, aunque no se practique en la escuela, pues de eso se trata la promoción y la educación, fundamentalmente. Pueden servir para profundizar en la información, o como apoyo a las acciones con otros agentes educativos de la alimentación, como los expendedores. Revíselas si:

- Considera que aportan al objetivo de consumir más V y F.
- Le resultan viables y adaptables en el contexto y las condiciones de su escuela y su equipo docente.
- Tiene interés en compartir las experiencias propias y conocer las de sus colegas.
- Pueden darle elementos e información para sus gestiones en esta promoción.

Estas acciones indirectas son

1. Investigar, actuar y participar.
2. Publicitar y extender.
3. Difundir, compartir y aprender con otros a hacer un presupuesto y a estimar lo necesario para actividades de consumo de V y F en la escuela.

6. Investigar, actuar y participar

Propósito: Promover la investigación y la indagación en aspectos económicos y culturales para aumentar el consumo de V y F en la escuela.

Desafío: Que los docentes aporten ideas viables para conseguir recursos.



¿Qué puede hacer usted?

- ❑ Disponga recursos para apoyar a los maestros (uso de tiempo, apoyos para consulta de la información, consulta en Internet, etc.) que se animen a participar en actividades de este carácter. ☐
- ❑ Sugiera a quienes están realizando estudios (diplomado, especialización, licenciatura, maestría, doctorado u otros) tratar el consumo de V y F en la escuela como tema de trabajo de tesis o de alguna materia. Recuérdeles que podrán contar con apoyo de la escuela, pues la promoción de estos alimentos es prioridad educativa hacia los estudiantes.
- ❑ Anímelos a indagar acerca de los ingredientes alimenticios de sus antepasados y la incorporación de V y F de la zona a los platillos de las etnias de la región.
- ❑ Motíuelos a proponer ideas de actividades para preparar platillos a las usanzas de antaño.
- ❑ Invítelos a indagar cómo elaborar un presupuesto y a estimar lo necesario para actividades de consumo de V y F en la escuela.
- ❑ Sugíéales ir a una plaza de mercado o al lugar donde consiguen habitualmente V y F para levantar un listado de precios de todas las que encuentren y que se pueden consumir en la escuela.

Catálogo de actividades:
 ● Cartelera permanente
 de la verdura y la fruta

Tanto mejor...

... si usted comparte con ellos las finanzas de la escuela para la compra de V y F u otras actividades que implican esta promoción. Además, si usted cursa algún programa formativo o si es invitado a presentar alguna experiencia escolar, puede considerar como tema el consumo de estos productos para una alimentación saludable en su plantel.

7. Publicitar y extender

Propósito: Elaborar materiales de difusión de información pertinentes para la situación particular de cada contexto y las características de los estudiantes, sus familias y la comunidad donde está inserta la escuela.

Desafío: Que se cuente con materiales en formatos o en respaldos diversos (volantes, trípticos, dípticos, comunicados, presentaciones de *Power Point*, discos compactos, ilustraciones, carteles, pancartas, avisos clasificados, periódicos murales, videos, etc.) para distintos públicos (padres y madres de familia, expendedores de alimentos en la escuela, estudiantes, comunidad en general, autoridades locales, empresas, fundaciones, otros docentes), y emplear ideas prácticas muy concretas para consumir más V y F.



¿Qué puede hacer usted?

- Motive a los docentes a involucrarse con uno o varios temas.
- Ponga a disposición recursos de la escuela para realizarlos (en su caso: aula de medios, fotocopiadora, impresora).

- ❑ Solicíteles que se comprometan con una fecha de entrega o de presentación del material.
- ❑ Consiga apoyo económico para fotocopiar los materiales que estimen como los más relevantes por las características de su escuela y el público al que se dirijan.
- ❑ Proponga a los docentes que repitan la actividad con sus estudiantes en el aula y establezcan algún tema sobre el cual cada grado se concentre para elaborar materiales diversos, y que de ser posible vayan a las casas cercanas a la escuela para distribuirlos. ☺
- ❑ Disponga el tiempo y el espacio para exponer los materiales elaborados por los profesores con ocasión de compartir, además, V y F. Si se da la oportunidad, invite al supervisor de zona a la presentación. También puede buscar que se realice una publicación casera de la escuela con los materiales realizados por sus maestros. ☺

Catálogo de actividades:
☺ Tripticos informativos distribuidos en la colonia

Catálogo de actividades:
☺ Diario de verduras y frutas de la escuela

☀ *Ejemplos de temas para materiales de difusión (a reserva de los que elijan los docentes según necesidades del contexto)*

- ❑ Consejos para introducir más verduras en las tres comidas principales del día.
- ❑ Recomendaciones para los refrigerios basados en el uso de V y F.
- ❑ Saberes de los mayores acerca del uso de determinada V o F en la zona (verduras más frecuentes en el consumo local).
- ❑ Siembra doméstica y cuidado de V y F en casa.
- ❑ Cómo aprovechar las V y F regionales en diferentes preparaciones.
- ❑ Beneficios del nopal y variedades de preparación para consumirlo.
- ❑ Combinación de V y F: espinaca, fresa, cacahuete o nuez y yogurt.
- ❑ Consumir más V y F con los niños en las celebraciones infantiles.
- ❑ Pautas para organizar la preparación de alimentos en casa incorporando V y F.
- ❑ Por qué conviene incrementar el consumo de verduras.
- ❑ Por qué las frutas resultan más fáciles de incorporar a la alimentación diaria que las verduras.
- ❑ Por qué preferir una fruta de postre en lugar de un dulce.
- ❑ Aprovechamiento de V y F maduras.



- ❑ Cómo elegir V y F en el mercado, tienda o lugar de abastecimiento. Decisiones a la hora de comprar en el mercado. Selección de V y F para su consumo.
- ❑ Beneficios que aportan las verduras a determinados órganos y funciones del organismo.
- ❑ Mapa de V y F en México.
- ❑ ¿Qué V y F consumimos al sur, al norte, al este y al oeste del país?

Tanto mejor...

... si también elabora un tríptico u otro material para directivos, autoridades locales, fundaciones, empresas, etc., sobre cómo ayudar a que se coman más V y F en la escuela. Puede usarlos en su gestión, donarlos a la biblioteca escolar y recomendar su consulta u organizar una muestra pública de estos materiales, con degustación de V y F.

8. Difundir, compartir y aprender con otros

Propósito: Sistematizar las experiencias de aula relativas al aumento y consumo de V y F.

Desafío: Que los docentes escriban o relaten de manera oral qué y cómo hicieron para que sus estudiantes coman más V y F.

¿Qué puede hacer usted?

Catálogo de actividades:
 * Despedida (un catálogo propio)

Catálogo de actividades:
 * El diario de verduras y frutas de la escuela

- ❑ Ofrezca apoyo a sus docentes para que sistematicen sus experiencias: tiempo y si es posible recursos de la escuela (computadora u otros a disposición). ☐
- ❑ Promueva la realización de un convivio para intercambiar y presentar experiencias didácticas sobre consumo de V y F en las aulas.
- ❑ Organice una presentación de las experiencias (tanto las narradas como las escritas) con una mesa de platillos de V y F ofrecidos por la escuela. ☐
- ❑ Promueva salidas de los docentes con grupos de estudiantes para conocer y probar plantas de V y F en la zona, hortalizas y campos de cultivo.

Tanto mejor...

... si usted también narra (verbalmente o por escrito) su experiencia como directora o director escolar, respecto a la promoción y logros en el aumento del consumo de V y F en su escuela o con alguno de los grupos con los cuales ha fomentado acciones específicas.

La palabra convence, pero el ejemplo arrastra...

Oda a la manzana



*A ti, manzana,
quiero
celebrarte
llenándome
con tu nombre
la boca,
comiéndote.*

*Siempre
eres nueva como nada
o nadie,
siempre
recién caída
del Paraíso:
¡plena
y pura
mejilla arrebolada
de la aurora!
Qué difíciles
son
comparados
contigo
los frutos de la tierra,
las celulares uvas,
los mangos
tenebrosos,
las huesudas
ciruelas, los higos
submarinos:
tú eres pomada pura,
pan fragante,
queso
de la vegetación.*

*Cuando mordemos
tu redonda inocencia
volvemos
por un instante
a ser
también recién creadas
criaturas:
aún tenemos algo de
manzana.*

*Yo quiero
una abundancia
total, la multiplicación
de tu familia,
quiero
una ciudad,
una república,
un río Mississippi
de manzanas,
y en sus orillas
quiero ver
a toda
la población
del mundo
unida, reunida,
en el acto más simple
de la tierra:
mordiéndome una
manzana.*

Pablo Neruda (1998).



II. FAMILIARES DE ALUMNAS Y ALUMNOS

Temprano voy a dejar a Juan a la escuela, porque si no, se me pasa el camión para el centro y llego bien tarde al trabajo. Cuando mi hija mayor puede, ella lo lleva. Como no me queda tiempo, por lo general, de lo que hago de comida cuando llego por la tarde, de eso mismo le guardo para que se lleve en la mañana. Desde el día anterior le dejo preparado su taco de frijoles. De huevo no, porque no le gusta llevar. Yo creo que lo molestan los amiguitos. A veces le pongo su taquito de picadillo, o que sopa de coditos o un sándwich con jamón, lechuga, tomate y mayonesa, a veces aguacate si hay, y ya con eso. De fruta, eso sí, no le pongo porque a él no le gusta llevar otro "topercito", que porque le hace más bulto y que con lo otro se llena más; en cambio con la fruta, pues, no. A veces, cuando tengo, prefiero darle diez pesos para que compre en la escuela; a él no le gusta, me dice: "es que hago una filotota en la tiendita y cuando voy llegando ya no alcanzo nada". Y luego que a veces muchas cosas las dan bien caras, por una mitad de sándwich les cobran cinco pesos y nada más es una rebanada de salchicha y la mayonesa con el pan a la mitad, pero ni una lechuguita

trae. Y los doritos les dan abierto el paquete y con queso amarillo por encima, esos le gustan mucho, pero son siete pesotes.

Los familiares de los estudiantes son el segundo grupo de atención para promover acciones de aumento en el consumo de V y F en la alimentación diaria. Se trata de un grupo delicado, si se toman en cuenta las difíciles condiciones que se dan en varios casos y que influyen en un bajo consumo de estos alimentos en los hogares. Por ejemplo:

- ❑ La situación económica de algunas familias no favorece que la alimentación sea vivida como una actividad placentera, sino como una preocupación.
- ❑ El tiempo para preparar y consumir alimentos es cada vez más reducido en algunas zonas del país.
- ❑ Padres y madres aún jóvenes o demasiado jóvenes, que carecen de hábitos de consumo de V y F, por lo que suelen buscar opciones alimenticias más “prácticas” y veloces.
- ❑ Abuelos y hermanos que se encargan de cuidar a los niños mientras los padres regresan del trabajo tienen problemas para hacerles comer V y F.



En las familias se fomenta que los niños adquieran prácticas que pueden influir de manera positiva o negativa en su salud. De ahí que los familiares sean una gran clave para el desarrollo de un entorno en el hogar, en el cual se impulse una alimentación saludable, aumentando el consumo de V y F.

Por ello se insiste aquí en ofrecer alternativas reales. Es decir, se busca que las familias encuentren apoyos específicos que la escuela pueda brindarles para que coman más V y F a diario. Algunas veces, estas acciones implicarán que los propios estudiantes sean quienes lleven el mensaje y la práctica de consumo de estos productos a sus hogares.



Acciones de este apartado

1. Motivar y sensibilizar.
2. Informar, actualizar, comunicar.
3. Compartir y *familiarizarse* con V y F.
4. Promover con los promovidos.
5. Andar el camino y alimentar.
6. Apoyar y nutrir (desayunos escolares).
7. Contar con las familias.

1. Motivar y sensibilizar

Propósito: Mover y conmover a familiares y a quienes se encarguen del cuidado de los alumnos, hacia el consumo de V y F para la propia alimentación saludable y la de sus niños.

Desafío: Que los familiares: 1) sean atendidos con bandejas o platos pequeños con V y F en cualquiera de las acciones que se realicen en la escuela para motivarlos y sensibilizarlos a aumentar estos alimentos a diario, 2) se motiven a realizar acciones específicas para consumirlos, y 3) identifiquen alternativas para mejorar sus propios hábitos alimentarios, así como los de los niños que están bajo su protección y siguen sus pautas.



Se trata de invitar a que piensen en el cuidado de sí mismos y, en esa medida, también en el de sus familias. Asimismo, se busca que consideren que el papel de la escuela, igual que el de ellas, es fomentar el desarrollo de sus hijos; por eso el interés en su alimentación, así como en proveerlos de más V y F y de oportunidades para consumirlas durante el día, para lo cual es indispensable que las familias participen y se comprometan a lograr el objetivo.

¿Qué puede hacer usted?

- ❑ Ofrezca V y F de botana en toda actividad dirigida a familiares de alumnos para motivarlos y sensibilizarlos.

- ❑ Planee –con ayuda de su equipo docente o de expertos presentes en la localidad, como cocineros, agricultores, psicólogos, nutricionistas, etc.– actividades y técnicas de sensibilización en relación con el cuidado diario de sí mismos, de sus niños y estrategias económicas para tener una alimentación que contenga V y F.
- ❑ Disponga recursos para realizar dinámicas y juegos de sensibilización para trabajar los sentidos (gusto, olfato, tacto, vista, oído) con V y F y materiales como paliacates (para tapar los ojos de algunos presentes) o cuchillos y ralladores (para demostración de algunas formas de picar). En estos ambientes, además de consumir la V y F utilizada para las dinámicas, se pueden revisar **aspectos** relacionados con ello, como el manejo higiénico de estos alimentos.
- ❑ Destaque el carácter positivo de las acciones en favor de un mayor consumo de V y F. Resalte la importancia de que se alimenten con más V y F, por una mejor salud.
- ❑ Invítelos a preguntarse acerca de sus menús diarios y la manera como conciben el tratamiento de V y F (los mitos alrededor de estas, las dificultades o las resistencias a prepararlas en casa, etcétera).
- ❑ Incluya momentos de reflexión para mostrar la relación de los hábitos alimentarios y las actitudes hacia el consumo de V y F.
- ❑ Motíuelos a agregar más V y F en su alimentación diaria a través de pequeños pasos.

Catálogo de actividades:
 ● Preparando verduras y frutas

Catálogo de actividades:
 ● Refrigerios escolares saludables

Catálogo de actividades:
 ● ¡Hoy conocí una nueva verdura!



☀ Ejemplos de *aspectos* para revisar con familiares

- ¿Cuántas veces al día (o a la semana) consumen fruta en su casa?
- ¿Cuántas veces al día (o a la semana) consumen verdura en su casa?
- ¿Qué verduras les gustan más cocidas y cuáles prefieren crudas?
- ¿Qué guisados con verdura les gustan más?
- ¿De qué tiempo disponen para preparar sus alimentos?
- ¿Qué refrigerios suelen dar a sus niños en casa?
- ¿Qué productos adquieren usualmente para las loncheras de sus niños?
- ¿En sus casas hay V y F listas para comerse?
- Cuando se sientan a la mesa a comer, ¿suelen realizar alguna actividad adicional (ver televisión, oír la radio, leer u hojear una revista, discutir)?
- ¿Creen que comer V y F ayuda a mantener una alimentación saludable?, ¿qué están dispuestos a hacer al respecto?
- ¿Qué tan importante es para ustedes que sus familias tengan siempre en la casa V y F?
- ¿Para ustedes es importante que sus demás familiares (abuelos, primos, etc.) consuman V y F?
- ¿Permiten que sus hijos vayan con ustedes a la compra y les ayuden en la selección y preparación de V y F?
- ¿Sus hijos los ven comer con gusto V y F?



Tanto mejor...

... si usted comparte con las familias cómo ha ido incrementando su consumo de V y F, y lo que ha significado para usted, como padre o madre también, mejorar la alimentación de su familia.

2. Informar, actualizar, comunicar

Propósito: Brindar a las familias de sus estudiantes información oportuna, concreta y útil para que ingieran más V y F, extiendan la práctica e involu-

cren a sus niños, y participen en actividades escolares de consumo y promoción de V y F.

Desafío: Que las familias se apoyen en la escuela para obtener ideas y aumentar su consumo de V y F.

Utilice el material que emplea para otros propósitos en la escuela, como son sus formas habituales de comunicación con las familias (cartelera escolar, oficios, comunicados, circulares, boletines, reuniones, mensajes a través de los docentes, etc.) para promover el consumo de V y F y enviar información pertinente al respecto.

¿Qué puede hacer usted?





- ❑ Aproveche el momento de la entrega de las boletas de calificaciones para que los docentes comuniquen información o repartan volantes con consejos concretos para consumir más V y F.
- ❑ Presente la información a las familias de diferentes formas, y apóyese en las ideas y la participación de docentes y estudiantes para mantener la atención del público al brindar el mensaje de promoción y consumo de V y F.
- ❑ Recorra a actividades como el análisis de anuncios publicitarios de algunos productos. Señale la desprotección o la habitual exposición, tanto de niños como de adultos, a este tipo de mensajes, que pueden influir sin que nos demos cuenta.
- ❑ Programe espacios para conversar sobre la educación alimentaria y el papel central del consumo de V y F, siempre con platillos o botanas para compartir.
- ❑ Recuerde a las familias que ellas (y en particular los adultos) sirven como modelo, refuerzan y apoyan la adquisición y el mantenimiento de comportamientos sobre la alimentación.
- ❑ Insístales en que para producir el mejor cambio de hábitos en sus hijos pueden aprender a utilizar estrategias específicas de modificación

Recetario:
 * *Recetas divertidas*



Catálogo de actividades:
 * *Plática de grupos de alimentos a familiares*
 * *Calendario de verduras y frutas por temporada*




de comportamiento, tales como el refuerzo positivo, evitar utilizar los alimentos como premio o castigo, buscar el desarrollo de habilidades en sus hijos que les permitan tener la confianza de que saben hacer las cosas (como prepararse alguna verdura, por ejemplo).

- ❑ Coménteles que en algunas familias se tiene predisposición a padecer ciertas enfermedades (como la obesidad) y que para ayudar a un solo integrante es necesario que todos sean un ejemplo de qué se busca; por ello, para aumentar el consumo de V y F, se requiere que toda la familia lo haga.
- ❑ Indague acerca de intereses particulares de los familiares de los alumnos, de su trabajo, e invite a quienes estén involucrados con el manejo de alimentos, trabajen en cocinas o restaurantes, etc., y que puedan aportar muestras o degustaciones, o bien mostrar la preparación de recetas sencillas, rápidas y novedosas. 
- ❑ Apóyese en padres y madres de familia que tengan más cercanía y participación en las actividades escolares o que consuman habitualmente V y F, e invítelos a ofrecer pautas y alternativas a los demás para comer más estos alimentos a diario.
- ❑ Solicite la colaboración de los grupos de familiares organizados (asociaciones de padres de familia, escuela de padres o alguna serie de talleres y espacios semejantes).
- ❑ Disponga recursos para imprimir o fotocopiar información con recomendaciones para el consumo diario de V y F, acordes con las características de las familias y sus contextos particulares.   
- ❑ Busque y concrete el apoyo de docentes, expertos o instituciones para brindar pláticas.

Catálogo de actividades:
 **Refrigerios escolares saludables**

Guía:
 **2. Informar y proponer (apartado Docentes de la escuela, acciones directas)**
 **Referencia a páginas Web**

Recetario:
 **Calendario anual de verduras y frutas de temporada**

Triptico para familias



- ❑ Recuerde que en cualquiera de estas acciones será muy importante ofrecer a los familiares platos con V y F, en la medida de lo posible.
- ❑ Planee las actividades junto con las familias para que ellos aporten ideas y expresen sus inquietudes respecto al consumo de V y F.

Tanto mejor...

... si aprovecha cuando las familias asisten a la entrega de las boletas de calificaciones para convidarles V y F, al tiempo que platican sobre cómo aumentar más estos alimentos en los refrigerios de sus niños.

3. Compartir y *familiarizarse* con verduras y frutas

Propósito: Aprovechar actividades de la escuela para acercar a los integrantes de la familia y compartir con ellos V y F.

Desafío: Que las familias de los estudiantes se sientan bien atendidas cada vez que asisten a la escuela y que se den cuenta de la congruencia entre lo que se promueve (el consumo de V y F) y lo que se hace (comerlas en todas las ocasiones posibles).



¿Qué puede hacer usted?

- ❑ Ofrezca platillos o botana de V y F en todos o en la mayoría de los actos de la escuela con familiares, siempre que sea posible y en diferentes momentos del ciclo escolar. 🍌
- ❑ Realice **jornadas lúdicas**, con el apoyo de docentes, relacionadas con la presentación de platillos con V y F preparados o recomendados por madres y padres. Aproveche para consumir y ofrecer estos alimentos también en fechas conmemorativas habituales en las que los familiares asisten a la escuela. 🍌
- ❑ Gestione la participación de grupos culturales, montajes de títeres, cuentos o representaciones teatrales para motivar, sensibilizar y mostrar pautas adecuadas.

☀️ *Ejemplo de **jornadas lúdicas** en la escuela con participación de familiares*

Mes del nopal

- ❑ Invite a madres y padres a participar en el mes del nopal.
- ❑ Durante un mes, uno o dos días cada semana, los niños llevan refrigerios que contengan nopal. Ejemplos:



Catálogo de actividades:
☀️ **Preparando verduras y frutas**

Catálogo de actividades:
☀️ **Feria de alimentos**
☀️ **Menú saludable para el día del niño**
☀️ **Calendario de verduras y frutas por temporada**
☀️ **Obras de teatro promotoras de verduras y frutas**
☀️ **Representación de bailes en la comunidad para promover el consumo de verduras y frutas**

- ❖ Ensalada de nopal con tomate, cebolla y cilantro.
- ❖ Nopal con huevo.
- ❖ Nopal en chile morita.
- ❖ Nopal en chile colorado.
- ❖ Tostada de nopalitos con guacamole.
- ❖ Fajitas de nopal.
- ❖ Nopalitos en salsa verde.
- ❖ Tacos de nopal con queso.
- ❖ Nopalitos en rajas con crema.
- ❖ Jugo de nopal con zanahoria o de nopal con naranja, piña, etcétera.
- ❑ Pídeles que escriban su receta (pueden hacerlo junto con sus hijos) para que se agreguen al buzón de las recetas de la escuela.
- ❑ Se trata de programar, al menos un mes, una o más verduras que se consigan en la zona donde se ubica la escuela, y uno o dos meses, igualmente, para una o más frutas.
- ❑ Así pueden buscarse diferentes pretextos: el festival del mango, la feria del chayote, el convivio de la sandía, la fiesta del pimiento morrón, el carnaval de las verduras amarillas, etc. Según la región y la época del año, pueden hallarse suficientes ocasiones para que las familias compartan platillos preparados con la V o F respectiva, así como incluir información, fotografías, bailes, canciones, raps, coplas, y demás ideas de estudiantes, familias y maestros.



Familias y escuelas comen unidas...

- ❑ Los festivales y los rituales de fechas conmemorativas habituales en las escuelas (24 de febrero, 21 de marzo, 5 de mayo, 15 de mayo, 16 de septiembre, 20 de noviembre), las graduaciones, la fecha de fundación de la escuela o del natalicio de quien recibe el nombre, incluso la fecha de fundación del municipio o algún aniversario de un héroe o una heroína locales, etc., pueden festejarse con más V y F disponibles para compartir en los convivios o bien solicitar a alguien en particular que prepare la comida para estas ocasiones.
- ❑ Las conmemoraciones como los días del padre, de la madre, de los abuelos, del niño, de la persona con discapacidad, del orgullo indígena, o de la tierra, también pueden aprovecharse para compartir V y F en la escuela con las familias.
- ❑ Es importante saber que, de acuerdo con los expertos, se ha

comprobado que los adolescentes que comen de cinco a siete veces a la semana en familia tienen menos probabilidades de fumar y beber alcohol.

Tanto mejor...

... si usted promueve en su familia la realización de platillos con V y F entre todos.

4. Promover con los promovidos

Propósito: Transmitir la promoción del consumo de V y F a las familias de los alumnos.

Desafío: Que los estudiantes se conviertan en agentes educadores en sus familias, llevando las tareas, las actividades y los mensajes de promoción que impliquen apoyo para comprar, preparar y probar recetas con V y F.



¿Qué puede hacer usted?


- ❑ Proponga a sus docentes que realicen actividades en las que involucren tanto a sus estudiantes como a los familiares, para seleccionar, adquirir, preparar y probar alimentos con V y F, y compartan cómo les fue, qué probaron, qué opinaron sus familias, qué planean experimentar para una próxima ocasión, etcétera. ☐

Catálogo de actividades:

- *Formato de registro de consumo de frutas*
- *Preparando verduras y frutas*
- *Compartamos recetas: recetario ambulante*

Catálogo de actividades:

- Frases saludables para toda la comunidad escolar
- Mural saludable
- Compartamos recetas: recetario ambulante

- Haga llegar a través de sus docentes mensajes que se dirijan a las familias de los estudiantes con sugerencias concretas para incluir más V y F en los refrigerios de los niños. 

Tanto mejor...

... si usted visita al azar alguno de los salones durante una de las actividades en que se expone sobre la preparación y el consumo de V y F en familia.





5. Andar el camino y alimentar

Propósito: Realizar brigadas familiares para promover el consumo comunitario de verduras.

Desafío: Realizar dos brigadas durante el ciclo escolar.

Se trata de vincular una acción en familia para promover, un día al mes, el consumo de una verdura (o una combinación de verduras), ofreciendo una degustación en las casas cercanas a la escuela y a personas en el camino.

¿Qué puede hacer usted?

- ❑ Invite a las familias de la escuela a formar parte de las brigadas para promover el consumo de las verduras. 
- ❑ Indique que se trata de una oportunidad para que el platillo se prepare en familia o que participe la mayoría de los integrantes.
- ❑ Realice la jornada en común acuerdo con ellos. Puede ser un sábado o un domingo, por un espacio de una hora.
- ❑ Promueva que cada familia se encargue de llevar un platillo de una verdura cocida o cruda, o verduras combinadas, y reconózcales su participación.
- ❑ Póngase de acuerdo con los docentes para que sus estudiantes elaboren, en cartones chicos, los distintivos con el nombre de la escuela, el dibujo de una verdura y el título de la brigada de la verdura con familias.
- ❑ Organice equipos heterogéneos (adultos y menores de edad); cada uno llevará un platillo de verdura protegido del polvo de la intemperie y recorrerá las zonas cercanas ofreciendo a las personas, o casa por casa, una prueba del platillo, acompañado de información para preparar V y F y aumentar su consumo. 
- ❑ Determine el tiempo al cabo del cual volverán a encontrarse en el mismo punto (puede ser la escuela o algún punto de encuentro en un lugar al aire libre).
- ❑ Motíuelos a compartir la experiencia y comentar cómo se sintieron. Es importante que expresen si han notado algún cambio en los últimos meses y si alguien de su familia ha notado cambios en alguno de los parientes (padres, abuelos, niños, etcétera).

Recetario:
 ● *Para dar y ganar*
(recetas económicas)

Catálogo de actividades:
 ● *Tripticos*
informativos
distribuidos en la
colonia

Tanto mejor...

... si usted también prepara uno o más platillos de verdura y participa con su familia en la brigada.



Catálogo de actividades:
 * Refrigerios escolares
 saludables

6. Apoyar y nutrir (desayunos escolares)

Propósito: Incorporar V y F a los desayunos escolares, en caso de que no las contengan.

Desafío: Que los desayunos escolares (en las escuelas donde se ofrecen) contengan V y F.

¿Qué puede hacer usted?

- ❑ Solicite a las entidades que apoyan la escuela (si es su caso) con desayunos escolares, que se busquen opciones para dar alimentos con V y F.
- ❑ Insista a las familias que, entre tanto se consigue, incluyan V y F en la alimentación en casa, en caso de que los desayunos escolares no lo hagan.
- ❑ Infórmese junto con las familias y su equipo docente para hacer sugerencias a las instituciones que donan desayunos escolares (si es su caso o si quiere promoverlo, cuando no es así), con el fin de incluir V y F que no se echen pronto a perder.
- ❑ Invite a las familias a preparar los desayunos escolares, en caso de que puedan hacerlo.
- ❑ Invite a las familias a definir de manera conjunta estrategias para ofrecer desayunos escolares con V y F, si su plantel carece de esta alternativa de apoyo y si considera que las características particulares de su escuela y el contexto lo favorecen. 🍌
- ❑ Busque recursos, si le es posible, para que las familias que no alcancen a cubrir la totalidad del desayuno escolar obtengan apoyo municipal, estatal o de alguna institución que opere donde se encuentra la escuela.



- ❑ Solicite que se incluyan V y F en los desayunos escolares, si los paquetes aún no contienen estos dos grupos de alimentos.
- ❑ Contacte instituciones del nivel estatal, municipal o de la localidad, empresas y fundaciones que puedan apoyar a la escuela con desayunos escolares, si su plantel no cuenta con ellos y considera viable ofrecerlos.
- ❑ Busque donaciones totales o parciales de desayunos o del recurso para que su escuela compre directamente las V y F para completar los desayunos, o lo pueda hacer junto con las familias en un esquema compartido a un muy bajo precio.
- ❑ Pruebe el sistema que más se acomode para que los alumnos desayunen en la escuela con V y F: pueden acordar con las familias que sus hijos los lleven para consumir, o que algunas familias se encarguen de prepararlos a quienes lo deseen, sin importar si son pocos los casos.



Tanto mejor...

... si usted informa clara y oportunamente a las familias acerca de las opciones de desayunos escolares y el tema se presta para reunir al Consejo de Participación Social de la escuela.



7. Contar con las familias

Propósito: Contar lo que las familias han logrado en el aumento de su consumo de V y F.

Desafío: Que los familiares de los estudiantes escriban o narren verbalmente qué han hecho para incluir más V y F en su alimentación diaria.

¿Qué puede hacer usted?

Catálogo de actividades:
☉ *Cuentos y menús con ayuda de familiares*

- Invite a los familiares a escribir cartas a la escuela o a asistir para contar qué y cómo han hecho para aumentar su consumo de V y F. ☐
- Solicite a sus docentes que aconsejen a los estudiantes para que ayuden a sus familias a escribir o a narrar verbalmente sus testimonios sobre qué han hecho para comer más V y F en casa. Por ejemplo, dichas experiencias pueden formar parte de los concursos escolares de narrativa u oratoria. ☐

Catálogo de actividades:
☉ *Frutero para mi hogar*

- ❑ Utilice los testimonios que haya conocido o recibido por escrito para compartirlos en la cartelera de la Dirección. Para esto solicite la autorización de los familiares. 🍌
- ❑ Incluya algún testimonio propio o de su familia, y anímese a compartirlo con la comunidad educativa.

Catálogo de actividades:
 🍌 ¿Cómo ha influido en mi familia el consumo de verduras y frutas?

Tanto mejor...

... si en los Consejos de Participación Social se promueven y consumen V y F, con la inclusión activa de las familias. La promoción de su consumo de V y F puede ser un pretexto para iniciar y motivar el funcionamiento de estos Consejos en la escuela.

Al andar se hace camino...

Antonio Machado

III. EXPENDEDORES DE ALIMENTOS

Doña Mari todos los días nos hace favor de traernos los alimentos para el descanso. La mayoría le compramos porque guisa muy sabroso y además tiene cinco hijos, más los nietecitos que algunos le dejaron a cuidar desde que su fueron al otro lado y no volvieron a mandarle ni un saludo. Siempre que llego tempranito a barrer la escuela, como paso por su casa, voy a tocarle en la ventana: -"Doña Mari, ¿y hoy qué va a hacer?". -"De los frijolitos que le gustan, don Nepo", me contesta siempre. Ay, la pobre mujer, mire usted que le hizo grilla un profe que porque el hermano de la doña es el director de la telesecundaria y que seguro es negocio y por eso le dieron permiso aquí, en la primaria, para vender, y quién sabe qué tanto más ha dicho. Yo no sé nada, sino que me platicaron. Pero



al cabo y qué, de todos modos la señora hace todo muy bien, se nota que cuida que todo esté limpio y todo lo que prepara le queda para chuparse los dedos, ¡uy!, como ese nopal en salsa roja que hace todos los jueves. Ahora me contó que la llamaron de la escuela y le pidieron que les lleve más comidas con jícama y pepino y zanahoria y sandía, y quién sabe qué tantas verduras y frutas. Y la pobre ahí va a regañadientes, pues le toca irse a conseguirla y como no le queda tiempo, manda a su nieto Pedro, el mayor, que está terminando la secundaria, el de la hija que se fue a Estados Unidos, ¿se acuerda? Ese es el que le ayuda a preparar los taquitos del recreo junto con la Chalía, la chiquita. Pobre, le toca doble trabajo porque prepara lo de la escuela cada día y más aparte lo de su casa, porque doña Mari dice que ni ella ni sus chamaquitos están acostumbrados a las verduras y esas cosas que ahora les piden en la escuela, no señor, ellos sí comen lo normal, lo de siempre.



Los expendedores de alimentos son un eslabón clave en la cadena de promoción de una alimentación sana, más aún si lo que se busca es un consumo de V y F consistente y creciente en las escuelas.

Tienditas escolares, cooperativas, familiares organizados son algunos de los sistemas que sirven a niños, docentes y otros trabajadores que con-

sumen alimentos en la escuela. La selección de productos que ofrecen a sus clientes incide fuertemente en la alimentación dentro de los planteles. ¿Cómo se puede aumentar el consumo de V y F si no se dispone de ellas en las tiendas escolares?

Una parte de la injerencia de los directores y las directoras sobre los expendedores es, precisamente, convencerlos de ofrecer alimentos para y por el bienestar del alumnado, no solo el bienestar de la economía particular. Por ello, quienes expenden los alimentos son un grupo al cual dirigir acciones estratégicas, e informarlos acerca de las normas específicas para la alimentación saludable en las escuelas.

Ustedes pueden acercarse a sus expendedores, sensibilizarlos y mostrarles la necesidad de que aumenten la oferta de V y F, debido a que ya se incentiva la demanda al promover de distintas formas el consumo de V y F, ya sean encargados de tienditas, cooperativas, madres o familias que llevan el alimento en los refrigerios, cocinas en las escuelas de tiempo completo, personas que preparan las colaciones para las escuelas, etcétera.



Acciones de este apartado

1. Motivar y sensibilizar.
2. Repartir información.
3. Gustar y degustar.
4. Promover y ofrecer.

5. Atender a los estudiantes.
6. Certificar y recomendar.
7. Demostrar y alimentar.
8. Extender e invitar.

1. Motivar y sensibilizar

Propósito: Invitar y conseguir la aceptación de los expendedores para apoyar con acciones concretas el aumento de alimentos de V y F en la escuela.

Desafío: Que los expendedores de la escuela pongan atención y se den cuenta de la necesidad de su participación en el logro de este objetivo.

¿Qué puede hacer usted?

- Convoque a los expendedores para conversar sobre el objeto de la promoción (de viva voz, mediante llamadas telefónicas u otro tipo de contacto que suela establecer con ellos).
- Contacte a algún funcionario (sector salud o educación), o invite a uno o más docentes para participar cuando usted hable con el expendedor.
- Proponga pláticas informales, talleres y otras estrategias para captar la atención de los expendedores sobre la promoción de V y F.
- Establezca comparaciones entre precios de refrescos y frutas, como un ejemplo para mostrar a los expendedores, junto con datos sobre el aporte nutrimental en cada caso.
- Tome en cuenta las reacciones y opiniones de los expendedores para focalizar acciones posibles a futuro.
- Entable un vínculo de confianza y ayuda mutua, más aún si conoce de hace tiempo al expendedor.
- Proponga al expendedor realizar una prueba de dos días de la semana, durante un mes, en los que solo ofrezca alimentos de V y F para la venta.
- Coménteles que para que los alumnos se animen a comer alguna V o F nueva o en una preparación novedosa, hay que ofrecerla hasta 15 veces, y garantizar que la vean, la toquen, la prueben. Es importante no premiarlos por comerla, ni que se les regañe o castigue por no hacerlo.
- Insista a los expendedores en una perspectiva de responsabilidad social y cuidado de la infancia, más allá de la comercialización y distribución de los productos.

Tanto mejor...

... si durante las pláticas puede ofrecer a los expendedores platillos con V y F para que consuman todos los presentes.



2. Repartir información

Propósito: Entregar información y mantener al tanto de actividades de la escuela a los expendedores.

Desafío: Que los expendedores se sumen a actividades realizadas, en particular, para que se consuman V y F.

¿Qué puede hacer usted?

- Entregue información actualizada y relacionada con las disposiciones para la venta y aceptación de alimentos en las escuelas.
- Invite a los expendedores a sugerir actividades para motivar el consumo de V y F entre sus potenciales compradores.
- Recuérdeles que la selección que ellos hacen de los alimentos para la tienda escolar o la cooperativa implica lo educativo. En ese sentido, ellos pueden ser educadores de la alimentación y por eso la necesidad de que ofrezcan más V y F entre sus productos.

Recetario:
 ☉ *El rumor de Valentina y Luz María*

Tríptico para expendedores de alimentos

Catálogo de actividades:
 ☉ *Concurso de verduras y frutas de encargados de la tienda escolar*



Guía:
Referencias de
páginas Web


- ❑ Disponga los recursos para sacar copias o imprimir los trípticos, grabar o “quemar” los discos compactos, realizar presentaciones en *Power Point*, etcétera.
- ❑ Asegúrese de que los expendedores conozcan documentos como *Lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica* y el *Manual para la preparación e higiene de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica* (SEP/SS, 2011). ❑
- ❑ Emplee diversos respaldos para entregar información (si las condiciones lo permiten). Por ejemplo, entregarles información impresa (dípticos, trípticos, boletines), en disco compacto (que permite incluir documentos más extensos, así como videos, fotografías, cuadros estadísticos), en línea (si se cuenta con datos de páginas *Web*, o vía correo electrónico).
- ❑ Invítelos a compartir sus experiencias respecto al consumo de V y F en esta escuela, en sus familias y en anteriores trabajos. ¿Cómo las han preparado anteriormente para atraer a más niños, y promover su venta? ¿Qué pasa cuando no se consumen? ¿Han identificado épocas en el año en que venden menos V y F? ¿Qué propuestas tienen para aumentar sus ventas de V y F?, etcétera.

3. Gustar y degustar

Propósito: Realizar varias jornadas de degustación durante los descansos en la escuela y abrir la expectativa sobre nuevos productos de V y F.

Desafío: Que los expendedores contribuyan a que los estudiantes prueben nuevos platillos basados en V y F, en diferentes presentaciones y combinaciones.

¿Qué puede hacer usted?

- ❑ Invite a los expendedores de la escuela a realizar degustaciones con V y F. Usted puede disponer que se realice una degustación un día a la semana o dos días al mes durante el descanso.
- ❑ Recuérdeles que pueden contar con espacios en la escuela para anunciar los días de degustación y hacer promoción a nuevos productos con V y F.
- ❑ Solicite a los expendedores realizar degustaciones para las familias y a compartir algunas recetas o consejos para incorporar V y F en las loncheras de sus hijos. 
- ❑ Motíuelos también a dar degustaciones a los docentes. Se pueden aprovechar oportunidades como las juntas de Consejos Técnicos, los Consejos de Participación Social y otras reuniones en la escuela.
- ❑ Realice periódicamente una revisión de las normas de higiene que los expendedores siguen.

Catálogo de actividades:
 **Refrigerios escolares saludables**

**4. Promover y ofrecer**

Propósito: Realizar ofertas y promociones en la escuela con los alimentos de V y F cercanos a su fecha de vencimiento para aprovecharlos al máximo.

Desafío: Que los expendedores ofrezcan precios más económicos y opciones apetitosas con V y F maduras.



Catálogo de actividades:
 * Promoción en tienda
 escolar

¿Qué puede hacer usted?

- ❑ Autorice y promueva la realización de jornadas, temporadas y actividades de promoción y oferta durante los descansos.
- ❑ Permita la utilización de espacios en el patio escolar para que los expendedores hagan promoción de productos en rebaja, siempre y cuando estos contengan una cantidad importante de V o F. 🍌
- ❑ Insístales en que aprovechen las V y F adecuadamente (tanto en precio como en calidad de productos que ofrecen).
- ❑ Solicíteles que reúnan ideas para evitar el desperdicio y la descomposición de alimentos con V y F.
- ❑ Acuerde con ellos que los alimentos que no se hayan terminado de vender se distribuyan para que los aprovechen en las casas de estudiantes y docentes, y evitar así su desperdicio.

5. Atender a los estudiantes

Propósito: Retomar sugerencias y recetas de los niños para preparar V y F y ofrecer en la escuela.

Desafío: Que los alumnos encuentren sus propuestas de platillos de V y F en la tiendita o la cooperativa.

¿Qué puede hacer usted?

- ❑ Proponga a los expendedores que mantengan accesible, y a la altura de todos los estudiantes de la escuela, un buzón de sugerencias y recomendaciones para alimentos con V y F. 🍌
- ❑ Solicite a sus docentes que sus estudiantes escriban sugerencias de platillos que incluyan V y F, para entregar en el buzón de la cooperativa o la tienda escolar. Pídales que también participen con sus sugerencias o apoyen a los alumnos en las que ellos elaboren.
- ❑ Invite a los expendedores a promover los platillos con V y F producto de sugerencias de los estudiantes. Pueden emplear frases como “Pepino con manzana, sugerencia de 3º”, o bien con el nombre de quien lo sugirió. 🍌

Catálogo de actividades:
 🍌 Frutero
 🍌 Promoción en tienda escolar

Catálogo de actividades:
 🍌 Carteles en tiendas de consumo escolar

6. Demostrar y alimentar

Propósito: Realizar actividades de demostración por parte de un número determinado de expendedores en la zona donde se encuentra la escuela para elegir al mejor oferente de V y F.

Desafío: Que se busque una sana competencia para que la escuela pruebe diferentes servicios de expendedores en distintas jornadas (según se establezca la duración: una semana, dos días, etc.), con el criterio de ofrecer suficientes platillos de V y F o que las contengan en una cantidad importante.



¿Qué puede hacer usted?

- ❑ Convoque a expendedores potenciales interesados en participar en la demostración para realizar jornadas de prueba.
- ❑ Solicítele que también incluyan una demostración sobre el almacenamiento adecuado y la higiene de V y F para su consumo.

7. Certificar y recomendar

Propósito: Certificar año con año el servicio de los expendedores de alimentos en la escuela por parte de la escuela misma, con base en el desempeño del expendedor como promotor del consumo de V y F.

Desafío: Que los expendedores busquen la certificación anual de la escuela como sello de garantía y buen nivel de oferta de alimentos de V y F para la comunidad escolar.

Puede ser significativo que la escuela les extienda a los expendedores algún certificado anual de buen servicio o de promoción del consumo de V y F, como sello de garantía para otros centros educativos que se interesen en sus servicios.



En algunos sistemas de verificación de la calidad de servicios prestados (ISO 9000, etc.) se solicitan determinados procedimientos para avalar el buen nivel. De un modo semejante, la escuela puede generar, a manera de estímulo, una certificación que le marque algunas condiciones a los

expendedores. Por ejemplo: higiene en el manejo de las V y F, frescura del alimento, variedad, cantidad suficiente, atractivo para el consumidor, índice de venta de determinada V o F, presentación, etcétera.

¿Qué puede hacer usted?

- ❑ Establezca –junto con su colectivo docente– los criterios para certificar a los expendedores idóneos que ofrecen V y F en la escuela y brindan alternativas suficientes, atractivas y creativas para captar la atención y lograr que el alumnado consuma estos alimentos. Ejemplos de criterios a tomar en cuenta: 1) cantidad, consistencia y permanencia de las actividades que los expendedores realicen para aumentar su oferta de V y F en la escuela y de platillos que los contengan; 2) la voz y voto de los estudiantes quienes pueden señalar si los platillos de V y F de la tienda o la cooperativa ameritan certificación, etcétera.
- ❑ Genere algún distintivo visual, sello o insignia de la escuela con una alusión al buen expendedor o al expendedor que cuida la alimentación saludable en el plantel. Puede ser algo semejante a “Expendedor certificado 2012 de verdura y fruta”; se debe señalar el año para el cual queda certificado. Pueden solicitarse ideas a los docentes, o que propongan a sus estudiantes que elaboren lemas para elegir el que más les guste.

Recetario:
 ● **El rumor de
 Valentina y Luz
 María**



- ❑ Escriba una recomendación o establezca un formato para llenar con la papelería o el sello de la escuela que dé cuenta de la fecha en que se expide y los motivos por los cuales se considera que determinado expendedor es una buena alternativa para surtir alimentos con V y F a los centros educativos.
- ❑ Proponga que se realice una breve ceremonia para la entrega simbólica de la certificación al o los expendedores, la cual puede hacer un grupo de estudiantes en representación de la escuela, con presencia de padres y madres, y los Consejos de Participación Escolar (en su caso); aproveche alguna fecha especial o celebración para llevar a cabo este acto.
- ❑ Mantenga algún mecanismo de comunicación con los consumidores potenciales (docentes, estudiantes), de manera directa o mediante el buzón de sugerencias o reportes, para que se informe sobre casos de alimentos en descomposición, una V o F mal lavada o sucia, etcétera. De tal manera, el expendedor sabrá que requiere cuidar el servicio, revisar los productos que se venden y satisfacer la demanda de V y F. Estos elementos también pueden contribuir a la certificación.





8. Extender e invitar

Propósito: Ampliar la invitación a otros distribuidores y comerciantes de las tiendas, puestos y expendios cercanos a la escuela.

Desafío: Que otros expendedores de alimentos externos pero vecinos a la institución se interesen por incluir V y F entre sus productos.

¿Qué puede hacer usted?

- ❑ Visite alguna tienda cercana a la escuela o muy frecuentada por los estudiantes y comente con la persona encargada el objetivo de la promoción del consumo de V y F.
- ❑ Comente algunas actividades concretas que se han realizado, así como los productos de V y F que más han gustado entre los estudiantes.
- ❑ Promueva que los docentes les envíen información a través de sus estudiantes. 
- ❑ Promueva que se realicen materiales informativos específicos para este grupo, en los cuales se les ayude a ver la responsabilidad y la importancia de su papel para educar a la demanda al ofrecer más de determinados productos; en este caso, más V y F.
- ❑ Busque que reciban información (si se puede en forma periódica) con ideas para incluir productos con V y F. Por ejemplo, algunas de las recetas probadas y elaboradas por estudiantes y docentes.
- ❑ Plántese la posibilidad de realizar una campaña dirigida a expendedores externos para que ofrezcan más V y F. Para comunicar este propósito pueden funcionar anuncios, carteles, pancartas, volantes u otros impresos que se retomen de las carteleras, periódicos murales u otros materiales elaborados por estudiantes y docentes. 

Catálogo de actividades:
 * Tripticos informativos distribuidos en la colonia

Catálogo de actividades:
 * Carteles en tiendas de consumo escolar

La alimentación es la base y la esencia indispensable que conecta al ser humano con todas las demás actividades que realiza y que puede llegar a desarrollar. La responsabilidad personal de cuidar la vida implica cuidar la alimentación y, con ello, mantener un consumo abundante, variado y continuo de verduras y frutas. Esto requiere acciones concretas, pasos que se dan día a día. Puede ser la oportunidad de comenzar a construir a largo plazo y recorrer un camino con una perspectiva más completa de la vida saludable, de la capacidad de aprender a cuidarse y cuidar a otros.

En la medida en que se afiance el convencimiento de realizar cada vez más actividades de consumo de verduras y frutas en la escuela y la familia, se fortalecerá ese vínculo esencial con la vida y el respeto por ella. La función de directores y directoras resultará fundamental para marcar el rumbo hacia este puerto.

Anímese y continúe brindando lo mejor a su escuela y a su propia vida.



Solo existen dos días en el año en que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y otro mañana. Por lo tanto hoy es el día ideal para amar, crecer, hacer y principalmente vivir.

Dalia Torres

Eres lo que comes...

REFERENCIAS DE PÁGINAS WEB

- ☼ Lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica. Disponible en http://salud.edomexico.gob.mx/html/doctos/ANSA_escolar_lineamientos260510.pdf
- ☼ Manual para la preparación e higiene de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica. Disponible en <http://basica.sep.gob.mx/seb2010/pdf/escuelaYSalud/manualEstablecimientosDic.pdf>
- ☼ El programa *Escuela y Salud*, programa intersectorial de las Secretarías de Salud y Educación Pública. Disponible en http://promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/programas/escuela_salud.html
- ☼ Norma oficial mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Disponible en <http://dof.vlex.com.mx/vid/basicos-alimentaria-brindar-orientacion-28159412>.
- ☼ Diario Oficial de la Federación, lunes 23 de enero de 2006. Disponible en <http://www.wholegrainscouncil.org/files/MexicoNOM043.pdf>
- ☼ El programa *Salud para Aprender*. Disponible en http://www.nl.gob.mx/?P=educacion_spa
- ☼ El programa *Juego y comida dan salud a tu vida*, específicamente desarrollado para apoyar a las escuelas en el aumento de actividad física y consumo diario de verduras, frutas y agua natural. Se trata de una propuesta integral que incluye acciones con niños, niñas, docentes, familias y comunidad. Disponible en <http://www.juegoycomida.mx/>
- ☼ El programa *Cinco al día*, de carácter educativo, inició en España y se ha extendido a otros países, entre ellos México, para promover el consumo de cinco verduras y cinco frutas por día. Disponible en http://www.5aldia.org/v_5aldia/apartados/apartado.asp
- ☼ La página *Nutre y mueve tu vida*, de la Universidad Autónoma de Yucatán, en la cual se puede encontrar la revista del mismo nombre, contiene información, consejos y experiencias que pueden resultar de mucho interés. Disponible en <http://www.nutreymuevetuvida.uady.mx/nutre/>
- ☼ El artículo titulado "Nueva fábula de las abejas. En torno a la regulación de los alimentos chatarra en las escuelas", en *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos* (2010, vol. XL, núms. 3 y 4, 9-54, pp.) analiza elementos de fondo relacionados con la política de cuidado de los alimentos y el papel de la SEP sobre este tema, entre otros

actores. Además hace un recuento de los principales antecedentes y discusiones sobre la regulación de la comida chatarra en las escuelas públicas. Disponible en <http://www.redalyc.org/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=27018888002> y en www.cee.edu.mx/revista_2010

☼ La Biblioteca Virtual en Salud. Disponible en <http://regional.bvsalud.org/php/index.php?lang=es>

REFERENCIAS

- Bourges, Héctor et al.** *Pautas para la Orientación Alimentaria en México*, México, ILSI de México/Instituto Danone, 2004.
- Centro de Estudios Educativos.** *Diseño de una plataforma de conocimiento para orientar la estrategia de la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (SAGARPA) en materia de promoción de una alimentación correcta*, Documentos de Política, México, 2011.
- Neruda, Pablo.** *Odas elementales*, Buenos Aires, Losada, 1998.
- Plazas, Maite, María de los Ángeles Villanueva-Borbolla y Montserrat Villanueva-Borbolla.** "Reducir el trecho entre el dicho y el hecho" y "Para alimentarse correctamente en un dos por tres", en Ana Bertha Pérez-Lizaur y Margarita García. *Dietas normales y terapéuticas. Los alimentos en la salud y la enfermedad*, México, La Prensa Médica Mexicana, 6a ed., 2012.
- Ramírez, Claudia et al.** "Documento técnico de recomendaciones para guías de alimentación en escuelas primarias públicas. Caracterización del ambiente escolar en escuelas primarias de estados de la República mexicana y recomendaciones para un 'Refrigerio escolar saludable'", México, Instituto Nacional de Salud Pública/Secretaría de Salud, 2008.
- Rivera, María del Rosario.** "La educación en nutrición: hacia una perspectiva social en México", en *Revista Cubana de Salud Pública* 33 (1), La Habana, enero-marzo de 2007. Fecha de acceso, marzo de 2012. Disponible en http://bvs.sld.cu/revistas/spu/vol33_1_07/spu15107.htm
- Satter, E.** *Child of Mine: Feeding With Love and Good Sense*, Bull Publishing, EU, 2000.
- Secretaría de Salud.** *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006*, México, Instituto Nacional de Salud Pública/Secretaría de Salud, 2007.
- Secretaría de Salud.** *Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad*, México, Secretaría de Salud, 2010.

- Secretaría de Salud**, Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud, Dirección General de Promoción de la Salud. *Manual de cómo mejorar en la escuela la alimentación de niñas, niños y las y los adolescentes*, México, Secretaría de Salud, 2007. Disponible en http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/7_manual_como_mejorar_escuela_alimentacion_ninas_ninos.pdf.
- Secretaría de Salud**, Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud, Dirección General de Promoción de la Salud. *Carpeta de apoyos didácticos para la orientación alimentaria*, México, Secretaría de Salud, 2008. Disponible en http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/Carpeta_de_apoyos_didacticos.pdf.
- Secretaría de Salud**, Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud, Dirección General de Promoción de la Salud. *Guía de orientación alimentaria*, México, Secretaría de Salud, 2008. Disponible en http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/1-guia_orientacion_alimentaria.pdf.
- Secretaría de Salud**, Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud, Dirección General de Promoción de la Salud. *Alimentación de niñas y niños en edad escolar*, México, Secretaría de Salud, s/a. Disponible en http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/8_2_alimentacion_ninos_edad_escolar.pdf.
- SEP/SS. *Manual para la preparación e higiene de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica. Programa de Acción en el Contexto Escolar. Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria*, México, SEP/SS, 2010.
- SEP. "Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles educativos de educación básica", en *Diario Oficial de la Federación*, México, 23 de agosto de 2010.
- SEP. *Plan de estudios. Educación Básica*, México, SEP, 2011. Fecha de acceso, marzo de 2012. Disponible en <http://basica.sep.gob.mx/dgdc/sitio/pdf/PlanEdu2011.pdf>
- Vázquez**, Mayra, José Luis Vázquez y René Crocker. "Hipertensión arterial en niños escolares con sobrepeso y obesidad", en *Revista Salud Pública y Nutrición*, vol. 12 (3), México, julio-septiembre de 2011.

CENTRO DE ESTUDIOS EDUCATIVOS, A.C. (CEE), 2012

Av. Revolución, 1291, Col. Tlacopac,
Del. Álvaro Obregón, C. P. 01040,
México, D. F.

☎ 55.93.57.19

www.cee.edu.mx/cee@cee.edu.mx

OGALI, S. C. CONSULTORÍA EN NUTRICIÓN

José María Casterena, 676-7, Col. El Molino,
Del. Cuajimalpa, C. P. 05240, México, D.F.

☎ 58-13-35-31

www.ogali.com/contacto@ogali.com

Autora

Claudia Liliana Poveda Carreño

Coordinación general

Maite Plazas Belausetguigoitia

Fernando Mejía Botero

Desarrollo académico

Francisco Urrutia de la Torre

Salvador Martínez Licón

Juan Carlos Martínez Jardón

Norma Scherezada Sosa Sánchez

Revisión técnica

Ángela Carriedo Lutzenkirchen

María Isabel Vilatela Moreno

Diseño editorial

Eliseo Ariel Brena Becerril

Laura Liliana Calleja Rodríguez

Edición

Lucila Mondragón Padilla

Mónica Arrona Scacheri

Soledad Vargas Fonseca

Lucila Soto García

Fotografía

El CEE agradece la cesión de los derechos de
reproducción de fotografías de los acervos de:

SAGARPA

CDI D.R. © Autor Comisión Nacional para el

Desarrollo de los Pueblos Indígenas /

Fototeca Nacho López

CLÍO Editorial Clío Libros y Videos S. A. de C. V.

Juego y comida dan salud a tu vida

Oxfam México/Miguel Bracho

Fotografía del trabajo de campo:

Maura Pompa Mansilla

Lourdes Pacheco Cámara

Adriana Olvera López

Atenea Domínguez Cuevas

Miguel Ángel Ocampo Ruiz

Juan Carlos Martínez Jardón

Gisela Santiago Benítez

Luz María Bravo Fuerte

Fernando Mejía Botero

Rosalba López Ortiz

Diana Valdez Ayala

Norma S. Sosa Sánchez

Gloria Angélica Arenas

Mario Salas Pineda

Lucila Soto García

Hilda Zenteno Armas

Miguel Ángel Cisneros Orea

Alicia Cisneros Mondragón

