



Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria

Estrategia contra el sobrepeso
y la obesidad

**GOBIERNO
FEDERAL**

**MÉXICO
2010**

SEP

SALUD

Programa de Acción en el contexto escolar



www.gobiernofederal.gov.mx
www.sep.gov.mx
www.salud.gov.mx



Vivir Mejor

Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad

Programa de Acción en el Contexto Escolar

Contenido

Presentación

Justificación

- I. Enfoque y Principios
- II. Objetivos
 - a. General
 - b. Específicos
- III. Ejes de acción
- IV. Componentes Básicos del Programa
 - a. Promoción y educación para la salud
 - Propósito del componente
 - Líneas estratégicas
 - Acciones
 - b. Fomento de la activación física regular
 - Propósito del componente
 - Líneas estratégicas
 - Acciones
 - c. Acceso y disponibilidad de alimentos y bebidas saludables en las escuelas
 - Propósito del componente
 - Líneas estratégicas
 - Acciones
- V. Coordinación Intersectorial
- VI. Participantes. Responsabilidades y funciones
- VII. Planeación, seguimiento y evaluación

Bibliografía

Anexos

Programa de Acción en el Contexto Escolar

Es un hecho que la salud y la educación son el estado de bienestar y la posesión más preciados, y por ende, pilares fundamentales de México. La salud constituye un sólido soporte para tener un buen desempeño físico, mental y social. La educación es la puerta del conocimiento y la libertad, es la herramienta más poderosa para entender y transformar el mundo.

Hoy en día, se viven situaciones de constante cambio que, en ocasiones, ponen en riesgo la salud y el bienestar de la sociedad en general, lo que demanda a diferentes sectores como el educativo y el de salud, nuevos mecanismos de respuesta y la realización de acciones y estrategias para contribuir al desarrollo armónico e integral de las personas.

No obstante los logros alcanzados en materia de salud en el país, de manera particular en la población infantil y joven, persisten problemas cuya atención es impostergable.

Ante este escenario, la Secretaría de Educación Pública en coordinación con la Secretaría de Salud, contribuyen al desarrollo integral de los educandos al generar cambios en las condiciones educativas y sociales, ya que los principales problemas de salud pueden prevenirse desde las escuelas, al promover una nueva cultura de auto-cuidado y la conformación de ambientes saludables, a fin de que enfrenten con mejores herramientas, propias y colectivas, situaciones que afecten su bienestar.

De manera particular, estos esfuerzos intersectoriales se traducen en la concreción de una propuesta de intervención conjunta denominada *Programa de acción en el contexto escolar*, en atención a los objetivos y compromisos establecidos en el Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria. Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad 2010.

Justificación

En México el sobrepeso, la obesidad y sus complicaciones se encuentran entre los problemas de salud pública más importantes. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 (ENSANUT) señala que 12.7% de niños menores de 5 años presentan desnutrición crónica (baja talla y bajo peso) y que 1.2 millones presentan anemia crónica; reportándose un importante número de niños que ingresan al hospital por causas asociadas a deficiencias nutricionales.

En el otro extremo, la ENSANUT alerta sobre el riesgo en el que se encuentran más de 4 millones de niños de entre los 5 y los 11 años, pues la prevalencia combinada de sobre-

peso y obesidad se presenta en uno de cada cuatro niños (26%), mientras que uno de cada tres adolescentes la padecen (31%), revelando también que el sobrepeso y la obesidad han seguido aumentando en todas las edades, regiones y grupos socioeconómicos.

El sobrepeso y la obesidad están relacionados con muchos factores, pero se ha comprobado que están más asociados a los hábitos alimenticios y al estilo de vida de cada persona que al factor hereditario; aunque estos hábitos generalmente se aprenden en el ambiente familiar, son modificables, ya que se asocian con la preferencia por una dieta compuesta de alimentos con alto contenido calórico, poco variada en lo que corresponde a la combinación de diferentes grupos de alimentos y caracterizada por un alto contenido de grasas, azúcares y harinas refinadas. Un segundo hábito asociado a la obesidad es la falta de actividad física.

Una nutrición óptima requiere de una alimentación correcta, la cual debe ser completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada.

Actualmente las niñas, los niños y los adolescentes tienen una menor actividad física que la recomendada, hacen menos deporte y además dedican más tiempo a actividades sedentarias como ver televisión, jugar en la computadora y a otras actividades, situación que se da principalmente en población escolar de áreas urbanas. Esto, aunado a una dieta en la que se omite una de las tres comidas o en la que se consumen dietas con alta densidad energética, que incluye grandes cantidades de azúcares y harinas refinadas, alimentos ricos en grasas, bebidas con alto contenido de calorías, así como insuficiente consumo de frutas y verduras y de agua simple, los pone en riesgo de desarrollar sobrepeso, obesidad y malnutrición y, en consecuencia, de presentar enfermedades que antes eran exclusivas de adultos, como diabetes mellitus 2, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, aumento de triglicéridos y colesterol.

En relación con el desarrollo integral de los educandos, en la Encuesta Nacional de Salud en Escolares (ENSE, 2008) destaca que si bien su rendimiento escolar está relacionado con diversos factores: los entornos familiar, social, ambiental y socioeconómico; además de la carencia de servicios médicos para prevenir y atender enfermedades, los problemas de salud asociados con la alimentación y la nutrición, afectan la capacidad de aprendizaje de manera muy significativa.

Cabe recordar que en su artículo 24, la Convención sobre los Derechos del Niño, ratificada por México el 26 de enero de 1990, establece que los Estados Partes reconocen el derecho del niño al disfrute del más alto nivel posible de salud y asegurarán la plena aplicación de este derecho, y que en particular, adoptarán las medidas apropiadas para combatir la malnutrición en el marco de la atención primaria de la salud, mediante la aplicación de la tecnología disponible y el suministro de alimentos nutritivos adecuados, agua potable, y para asegurar que todos los sectores de la sociedad, y en particular los padres y los niños, conozcan los principios básicos de la salud y la nutrición. Además, los Estados Partes adoptarán todas las medidas eficaces y apropiadas posibles para abolir las prácticas tradicionales que sean perjudiciales para la salud de los niños.

Asimismo, la Declaración del Milenio de la Organización de las Naciones Unidas, del 8 de septiembre de 2000 y suscrita por México, en su numeral I. 4 reafirma la determinación de apoyar todos los esfuerzos encaminados al respeto de los derechos humanos y las libertades fundamentales; por otra parte, en su numeral III.19 impulsa detener y comenzar a reducir las enfermedades graves que afligen a la humanidad.

El Informe de Avance 2005 de la Declaración del Milenio de la Organización de las Naciones Unidas, bajo el rubro de retos y prioridades, señala que aunque en México ha dismi-

nuido de manera importante la mortalidad en menores de un año y en menores de cinco años, han surgido nuevas amenazas para la salud infantil y adolescente como la obesidad, que se perfila como uno de los retos de los próximos años.

En este marco, el sistema educativo nacional reconoce que este problema de salud pública, que afecta a nuestras niñas, niños y jóvenes, tiene un origen multifactorial que exige el impulso de políticas y acciones integrales y articuladas, con una amplia participación, compromiso y colaboración de diversos actores y sectores.

Los padres juegan un papel fundamental en el desarrollo y formación de sus hijos, ya que deben fortalecer la atención de lo que consumen a fin de asegurar sus procesos de crecimiento y desarrollo, prevenir padecimientos futuros y favorecer el logro de mejores niveles de aprovechamiento y rendimiento escolar.

La escuela constituye otro de los ambientes donde se pueden desarrollar acciones fundamentales para revertir el problema del sobrepeso y la obesidad. La escuela puede y debe brindar a las niñas, niños y jóvenes oportunidades para lograr un desarrollo sano, para su formación integral y para que participen activa y responsablemente en la vida económica y social de nuestro país. Corresponde a las instituciones y a la comunidad educativa contribuir de la mejor manera a que niñas, niños y adolescentes adquieran las habilidades que les permitan adoptar un estilo de vida saludable, lo que conduce no sólo a enfatizar en el desarrollo de competencias atinentes al tema y a promover dichas competencias mediante el currículum, sino además, a establecer estrategias y acciones de promoción y educación para la salud que posibiliten dentro y fuera de la escuela la elección y el consumo de alimentos nutritivos y bebidas saludables en condiciones de higiene, aunado a una práctica cotidiana y adecuada de actividad física dentro y fuera del contexto escolar.

I. Enfoque y Principios

La educación es un factor importante para la salud. Quienes tienen mayor predisposición a tener condiciones de salud desfavorables no son únicamente los más pobres, sino quienes tienen un menor nivel de educación, puesto que el conocimiento y desarrollo de competencias implica cambios en la conducta y en la calidad de vida, por ello, la escuela debe favorecer el logro de los objetivos educativos y el desarrollo integral de los alumnos, siendo la salud uno de sus pilares, con lo cual se da cumplimiento al ejercicio del derecho a la educación y a la salud.

Actualmente, desde el Programa Escuela y Salud se promueve la creación de una nueva cultura a través del desarrollo de competencias para el control y la modificación de los principales determinantes (causas y factores) que inciden en la salud de niños y adolescentes, como la sana alimentación, actividad física, higiene personal, sexualidad responsable y protegida, salud psicosocial, prevención de adicciones y violencia, así como la creación de entornos seguros y saludables. Se pretende incidir en estos factores mediante acciones encaminadas a la promoción y educación para la salud individual, familiar y colectiva.

Por promoción de la salud se entienden los procesos que tienen por objeto crear, conservar y mejorar las condiciones deseables de salud para toda la población y propiciar en el individuo las actitudes, valores y conductas adecuadas para motivar su participación en beneficio de la salud individual y colectiva. Consiste en proporcionar a la gente y a las comunidades los medios necesarios para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma, y se lleva a cabo mediante un proceso dinámico y evolutivo que involucra a las personas como agentes activos en el control y cuidado de su propia salud en la vida diaria, así como al contexto en el que se desenvuelven.

Por otra parte, la educación para la salud se refiere a los procesos permanentes de enseñanza y de aprendizaje que permiten mediante el intercambio y análisis de la información, desarrollar habilidades y cambiar actitudes con el propósito de inducir comportamientos para cuidar la salud individual, familiar y colectiva.

Principios orientadores

- Fomentar el desarrollo integral de los educandos y el desarrollo de competencias para la adopción de estilos de vida saludable;
- Promover acciones de cuidado de la salud con un enfoque integral, que trascienda el contexto escolar y favorezca al conjunto de la comunidad educativa en general;
- Involucrar a todos los miembros de la comunidad educativa: personal directivo, docente, administrativo, alumnos, padres y madres de familia, en el desarrollo de acciones encaminadas a la promoción de la salud en las escuelas de educación básica;
- Mejorar las condiciones para el aprendizaje de los miembros de la comunidad educativa, aprovechando los espacios formativos y las oportunidades curriculares y extracurriculares;
- Generar y preservar entornos y ambientes saludables que contribuyan a mejorar la salud y la calidad de vida en el contexto escolar, y la adopción de estilos de vida saludables en el largo plazo.
-

II. Objetivos

a. Objetivo general

Promover una nueva cultura de la salud mediante el desarrollo de competencias para una vida saludable, entre las que destacan las referentes a prevenir, revertir y disminuir el avance en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los alumnos de educación básica y, con ello, ofrecer mayores oportunidades para alcanzar mejores logros de aprendizaje.

b. Objetivos específicos

- Desarrollar competencias en los actores educativos (alumnos, padres, maestros y directores) para la modificación de las causas que inciden en la salud de los escolares, con énfasis en un estado nutricional saludable.
- Impulsar una transformación escolar que propicie la creación y fortalecimiento de entornos seguros y saludables mediante intervenciones pedagógicas intersectoriales, articuladas y efectivas.
- Promover la práctica regular de activación física en los actores de la comunidad educativa, evitando el sedentarismo y sus efectos en la salud de los escolares.
- Impulsar el desarrollo de hábitos alimenticios saludables que garanticen el sano crecimiento y desarrollo integral de los alumnos, docentes y directivos como medida para la prevención y disminución del sobrepeso y obesidad, así como de otras enfermedades derivadas de la mala alimentación.

III. Ejes de acción

1. Enriquecimiento de contenidos y materiales curriculares.
2. Profesionalización de la práctica docente y directiva.
3. Ofrecer apoyos diversos para la implementación de acciones de promoción y cuidado de la salud en el contexto escolar.
4. Desarrollo de competencias de la comunidad educativa para el cuidado de la salud y generación de entornos escolares saludables.
5. Emitir regulación del expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar.
6. Fortalecimiento de la participación de los consejos escolares de participación social, directivos, docentes y padres de familia para generar condiciones básicas que favorezcan entornos saludables.
7. Coordinación interinstitucional e intersectorial entre dependencias gubernamentales, de salud y educación, otras instancias del sector privado, así como organizaciones de la sociedad civil.

IV. Componentes básicos del Programa

El Programa de Acción en el Contexto Escolar tiene un enfoque y sentido eminentemente formativo e integral, que se concreta en tres componentes:

- Promoción y Educación para la Salud.
- Fomento de la Activación Física Regular.
- Acceso y disponibilidad de alimentos y bebidas saludables en las escuelas.

En los siguientes apartados se describen las finalidades, líneas de acción, estrategias y acciones que se impulsarán en cada componente, a fin de orientar el trabajo formativo y de gestión en las escuelas de educación básica.

a. Promoción y educación para la salud

Este componente tiene como propósito fortalecer en los estudiantes el desarrollo de competencias señaladas en los planes y programas de estudio de la educación básica, relacionadas con la adquisición de los conocimientos, hábitos, prácticas y la adopción de actitudes para controlar y modificar los factores que inciden en su salud. Pretende contribuir al desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes, brindándoles oportunidades de aprendizaje en materia de cuidado de la salud, y en particular sobre alfabetismo nutricional, ya sean curriculares, extracurriculares, escolares o extraescolares.

Se espera que los alumnos movilicen sus aprendizajes en situaciones y contextos diversos para que tengan un mejor manejo de la propia salud y utilicen adecuadamente los recursos para seleccionar una dieta adecuada y realizar la actividad física necesaria para prevenir y enfrentar de mejor manera, en las diferentes etapas de su vida, las enfermedades, lesiones y sus secuelas.

La propuesta formativa que se impulsa con el Programa ofrecerá múltiples posibilidades de trabajo en temas y prácticas relativas al cuidado de la salud desde un enfoque preventivo, orientándose principalmente a la alimentación correcta, la actividad física regular y la generación de entornos saludables.

Los docentes fortalecerán las prácticas educativas en el tema, orientadas a la creación de estilos de vida saludables en los alumnos y sus familias promoviendo, además, la participación activa de los padres de familia.

Asimismo, las acciones que se impulsen, además de fortalecer la intervención educativa con las niñas, los niños y los adolescentes, se orientarán a transformar la gestión escolar en los planteles educativos, lo que facilitará el desarrollo de competencias en los diferentes actores de la comunidad educativa a fin de que puedan adoptar hábitos saludables, además de poner en práctica las medidas que modifiquen las causas tanto de una alimentación inadecuada como del sedentarismo, principales causas del sobrepeso y la obesidad en la población infantil.

A través de este componente, se pretende que los estudiantes:

- Adquieran conocimientos, habilidades y actitudes que deriven en competencias que les permitan cuidar integralmente su salud, adoptar mejores prácticas alimenticias y un estilo de vida activo.
- Desarrollen actitudes para la toma de decisiones informadas.

- Tengan oportunidades de prácticas alimenticias saludables y un estilo de vida activo para mantener un balance energético saludable y así evitar la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad.

Objetivo

Desarrollar competencias para el cuidado de la salud en los niños y adolescentes de educación básica mediante la promoción de conocimientos, habilidades, destrezas y valores, que generen en los alumnos una mayor concientización acerca del impacto de la dieta y de la actividad física en su salud, la capacidad para tomar decisiones sobre el tipo de alimentos a consumir y las acciones para mantener un estilo de vida activo, así como la valoración de los efectos positivos de las intervenciones preventivas del sobrepeso y la obesidad.

Líneas estratégicas

- Enriquecimiento de los contenidos existentes en los libros de texto gratuito, en relación con temas de orientación alimentaria, cuidado de la salud y activación física, y diseño de contenidos, recursos y materiales educativos de apoyo (audiovisuales e impresos y tecnológicos) en dichos temas.
- Fomento de prácticas y hábitos de vida saludables en la escuela y fuera de ella.
- Promoción de acciones de prevención y promoción de la salud, dirigidas a padres, maestros, alumnos y autoridades educativas.
- Información a la comunidad educativa sobre la importancia del cuidado de la salud mediante acciones preventivas de manera individual, familiar y colectiva.
- Plantear un enfoque de enseñanza basado en la prevención de situaciones de riesgo y la promoción de la salud, así como el desarrollo de competencias para el cuidado de la salud.

Acciones

- a) Analizar la procedencia de modificaciones al currículo nacional de la educación básica, a fin de garantizar que la promoción de la salud, en particular la alimentación saludable y el ejercicio físico constante y adecuado, sea un tema que si bien ya está presente, sea reforzado, y se aborde en más de una asignatura en todos los grados escolares (primaria y secundaria) o en más de un campo formativo (preescolar). Los contenidos básicos refieren al fomento de hábitos de vida activos, ejercicio físico, dieta correcta, características de la alimentación, el Plato del Bien Comer, el consumo de frutas, verduras, la jarra del bien beber y agua simple potable; así como la importancia del desayuno y refrigerio saludable. La primera revisión se concluirá en diciembre de 2010, con una primera propuesta de fortalecimiento de los contenidos de los programas.
- b) Realizar ajustes y enriquecer los libros de texto gratuitos y materiales educativos, para asegurar la incorporación de contenidos educativos en el currículo y de actividades didácticas relacionadas con la promoción de la salud, la alimentación saludable, el consumo de agua simple potable y la activación física. Las primeras modificaciones a los libros se efectuarán entre agosto de 2010 y febrero de 2011.

- c) Diseñar materiales educativos sobre los efectos adversos para la salud de la ingesta excesiva de calorías, azúcares, grasas saturadas y sal.
- d) Llevar a cabo acciones destinadas a la formación continua de docentes y directivos, con el objeto de otorgarles herramientas para una intervención informada y reflexiva en el aula y en la escuela, al propiciar el desarrollo de competencias en los alumnos de educación básica relacionadas con una alimentación saludable y un estilo activo de vida.
- e) Incluir en los libros de texto orientaciones didácticas para promover la activación física de todos los alumnos, con recomendaciones para llevarlas a cabo de manera adecuada a su edad y etapa de crecimiento; además de desarrollar en ellos las competencias para mantenerse activos durante toda su vida. Se pretende alcanzar los siguientes propósitos:
- Incentivar la realización de acciones lúdicas en la vida cotidiana que permitan a los alumnos comprender la importancia de asumir un estilo activo de vida.
 - Promover en la población escolar la activación física de manera recreativa y placentera.
 - Promover la valorización de la actividad física regular, estable y moderada como una estrategia para lograr una mejor calidad de vida.
 - Promover la salud de las comunidades escolares.
 - Promover el conocimiento del cuerpo, cómo cuidar el propio y el de los demás.
- f) Capacitar a la comunidad escolar para desarrollar una cultura de la salud que propicie prácticas de vida saludables. Para ello, se busca que directivos, profesores y padres de familia acuerden acciones para apoyar la alimentación balanceada y la actividad física regular.
- g) Acordar acciones entre supervisores escolares, asesores técnico-pedagógicos, directivos y profesores para:
- Participar en espacios formativos ofrecidos tanto por el sector educativo como por el sector salud, que les proporcionen las herramientas básicas para impulsar proyectos y acciones de orientación alimentaria y fomento de la activación física dirigidos a la comunidad escolar.
 - Gestionar oportunidades para la actualización y capacitación de los docentes en temas relativos a la educación y promoción de la salud, como alimentación y nutrición, higiene y saneamiento básico, activación física, entornos saludables y seguros, entre otros.
- h) Ofrecer a la comunidad escolar una serie de recursos y materiales educativos que orienten y promuevan en las escuelas de educación básica la adquisición de hábitos alimenticios saludables y una actividad física regular.
- i) Instrumentar una estrategia de comunicación educativa alimentaria para padres, docentes y alumnos.
- j) Orientar y ofrecer, en coordinación con las autoridades de salud, elementos para favorecer una alimentación equilibrada y sana sobre el manejo higiénico de alimentos y el diseño de menús nutritivos; a través de:

- Opciones de menús completos y equilibrados de acuerdo a las reglas de la alimentación correcta, a partir de combinar apropiadamente los tres grupos de alimentos.
- Actividades de formación del personal docente, directivo, alumnos y padres de familia en temas relacionados con el Plato del Bien Comer y la Jarra del Buen Beber.
- Orientación para la elaboración de una lonchera o refrigerio saludable y adecuado para niñas y niños.
- Diseñar sugerencias didácticas para el personal docente, sobre una sana alimentación.

b. Fomento de la activación física regular

Este componente busca, a partir de elementos de aprendizaje, fomentar la activación física permanente, en la vida cotidiana y a lo largo de toda la vida. Se pretende enfatizar la necesidad de que todos realicemos el gasto calórico necesario a lo largo del día.

El ejercicio físico, combinado con una alimentación balanceada, son los dos ejes culturales para luchar contra la obesidad; la labor de la escuela consiste en educar a las niñas, niños y adolescentes para transitar a una cultura del ejercicio físico y cuidado de la salud.

Como parte del proceso de enseñanza y de aprendizaje, debe fomentarse la activación física en la propia escuela, pero especialmente fuera de ella, durante el resto del día y durante los fines de semana.

No debe pensarse que los escolares completarán su necesidad de actividad física dentro de la jornada regular, ya que la cultura de la salud y el proceso formativo que esto implica, conlleva que dentro y fuera de la escuela, los padres también fomenten en sus hijos la actividad física cotidianamente.

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por la musculatura, con el consiguiente gasto de energía. En el ámbito escolar se clasifica en estructurada y no estructurada; la primera, se organiza a través de rutinas de actividad física con una conducción y duración determinada; la no estructurada representa todas aquellas actividades lúdicas y recreativas, que no necesariamente requieren de conducción o tiempo establecido para su realización.

En correspondencia con el enfoque actual de la asignatura de educación física, que establece "...dirigir la práctica pedagógica cuyo propósito central es incidir en la formación del educando, a través del desarrollo de su corporeidad, para que la conozca, la cultive y, sobre todo, la acepte"¹, se espera contribuir en el bienestar integral de los estudiantes en las escuelas de educación básica, a partir de desarrollar competencias para conocer, sentir, cuidar y aceptar el cuerpo humano.

Para ello, se incidirá en la vigorización física, eliminando los esfuerzos corporales extremos y repetitivos; además, se enfatizará el carácter lúdico y recreativo de la activación física de forma adecuada a las etapas de desarrollo de los alumnos.

La realización de la activación física en las escuelas de educación básica que se propone en el marco de este Programa busca fortalecer principalmente la promoción de la salud como ámbito de intervención pedagógica para crear y desarrollar competencias tendientes al bienestar físico, mental, afectivo y social.

¹ SEP, Programas de Estudio 2009, cuarto grado, p. 266.

Para lograrlo, se promoverán hábitos de higiene, alimentación, cuidado del cuerpo, mejoramiento de la condición física y la importancia de mantener la salud de manera preventiva como forma permanente de vida.² (*Idem*, p. 272).

En este sentido, la promoción de la actividad física dentro de la escuela se ha de caracterizar por dos criterios centrales:

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

La realización de al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, la mayoría de los días de la semana, reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes, cáncer de colon y mama. Los niños y jóvenes en edad escolar, deben acumular al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada o vigorosa para garantizar su desarrollo saludable. Este tiempo puede irse acumulando a lo largo del día mediante diversas actividades que pueden incorporarse a sus rutinas diarias escolares, domésticas o lúdicas.

Por lo que refiere al papel de la escuela, se propone que con independencia y de manera adicional a la clase de educación física, se active a los niños y niñas en tres momentos distintos de la jornada escolar. Con ello, incluso podría rebasarse el ideal de tener 30 minutos diarios de activación física en la escuela.

El primer momento de activación física puede darse al arrancar la jornada escolar; el segundo, con la activación física dentro del salón de clases, como actividad lúdica que forme parte del proceso pedagógico en apoyo a los planes y programas de estudio; el tercero, en el llamado “recreo activo”, esto es, que la escuela fomente que durante el tiempo en que los niños y niñas se encuentran en el espacio de recreo, realicen actividades como jugar pelota, resorte, avión, brincar la cuerda, entre otros. Para ello, se propone que las autoridades educativas estatales apoyen a las escuelas con el material necesario para la realización de estas actividades lúdicas o recreativas.

La actividad física diaria que requieren los niños, las niñas y los adolescentes para lograr el gasto calórico acorde a su edad, debe completarse en el resto del día con actividades fuera del contexto escolar, así como los fines de semana. De ahí la importancia de la participación de los padres de familia en este reto. La escuela, durante las cuatro horas y media en que se desarrolla el proceso formativo de los niños, contribuirán con la activación física regular en este contexto, pero es fundamental que en los hogares y otros espacios familiares también se fomente esta práctica.

Respecto de las rutinas domésticas o lúdicas, actividades simples como subir por las escaleras, ir a la escuela en bicicleta o salir del autobús dos paradas antes de su destino final y hacer el resto del trayecto a pie, van acumulando actividad física a lo largo del día y pueden formar parte de las actividades diarias.

En este sentido, para coadyuvar a la realización de la actividad física en el ámbito escolar, la Secretaría de Educación Pública, en el marco del Programa Escuela y Salud, elaboró *las Guías de Activación Física* para los tres niveles de educación básica dirigidas a los docentes. Éstas incluyen rutinas motrices sencillas para una activación física lúdica que

² *Idem*, p. 272.

puede desarrollarse en cualquier espacio y requieren de materiales sencillos. El objetivo de las Guías es acercar a los estudiantes a la práctica de actividades físicas de acuerdo a la edad y desarrollo motriz, que les permitan acrecentar una activación corporal de manera recreativa y placentera que prolongue hacia la comunidad sus actividades y beneficios.

Cabe destacar que los hábitos de actividad física y los modos de vida saludables adquiridos durante la infancia y la adolescencia, tienen altas probabilidades de mantenerse a lo largo de toda la vida; por consiguiente, la mejora de la actividad física en los jóvenes es imprescindible para la salud futura de toda la población. Por ello, las escuelas ofrecerán oportunidades para proporcionar a los jóvenes orientación, tiempo e instalaciones para la realización de actividades físicas con regularidad.

Propósito del componente

Promover y asegurar las condiciones para la práctica regular de la actividad física entre la comunidad escolar, en especial entre los alumnos mediante acciones sistemáticas adecuadas a su edad y nivel de desarrollo físico, considerando la intensidad, la duración y la frecuencia, así como evitar la inactividad y el sedentarismo, buscando que esa práctica se traduzca en un hábito permanente, fuera de la escuela y durante toda la vida.

Líneas estratégicas

- Promover la activación física regular de intensidad de ligera a moderada durante la jornada escolar.
- Cooperación interinstitucional para el impulso de los programas o planes de activación física en las escuelas.
- Incentivar la igualdad de género en la práctica de la actividad física.
- Desarrollar materiales y juegos interactivos para promover juegos populares.

Acciones

- a. Incorporar en la jornada escolar, al menos 30 minutos diarios de actividad física de intensidad de ligera a moderada.
- b. Poner en práctica la activación física en tres momentos de la jornada escolar: en el arranque; dentro del salón de clase, como actividad lúdica que forme parte del proceso pedagógico en apoyo a los planes y programas de estudio; y en el “recreo activo”, con el apoyo de los docentes del plantel y directivos, para la realización de actividades físicas recreativas.
- c. Articular la práctica de la activación física con las sesiones de educación física ofrecidas por los profesores especialistas en los horarios y tiempos establecidos en la escuela.
- d. Motivar la realización de la activación física y desalentar el sedentarismo, mediante acciones lúdicas y agradables que mantengan a los alumnos en movimiento:
 - o Ofrecer clases de educación física con actividades variadas adaptadas a las necesidades, intereses y capacidades del máximo número de estudiantes.
 - o Ofrecer, en la medida de lo posible, acceso a los estudiantes y a la comunidad a instalaciones adecuadas para la práctica de actividades físicas.

- Promover la participación de los escolares en ligas deportivas en función de sus necesidades e intereses.
- Implementar programas no competitivos como “recreos activos”, a partir de la recuperación de los juegos tradicionales, juegos deportivos y actividades lúdicas estructuradas; pausas para la salud y movimientos corporales rítmicos, entre otros.
- Ofrecer actividades extracurriculares deportivas, sociales y culturales dentro y fuera del contexto escolar.
- Alentar a los estudiantes, profesores, padres de familia y demás miembros de la comunidad a que realicen actividades físicas en su tiempo libre.
- Alentar la utilización de medios de transporte no motorizados para acudir a la escuela y a otras actividades sociales.
- Entregar las Guías de Activación Física a los docentes frente a grupo y profesores de educación física de los tres niveles educativos.
- Capacitar a equipos técnicos y docentes sobre las Guías de Activación Física de los tres niveles educativos.

e. Impulso de los programas o planes de activación física en las escuelas.

Para emprender esta acción, es fundamental:

- Recuperar los espacios de recreación comunitaria, en coordinación con otras organizaciones de la sociedad y autoridades locales.
- Promover, en coordinación con otras organizaciones públicas y privadas, la iniciación al deporte y la activación física.
- Colaborar en programas sociales, deportivos y culturales con organizaciones e instituciones nacionales, estatales y locales para fomentar la sana convivencia.
- Establecer mecanismos viables para la implementación de la actividad física en escuelas públicas y particulares, de los tres niveles educativos.
- Articular la activación física con otros programas e iniciativas que se desarrollan en las escuelas de educación básica.
- Orientar a la comunidad educativa, en coordinación con las instituciones correspondientes, sobre la importancia de reducir el tiempo de inactividad de los escolares.
- Promover la activación física como una práctica extendida en los hogares de los alumnos apoyados por sus familiares.

c. Acceso y disponibilidad de alimentos y bebidas saludables en las escuelas

El acceso y disponibilidad de alimentos y bebidas saludables en las escuelas es responsabilidad del sector educativo y de salud, así como de la sociedad en general. Cerciorarse y vigilar que en cada escuela se promueva la ingesta de alimentos y bebidas saludables que disminuyan el riesgo de obesidad, el sobrepeso y la mala nutrición es una tarea prioritaria.

Tanto la desnutrición como el sobrepeso y la obesidad afectan el crecimiento y desarrollo de los niños y los adolescentes, así como su autoestima. Además, la desnutrición los hace más susceptibles de contraer enfermedades y aumenta el riesgo de muerte, mientras que el sobrepeso y la obesidad contribuyen a desarrollar diabetes, problemas cardiovasculares, cáncer, depresión o problemas musculares y articulares, fragilidad en los huesos.

sos, hipertensión arterial y altos niveles de colesterol desde la adolescencia y en la edad adulta.

Los alumnos se exponen a la ingesta frecuente y continua de alimentos de bajo valor nutritivo y con alto contenido de calorías, de grasas saturadas, azúcares y sal dentro de la escuela y desde la propia dieta familiar, en la que la cultura y los hábitos o tradiciones alimentarias frecuentemente se basan en conocimientos adquiridos por experiencias y costumbres de cada comunidad, así como por el poder adquisitivo de las familias y disponibilidad de ciertos alimentos. Estos conocimientos y costumbres se aplican y transmiten de madres a hijos y van desde la manera en que seleccionan y preparan los alimentos hasta la forma en que se consumen.

Dentro de los hábitos alimenticios de la familia influyen los siguientes factores:

- El lugar geográfico en donde se vive (vegetación, clima, etcétera).
- La disponibilidad de alimentos y bebidas en la región.
- Las diversas experiencias y costumbres presentes en cada comunidad.
- La promoción de alimentos mediante mercadotecnia y publicidad.
- La información que tienen las familias sobre los componentes de una dieta correcta.

Corresponde a los directivos y docentes consolidar prácticas educativas que afronten y contrarresten los ambientes obesigénicos (entornos que favorecen, alientan o motivan el consumo de una dieta alta en calorías, rica en azúcares y grasas saturadas y el sedentarismo) con mayores posibilidades de éxito. Por lo tanto, es necesario regular el funcionamiento de los establecimientos de consumo escolar en las escuelas de educación básica, para contribuir a lograr propósitos relativos al cuidado de la salud de la comunidad escolar. Lo anterior, a partir de la regulación que al efecto emitan la autoridad educativa y la de salud.

La regulación de los establecimientos de consumo escolar partirá de lo que se establece en la Norma Oficial Mexicana (NOM 043-SSA2-2005) "Servicios básicos para la salud", la cual establece los criterios que se deben seguir para orientar a la población en materia de alimentación, siendo de observancia obligatoria para las personas e instituciones que ejerzan actividades de orientación alimentaria, tanto de los actores públicos como privados. Para ello, establece que se deberán llevar a cabo acciones de educación para la salud, participación social y comunicación educativa.

Como criterios generales de la alimentación, la NOM 043-SSA2-2005 clasifica los alimentos en tres grupos de acuerdo a los nutrimentos que contienen en mayor cantidad: *Grupo I. Verduras y Frutas. Grupo II. Cereales y Tubérculos y Grupo III. Leguminosas y alimentos de origen animal (Anexo 1).*

La relevancia de estas disposiciones radica en que sirven de base o punto referencial en el contexto escolar, para el desarrollo de aquellas acciones encaminadas a la buena alimentación y el consumo de refrigerios.

El aprendizaje y desarrollo de prácticas saludables, que se pretenden fomentar y lograr mediante las acciones del presente componente del Programa de Acción, se fortalecen con el papel que desempeñan los actores educativos y los padres de familia; así como el de los responsables de los establecimientos de consumo escolar al ofrecer productos variados, donde se permita a los alumnos elegir los alimentos y guiarlos para lograr una combinación de alto valor nutricional que favorezca su salud, además de brindarles mejores oportunidades y condiciones para su desempeño escolar.

Los beneficios en la salud individual y social serán evidentes en tanto los directivos, docentes, alumnos y padres de familia estén informados con suficiencia, participen en la toma de decisiones para poner a disposición de los alumnos un conjunto de alimentos nutritivos, tomen en cuenta factores de higiene adecuados, tengan a su disposición agua simple potable y lleven a cabo acciones de orientación alimentaria.

Los establecimientos que expenden productos alimenticios en las escuelas deben convertirse en espacios educativos que brinden la oportunidad de practicar lo aprendido en educación para la salud y sobre alimentación saludable, donde las prácticas estén estrechamente ligadas con los fines de la educación básica al permitir que los estudiantes desarrollen las competencias necesarias para buscar una vida individual y social saludable.

Con una clara y adecuada regulación y una administración efectiva, estos espacios representan un gran potencial para favorecer el logro de los propósitos educativos, referidos a que los alumnos lleven a cabo prácticas para una sana alimentación, de ayuda mutua, colaboración y responsabilidad en tareas de beneficio individual y colectivo.

Por ello, es necesario que todos los actores integrantes de la comunidad educativa:

- Tengan presente que dentro de la escuela se pretende adquirir conocimientos y hábitos que de modo contundente contribuyan a prevenir y mitigar el problema de la obesidad y que, por otro lado, fuera de la escuela se promueva la moderación en la cantidad de alimentos consumidos, la óptima combinación de alimentos y la activación física.
- Desarrollen competencias con relación a la alimentación correcta, mediante la identificación de las causas que inciden para lograrlo, a fin de contar con una alimentación balanceada y tener prácticas alimenticias saludables.
- Promuevan la participación social de las autoridades locales, grupos sociales, Consejos Escolares de Participación Social, para que se regule la oferta de alimentos en la escuela y el entorno.
- Cuenten con el acceso a los servicios de salud para referir a quienes presenten problemas de nutrición y garanticen que todos los integrantes de la comunidad escolar cuenten con la Cartilla Nacional de Salud que permita llevar un registro de la vigilancia nutricional, así como de su peso y talla.

Propósito del componente

Fomentar y favorecer activamente en las escuelas, mediante la regulación del expendio y distribución de alimentos el consumo de los tres grupos de alimentos: 1) frutas y verduras, 2) cereales de grano entero y tubérculos y 3) leguminosas y alimentos de origen animal, tal y como lo señala la NOM 043-SSA2-2005 y de agua simple, para el sano crecimiento y desarrollo integral de los niños y adolescentes, y como medida preventiva de las enfermedades crónico degenerativas.

Líneas estratégicas

- Emitir regulación para definir las características de los alimentos y bebidas que pueden distribuirse en los establecimientos de consumo escolar en las escuelas de educación básica.

- Reconocimiento a las escuelas en las que la comunidad educativa participa activamente para convertirlas en escuelas promotoras de la salud.
- Inclusión en el proyecto escolar de acciones para el cuidado de la salud, la orientación alimentaria y la activación física regular.

Acciones

1.- Emitir regulación de alimentos y bebidas que se expenden en las escuelas de educación básica.

- a) Promover y fortalecer la salud de los integrantes de la comunidad escolar mediante la regulación de los productos que pueden vender los expendios de alimentos y bebidas.
- b) Establecer lineamientos y criterios sobre los alimentos y bebidas que forman parte de una colación saludable, dirigida a prevenir el sobrepeso y la obesidad, así como las enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición, y que por tanto podrán ofrecerse en los establecimientos de consumo ubicados dentro de las escuelas de educación básica, así como un listado de las categorías de alimentos que cumplen con dichos lineamientos y criterios. Crear comités dentro de los Consejos Escolares de Participación Social que acompañen y supervisen el funcionamiento de los establecimientos de consumo escolar.
- c) Capacitar a Comités de Cooperativas sobre opciones saludables de alimentos.
- d) Realizar talleres dirigidos a proveedores, prestadores de servicio y/o concesionarios de manera conjunta y coordinada entre las autoridades educativas y las de salud, para dar a conocer los alimentos permitidos, los no permitidos y las porciones recomendadas que se pueden expender en los establecimientos de consumo ubicados dentro de las escuelas de educación básica.
- e) Coordinar las acciones de las autoridades municipales y los órganos políticos-administrativos de las demarcaciones territoriales del Distrito Federal, y demás instancias competentes, para implementar acciones encaminadas a retirar al comercio ambulante que expende alimentos y bebidas poco saludables y/o que no satisfagan las medidas de higiene requeridos fuera de las escuelas.
- f) Supervisar la calidad nutricional de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar con la participación de los padres de familia u otros mecanismos locales y estatales.
- g) Desarrollar programas y proyectos dirigidos a los estudiantes y sus familias, que fomenten el consumo de alimentos con alto valor nutricional en el contexto familiar y escolar.
- h) Ofrecer educación alimentaria que ayude a los estudiantes y a la comunidad escolar a adquirir las competencias necesarias para tomar decisiones fundamentadas, para adquirir conductas saludables y crear condiciones propicias para la salud.
- i) Establecer mecanismos para que las autoridades de salud locales, en coordinación con las autoridades educativas, determinen qué alimentos –adicionales a los establecidos en la regulación correspondiente- pueden entrar a los establecimientos de consumo escolar.

2.- Reconocer a las escuelas cuya comunidad escolar participa activamente en la promoción y educación para la salud.

- a) Para que las escuelas obtengan el reconocimiento como una comunidad activa en la promoción de la salud, habrá de considerarse lo siguiente:
- Incluir en el Plan Estratégico de Transformación Escolar o en el Proyecto de la escuela acciones encaminadas a fortalecer y mejorar la organización y funcionamiento de los establecimientos de consumo escolar, impulsando la creación de comités dentro de los Consejos Escolares de Participación Social que acompañen y supervisen el funcionamiento de éstas.
 - Impulsar desde el Consejo Escolar de Participación Social acciones de capacitación verificación de los alimentos y bebidas que se expenden, de las condiciones de higiene de los establecimientos, del uso transparente de los recursos, entre otros aspectos primordiales para la organización y funcionamiento de estos.
 - Cumplir con las disposiciones contenidas en los Lineamientos y en su Anexo Único que refieren a la regulación y distribución de alimentos y bebidas que se expenden en los establecimientos de consumo en las escuelas.
- b) Determinar los criterios, mecanismos, procedimientos, medios de evaluación y reconocimiento de centros escolares destacados, en coordinación con autoridades educativas y sanitarias, federal y estatales, para el despliegue de asesoría, acompañamiento, seguimiento y evaluación de procesos para la mejora continua de las escuelas en temas de promoción y educación para la salud.
- c) Promover la colaboración de instituciones, autoridades locales, regionales, municipales y organizaciones de la sociedad civil, para el desarrollo de actividades comunitarias como la creación de cocinas populares, círculos de orientación sanitaria y asesoría para la creación de huertos escolares, entre otras.

3.- Garantizar que en la planeación estratégica de la escuela se integren acciones promotoras del cuidado de la salud, la orientación alimentaria y la activación física.

- a) Promover la capacitación y actualización del personal que ofrece sus servicios en los establecimientos escolares de consumo, en temas relacionados con la orientación alimentaria, higiene y nutrición asociándolos con el proyecto escolar.
- b) Alentar la realización de reuniones regionales de actualización sobre temas de promoción y educación para la salud, enfocados al alfabetismo nutricional.
- c) Diseñar y desarrollar innovaciones educativas en temas de salud escolar y prevención del sobrepeso y la obesidad.
- d) Promover concursos de carteles o materiales educativos para disminuir el consumo de azúcares y grasas saturadas.
- e) Elaborar una campaña de difusión con enfoque de mercadotecnia social en el tema.
- f) Diseñar materiales educativos sobre los efectos adversos para la salud de la ingesta excesiva calorías, azúcares, grasas saturadas, sal y del sedentarismo para maestros y alumnos.

- g) Dar seguimiento a los casos detectados de obesidad, así como su atención por parte del Sector Salud a través de la Cartilla Nacional de Salud.

V. Coordinación Intersectorial

a. Instancias participantes y sus funciones

Acorde con el enfoque multifactorial e intersectorial para abordar este problema de salud pública, el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad (ANSA) establece que para la prevención del sobrepeso y la obesidad se requiere del impulso de acciones conjuntas entre instituciones del sector educativo, salud, empresarial, industrial y organizaciones de la sociedad civil.

La sociedad civil y las organizaciones no gubernamentales tienen un papel importante en acciones tendientes a la orientación familiar e individual, generar interlocución y comunicación, así como en el monitoreo y seguimiento de las estrategias que se impulsen desde las instituciones gubernamentales y educativas para la promoción de una alimentación correcta y de activación física regular.

Este factor de compromiso, participación y corresponsabilidad entre los distintos sectores, serán la clave para el avance y concreción de la política nacional y del Programa de Acción que se impulsa desde el sector educativo, para la prevención y disminución del problema de salud pública que representa el sobrepeso y la obesidad.

Es importante subrayar que estamos ante un problema multifactorial de salud pública y que se necesitan acciones múltiples para enfrentarlo exitosamente.

b. Vinculación entre la Secretaría de Educación y la Secretaría de Salud.

Los esfuerzos del Sector Educativo y del Sector Salud para el desarrollo de esta iniciativa, se reflejan con el liderazgo y participación conjunta en el principio de “compartir objetivos comunes”. El combate a esta problemática permitirá identificar los múltiples canales o vías de solución, así como la implementación de formas organizativas y de interacción con la población en general, lo que permitirá alcanzar con mayor efectividad los objetivos contenidos en este Programa de Acción.

Las posibles intervenciones conjuntas de ambos sectores se enuncian a continuación:

- Generar los mecanismos de coordinación a través de programas y acuerdos que contribuyan a la prevención de la obesidad y el sobrepeso de los educandos.
- Ofrecer opciones de capacitación a los prestadores de servicio, concesionarios y a la comunidad educativa en general sobre el expendio y manejo de alimentos.
- Generar mecanismos de difusión e información a las autoridades educativas y comunidad educativa en general, respecto al cumplimiento de la normatividad emitida en la materia.
- Implementar programas que fomenten en los educandos y su familia, el consumo de alimentos con alto valor nutricional.

- Realizar las inspecciones necesarias a fin de vigilar el cumplimiento de las disposiciones relativas.
- Lograr la intervención de los medios de comunicación en el proceso social de cambio de hábitos alimenticios.

En el ejercicio de sus facultades, ambas Secretarías podrán emitir las disposiciones tendientes a normar:

- El valor nutritivo y características de los alimentos disponibles que se preparan y/o se venden en las escuelas en los establecimientos de consumo escolar.
- El desarrollo de los programas y actividades de educación en materia de nutrición, prevención, tratamiento y control de la desnutrición y obesidad, encaminados a promover hábitos alimentarios adecuados.

c. Vinculación entre la Secretaría de Educación y la Comisión Nacional del Deporte.

- Fomentar la práctica de actividades lúdicas, recreativas y juegos tradicionales en las escuelas de educación básica.
- Desarrollar acciones de promoción de la activación física regular en las escuelas de educación básica.
- Desarrollar programas de capacitación para implementar las guías de activación física dirigidas a docentes de los niveles de la educación básica.
- Propiciar la recuperación de espacios recreativos y deportivos comunitarios que favorezcan la realización de actividades físicas entre padres e hijos.
- Diseño y distribución de materiales relacionados con la promoción y desarrollo de actividades en temas relacionados con la activación física.
- Impulsar la actividad física y el deporte con equidad de género.

d. La Industria.

Es importante subrayar que ningún producto en sí mismo produce obesidad; es la frecuencia en el consumo y la cantidad de los alimentos ingeridos y el gasto calórico realizado lo que determina la presencia o ausencia de sobrepeso y obesidad. Que no se permita la distribución de determinados productos en el ambiente escolar debe tener por objeto, frente a un grave problema de salud pública, generar un proceso educativo determinante, contundente, que contribuya a que los escolares desarrollen las competencias que los habiliten efectivamente a moderar el consumo de ciertos productos fuera de la escuela. La comprensión y cooperación de la industria alimentaria es central en el éxito de este gran esfuerzo social.

VI. Participantes. responsabilidades y funciones

a. Autoridades educativas

i) Federales

- Elaborar y difundir las orientaciones para la puesta en marcha del Programa de Acción Específico en el Contexto Escolar.
- Diseñar y elaborar materiales de apoyo para el personal directivo, docente y alumnos, relacionados con el Programa de Acción en el Contexto Escolar.
- Diseñar y desarrollar estrategias nacionales de capacitación y difusión para la implementación del Programa de Acción y apoyar las acciones de capacitación que se desarrollen en las Entidades Federativas.
- Apoyar en las acciones de información, difusión, capacitación, asesoría, acompañamiento, seguimiento y evaluación de la implementación de los Lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica.
- Promover la articulación de los programas educativos federales y estatales orientados a la prevención del sobrepeso y la obesidad, así como al mejoramiento de la cultura del cuidado de la salud; la activación física regular y la generación de entornos saludables y seguros.
- Formular materiales educativos para la prevención del sobrepeso y la obesidad dirigidos a los alumnos, maestros, padres de familia, personal directivo y técnico.
- Fortalecer la coordinación intra e interinstitucional para el logro de los propósitos del Programa de Acción en el Contexto Escolar.
- Brindar seguimiento y acompañamiento a las tareas de implementación del Programa de Acción en el Contexto Escolar: desarrollo de competencias para el auto-cuidado de la salud, fomento de la activación física regular y acceso y disponibilidad de alimentos y bebidas saludables.

ii) Estatales

- Las autoridades educativas estatales generarán las condiciones para que en las escuelas de educación básica, se fortalezcan durante el proceso pedagógico, los contenidos y actividades de educación para la salud, a fin de desarrollar competencias en los educandos relativas al auto-cuidado de la salud, práctica de actividad física regular y consumo de alimentos y bebidas saludables dentro y fuera del contexto escolar.
- Diseño y puesta en marcha de un plan de acción estatal operativo para la aplicación de las estrategias y acciones de intervención del Programa de Acción en el Contexto Escolar, en sus tres componentes.
- Difundir las Guías de Activación Física y fortalecer la gestión escolar de los planteles educativos de preescolar, primaria y secundaria para la práctica regular de la activación física
- Participar en las acciones de capacitación y actualización para la implementación del Programa de Acción en la entidad; y poner en marcha estrategias de actualización y

capacitación destinadas a las comunidades educativas sobre las acciones que se derivan de éste.

- Fortalecer la operación, funcionamiento y administración de los establecimientos de consumo escolar a nivel estatal en función del presente Programa de Acción en el Contexto Escolar.
- Definir a nivel estatal los lineamientos específicos que favorezcan el funcionamiento y la organización de los establecimientos de consumo escolar, atendiendo a la regulación federal que al efecto se emita, y atendiendo a la función educativa y en beneficio de la comunidad escolar.
- Definir una estrategia interinstitucional e intersectorial que favorezca la concreción, a nivel estatal, de normas claras acerca del tipo de productos que se recomendarán para su consumo como parte de una dieta saludable en las escuelas de educación básica, atendiendo a la regulación federal en la materia.
- Promover en la entidad espacios de difusión e intercambio de ideas relacionadas con la promoción de la salud y la prevención de la obesidad y el sobrepeso.
- Promover en las escuelas de educación básica una cultura de hábitos alimenticios saludables involucrando a las madres y padres de familia, docentes, directivos e instituciones que pueden coadyuvar en materia de orientación alimentaria y prevención de enfermedades asociadas a la alimentación y estilos de vida saludables.
- A partir de la entrada en vigor de la normatividad que emitan las Secretarías de Educación Pública y de Salud, incluir en los instrumentos jurídicos que se suscriban con establecimientos de consumo escolar, las disposiciones correspondientes, así como una cláusula que expresamente establezca la obligación del proveedor de cumplirlos, así como la previsión de que en caso de incumplimiento de los mismos, el instrumento jurídico respectivo se dará por terminado.
- Fortalecer la planeación estratégica de los planteles escolares para que en su proyecto escolar se incluyan acciones que fomenten el auto-cuidado de la salud, la práctica de la actividad física diaria y el mejoramiento de los establecimientos de consumo escolar.
- Brindar asesoría y acompañamiento a las comunidades educativas para la puesta en marcha del Programa de Acción en sus planteles escolares, así como realizar seguimiento y evaluación de las acciones emprendidas.

b. Comunidad educativa en general

- Incluir en la planeación escolar temas relacionados con el cuidado de la salud de manera permanente.
- Determinar los mecanismos necesarios para el desarrollo e implementación formal de acciones encaminadas a la promoción de la formación de los niños, niñas y jóvenes en temas relacionados con el cuidado de la salud, la prevención de enfermedades como son la obesidad y el sobrepeso, y la activación física.
- Poner en práctica las orientaciones y/o normas que se definan a nivel estatal a favor de la promoción y consolidación de una cultura de la salud en las escuelas de educación básica.
- Aplicar las disposiciones emanadas de los Lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica.
- Propiciar que el Consejo Escolar de Participación Social y el Comité de establecimientos de consumo escolar den seguimiento al cumplimiento de las normas relativas al expendio de alimentos en el plantel escolar.
- Generar estrategias de difusión y sensibilización de la comunidad educativa en general respecto de las medidas de prevención de enfermedades y del cuidado de la salud.

- Fomentar en los alumnos de educación básica la continuidad de las acciones sugeridas en el contexto escolar para desarrollarlas fuera del mismo.
- Fomentar el desarrollo de hábitos alimenticios considerando, entre otras sugerencias, el consumo de agua simple, verduras y frutas frescas como parte de una dieta balanceada.
- Involucrar a las familias, personal docente y directivo en acciones de supervisión y/o verificación de la aplicación de la norma estatal correspondiente.
- Promover en el marco de las principales acciones que impulsa la escuela actividades que fomenten en los alumnos el gusto y el disfrute por actividades deportivas, físicas y recreativas, incluyendo su participación en el “recreo activo”.

c. Padres y madres de familia

- Participar de manera activa en la toma de decisiones de la escuela en relación con las medidas de prevención de enfermedades y el cuidado de la salud de los alumnos de educación básica.
- Colaborar de manera conjunta con el personal docente y directivo de las escuelas de educación básica, en los procesos de verificación y seguimiento de la aplicación de las normas establecidas en la entidad.
- Fortalecer el proceso educativo favoreciendo acciones en el hogar y la familia que contribuya a que los niños, niñas y adolescentes desarrollen las competencias que los habiliten efectivamente a moderar el consumo de ciertos productos fuera de la escuela y a realizar la actividad física necesaria. La participación de la familia es clave para el éxito de este gran esfuerzo social.

d. Alumnos-estudiantes

- Conocer las disposiciones de la escuela con relación a la promoción del cuidado de la salud y de la prevención del sobrepeso y la obesidad.
- Participar en las actividades que promueve la escuela en torno al tema.

e. Consejos Escolares de Participación Social

- Los Consejos deberán constituir un Comité que dé seguimiento a la operación del establecimiento de consumo escolar y la preparación, manejo, consumo y venta de alimentos y bebidas. Dicho Comité deberá:
 - a) Supervisar el cumplimiento de los criterios que deberán satisfacer los proveedores de productos y prestadores de servicios de alimentos y bebidas del establecimiento de consumo escolar;
 - b) Supervisar y vigilar permanentemente la calidad y tipo de los productos que pueden expendirse, evitando la venta o distribución de alimentos que no esté permitida por la normatividad;
 - c) Fortalecer y orientar la gestión del establecimiento sobre el consumo de alimentos y bebidas dentro de las escuelas de educación básica;
 - d) Promover que dentro de la comunidad educativa se notifique al Comité acerca de las irregularidades que presenten los productos en cuanto a calidad, valor nutricional e higiene, para que éste tome las medidas conducentes, y

- e) Vigilar el cumplimiento de las medidas de higiene aplicables para la venta y consumo de alimentos y bebidas en los planteles de educación básica.
- f) Contribuir al fomento de una nueva cultura de la salud en las escuelas de educación básica en coordinación con el personal directivo, maestros y padres de familia en congruencia con el proyecto escolar que la comunidad educativa diseñe e implemente para la atención e sus necesidades particulares.
- g) Propiciar la colaboración entre las madres y padres de familia o tutores y sus asociaciones con el resto de la comunidad educativa para el desarrollo de actividades con el fin de desarrollar una cultura de la sana alimentación, nutrición y la activación física, así como promover el consumo de alimentos saludables dentro y fuera de la escuela.
- h) Impulsar, en colaboración con las autoridades del plantel y la participación del sector salud, acciones de capacitación a padres de familia, concesionarios y proveedores, así como la verificación de los alimentos y bebidas que se expenden y de las condiciones de higiene de los establecimientos.

PROYECTO

VII. Planeación, seguimiento y evaluación

Las autoridades federales y locales, en los ámbitos de su competencia, designarán a los equipos de trabajo responsables de definir las acciones específicas a desarrollar, los plazos y responsables de llevarlas a cabo, así como los indicadores para valorar el logro de los propósitos, compartir las experiencias exitosas y definir las áreas de oportunidad para fortalecer las estrategias para la salud alimentaria, la activación física y el combate del sobrepeso y obesidad en el sector educativo.

Pautas para seguimiento:

- Programa estatal de intervención para la promoción y educación para la salud, que contenga los mecanismos necesarios para la conformación de escuelas promotoras de la salud, en las que participen directores, docentes, alumnos y padres de familia, desarrollando proyectos participativos de salud escolar y prevención del sobrepeso y obesidad, sugeridos en función de cada contexto.
- Asesoría y acompañamiento educativo y técnico especializado, en el uso de materiales educativos para desarrollar las competencias relacionadas de una nueva cultura de la salud.
- Estrategia de comunicación educativa alimentaria para padres, docentes y alumnos en los planteles escolares de la entidad.
- Convenios de colaboración y acciones de coordinación intersectoriales para la transformación escolar que garantice que la escuela sea un entorno seguro y saludable.
- Impulso de acciones de reconocimiento a escuelas promotoras de la salud donde la comunidad escolar participa activamente para promover la educación, la salud y el bienestar de los escolares.
- Planes de acción escolares y comunitarios para orientar y fomentar el consumo de alimentos y bebidas saludables, la activación física regular; elementos importantes para el desarrollo integral de los alumnos a través de la intervención pedagógica.

Bibliografía

Colomer Revuelta Concha y Álvarez-Dardet Díaz Carlos, en Promoción de la salud y cambio social. Editorial Masson. Barcelona, (2006).

Norma Oficial mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios Básicos de Salud, Promoción y Educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. DOF, 23 de enero de 2006.

Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición- EN-SANUT 2006.

Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). Encuesta Nacional de Salud en Escolares- ENSE 2008.

Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). Documento Técnico de Recomendaciones para Guías de Alimentación en Escuelas Primarias Públicas, 2008.

Secretaría de Educación Pública. Guías de Activación Física. Educación Preescolar, 2010.

Secretaría de Educación Pública. Guías de Activación Física. Educación Primaria, 2010.

Secretaría de Educación Pública. Guías de Activación Física. Educación Secundaria, 2010.

Secretaría de Educación Pública. Manual del Maestro. Desarrollando competencias para una nueva cultura de la salud, 2009.

PROYECTO

Anexo I

Grupos de Alimentos según la Norma Oficial Mexicana (NOM 043-SSA2-2005)

Grupo I. Verduras y Frutas. El primer grupo de alimentos está formado por las verduras y las frutas; fuente principal de vitaminas y minerales (micronutrientes) que participan en el desarrollo y buen funcionamiento de todas las partes del cuerpo, como ojos, sangre, huesos, encías y piel, entre otros.

Grupo II. Cereales y Tubérculos. Los alimentos de este grupo son los más abundantes en la alimentación. Proporcionan la energía para tener fuerza y poder desarrollar las actividades diarias: correr, jugar, trabajar, estudiar, bailar, etcétera. También son fuente de otros nutrientes como las vitaminas del complejo B. En este grupo se encuentran: el maíz en todas sus formas (esquite, tortilla, tamal, pinole, etc.), el trigo (pan, galleta, tortilla, pasta, etc.) y otros granos como el arroz, la avena, el amaranto y la cebada; además, los tubérculos como la papa, el camote y la yuca.

Grupo III. Leguminosas y alimentos de origen animal. Son alimentos que dan al cuerpo las proteínas necesarias para formar o reponer diferentes tejidos como músculos, piel, sangre, pelo y huesos; además, permite el crecimiento y desarrollo adecuado. Estas sustancias también ayudan a combatir las infecciones.

Las leguminosas o semillas de vaina como frijol, lenteja, habas, garbanzo, son ricos en proteínas. Éstas se encuentran también en todos los productos de origen animal como carnes, vísceras, huevo, leche, queso, pollo, pescado; en las carnes de origen silvestre como: iguana, víbora, insectos y gusanos, entre otros. Las oleaginosas como el cacahuate, pepita, ajonjolí, girasol, nuez, avellana, almendra y piñón también contienen proteínas, aunque en menor cantidad.

Anexo II

Principios de una sana alimentación

I. Guardar una dieta completa: Incluir alimentos de los tres grupos (Grupo I: Verduras y frutas; Grupo II: Cereales y tubérculos; Grupo III: Leguminosas y alimentos de origen animal). No existe un solo alimento o grupo de alimentos que proporcione al individuo todas las sustancias que necesita.

II. Cuidar una dieta equilibrada: Comer alimentos que tengan la cantidad de sustancias nutritivas recomendadas para cada grupo de edad, según sexo, talla, actividad física y estado fisiológico.

III. Asegurar una dieta suficiente: Consumir en cada comida la cantidad necesaria de alimentos para cubrir las necesidades nutricias y mantener un peso saludable.

IV. Mantener una dieta variada: Incluir alimentos de diferentes sabores, colores, olores y consistencias en cada comida, para evitar la monotonía y asegurar el consumo de los diferentes nutrimentos que requiere el organismo.

V. Atender a una dieta higiénica: Los alimentos deben estar libres de organismos, toxinas y contaminantes, por lo que deben prepararse con la limpieza necesaria para prevenir enfermedades.

VI. Considerar una dieta adecuada: Acorde a los gustos, la cultura —tomando en cuenta que la alimentación es distinta en las diferentes regiones del país—, así como a los recursos económicos de quien la consume, sin que por ello se deban sacrificar las otras características de una dieta correcta.

VII. Atender a las necesidades nutricionales básicas y específicas: Atender a los gustos y preferencias alimenticias de los estudiantes, pero sobre todo a sus necesidades nutricionales básicas y específicas.

VIII. Emplear poca grasa y menos alimentos ricos en grasas: La grasa provee de aminoácidos esenciales necesarios para vivir y es especialmente rica en energía, no obstante, su consumo en exceso puede fomentar sobrepeso. Muchos de los aminoácidos saturados elevan el riesgo de disfunciones del metabolismo que pueden conducir a enfermedades cardiovasculares. Por ello, se deben preferir aceites vegetales como el de cártamo y soya, entre otros. Se debe estar alerta ante la existencia de “grasa invisible”, que se encuentra contenida en embutidos, productos lácteos, galletas y dulces, así como en comida rápida y productos preparados.

IX. Tomar azúcar y sal con moderación: Disminuir o evitar en lo posible el consumo de refrescos o bebidas azucaradas en exceso. Las ensaladas pueden aderezarse con jugo de limón, especias y sal con moderación. La sal debe ser yodatada o con flúor.

X. Beber abundantes líquidos: El agua es absolutamente vital para la vida. Deben beberse alrededor de 8 vasos al día. Se ha de preferir el agua sin hidratos de carbono, jugos sin azúcar, así como otros líquidos bajos en calorías.

XI. Disfrutar de la comida: Se debe tener conciencia de lo que se come. Ha de darse un tiempo para comer, lo cual permitirá disfrutar mejor y fomentar, a la vez, la sensación de estar satisfecho.

XII. Atender al peso y mantenerse activo físicamente: Una alimentación equilibrada no es suficiente sin una activación física y deporte escolar, los cuales van de la mano, por lo que debe atenderse al peso adecuado de acuerdo al índice de masa corporal correspondiente, lo que hará sentir bien y fomentará la salud.

PROYECTO