

El bienestar empieza en casa

Propuesta metodológica para la educación
en alimentación y nutrición

El caso del municipio **Sopó**







Comer mejor, vivir mejor: un espacio para compartir y aprender cómo nutrir mejor tu vida y la de tu familia.



¡Programáte para asistir a las actividades que tenemos preparadas para tí!

Alpina Colombia, comprometida con el bienestar de los Alpinistas



Las medias nuevas de mañana serán las más indicadas.

Comienzan con leche, yogur o kumis.
¿Tendrán algo de proteína, como huevo, atún o queso?
Piensa en un sánduche o en una torta,
y no olvides una fruta bastante jugosa.
Tómate una agusaneta fría y una galleta con pasas
Ya estás listo pa' l trabajo, pa' la escuela o la jornada.
Porque el bienestar empieza en casa...y en la tienda.





El bienestar empieza en casa

El bienestar empieza en casa

**Propuesta metodológica para la
educación
en alimentación y nutrición**

FUNDACIÓN ALPINA

2012

Primera edición: Bogotá, noviembre de 2012

© Fundación Alpina

Derechos reservados. Este material puede utilizarse citando la fuente.

Hecho el depósito legal. Impreso en Colombia

Contenido

Prólogo	11
Presentación	13
PARTE I	
Invertir en educación alimentaria y nutricional EAN	15
Un nuevo paradigma en educación alimentaria	16
Características de la intervención	17
Declaración del Milenio	18
Seguridad alimentaria y nutricional: preocupación mundial	18
La FAO	19
Pertinencia (lenguaje y cercanía)	20
Unión de saberes	20
El equipo	22
Aprendizaje significativo	22
Alianza con autoridades locales	23
Fundamentos	24
Algunos principios que facilitan la acción	24
Flexibilidad	24
Integralidad	25
Sostenibilidad	25
¿Qué se puede lograr?	26
Contenidos básicos de la educación alimentaria	27
Colombia: hábitos alimentarios inadecuados	27
Los desarrollos en Colombia	30
La propuesta de la Fundación Alpina	32
Proceso	32
Diagnóstico y recolección de información	32
Tener en cuenta	34
Socialización, sensibilización y construcción de común acuerdo	34
Formación y difusión	35
Premisas	37

<i>Componente de participación presencial</i>	35
<i>Componente de participación no presencial</i>	37
Materiales	38
Sistema de seguimiento y monitoreo	39
Recomendaciones para el seguimiento y monitoreo	40
Evaluación externa	40
Sistematización	41
Criterios FAO para una buena práctica en educación alimentaria y nutricional	42

PARTE II

Sopó: territorio con educación alimentaria y nutricional	45
El equipo	47
Población participante	48
Diagnóstico	50
Socialización, sensibilización y construcción de común acuerdo	55
Formación y difusión	56
Componente de participación presencial	56
<i>La comunidad: familias</i>	56
<i>Sector educativo</i>	58
<i>Tiendas escolares</i>	60
<i>Madres comunitarias y promotores de salud</i>	62
<i>Tiendas veredales</i>	62
<i>Fomento de huertas caseras</i>	63
Estrategia de participación no presencial	64
Seguimiento y monitoreo	65
Reconocimientos	66
Evaluación	66
Conclusiones y aprendizajes	71
Recomendaciones	72
Glosario	75
Bibliografía	77

Prólogo

Incorporar al sujeto al espíritu y al entorno de su época.

A. GRAMSCI

EL CAMPO DE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y LA NUTRICIÓN ES UN terreno por abonar; para ello se debe tener en cuenta que la salud está determinada por múltiples circunstancias que corresponden a una época y a unas conductas humanas que crean condiciones, muchas veces contrarias a ella y al medio ambiente, y que generan, por cierto, problemas que perduran a pesar de distintas intervenciones o tratamientos.

Resulta muy sugestivo encontrar textos como el presente, que evocan dos tipos de procesos y actividades que no están exentos de problemas cuando pretenden ser una realidad: educación y salud en un espacio y en un tiempo determinado. Esta realidad representa atender altos niveles de problematización que devienen en posibilidades magníficas de fecundación cruzada para este binomio en el entendido de que no hay prevención sin educación.

La primera parte del texto, más teórica, sobre la educación alimentaria y nutricional, está contextualizada en el ámbito social, político y pedagógico. En la segunda se recrea un proceso detallado y sustentado que se corresponde con unas prácticas de actores inmersos en una realidad

humana, en la que lugareños y agentes externos comparten saberes, definen objetivos, ensayan metodologías, elaboran propuestas y evidencian cambios, a la par que disfrutan y aprenden nuevas y variadas formas de superar los problemas y niveles de salud nutricional.

Bien vale la pena adentrarse en la lectura de lo que aquí se plantea para descubrir por qué la experiencia llevada a cabo en el municipio de Sopó en 2010 y 2011 se convierte en una estrategia privilegiada dentro de las siete consideradas en Colombia como “Buenas prácticas en educación alimentaria y nutricional” por la FAO en un estudio realizado en el 2011; esto se debe al esfuerzo que se realizó para que los destinatarios de las acciones educativas fueran capaces de dominar su mundo objetivo –su espacio vital, social y cultural– para insertarse de manera equilibrada en su entorno y promoviesen de manera sustentable y participativa su propia salud física y mental.

Toman sentido entonces las palabras de Gramsci al definir como la finalidad de la educación el incorporar a los sujetos de dicha acción al espíritu y al entorno de su época, a fin de que sean capaces de identificar, comprender, abrir sugerencias, fomentar puntos de vista y formar criterios para la toma de decisiones conducentes al objetivo primordial que es, en suma, mejorar su calidad de vida.

TERESITA ALZATE YEPES

Nutricionista, PhD en Educación

Profesora titular de la Universidad de Antioquia

Presentación

CUANDO SE HABLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA, SE PIENSA EN LAS condiciones del país o globales que se requieren para que todas las personas tengan los alimentos necesarios para su desarrollo. Sin embargo, hilando delgado en el concepto que más adelante se expondrá, se ve que la seguridad alimentaria también tiene que ver con un tema de conocimientos y decisiones personales que se transmiten y refuerzan a través de la educación, vehículo social fundamental para el desarrollo de capacidades para actuar como ciudadanos, con autonomía, conciencia y conocimiento.

El actuar de la Fundación Alpina¹ se basa en una profunda convicción de su propósito superior: creemos que la vida genera vida y queremos contribuir a la prosperidad colectiva. Trabajamos por el fortalecimiento del derecho a la alimentación saludable, generando y transfiriendo conocimiento para instalar capacidades en las comunidades para su sostenibilidad y autonomía. Enfocamos nuestros esfuerzos en todos los componentes de la seguridad alimentaria y nutricional (SAN). Durante estos años hemos desarrollado experiencias con pequeños productores de alimentos, mejorando sus ingresos y calidad de vida, y hemos apoyando a las autoridades locales, regionales y nacionales en el campo del diagnóstico de la SAN y de otras líneas enfocadas a la educación alimentaria.

1 La Fundación Alpina es una organización sin ánimo de lucro creada en el año 2008 por Alpina S. A.

Sustentamos nuestro trabajo en un enfoque de desarrollo humano para fortalecer las capacidades en los individuos y las comunidades, y para lograr su empoderamiento y la sostenibilidad de los procesos para su formación y mejoramiento de su calidad de vida. La construcción conjunta del conocimiento y la innovación para el diseño y puesta en marcha de las alternativas de solución ante las problemáticas o situaciones encontradas en los territorios en los campos del acceso, producción y consumo de alimentos, son también características del trabajo de la Fundación Alpina, claves para la pertinencia y aceptación comunitaria de las acciones que emprende.

En este marco, la Fundación desarrolla programas y estrategias de educación alimentaria y nutricional que apuntan al componente de la SAN del consumo relacionado con las decisiones que toma una persona y que determinan su calidad de vida. Es así como la Fundación busca avanzar en la investigación y construcción de metodologías y estrategias que efectivamente incidan en el mejoramiento de hábitos y comportamientos, y que sean de utilidad para quienes trabajan este tema.

En la experiencia desarrollada por la Fundación Alpina en el municipio de Sopó, entre 2009 y 2011, se pusieron en juego diversos saberes para crear en las comunidades capacidades reales para ejercer la autonomía y libertad en el campo de la alimentación y asegurarse unas condiciones de vida más favorables para su desarrollo. Si bien la experiencia presenta características en común con otros programas con objetivos similares, ha sido en sí misma un modelo innovador y ejemplo de buenas prácticas en comunicación y educación alimentaria.

De esta manera, esta publicación sobre metodología y estrategias para la concepción y desarrollo de proyectos de educación alimentaria y nutricional espera ser un aporte para aquellas entidades públicas o privadas que trabajen o decidan trabajar en esta línea, para la transformación de las condiciones de personas y comunidades. Se presentan las principales consideraciones, aprendizajes y conclusiones obtenidas tras más de dos años y medio de trabajo en dichos proyectos.

EDUARDO DÍAZ URIBE

Director Ejecutivo de la Fundación Alpina

PARTE I

Invertir en educación alimentaria y nutricional

EAN

LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL (SAN) ES UN SISTEMA integrado esencial para la supervivencia y calidad de vida de las personas. Contempla desde la existencia de los alimentos hasta su aprovechamiento por el cuerpo, sin limitarse a uno de sus componentes. Frente a la desnutrición, en los últimos años se promueve la producción de alimentos y el consumo de refuerzos alimentarios o micronutrientes. Es un primer paso, pero las intervenciones deben ir más allá para incorporar el componente cultural del consumo como característica de la sana alimentación.

Los programas de asistencia alimentaria suelen dejar de lado el componente educativo, aunque presentan avances importantes en un estado nutricional cada vez más adecuado en la población infantil y adulta mayor. También significan avances al garantizar el derecho a la alimentación, con sus beneficios en el desarrollo de las personas. Sin embargo, no son mecanismos sostenibles en el tiempo por la falta de intervención en el acceso a los alimentos en el hogar o por falta de formación en hábitos alimentarios adecuados.

Una vez los individuos salen del programa, vuelven a sus antiguos hábitos y a la oferta de alimentos a los que tienen acceso cotidiano, que son

los escenarios donde deciden su alimentación y la de su hogar. Los hábitos alimentarios responden tanto a las condiciones materiales del individuo como a los aspectos culturales de su entorno, que inciden con fuerza en sus preferencias.

En este contexto, surge la necesidad de formar a individuos, hogares e instituciones en criterios para una alimentación adecuada, que no dependa sólo de los recursos económicos. Donde la oferta y el acceso a los alimentos son limitados, las familias podrían aprovechar al máximo sus recursos para alimentación, mejorando o manteniendo un adecuado estado nutricional. O, donde la disponibilidad y el acceso a los alimentos son óptimas, se puede evitar el paso a una situación de malnutrición.

La educación alimentaria y nutricional (EAN) es una estrategia que complementa y potencia otros esfuerzos a nivel nacional y local, aumentando la sostenibilidad y eficacia de los programas para superar la inseguridad alimentaria y nutricional. El consumo es cultural y, como tal, la educación y la comunicación son esenciales para cambiar paradigmas y hábitos. La EAN, así como la promoción de los buenos hábitos, impactan en las comunidades, hogares e individuos en varios ámbitos: mejor salud y bienestar, crecimiento y desarrollo, y prevención de enfermedades como la obesidad o las cardiovasculares. En lo económico, optimiza el gasto familiar en alimentos y al Estado le reduce costos en atención de enfermedades.

Ahora, los cambios se dan de manera gradual, en la medida en que la persona incorpora sus nuevos saberes a prácticas que adquieran sentido para ella misma. Esto lleva a que cada intervención debe ser pertinente al contexto y partir del conocimiento del entorno.

Un nuevo paradigma en educación alimentaria

En los ámbitos de la educación formal, al interior del currículo escolar, desde mediados del siglo XX se incluyó la enseñanza de conceptos de nutrición y procesamiento de nutrientes en el organismo. Por fuera del aula se fomentan mensajes de prevención desde la salud pública, que

suelen estar en manos de nutricionistas. Sin embargo, el aumento de enfermedades cardiovasculares y de los índices de malnutrición –sobrepeso, obesidad y desnutrición¹– se asocian al poco éxito de la educación alimentaria tradicional.

Desde finales del siglo XX, la FAO insiste en la necesidad de acercar la educación alimentaria a otras ciencias y herramientas que demuestran mayor efectividad a la hora de generar transformaciones en los comportamientos y hábitos de las personas, como la comunicación masiva o los métodos pedagógicos de carácter participativo.

Bajo estos parámetros, la Fundación Alpina diseñó y ejecutó su propuesta, que pone al servicio de quienes reconozcan la importancia y el aporte de invertir en cambios culturales a largo plazo, como componente esencial de las políticas para una sana alimentación.

Características de la intervención

En los proyectos de educación alimentaria de la Fundación Alpina, cada acción, procedimiento o estrategia se realiza de manera intencional, sistemática y metódica. Se busca favorecer el desarrollo de las cualidades morales, físicas o intelectuales que todas las personas poseen en potencia, y que también son producto de la interacción en el acto educativo (Egg, 1997).

El método de trabajo de la Fundación Alpina se enmarca en la cultura desde su visión de educación y comunicación. Incidir para mejorar hábitos alimentarios, a partir de interactuar con los participantes y del conocimiento de sus realidades, condiciones, necesidades, anhelos y gustos, amplifica las posibilidades de cambios que no genera la transmisión unilateral de conocimientos.

La Fundación Alpina incluye en sus acciones la dimensión antropológica de la alimentación. Estudia los factores que intervienen en el desarrollo de las dinámicas, desde los espacios de la producción, pasando

1 Más adelante de presentan datos para Colombia.

Declaración del Milenio

En el año 2000, los jefes de Estado de 189 países firmaron la Declaración del Milenio como símbolo de su compromiso por mejorar las condiciones de vida de las personas en el siglo XXI.

Definieron los ocho objetivos de desarrollo del milenio para lograrlos en 2015. El trabajo en educación alimentaria y nutricional se enmarca en tres:

- Erradicar la pobreza extrema y el hambre.
- Reducir la mortalidad de los niños.
- Mejorar la salud materna.

Seguridad alimentaria y nutricional: preocupación mundial

La estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS), establecida en 2004, definió a su vez cuatro objetivos principales que se relacionan con la seguridad alimentaria y nutricional:

- Reducir los factores de riesgo de enfermedades crónicas asociados a las dietas malsanas y a la inactividad física a través de medidas de salud pública.
- Incrementar la concienciación y los conocimientos acerca de la influencia de la dieta y de la actividad física en la salud, así como de los efectos positivos de las intervenciones preventivas.
- Establecer, fortalecer y aplicar políticas y planes de acción mundiales, regionales y nacionales para mejorar las dietas y aumentar la actividad física que sean sostenibles e integrales, y cuenten con la participación activa de todos los sectores.
- Seguir de cerca los datos científicos y fomentar la investigación sobre la dieta y la actividad física.

Si bien el concepto de seguridad alimentaria surgió en la década del setenta enfocado a los requerimientos de producción y disponibilidad alimentaria a nivel global y nacional, en los años ochenta se introdujo el componente del acceso económico y físico. En la década del noventa se llegó al concepto actual, que incorpora inocuidad y preferencias culturales, y se reafirma la seguridad alimentaria como un derecho humano.

La FAO, que lidera la iniciativa mundial de educación y promoción de la seguridad alimentaria, advierte que la educación nutricional es clave para desarrollar el conocimiento y la motivación para tener una buena alimentación, especialmente para las familias con escasos recursos, convirtiéndose en un punto esencial en la resolución del problema y acercarse así al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM).

La definición de educación nutricional de la FAO consiste en “una serie de actividades de aprendizaje cuyo objeto es facilitar la adopción voluntaria de comportamientos alimentarios y de otro tipo relacionados con la nutrición que fomentan la salud y el bienestar” (FAO, 1996). Este enfoque se centra en las personas, su estilo de vida, sus motivaciones y su contexto, y parte de una metodología basada en la acción. En concreto, la FAO afirma que “la educación nutricional se centra especialmente en todo lo que puede influir en el consumo de alimentos y las prácticas dietéticas: los hábitos alimentarios y la compra de alimentos, la preparación de estos, su inocuidad y las condiciones ambientales. Gran parte de las causas de una nutrición deficiente son actitudes y prácticas que la educación puede modificar: tabúes alimentarios, hábitos dietéticos y de consumo de refrigerios que están muy arraigados, decisiones con respecto a la producción agrícola, la distribución de alimentos en la familia, ideas sobre la alimentación infantil, publicidad engañosa de alimentos, ignorancia en materia de higiene de los alimentos o actitudes negativas frente a las hortalizas” (FAO, 1996).

Para llevar a cabo esta educación, surgieron estrategias centradas en una metodología con base en la acción a través de actividades de educación nutricional que buscan:

- * Ejercer influencia en las políticas públicas y promover el acceso a una variedad de alimentos nutritivos.

- * Aumentar el conocimiento del valor nutritivo de los alimentos y alternativas de preparación.

- * Ejercer influencia en los comportamientos, actitudes y creencias.

- * Desarrollar habilidades individuales y motivación gracias a las que es posible adoptar prácticas de alimentación sana.

por la dimensión material y simbólica, y por los patrones de consumo. El comportamiento alimentario, asociado al hábito y a las representaciones sociales que existen sobre la alimentación, es condicionado por el conjunto de creencias y valores que circulan en cualquier cultura y grupo social, y que definen los alimentos que son objeto de tabú y los que no.

Pertinencia (lenguaje y cercanía)

El saber que se busca implantar es universal y hace parte de una ciencia. Sin embargo, su apropiación tiene múltiples barreras. Es importante encontrar qué requiere y qué sucede en cada entorno: cuáles son las costumbres y sus orígenes, y la mejor manera de abordar a las personas. La Fundación Alpina parte del diálogo para incorporar los mismos imaginarios, realidades y necesidades de las personas, de manera que el conocimiento se construye con un sentido para la contraparte y a partir de sus propios aportes.

En ese propósito, es importante superar el uso del lenguaje formal de la ciencia, para entrar al lenguaje cotidiano, cercano y comprensible, que permita comunicarse con las personas. Ese ajuste de lenguaje tiene la misma importancia y sentido que el acercamiento del discurso a las propias experiencias e intereses de los participantes.

Unión de saberes

El conocimiento nutricional y alimentario gana al incorporar la visión de la pedagogía. En ese marco, la Fundación Alpina adelanta su trabajo bajo el enfoque del aprendizaje significativo para que los espacios de trabajo y reflexión generen interrogantes reales y particulares, bajo una mirada de la propia experiencia y las creencias de los individuos. En los comportamientos o hábitos menos favorables para llevar una vida saludable, se acompaña al participante en el proceso de desaprender lo menos benéfico de sus hábitos y aprender nuevas formas de verse a sí mismos y a su círculo cercano, y de usar los recursos de los que dispone para su alimentación.

La comunicación, con sus capacidades para generar transformaciones, es un pilar fundamental en este proceso. El educador comunica. La comunidad y las personas se comunican y aprenden constantemente en esta interacción. Atrás quedan las fragmentaciones del saber y el esfuerzo moderno es asociar el conocimiento formal y la educación con técnicas para generar cambios de hábitos. La comunicación mediática ofrece herramientas para lograr este matrimonio.

Desde esta perspectiva, el educador no posee una verdad que transmite en una vía. En la medida en que se reconoce que el saber se construye entre todos, que el sentido del conocimiento se potencia cuando tiene sentido para cada persona y cuando ha hecho parte del proceso de adquirirlo, se deduce un rol particular del educador. Las personas que se relacionan desde el proyecto con la comunidad son talleristas o facilitadores porque su función no es educar en el sentido tradicional, aunque se hable de educación alimentaria y el fin último sí sea educar. El rol en este proceso es facilitar la circulación, entre muchos, de nuevos saberes, prácticas y conocimientos.

La educación alimentaria se proyecta más allá del campo de acción de docentes y nutricionistas con expertos en comunicación, trabajo con comunidades y aprendizaje significativo. Este método marca una diferencia radical con la educación tradicional en nutrición. Si bien hay una estrecha relación con temas de salud pública –como la prevención de enfermedades–, el objetivo de la educación alimentaria supera la transferencia de conocimientos determinados y se centra en la motivación y creación de criterios en sujetos y comunidades. Esta diferencia logra cambios en hábitos alimentarios diarios, que mejoran la salud y el bienestar de las familias.

Aprendizaje significativo

[...] la esencia del proceso del aprendizaje significativo reside en que ideas expresadas simbólicamente son relacionadas de modo no arbitrario, sino sustancial (no al pie de la letra) con lo que el alumno ya sabe, señaladamente algún aspecto esencial de su estructura de conocimientos (por ejemplo, una imagen, un símbolo ya con significado, un contexto o una proposición). El aprendizaje significativo presupone tanto que el alumno manifiesta una actitud hacia el aprendizaje significativo; es decir, una disposición para relacionar, no arbitraria, sino sustancialmente, el material nuevo con su estructura cognoscitiva, como que el material que aprende es potencialmente significativo para él, especialmente relacionable con su estructura de conocimiento, de modo intencional y no al pie de la letra. [...] sin importar lo significativo que sea la actitud del alumno, ni el proceso ni el resultado del aprendizaje serán posiblemente significativos si la tarea de aprendizaje no lo es potencialmente, y si tampoco es relacionable, intencionada y sustancialmente, con su estructura cognoscitiva. (Ausubel et al., 1976).

El equipo

Al diseñar y ejecutar un proyecto en el campo de la educación alimentaria y nutricional, es conveniente contar con dos grupos de trabajo bajo una coordinación general: uno, asesor, y otro, de trabajo de campo. En todos los momentos, esos dos equipos trabajan de la mano y requieren espacios de diálogo permanente, pero se especializan en aspectos diferentes del proceso.

Las necesidades en términos de equipo se identifican en la concepción del proyecto y en su aterrizaje a una población específica. El coordinador debe, además de ser un buen ejecutor, saber mantener el ambiente y los momentos de interacción para lograr el propósito.

El equipo asesor es el encargado de construir y ajustar contenidos y estrategias. Debe ser interdisciplinario porque en la educación alimentaria se entrecruzan diversos saberes. Es indispensable contar con un nutricionista y un experto en pedagogía. Adicionalmente, se recomienda contar con profesionales con formación en antropología, comunicación social y diseño, y un experto en proyectos, aparte de la asistencia administrativa.

Con el equipo de campo –talleristas y el personal de apoyo logístico– es necesario dedicar suficiente tiempo a la inducción y preparación de cada integrante, a pesar de la experiencia previa en su área de trabajo. Debe haber un entendimiento colectivo sobre los fundamentos de la propuesta, la metodología y las metas.

Estos proyectos se convierten en escenarios para convocar la participación de voluntarios que requieren formación tanto en los conceptos y contenidos, como en la lógica de aproximación y trabajo.

Alianza con autoridades locales

La Fundación Alpina trabaja con el sector público –local, regional y nacional– por su rol en el mejoramiento de la calidad de vida de los ciudadanos. La intervención desde el sector social se potencia al sumar las experiencias en curso. La Fundación Alpina promueve las alianzas porque aumentan las posibilidades de generar mayores impactos en las poblaciones.

En la medida en que se maneje una línea de intervención clara y abierta, que no imponga sino se ajuste a lo existente y a las necesidades reales y no hipotéticas de un territorio, una entidad puede orientar mejor su quehacer.

Si se observa desde el punto de vista del sector público, en la medida en que se aprenda a identificar oportunidades que le presentan las empresas o las ONG, se pueden aprovechar capacidades nuevas que se ofrecen como aliadas –no como aportantes– y, aunque tengan líneas diferentes, se pueden aunar esfuerzos a propósitos comunes.

El punto de partida, en una alianza público-privada, es la confianza y el reconocimiento de que hay un quehacer en ambos sectores que se

complementa y potencia al interactuar. En el modelo propuesto, se convoca y moviliza a las autoridades locales, a sus entidades y a los actores que inciden en la alimentación y nutrición de las familias y la comunidad, para incorporar la educación alimentaria y nutricional (EAN) como un elemento importante. Estas alianzas contribuyen a la generación de capacidades institucionales para la continuidad de la EAN como estrategia complementaria a otros esfuerzos.

Fundamentos

- Alianzas con las autoridades
- Equipo interdisciplinario/unión de saberes integrados
- Comunicación y educación
- Participación comunitaria
- Antropología de la alimentación
- Diagnóstico: realidad y pertinencia
- Evaluación

Algunos principios que facilitan la acción

Flexibilidad

La capacidad de hacer ajustes es fundamental. Si bien se parte de un proyecto específico, con objetivos, metas y acciones predefinidas, al interactuar en el territorio se descubren nuevos aspectos que un diagnóstico, por extenso, detallado y cuidadoso que sea, con dificultad logra identificar.

Es necesario, en consecuencia, ser flexibles, pues al pasar del diseño a la ejecución surgen rupturas y es necesario identificarlas a tiempo para hacer los ajustes requeridos. Por ejemplo, un tipo de taller sirve en un grupo poblacional pero no en otro, lo que implica revisarlo para el destinatario específico y rediseñar todos sus componentes con mayor precisión, o el lenguaje, de manera que sea efectiva y útil la intervención.

Integralidad

La integralidad en la visión de sujeto es muy importante, porque cada individuo –niño o adulto– interactúa en muchos escenarios: en la escuela, con sus amigos y pares, con familiares, en el trabajo, etc. La concepción del sujeto como ser integral va más allá de la interdependencia de sus dimensiones físicas, psicológicas, individuales, espirituales o morales: es un ser que actúa en sociedad.

Al entender que el sujeto es parte de un grupo social, la educación alimentaria se dirige de forma integral a los integrantes de esa comunidad. Todos son sujetos de aprendizaje y crecimiento, desde los padres hasta abuelos, incluyendo cuidadores, estudiantes, directivos escolares, docentes, madres comunitarias y promotores de salud. La educación alimentaria y nutricional es de interés común y son muchos los grupos poblacionales que determinan hábitos alimenticios. La articulación y confluencia de creencias, prácticas, percepciones y gustos resulta de sumar a todos los actores. Esto implica acercarse, conocer e invitar a participar también a líderes comunitarios, juntas de acción comunal, rectores, docentes, consejos estudiantiles, tiendas escolares y tenderos particulares, así como a las diferentes instancias de las autoridades locales.

La integralidad, bajo el enfoque de pertinencia, implica diseñar actividades y materiales específicos para cada grupo poblacional, a la luz de los objetivos del proyecto y también de su evaluación.

Sostenibilidad

La sostenibilidad de cualquier intervención radica en garantizar que todas las acciones puedan replicarse por la comunidad sin la presencia del equipo humano del proyecto y sin sus recursos. Es fundamental evitar acciones que generen dependencia o sean irreplicables desde la concepción del proyecto hasta en las decisiones de ajustes.

Una intervención es sostenible cuando se dejan personas capacitadas. Un niño o un joven se convierte en un replicador en su entorno de lo aprendido y practicado. Y un adulto capacitado y sensibilizado en el

beneficio de incorporar nuevos hábitos saludables puede irradiar su saber y sus prácticas en sus escenarios cotidianos.

En las instituciones educativas es posible dejar capacidades y experiencia en objetivos y metodología, sujetas a que se transfieran y repliquen de una administración a otra. Es por esto que si bien el eje es la educación alimentaria, en el proceso se forma en otras competencias como liderazgo, autoestima, solidaridad y comunicación.

¿Qué se puede lograr?

- Desarrollar capacidades para adquirir hábitos adecuados de selección, manipulación, preparación y consumo de alimentos variados y pertinentes para cada ciclo vital, de acuerdo con las condiciones y con la disponibilidad de recursos materiales y económicos de cada familia y entorno.
- Apoyar el desarrollo de ambientes territoriales o institucionales saludables a través de la difusión masiva de mensajes y del apoyo a las entidades territoriales con metodologías e información replicable a toda la comunidad, relacionadas con alimentación saludable.
- Lograr que las personas generen sus propias reflexiones en torno a sus hábitos alimentarios y decidan por sí mismas asumir cambios favorables.
- Seguir los lineamientos de la FAO que define la educación en nutrición¹ como “el conjunto de actividades de comunicación destinado a mejorar las prácticas alimentarias no deseables, a través de un cambio voluntario de las conductas relacionadas con la alimentación, teniendo como finalidad el mejoramiento del estado nutricional de la población” (FAO, 1996).

1 Este concepto de la FAO (educación en nutrición) es de 1996 y equivale al actual de educación alimentaria y nutricional (EAN).

Contenidos básicos de la educación alimentaria

- Alimentación balanceada
- Hábitos alimentarios
- Seguridad alimentaria en el hogar
- Alimentación en familia
- Alimentación según el ciclo vital
- Menús y recetas saludables
- Optimización de los recursos destinados a la alimentación
- Producción casera de alimentos
- Buenas prácticas de manipulación
- Estilos de vida saludable
- Otros temas asociados: enfermedades asociadas a una alimentación inadecuada, enfermedades transmitidas por los alimentos y reciclaje.

Colombia: hábitos alimentarios inadecuados

La seguridad alimentaria y nutricional la determinan factores políticos, sociales, económicos, ambientales y culturales que se relacionan con los niveles de pobreza. La situación socioeconómica de los hogares incide porque los ingresos son la principal vía para adquirir alimentos.

La tendencia mundial, desde 2006, es al aumento de personas mal-nutridas como consecuencia de la crisis económica y de la carencia de educación alimentaria. En Colombia, los resultados de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (Ensin) 2010 confirman esa tendencia y muestran el panorama de los hábitos alimentarios:

- Incremento de 1,9% en inseguridad alimentaria en el hogar respecto a 2005.
- Los hogares de nivel 1 de Sisbén presentan una prevalencia de

inseguridad alimentaria del 60%, en contraste con los de niveles mayores o iguales al nivel 4 (27,8%) (ICBF, 2011).

- El 4% de los jóvenes reportó –en el último mes– por lo menos un tipo de conducta de riesgo (ayunos prolongados para perder peso o mantenerlo).
- El 7,8% de los adultos entre 18 y 29 años realizó en los últimos treinta días alguna conducta de riesgo.
- El 39% de las personas entre 5 y 64 años no consume productos lácteos a diario. En nivel 1 del Sisbén, el 47%.
- El 33% de las personas entre 5 y 64 años no consume frutas a diario. En nivel 1 del Sisbén, 41%.
- El 72% de las personas entre 5 y 64 años no consume hortalizas o verduras a diario, ni el 75% de los menores de 18 años. En nivel 1 del Sisbén, el 76%.
- El 7% de las personas entre 5 y 64 años consume embutidos a diario, el 50,7% lo hace semanalmente. Los niños y jóvenes de 9 a 18 años reportan un mayor consumo diario y semanal (56% y 55%).
- El 24% de las personas entre 5 y 64 años consume comidas rápidas semanalmente. El 34% de los jóvenes de 14 a 18 años y el 33% de los adultos de 19 a 30 años reportan un consumo mayor. El consumo es mayor en el área urbana.
- El 22% de las personas entre 5 y 64 años, consume gaseosas o refrescos diariamente. El mayor consumo es el de 14 a 30 años (28%) y el de 9 a 13 (21,6%).
- Los grupos con mayor frecuencia de consumo diario de alimentos de paquete son los niños y los adolescentes en edad escolar (9 a 13 años, 21% y de 14 a 18 años, 20%).
- El 71,8% de las personas incorpora golosinas y dulces en su alimentación diaria o semanal (ICBF, 2011).

Estos resultados confirman la ausencia de hábitos de alimentación sanos.

Las cifras refuerzan la importancia de sumar esfuerzos en diferentes ámbitos para generar condiciones para la seguridad alimentaria y nutricional, y conciencia sobre las decisiones que puede tomar una persona o familia sobre su propia alimentación. Como señala la FAO,

Los países de América Latina, como el resto del mundo, observan con preocupación los efectos de la globalización sobre la información, las actitudes y los cambios en los estilos de vida de las personas, los que se han traducido en profundas transformaciones en sus conductas alimentarias, haciendo que a los problemas de seguridad alimentaria que originan la malnutrición por déficit, se sumen los originados por un consumo excesivo de alimentos procesados de alta densidad energética y pobres en nutrientes, que han llevado a un rápido aumento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños y adultos. En ambos casos, estos problemas afectan con mayor fuerza a los grupos de menor nivel socioeconómico, más vulnerables ante la elevada oferta, bajos precios y masiva publicidad de este tipo de alimentos.

FAO, 2011

Es en ese marco, fundamental acompañar las estrategias de alimentación y suplementación con un trabajo constante y consciente de educación alimentaria dirigido a las familias. La educación, que tenga en cuenta las condiciones, conocimientos, intereses y gustos de las personas y familias, tiene mayor garantía de obtener resultados positivos, que un esquema unificado y masivo que, si bien puede ser menos costoso en su implementación, no genera los beneficios del otro modelo en transformación cultural. Así mismo, la permanente exposición a mensajes informativos y propositivos para la adopción de buenos hábitos, favorece su transformación y la incorporación de cambios.

La conducta de las personas y la familia se ve reflejada en los hábitos de consumo y en los estilos de vida que, de alguna forma, determinan la posibilidad de convertir los alimentos de la canasta básica en alimentación adecuada. Este punto es de importancia porque aún si el

Los desarrollos en Colombia

En Colombia, diversas leyes y planes desarrollan el concepto de seguridad alimentaria y nutricional, y el bienestar de las personas en cuanto al derecho a la alimentación:

1. El Plan Nacional de Alimentación y Nutrición 1996-2005, documento Conpes 2847 de mayo de 1996, plantea ocho grandes líneas de acción y estableció las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (Gaba) como una estrategia para promover una dieta saludable en diferentes grupos de población. Las guías son instrumentos educativos que adaptan recomendaciones diarias de calorías, nutrientes y consumo de alimentos para orientar a la población hacia una alimentación balanceada.

2. El Conpes 113 de 2008 definió seguridad alimentaria y nutricional como la “Disponibilidad suficiente y estable de alimentos, el acceso y consumo oportuno y permanente de los mismos en cantidad, calidad e inocuidad por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada utilización biológicas, para llevar una vida saludable y activa”. Este concepto pone de manifiesto los ejes que la definen:

a. Disponibilidad de alimentos. Cantidad con que se cuenta a nivel nacional, regional y local. Es el suministro suficiente frente a requerimientos de la población y depende de la producción e importación.

b. Acceso. Es la posibilidad de alcanzar una alimentación adecuada y sostenible. Son los alimentos que puede obtener o comprar una familia, una comunidad o el país. Sus determinantes básicos son el nivel de ingreso, la vulnerabilidad, las condiciones sociogeográficas y los precios de los alimentos.

c. Consumo. Son los alimentos que se consumen, su selección, las creencias, las actitudes y las prácticas. Sus determinantes son la cultura, los patrones y los hábitos alimentarios, la educación alimentaria y nutricional, la información comercial y nutricional, el nivel educativo, la publicidad, el tamaño y la composición de la familia.

d. Aprovechamiento o utilización biológica de los alimentos. Cómo y cuánto aprovecha el cuerpo humano los alimentos que consume y cómo los convierte en nutrientes, el estado de salud, el entorno, los estilos de vida, la situación nutricional de la población y el acceso a los servicios de salud, agua potable, saneamiento básico y fuentes de energía.

e. Calidad e inocuidad de los alimentos. Es el conjunto de características de los alimentos que garantizan ser aptos para el consumo, que exige el cumplimiento de medidas durante la cadena agroalimentaria hasta su consumo, asegurando que una vez ingeridos no representan riesgo (biológico, físico o químico) para la salud. No se puede prescindir de la inocuidad de un alimento al examinar la calidad.

Esta visión integral se sustenta en que el bienestar y la condición de seguridad alimentaria requiere decisiones y acciones en diferentes aspectos. A su vez, se necesitan diferentes instrumentos, en producción y generación de ingresos, necesidad de contar con mediciones nutricionales y sistemas de información, y la consabida modificación de hábitos.

3. La Ley 1355 de 2009 declara “la obesidad como una enfermedad crónica de Salud Pública”, causa de enfermedades cardíacas, circulatorias, colesterol alto, estrés, depresión, hipertensión, cáncer, diabetes, artritis y colon, entre otras. Todas aumentan la tasa de mortalidad. Su desarrollo abarca la mala nutrición.

En ese marco se estableció que el Estado “promoverá políticas de Seguridad Alimentaria y Nutricional, así como de Actividad Física dirigidas a favorecer ambientes saludables y seguros” para su desarrollo. Estas políticas “se complementarán con estrategias de comunicación, educación e información”. Entre otras estrategias, propone la oferta de alimentos variados y sanos en las instituciones educativas, la adopción de un programa de educación alimentaria y la conformación de la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional (Cisan) que creó el Conpes 113 de 2008, como la máxima autoridad de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en el país (Ley 1355).

problema económico se soluciona, la conducta y los hábitos de las personas pueden generar riesgos de inseguridad alimentaria y nutricional. (Conpes, 2008)

La propuesta de la Fundación Alpina

A partir de las definiciones y necesidades en el terreno de la educación alimentaria y nutricional, la Fundación Alpina adelantó un proyecto de dos fases en el municipio de Sopó, en el que implementó la metodología del aprendizaje significativo con elementos comunicacionales diseñados para el propósito, con un impacto positivo de acuerdo con las evaluaciones realizadas. Su estructura y características generales se presentan a continuación y el detalle en la segunda parte de esta publicación.

Proceso

- Diagnóstico y recolección de información
- Socialización, sensibilización y construcción de común acuerdo
- Formación y difusión
- Sistema de seguimiento y monitoreo
- Evaluación externa
- Sistematización

Diagnóstico y recolección de información

La lógica que se empleó es la de aprender haciendo. Con el soporte teórico para sustentar las acciones, la propuesta de la Fundación Alpina se centró en conocer la realidad para ajustarse a los entornos particulares. Además de revisar las políticas y los documentos de caracterización (por ejemplo, las cifras Dane y del Sisbén), se adelantó un recorrido por el municipio para hablar con la gente y conocer su historia, sus tradiciones,

intereses, necesidades y condiciones en general, y específicamente en lo relativo a la seguridad alimentaria y nutricional.

En ese proceso se registraron y documentaron características específicas culturales y se superaron así los presupuestos de acción. Sólo con diagnósticos reales a partir de la lectura, el conocimiento, el diálogo y observación, se logran bases reales para trabajar por el mejoramiento de la seguridad alimentaria en una comunidad.

Específicamente en el campo de la seguridad alimentaria, el proceso que se siguió tuvo tres componentes: el primero, asociado al estado nutricional de la población objetivo; el segundo, a la disponibilidad y acceso a los alimentos; y el tercero, a los hábitos alimentarios.

El escenario ideal es desarrollar estos tres componentes previamente a la formulación del proyecto para: a) confirmar la necesidad de implementar un proyecto orientado a la educación alimentaria y nutricional en una determinada población; b) una vez reconocida la necesidad, definir las acciones y estrategias pertinentes; c) determinar indicadores y metas del proyecto; y d) contemplar acciones en otros ámbitos de seguridad alimentaria y nutricional que pudieran estar vulnerados para actuar de manera integral.

En Sopó, los mecanismos de recolección de la información dependieron de las fuentes de las que se disponía a nivel local, como el Sistema de Vigilancia Nutricional (Sisván), el diagnóstico social situacional vigente, el plan SAN y, por supuesto, consultando el Plan de Desarrollo del municipio.

Aunque la información con la que se cuenta en las alcaldías municipales no siempre es la idónea, no le corresponde al sector privado reemplazar a las autoridades en esta tarea. Cuando se identificaron fallas concretas, la Fundación Alpina presentó sus recomendaciones formales. Cuando eran fundamentales para el proyecto, se apoyó el proceso de recolección, por ejemplo con mediciones antropométricas en un grupo poblacional con contraste entre periodos y bajo situaciones determinadas.

Usualmente los municipios carecen de un diagnóstico sobre los hábitos alimentarios en los grupos poblacionales como hábitos de compra,

conservación, almacenamiento, preparación y consumo; estructura y dinámica familiar; preferencias alimentarias y determinantes; nivel de ingresos vs. presupuesto de alimentación; y percepciones frente a la propia alimentación. Esta información es importante para determinar la pertinencia y estrategias del proyecto. En este caso, ofreció una ventaja enorme en la definición del monitoreo y evaluación de los indicadores de resultados, al usarse como línea base que se complementaría después en la etapa inicial de la ejecución.

Con los resultados se estableció un punto de partida con las condiciones, necesidades e intereses de la comunidad, y se definieron características del proyecto como el lenguaje, los métodos de difusión, la frecuencia y las condiciones en que se podían realizar actividades presenciales.

Tener en cuenta

La sistematización del diagnóstico toma tiempo: eso implica contar con recursos humanos y económicos para que este proceso no frene el inicio de actividades.

Socialización, sensibilización y construcción de común acuerdo

El objetivo central de ese paso fue socializar, alimentar la propuesta y determinar la aceptación de los participantes a partir de un común acuerdo para el plan de trabajo. Fue fundamental para construir confianza y facilitar la apropiación del sentido del proyecto. La disposición a escuchar, dialogar y hacer ajustes según sus intereses, necesidades e inquietudes planteadas por la comunidad abrieron las mentes y cambiaron la actitud. Se realizaron reuniones así:

- De socialización del proyecto y concertación de cronograma inicial con rectores de las instituciones educativas y con las directivas de los colegios.

- Con las comunidades de veredas y barrios, los promotores de salud, la coordinación de las madres comunitarias, las secretarías del municipio (Educación y Salud), los operadores de los restaurantes escolares y el equipo del ICBF.
- Participación en primeras asambleas con padres de familia de las instituciones educativas.

Formación y difusión

Componente de participación presencial

La principal estrategia de abordaje de este proceso fue a través de actividades lúdicas con los participantes, mediante talleres o ferias de acuerdo con las condiciones en cada localidad, con material de trabajo práctico y diseñado en un lenguaje cercano.

El objetivo era transmitir y poner conocimientos y habilidades en alimentación y nutrición a disposición de todos. Así, se impulsó la construcción de criterios para mejorar los hábitos. Fueron espacios comunitarios lúdicos, entretenidos y cercanos a las personas, que se diseñaron a partir del reconocimiento de sus posibilidades de tiempo, espacio y condiciones físicas.

Bajo el modelo del aprendizaje significativo se fomentó la incorporación de los aprendizajes, a la vez que los talleres se convirtieron en espacios para fortalecer la motivación y el compromiso por parte de los miembros de la familia con su situación alimentaria y nutricional: padres, madres, cuidadores (como los tíos y abuelos), adolescentes y niños.

Este modelo varió en su aplicación de acuerdo con cada territorio y las dinámicas y estructuras familiares alrededor de la alimentación y la participación comunitaria.

Este sistema ofreció dos ventajas adicionales de formación y difusión. Una, la generación de espacios para compartir tiempo libre en familia y para la creación, rescate y/o afianzamiento de valores y aptitudes individuales y familiares a través de nociones como el cuidado de sí y del otro.

La segunda, el fortalecimiento del tejido social al poner en común experiencias, creencias y conocimientos pasados, y construir nuevos conceptos con los otros miembros de la comunidad.

También fue muy clara la ventaja de desarrollar otras habilidades individuales y colectivas, como las comunicacionales, el manejo de grupos y el trabajo en equipo, que se constituyen en valores agregados al proceso. Se formaron líderes con capacidad de réplica muy relevante. Fue decisivo, dentro del desarrollo de los talleres, contemplar actividades puntuales que contribuyeran a la formación en liderazgo. Por ejemplo, se generaron actividades en las que los mismos integrantes de la comunidad transmitieron conocimientos, elaboraron las preparaciones y dirigieron las actividades.

Pese a que muchas de las características de este proceso son comunes a todos los tipos de actores o grupos, fue importante revisar la pertinencia de los contenidos, los diseños de los talleres y los materiales visuales o impresos, a partir de la participación activa de la comunidad y la inclusión de problemáticas e intereses que identificaron ellos mismos.

Por ejemplo, con los docentes, el trabajo partió de reconocer que son actores con necesidad de formación o de fortalecer sus conocimientos en educación alimentaria y nutricional. Sin embargo, por su dinámica de trabajo, se presentaron enormes retos para motivarlos a participar en actividades complementarias a las que les exige y establece cada institución.

En la motivación inicial hacia los estudiantes, el principal reto fue hacer de la alimentación un tema significativo en edades donde los niños y jóvenes usualmente no deciden sobre su alimentación.

Con los promotores de salud y las madres comunitarias¹, el principal reto fue trascender el ámbito individual en el uso de los conocimientos y habilidades adquiridas para que los aplicaran a sus prácticas. La vinculación de estos dos grupos de actores partió del impacto de sus quehaceres en la comunidad. Los primeros acceden a los hogares y de manera integral comprenden, analizan e inciden en la dinámica familiar; y las segundas

1

Equipo contratado por el municipio en las áreas de salud y atención en hogares comunitarios.

son cuidadoras y formadoras de hábitos en la primera infancia y están en comunicación directa con los padres de familia.

Premisas

- Nunca incumplir.
- Capacidad de hacer cambios.
- Autonomía del equipo conjugado con la presentación periódica de informes y reportes de seguimiento.
- Promoción de la participación comunitaria.
- Conocimiento de sí mismo.
- Fomento del diálogo y la autorreflexión.

Componente de participación no presencial

Por considerar que el impacto de la educación para el cambio de hábitos va más allá de lo que pueda suceder en una sesión presencial, un componente central del proyecto fue el diseño y entrega de material didáctico para los hogares.

Se crearon cartillas con actividades entretenidas para distintos miembros de la familia como herramientas de trabajo lúdico para la participación e integración familiar. Se sometió todo el material a una prueba piloto con un público semejante y se tuvieron en cuenta los resultados para hacer ajustes y contar con material pertinente y claro. La entrega mano a mano, en lugar de hacerlo masiva e indiscriminadamente, permitió indagar posteriormente sobre su uso y eficacia.

Adicionalmente, se realizaron videos didácticos sobre la preparación de recetas y programas radiales para canales y emisoras comunitarias para profundizar en la comunicación sobre buenos hábitos de alimentación.

Estos materiales sirvieron como herramientas de difusión de los mensajes a un mayor número de personas y hogares, incluso a otros que no asistieron a las actividades presenciales.

Para todo este material se contó con instrumentos de seguimiento y medición que contribuyeron además a su pertinencia.

También se diseñaron materiales de convocatoria para las sesiones comunitarias que se aprovecharon para reforzar mensajes, pues fue el punto de partida para lograr una buena asistencia. Se recurrió a varios apoyos, como llamadas telefónicas, perifoneo, repartición de volantes y afiches, respetando la reglamentación municipal y solicitando los permisos necesarios. La comunicación constante con los presidentes de las juntas de acción comunal fue clave en el contacto con la comunidad y en la realización de las actividades.

Materiales

En la elaboración de materiales impresos hay que tener en cuenta que:

- Los materiales sean resistentes al clima y al uso.
- Identificar en cada entorno los recursos locales para llegar a la comunidad (paraderos, tiendas, salones comunales, emisora comunitaria, canal comunitario y noticiero juvenil, entre otros).

Es útil contar con espacios valiosos e importantes para la comunidad, donde se encuentran con otros o socializan. En este proyecto se contó con las tiendas como canal de comunicación con la comunidad y distribución de material. Incluso, se alieron algunos tenderos para distribuir cartillas y otros materiales, y para la inscripción a los talleres y sesiones comunitarias. La tienda se convirtió en un escenario de fomento del consumo de alimentos saludables, como frutas y verduras.

El papel del tendero fue central, porque la educación alimentaria que motive a consumir alimentos saludables requiere un trabajo integrado con la oferta. Es necesario conseguir en los espacios cotidianos los alimentos

que se promocionan; de lo contrario es casi imposible transformar los hábitos. Por esto, se trabajó en la sensibilización y capacitación con los tenderos –urbanos, rurales y escolares– para que incluyeran los alimentos que podrían ser solicitados, trabajando de manera paralela con las autoridades para lograr este objetivo. Contar con un diagnóstico del sistema de abastecimiento y el mercadeo de productos alimentarios variados, que cubra todos los grupos, es esencial para el proyecto.

Sistema de seguimiento y monitoreo

El seguimiento y monitoreo de los diferentes componentes, estrategias y actividades permitió la construcción de un sistema de información sobre aspectos de gestión y resultado para realizar ajustes en el curso de la ejecución. Fue un proceso constante y transversal al proyecto, que vinculó a todos los miembros de los diferentes equipos. Las tareas se realizaron en varias etapas: la primera, en la definición y creación de instrumentos para medir y evaluar. La segunda, en la socialización y capacitación del equipo a cargo de su diligenciamiento. La tercera, en el registro mismo. Y la cuarta, en el análisis en equipo y su envío al evaluador externo.

Entre los formatos de registro interno están:

- Caracterización de los participantes de cada sesión en términos de edad, género, lugar de vivienda y actividad.
- Percepciones durante las sesiones presenciales bajo un formato preestablecido y que se constituye en una especie de diario de campo de cada taller.
- Ejercicios escritos aplicados a niños, jóvenes y adultos para evaluar su recordación y, a la vez, revisar las estrategias.
- Fotografía y video.
- Seguimiento a la producción y distribución del material impreso.
- Sondeos de escucha de programas radiales y de acceso a videos didácticos.

Recomendaciones para el seguimiento y monitoreo

- Contemplar en el cronograma un tiempo de diseño y ajuste de instrumentos de seguimiento y monitoreo, distintos momentos de procesamiento de esta información y de revisión e interlocución con el evaluador externo para recibir retroalimentación constante y oportuna.
- Diseñar instrumentos de registro, seguimiento y control de datos.
- Mantener una base de datos de asistencia a las sesiones presenciales que permita analizar el público –género, origen, rangos de edad y frecuencia– y así medir la experiencia en términos de aprendizajes y resultados, acordes con los objetivos que soportan y justifican estos mismos aprendizajes.
- Capacitar y supervisar al equipo que recoge y procesa la información para garantizar la calidad de la información.

Evaluación externa

En la medida en que se cuente con una evaluación externa, el equipo del proyecto y los inversionistas, así como las autoridades y comunidad, pueden sopesar los beneficios de los recursos invertidos.

En la propuesta de la Fundación Alpina, en el marco de una intervención basada en el aprendizaje significativo y la búsqueda de lograr transformaciones no necesariamente cuantificables, la observación es una cualidad y a la vez un requisito. En la medida en que la evaluación externa entrega reportes periódicos y cuenta con observación directa (sesiones, revisión de materiales, indagaciones con participantes y equipo de trabajo), se logra un proceso formativo, de retroalimentación y de ajuste constante. La misma información levantada en el diagnóstico puede ser la base inicial de la evaluación externa y los mismos instrumentos pueden ser utilizados al finalizar el trabajo.

Así las cosas, la evaluación recomendada a raíz de esta experiencia tiene como requisito la contratación de un evaluador externo y su participación por un tiempo determinado –por la duración del proyecto más dos meses, aproximadamente– para tener distancia temporal con respecto a la ejecución.

Sistematización

Cuando la evaluación sugiere que se logró consolidar un modelo de trabajo o una metodología, cobra importancia sistematizar la experiencia y divulgarla. Así, se genera un conocimiento que trasciende a otros escenarios y sectores en los que puede cobrar pertinencia como insumo para los entes territoriales o para otras entidades interesados en replicarlas, o como una herramienta para el análisis desde el ámbito de las políticas públicas.

Es muy importante revisar, analizar y divulgar las experiencias para compartir aprendizajes y lecciones, para la discusión y la incidencia en la definición o para la revisión de la política nacional.

Esta publicación cumple con este último propósito.

Criterios FAO para una buena práctica en educación alimentaria y nutricional*

1. Las buenas prácticas se formulan después de una investigación en profundidad, en la que se han determinado las percepciones, creencias, actitudes, conocimientos, barreras y motivaciones que permiten comprender las prácticas alimentarias de la población objetivo, así como sus necesidades y prioridades, para abordar apropiadamente los problemas nutricionales que la afectan.
2. Consideran las necesidades nutricionales del grupo objetivo.
3. Promueven conductas muy específicas, que invitan a la acción y no sólo transmiten conocimientos.
4. Establecen objetivos que priorizan el cambio de conductas o prácticas alimentarias.
5. Las conductas que promueven están basadas en las preferencias del grupo objetivo.
6. Utilizan enfoques metodológicos orientados al logro del aprendizaje a partir de las experiencias y la solución de problemas sentidos por la población.
7. Ponen el proceso de cambio en manos de los actores, dando mucha atención a las habilidades para la vida.
8. Consideran el contexto social y físico en el que las personas deciden y actúan, por lo que operan, tanto como es posible, en todas las dimensiones del ambiente de la persona.
9. Utilizan una combinación de canales interpersonales y masivos, lo que provee exposición frecuente y directa a los mensajes.
10. Reconocen las dificultades del cambio de comportamiento y el tiempo que toma cambiar, por lo que se comprometen a esfuerzos a largo plazo para lograr un cambio de conducta sostenido.

* En cuanto a buenas prácticas, a nivel nacional se han llevado a cabo programas exitosos de educación nutricional destacados por la FAO. Algunos de ellos son: a) Hospital Federico Lleras (Ibagué) con su programa “Lactancia Materna en la UCIN. Proyecto de Banco de Leche Materna”, b) ICBF-Comfamiliares (Manizales) con su programa “Incorporación de los Contenidos de Nutrición en el Plan de Estudios de Educación Primaria”, c) Secretaría de Bienestar Social (Medellín) con el programa “Fomento de Hábitos de Alimentación Adecuada en la Población más Vulnerable”, d) Tienda Escolar Saludable (Ximena Rico), en Medellín, e) el programa “En Familia”, componente del Programa de Salud de la Universidad de Antioquia, y f) el programa “Promoción de la Alimentación Saludable”, de la Secretaría Distrital de Salud de Bogotá (FAO, 2011).

I 1. Trabajan en forma coordinada con los líderes comunitarios y las redes sociales para promover soluciones a los problemas nutricionales.

I 2. Capacitan a los agentes de cambio en habilidades de consulta y de comunicación para: discutir qué es lo que las personas realmente están haciendo; explorar las causas y dificultades; discutir cómo hacer cambios fáciles y atractivos y construir sobre las prácticas existentes; dar buenas explicaciones, ejemplos y realizar demostraciones prácticas; impulsar iniciativas para la acción; dar seguimiento a las acciones que se realizan; discutir formas simples de autoevaluación; generar el apoyo mutuo entre los miembros de la comunidad y lograr el apoyo comunitario, y estimular a los actores a transmitir conocimientos, habilidades y experiencias.

Además de cumplir con estas premisas relacionadas directamente con los lineamientos y metodología del programa, las buenas prácticas de información, comunicación y educación en alimentación y nutrición (Icean) deben cumplir las siguientes características que son considerados como “factores de éxito”:

* Efectividad o eficacia: utilización eficaz de los recursos disponibles con la que se consiguen los máximos efectos posibles.

* Eficiencia: nivel o grado en el que se alcanzan los objetivos de un programa en relación a sus costos.

* Sostenibilidad: probabilidad de que continúen los beneficios de una intervención a largo plazo.

* Replicabilidad: capacidad de repetirse en otros escenarios, obteniendo resultados similares y que responda a necesidades locales reales.

Así mismo, se ha demostrado que las intervenciones de Icean son más efectivas cuando forman parte de planes y programas que tratan de mejorar la calidad de vida de la población en forma integral, y que además se acompañan de políticas públicas que favorecen la adopción de conductas saludables (FAO, 2011).



PARTE II

Sopó: territorio con educación alimentaria y nutricional

SOPÓ ES LA CUNA DE ALPINA Y, EN ESA MEDIDA, ES UN TERRITORIO prioritario para emprender proyectos de desarrollo humano desde la seguridad alimentaria y nutricional para la Fundación Alpina.

Por su lado, Sopó se había fijado la meta de garantizar el derecho a la alimentación. El municipio buscaba que toda la población dispusiera, accediera y consumiera alimentos de manera permanente y oportuna, en suficiente cantidad, variedad, calidad e inocuidad (Municipio de Sopó, 2008). El compromiso del gobierno local se reflejó en una inversión en programas de restaurantes escolares y hogares comunitarios, principalmente para implementar la estrategia de apoyo alimentario y complementación nutricional.

Los indicadores sociales del municipio eran superiores a los registrados en los promedios nacional y departamental, inclusive en desnutrición (Alcaldía de Sopó, 2008). Los programas en ejecución y las cifras e indicadores socioeconómicos mostraban que el 90% de la población accedía de manera razonable (si no ideal) a los alimentos. Sin embargo, Sopó estaba aún lejos de una situación satisfactoria.

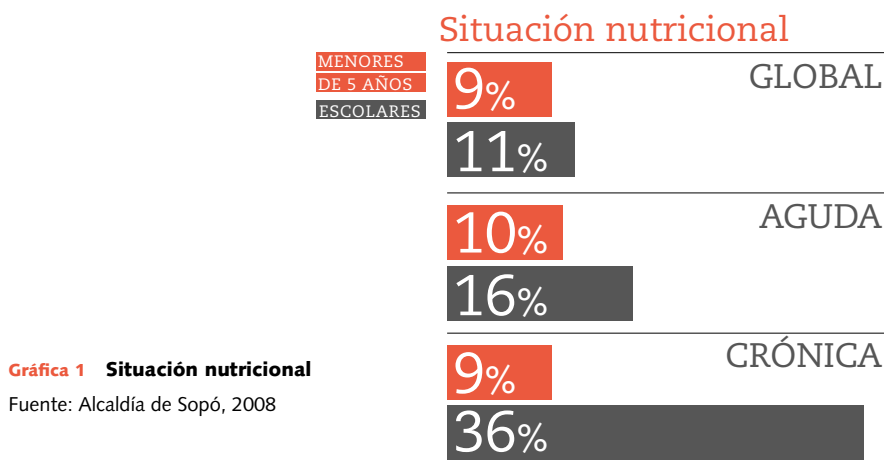
En efecto, los índices de malnutrición asociados a desnutrición en la población infantil invitaban a implementar acciones (gráfica 1). Las carencias nutricionales se relacionaban con patrones de comportamiento de alimentación, específicamente con hábitos y preferencias en la selección de los alimentos y su preparación para el consumo.

Así, a los esfuerzos que realizaba el municipio era importante sumar iniciativas que potenciaran el impacto y redundaran en un mejor aprovechamiento de los recursos que las instituciones y los hogares destinaban a la alimentación, en especial de los niños y niñas.

En este contexto, en 2009 se generó la alianza de las autoridades locales de Sopó con la Fundación Alpina y se dio paso a la construcción de un proyecto para responder de manera puntual a uno de los problemas identificados: hábitos alimentarios inadecuados.

Se concibió el proyecto “Sopó: territorio con educación alimentaria y nutricional” en dos fases. La primera, a manera de piloto, se implementó en 2010 con una población objetivo de cinco veredas del municipio. La segunda, en 2011, cubrió todo el municipio.

La población en 2010 era de 23.000 personas, distribuida en diecisiete veredas y el centro urbano, constituido por once sectores. La mayoría de



la población rural pertenecía a los niveles 2 y 3 del Sisbén (96,6%) y el 2,2% al nivel 1.

El proyecto, en todas sus etapas y componentes, se desarrolló como se describe a continuación.

El equipo

El primer paso fue la contratación del coordinador. Además de ser un buen ejecutor, debía mantener el ambiente, la calidad y el enfoque en los momentos de interacción entre todos. Para un proyecto de educación alimentaria, el perfil de este cargo corresponde a un profesional en ciencias sociales –antropología, sociología, sicología o pedagogía– con experiencia en coordinación y ejecución de proyectos sociales.

El paso dos fue la conformación del equipo asesor: nutricionista, asesor pedagógico y diseñador gráfico. El primero lideró la definición de los ejes temáticos, diseñó los contenidos para los diferentes perfiles poblaciones que participarían en el proyecto y la guía para las recetas, preparaciones y refrigerios que se realizarían en los talleres. Además sugirió el material comunicacional.

El asesor pedagógico requería conocimiento y experiencia en el aprendizaje significativo como modelo pedagógico que rige la visión de educación alimentaria de la Fundación Alpina. Diseñó las actividades, talleres y materiales de acuerdo con los requerimientos de contenido e interés para cada grupo poblacional, según su contexto. La importancia y el objetivo de los materiales comunicacionales y didácticos exigió de este tipo asesores un excelente uso del lenguaje y gran sensibilidad frente a los contenidos, los contextos y los grupos poblacionales.

Por último, en manos del diseñador gráfico recayó la tarea de producir los materiales pedagógicos, lúdicos e informativos, realizando documentos atractivos para la comunidad.

Con este grupo de asesores, se seleccionó el equipo de campo y se inició el proyecto. Se priorizó la vinculación de recurso humano local, los habitantes de Sopó. Cinco personas conformaron el equipo de campo

con variaciones de funciones en cada fase: en la primera fueron cuatro encargadas de la logística de las actividades y la quinta persona para el acompañamiento a la estrategia con tenderos, con experiencia y conocimientos en la certificación en BPM. En la fase II se reorganizó para contar con un coordinador del equipo de campo, tres personas como personal de apoyo y un encargado de inventario. Se contó con un tercer grupo de trabajo, los talleristas, con formación y experiencia en pedagogía para la ejecución de los talleres y ferias. Adicionalmente, participó una persona de la Alcaldía de Sopó para realizar el perifoneo por barrios y veredas.

Todas las personas, bajo la coordinación general, trabajaron unidas y contaron con espacios de diálogo permanentes. Con cada uno se elaboró un cronograma de trabajo mensual y semanal.

El equipo asesor –la nutricionista, el asesor pedagógico, el diseñador, la coordinación y la dirección del proyecto– conformó el Comité Técnico que se reunía una vez al mes con tres objetivos: evaluar las actividades del mes anterior a partir de la recopilación de toda la retroalimentación del equipo de campo, los talleristas y la comunidad participante centralizados en el coordinador; programar las actividades del mes siguiente; y definir los compromisos de cada miembro y el cronograma para su cumplimiento.

Por su parte, el equipo de campo se reunía semanalmente con su coordinador directo, y quincenalmente con la coordinación del proyecto, para hacer seguimiento a las actividades de la semana finalizada y programar la siguiente.

Es importante resaltar la participación de voluntarios, algunos empleados de Alpina S. A. y otros externos. Una vez capacitados, contribuyeron a la ejecución de las actividades. Así mismo se contó con practicantes de universidades, para quienes el proyecto fue un escenario de aterrizaje de sus conocimientos en un contexto real desde el campo social.

Población participante

La propuesta se dirigió a todos los actores que intervienen en los eslabones de la cadena de la alimentación y la seguridad alimentaria, como participantes y no como beneficiarios:

- Actores comunitarios: familias: padres, abuelos y demás cuidadores.
- Sector educativo: instituciones públicas –directivas, docentes, niños y jóvenes– y sus tiendas escolares.
- Hogares comunitarios y promotores de salud: madres comunitarias y promotores de salud del municipio.
- Actores de impacto: tenderos de veredas y autoridades locales.

Durante las dos fases de ejecución participaron en las actividades 8.700 personas y en algunos espacios, como las ferias, varios líderes se encargaron de las actividades en un ejercicio de réplica hacia sus comunidades: colegios, veredas y barrios.

Se consideran participantes indirectos a quienes recibieron a distancia las cartillas (material didáctico), recetarios, programas de radio y videos. De los dos primeros se distribuyeron 9.000 unidades; de los terceros, seis en más de quince transmisiones por la emisora local; y de los cuartos se produjeron y transmitieron ocho videos en talleres y por la señal parabólica. A través de las estrategias presenciales y de difusión masiva, el proyecto tuvo un alcance representativo y significativo para un alto número de familias, teniendo en cuenta el total de habitantes: 23.000 personas.

Además, participaron diferentes autoridades locales que orientaron y acompañaron el proyecto. Su vinculación garantizó su sostenibilidad:

- Secretaría para la Gestión Integral: supervisión y liderazgo del proyecto desde el municipio.
- Secretaría de Educación: dirección de madres comunitarias, nutricionista y contacto con ICBF y operador de restaurantes escolares.
- Subsecretaría de Salud: dirección de promotores de salud.
- Subsecretaría de Desarrollo Agrario y Medio Ambiente: asesoría técnica e insumos para la construcción de huertas caseras y agricultura urbana.
- Subsecretaría de Recreación y Deporte: acompañamiento en promoción de la actividad física.

- Subsecretaría de Desarrollo Económico: orientación en planes de negocio para tenderos.
- Participación comunitaria: orientación en vinculación a programas del Sena.
- Dirección de Cultura: participación a través del grupo de teatro.
- Casa de la Juventud: articulación con el colectivo de comunicaciones y los clubes juveniles.

Diagnóstico

Tras la revisión documental –que incluyó el Plan de Desarrollo Municipal, el diagnóstico social situacional y el Sistema de Vigilancia Nutricional (Sisván)–, en 2009 se realizó un reconocimiento del territorio con visitas de campo a colegios, juntas de acción comunal y entidades presentes, entre otros, para construir un inventario de los actores en el municipio y una base de datos de estudiantes, docentes y tenderos. En el recorrido por el territorio se hizo un reconocimiento de las zonas físicas y de los sectores, y se identificaron los interlocutores en cada vereda y dependencia.

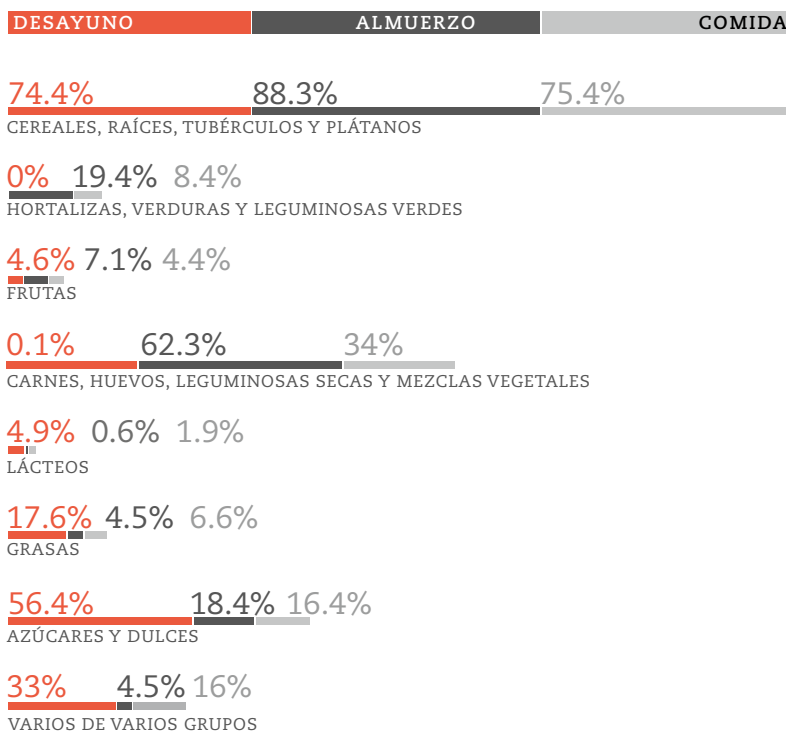
También se hizo contacto con diferentes instancias y dependencias de la Alcaldía de Sopó, como las secretarías o subsecretarías de Educación, Salud, Desarrollo Agrario y Económica para complementar la información.

Tras el análisis de la información recolectada, se detectó la necesidad de complementarla para lograr una visión más integral sobre la situación de nutrición y alimentación de la población.

Se adelantaron entonces dos acciones: la primera, un estudio de los hábitos alimentarios en las cuatro instituciones educativas públicas para conocer y comprender las prácticas habituales y los imaginarios en torno a la alimentación en el hogar y en espacios como la institución escolar. La segunda, que consistió en mediciones antropométricas de una muestra de la población escolar¹.

En el primer estudio se encontró que entre la población estudiantil de

1 De 4.100 estudiantes, la estadística seleccionó una muestra del 12,8%. Muestreo aleatorio simple estratificado (colegio y jornada), con selección aleatoria en campo. Error global estimado: 3,5%. Nivel de confianza: 95%.



Gráfica 2 Tipo de alimentos consumidos durante el día

Fuente: Fundación Alpina (2009)

Sopó (4.100 estudiantes vinculados a instituciones educativas públicas, que representaban el 69% de la población escolarizada del municipio en 2009), sólo el 2,8% de los estudiantes consumía lácteos, el 5% frutas en el hogar y el 70% alimentos del grupo de los cereales, raíces, tubérculos y plátanos en las tres comidas principales (gráfica 2).

En cuanto a las mediciones antropométricas, la Alcaldía priorizó el trabajo con la IED La Violeta porque atiende a un amplio porcentaje de la población escolar de las veredas en condiciones socioeconómicas más desfavorables. Se realizó entonces una segunda medición que permitiera hacer un comparativo. Se dejó entre una y otra el lapso de vacaciones y

se analizó la evolución del índice de masa corporal (IMC)¹. Se buscaba identificar si la falta del refrigerio reforzado que los estudiantes recibían en el colegio afectaba su IMC.

En los resultados de la comparación del IMC en la IED La Violeta se encontró que el cambio en el peso adecuado en los niños entre la primera y segunda medición arrojaba un cambio negativo del 14%. En la segunda medición se determinó que el porcentaje de delgadez creció en un 6% durante el periodo que los niños no tenían clases y que el riesgo de delgadez entre el primer periodo y el segundo varió 3% negativamente, que el índice de delgadez severa aumentó en un 5% y que el porcentaje de sobrepeso se mantuvo estable.

Esas conclusiones llevaron a inferir, por un lado, que el refrigerio escolar ofrecido por la Alcaldía permitía que los estudiantes se encontraran en mejores condiciones nutricionales. Y, por el otro, la pertinencia de acciones en educación alimentaria dirigidas a los hogares.

Frente a tales circunstancias, la Fundación Alpina propuso a las autoridades del municipio adelantar un proyecto centrado en educación alimentaria dirigido a niños, jóvenes y familias, que complementara y le diera potencia a los esfuerzos de apoyo y complementación nutricional estaban ejecutando.

De allí surgió el proyecto educativo “Sopó: territorio con educación alimentaria y nutricional”, que buscaba dar herramientas, desde la educación, para incidir en la modificación de hábitos de los hogares, instituciones e individuos en materia de alimentación.

De esta manera, se procedió a complementar el diagnóstico para identificar las prácticas y hábitos alimentarios a nivel familiar y comunitario.

En este primer ejercicio previo a la fase I (2009) se tuvo como universo la población de las cinco veredas priorizadas. En 2011, el universo fue todo del municipio. Eso permitió comparar resultados entre áreas rural

1 El índice de masa corporal (IMC) relaciona el peso y la estatura, relación que se afecta por la alimentación durante un periodo corto de tiempo.

y urbana, y revisar si era necesario reorientar algunas premisas o actividades en función de los hábitos alimentarios reflejados. En ambos casos, se aplicaron encuestas y realizaron actividades grupales participativas de recolección de información (ver anexo en cd).

Se realizaron en total 26 sesiones que tuvieron el doble propósito de socializar y obtener información relevante sobre los hábitos alimentarios de la población. Dentro de los principales aspectos indagados se encontraban: las preferencias alimentarias, la canasta básica familiar, las prácticas de selección y manipulación de los alimentos, los hábitos de consumo, los productos autóctonos, los platos típicos de la región, la alimentación en familia, la producción de alimentos para autoconsumo y la realización de actividad física.

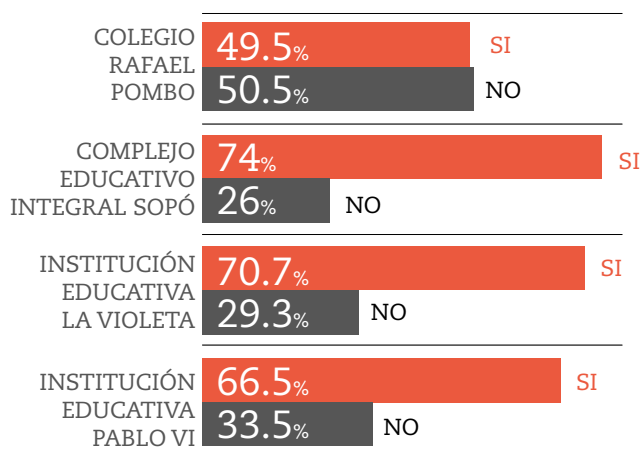
La información recolectada, tanto en las actividades como en las encuestas, no tuvo diferencias significativas entre los distintos actores y se concluyó que la población presentaba patrones de comportamiento homogéneos en materia de alimentación. Como punto común sobresalió un reconocimiento general de problemas nutricionales y alimentarios en sus propias vidas y en la de su comunidad. Bajo sus propias percepciones, los problemas se asociaban a deficiencias o ausencia de educación en el tema y a la situación económica de las familias, que les dificultaba el acceso a una alimentación balanceada.

En los resultados predominó un alto consumo de harinas y en menor frecuencia el de frutas y verduras, así como de algunas proteínas como carnes (sobre todo la roja) y lácteos. Llamó la atención que si bien el grupo de cereales, tubérculos y plátanos es el que más consume la población colombiana y la de Sopó, los encuestados señalaron que estos alimentos son menos importantes para sus familias que otros. Al aplicar las encuestas en 2011 a la población vinculada en la fase I (2010), se encontró una mayor diversidad en los alimentos considerados importantes para las familias. Este resultado muestra que quienes participaron en el proyecto ampliaron su percepción de “alimentos importantes”, lo que denota un mayor conocimiento para lograr una alimentación balanceada.

Por otro lado, sobresalió el alto consumo por parte de niños y jóvenes de productos en paquetes y dulces, que son los alimentos que más se ofrecen en las tiendas escolares de algunos colegios. Al sumar esta información a los hallazgos de 2009 sobre el alto porcentaje de estudiantes que indicaban comprar en las tiendas escolares (gráfica 3), se decidió realizar un trabajo con las tiendas escolares.

Se concluyó que las familias, en general, seleccionaban y consumían los alimentos en razón de las preparaciones y menús que respondían a la costumbre, a su gusto y a los productos de fácil y económico acceso; y que tenían fuerza prejuicios y tabúes sobre ciertos alimentos relacionados con el desconocimiento de otras formas de prepararlos, combinarlos en menús variados y consumirlos.

Esta práctica conducía a omitir en la dieta una diversidad de alimentos muy valiosos por sus aportes nutricionales, que además son económicos y de fácil acceso. Se conoció el desaprovechamiento de alimentos de cose-



Gráfica 3 Compra en la tienda del colegio

Fuente: Fundación Alpina (2009)

cha –abundantes y económicos– por no ser del gusto familiar o de alguno de sus miembros, o por la forma habitual de prepararlos. La ausencia de motivación sobre nuevas maneras de preparar estos alimentos se hizo evidente.

Así las cosas, se reafirmó la educación alimentaria bajo el enfoque de la Fundación Alpina, expuesto en la primera parte, como estrategia para la aprehensión de conocimientos que incidieran en mejores decisiones, la motivación del gusto hacia nuevos alimentos para hacer la dieta de la población cada vez más balanceada y para hacer un mejor uso de los recursos del hogar destinados a la alimentación, acompañado de la generación de conciencia sobre su importancia para el desarrollo y bienestar de la familia.

El diagnóstico sobre los hábitos alimentarios permitió concluir, además, que existe, por parte de la población educativa y comunitaria, una identificación de las problemáticas que la afectan, la manifestación de su voluntad por superarlas y, a su vez, una reflexión sobre el camino para hacerlo.

Socialización, sensibilización y construcción de común acuerdo

Para fortalecer la reflexión sobre la propia situación alimentaria y nutricional, y la apropiación de la iniciativa por la población, se realizaron diversas sesiones con actores como juntas de acción comunal, rectores, docentes, consejos estudiantiles y padres de familias de las instituciones educativas públicas del municipio, así como con la comunidad de veredas y barrios, los promotores de salud del municipio, la coordinación de las madres comunitarias, la Secretaría de Educación, la Subsecretaría de Salud, el operador de los restaurantes escolares y la nutricionista del centro zonal de Zipaquirá del ICBF.

El común acuerdo partía de la aceptación de la propuesta, la revisión del plan de trabajo y de los consecuentes ajustes a la metodología que resultaban de la revisión del diagnóstico sobre hábitos alimentarios en la población convocada. Se realizaron 48 sesiones, que cumplieron con

este triple propósito y fortalecieron las bases sobre las que se legitimaba el proyecto en las comunidades participantes, a través de talleres lúdicos.

Formación y difusión

En cada fase se dedicó la mayor parte del tiempo, entre cinco y seis meses, a la formación y difusión a través de dos componentes de participación: presencial y no presencial.

En la fase I se llevaron a cabo cinco jornadas de talleres lúdicos (39 talleres) y una feria de integración para toda la comunidad, no sólo para los participantes. En la fase II se realizaron cinco jornadas de talleres y dos de ferias que dirigieron líderes ya formados en educación alimentaria (82 talleres y 21 ferias de integración comunitaria).

Componente de participación presencial

Las actividades y contenidos se dirigían a cada tipo de actor específico y según los diferentes rangos de edad de los estudiantes. Se diseñaron metodologías, talleres y ferias que garantizaban la pertinencia y el ejercicio del aprendizaje significativo (tabla 1).

Tabla 1. Tipo y número total de actividades de formación y difusión realizadas					
Talleres lúdicos	Capacitaciones a líderes	Lluvias de ideas	Ferias comunitarias	Ferias estudiantiles	Total
121	15	13	18	4	171

La comunidad: familias

La convocatoria se constituyó en el punto de partida para lograr una buena asistencia y una buena ejecución. Se realizaron de forma simultánea llamadas telefónicas a cada familia, perifoneo en barrios y veredas, distribución de volantes puerta a puerta y en lugares de concentración

–tiendas, panaderías y espacios de uso público–, afiches en paraderos, tiendas, salones comunales y otros espacios públicos, cuñas radiales por medios locales e incluso el uso de los canales televisivos municipales.

La comunicación constante con los presidentes de las juntas de acción comunal (JAC) fue fundamental en el contacto con la comunidad y la realización de las actividades. También lo fue la organización de la población por sectores, que agrupaba varias veredas y barrios, para facilitar una participación representativa del total de la población.

Cuando se trataba de talleres o actividades dirigidas a la comunidad, muchos adultos sólo podían asistir con sus hijos más pequeños o los que tenían a cargo. Para favorecer la atención y concentración, se realizaron dos tipos de actividades lúdicas paralelas que hicieran parte de la misma sesión: una dirigida para adultos y jóvenes, y otra para niños, todas en el mismo espacio comunal. Así, se generaron espacios alrededor de la educación alimentaria y nutricional, donde se logró mantener la motivación de los adultos y se propiciaron las condiciones para compartir en familia fuera de los hogares. Se tuvo en cuenta la capacidad de las instalaciones y cada taller se preparaba para un grupo de entre 30 y 40 personas incluyendo niños.

En los talleres y ferias las familias compartieron tiempo y actividades alrededor de la alimentación, con tres niveles de impacto: en términos de generación de espacios, para compartir tiempo libre en familia; en términos de la creación rescate y/o afianzamiento de valores y aptitudes individuales y familiares, a través de nociones como el cuidado de sí y del otro; y en el fortalecimiento del tejido social, al poner en común experiencias, creencias y conocimientos pasados y construir unos nuevos con otros miembros de la comunidad.

Adicionalmente, para el fortalecimiento de la educación alimentaria y nutricional en el municipio y de su sostenibilidad, se tuvo como meta la formación de líderes con capacidad de réplica en el ámbito comunitario. Entre los asistentes a los talleres se conformó un grupo de voluntarios, entre niños y adultos, quienes lideraron 17 ferias de integración. Para

afianzar los conocimientos y habilidades de estos líderes, como las comunicacionales y de manejo de grupos, se realizaron once sesiones de capacitación. Se evidenció la incorporación de aprendizajes no sólo en estos líderes –quienes demostraron capacidad de réplica y de transmisión de conocimientos–, sino en los participantes en general. Los líderes fueron reconocidos en cada feria y en una sesión que contó con la presencia de sus familiares, amigos y un representante de las autoridades locales; y fue difundido su rol a través de la prensa local, como una manera de reconocerles y exaltar la importancia de su liderazgo.

Se obtuvo una amplia movilización de la comunidad para mejorar su situación alimentaria y nutricional. Se estima que a través de los talleres y ferias se llegó a 2.000 hogares que tienen ahora criterios más adecuados para la toma de decisiones en alimentación, y se logró un nivel de participación en las diferentes actividades que permite suponer un compromiso y una motivación de los diferentes miembros de la familia con su situación alimentaria y nutricional, pues a las actividades acudieron masivamente padres, madres y otros cuidadores como tíos, abuelos, adolescentes y niños.

Sector educativo

Se trabajó integralmente con estudiantes, directivas y docentes de los cuatro colegios públicos del municipio.

Es fundamental el reconocimiento de los imaginarios, creencias y realidades de los niños y jóvenes frente a su situación alimentaria y nutricional, y hallar la manera de articular sus diferencias y puntos en común en una misma sesión de formación. De otra parte, hacer de la alimentación un tema significativo en edades donde los niños y jóvenes no siempre deciden sobre su alimentación representó grandes retos. A su vez, hay que desarrollar estrategias pertinentes para grupos heterogéneos.

Con los estudiantes, la estrategia se basó en el trabajo con los líderes escogidos por la misma comunidad estudiantil –los representantes al consejo estudiantil de tercer a undécimo grado– y los grupos completos para

los grados inferiores. Se hicieron talleres participativos dirigidos específicamente a cada grupo de edad (primeros grados, intermedios y altos) alternando estrategias como el uso de horario académico, en los descansos, posterior a las clases, según acuerdos específicos con cada rector. Se hizo énfasis en la reflexión sobre las prácticas en la escuela en los descansos y el consumo del refrigerio escolar, así como sobre las prácticas en el hogar. Se priorizó la preparación y degustación de alimentos, actividades que llamaban poderosamente la atención en todos los grupos de edad y les permitieron romper barreras propias o adquiridas como las del no gusto.

Tabla 2. Número de sesiones de lluvia de ideas, capacitaciones, talleres lúdicos y ferias con sector educativo Fases I y II			
Lluvia de ideas y sesiones de común acuerdo	Capacitaciones a líderes	Talleres lúdicos	Ferias
15	4	52	4

En la **tabla 2** es posible ver que además de los talleres lúdicos, en un ejercicio de réplica, construcción y fortalecimiento de líderes similar al desarrollado con la comunidad, se indagó con los consejos estudiantiles en sesiones iniciales, a manera de lluvia de ideas, sobre los escenarios deseados para compartir lo aprendido con sus demás compañeros de colegio. Como resultado, surgió la idea de hacer ferias para los demás estudiantes, que se diseñaron en equipo.

Se realizó una feria en cada colegio, en una jornada de un día entero, con la participación de todos los estudiantes de las diez sedes y contando con la participación de 100 líderes estudiantiles que replicaron sus conocimientos y habilidades. Se hizo difusión en medios de comunicación locales.

El trabajo con los docentes partió de reconocer que son actores con necesidad de fortalecer sus conocimientos y la sensibilidad hacia la educación alimentaria y nutricional. En razón de su formación e intereses, se

realizaron talleres lúdicos que sirvieron de sensibilización y formación. Es fundamental contar con su apoyo para motivar las actividades y garantizar la réplica al interior de las aulas.

Fue muy importante contar con el respaldo de las directivas y estudiantes a través de la apertura constante de espacios y el alto nivel de participación de los estudiantes.

Por otra parte, se identificaron dos ámbitos esenciales para cumplir con los objetivos propuestos: la convocatoria y la coherencia en los mensajes en el ambiente educativo.

En cuanto al primero, es importante conocer las dinámicas y relaciones al interior de cada institución y sede, pues como en el resto del planteamiento del proyecto, incorporar y tener en cuenta las particularidades permite la pertinencia de las acciones.

Por otro lado, en los colegios existe la tendencia a no favorecer el ambiente saludable, ni en lo visual ni en las condiciones, si bien se ha hecho un esfuerzo por el ofrecimiento de alimentación en el refuerzo alimentario. Es importante acompañar a las directivas y docentes para buscar mensajes coherentes en la institución, tanto dentro como fuera del aula, así como a nivel gubernamental, es prioritario revisar la institucionalidad de la educación alimentaria.

Tiendas escolares

Como se explicó anteriormente, la tienda escolar se volvió un espacio clave de intervención en aras de mantener una coherencia en el mensaje a través de la formación de ambientes escolares saludables, por el alto uso que hacen los estudiantes de esta. Adicional a la alimentación que reciben en el restaurante escolar, muchos estudiantes consumen alimentos de la tienda escolar.

Como los rectores no tienen injerencia sobre la oferta de las tiendas escolares pero sí estaban interesados en que mejoraran y ajustaran su oferta hacia una alimentación más saludable, se realizaron acercamientos individuales con cada una de las tenderas escolares. Se encontraron

diferentes condiciones¹. A partir de las especificidades de cada caso, se diseñaron estrategias específicas enfocadas a la motivación para ofrecer alternativas saludables a los estudiantes, manteniendo las ventajas económicas para ambas partes, como frutas enteras, partidas frescas, jugos naturales, helados a base de fruta, granola, entre otras.

En el primer caso, en la Institución Educativa La Violeta, tras varias visitas etnográficas, se construyó con la tendera una alternativa de oferta de alimentos saludables que fuera atractiva para los estudiantes y rentable para el negocio. Así, la tendera decidió incrementar la preparación y oferta de una variedad de alimentos saludables que gradualmente se empezaron a vender en mayor volumen hasta llegar a la suspensión de la venta de productos procesados de alta densidad calórica.

Esta experiencia empezó desde 2010 y ha sido ejemplo de una oferta saludable dentro del colegio y coherente con los mensajes de la educación alimentaria. Además, se volvió una experiencia exitosa como negocio, porque las ganancias resultantes de esta venta son considerablemente mayores que las obtenidas de otros productos en razón del mayor porcentaje de ganancia neto sobre el costo del producto. El aumento en la demanda por este tipo de alimentos hizo crecer sus ventas.

Vale la pena mencionar que en el trabajo con las autoridades locales, se logró mayor visibilidad del tema para que fuera incluido en la agenda del Comité SAN y en el Plan de Seguridad Alimentaria y Nutricional. El apoyo articulado de las autoridades locales en la sensibilización de las juntas directivas de los colegios, previa contratación de los tenderos, así como el apoyo en lograr mejoras o adecuaciones a las condiciones de las tiendas para facilitar los cambios en la oferta, son fundamentales.

1 En un colegio, la tienda presentaba muy buenas instalaciones y gran disponibilidad frente a la propuesta de educación alimentaria. En el segundo ya existía una oferta amplia de alimentos saludables, acompañada de unas condiciones del establecimiento óptimas; en el tercero, las condiciones de la tienda eran buenas y se incluían algunos alimentos caseros comprados a personas de la comunidad; y en el último, la tienda no presentaba óptimas condiciones ni interés por variar su oferta.

No puede perderse de vista que por el carácter privado de los negocios de tiendas escolares, junto con la falta de requisitos de los colegios y los municipios en su contratación y la ausencia de una política que reglamente la venta de alimentos en los colegios, avanzar con fluidez en la transformación de los colegios frente a una oferta de alimentos más saludables es un reto importante.

Madres comunitarias y promotores de salud

Como se mencionó en la primera parte, se tuvieron en cuenta de manera prioritaria estos grupos poblacionales por su relación directa con el cuidado y alimentación de niños y su contacto con padres de familia.

Se contó con el interés de las madres comunitarias y auxiliares, y con el apoyo y coordinación del ICBF para realizar cinco talleres, donde se reforzaron conocimientos y habilidades de acuerdo con los principales temas de interés expuestos por ellas mismas.

Con los promotores de salud, por su parte, se realizaron seis talleres en una dinámica similar, bajo la coordinación de la Secretaría de Educación y la Subsecretaría de Salud. Ellos además tuvieron la opción de participar en las ferias con comunidad de los sectores donde trabajaban.

Tiendas veredales

Los tenderos de las veredas fueron considerados, desde la formulación del proyecto, como actores de impacto fundamentales por su rol en la cadena alimentaria. Con estas tiendas se manejaron dos estrategias. Por un lado, la tienda como canal de comunicación con la comunidad y distribución de material (ubicación de afiches, volantes y listas de inscripción y distribución de cartillas). Por otro lado, como escenario de fomento del consumo de alimentos saludables como frutas y verduras, para garantizar que la demanda obtuviera oferta cerca y de fácil acceso a precios razonables. Con esto se buscaba generar un ambiente comunitario coherente con la propuesta de educación alimentaria (modificación de hábitos de consumo/mayor disponibilidad de alimentos que lo permitan).

La primera estrategia favoreció la receptividad de los tenderos, pues les aumentó el tráfico a sus negocios, logrando que los buenos hábitos de alimentación entraran a ser parte de su discurso.

Se hizo acompañamiento a los tenderos que así lo quisieron, en un proceso de identificación conjunta de debilidades y fortalezas en materia de prácticas de manipulación e higiene, de idoneidad de los espacios y de otros aspectos como el manejo contable y la promoción de los productos en la comunidad. Se hicieron recomendaciones específicas para su mejoramiento y transformación.

Frente al interés manifiesto de los consumidores para incluir en su alimentación algunos productos naturales saludables, se detectó la necesidad de contar con un diagnóstico del sistema de abastecimiento del municipio y el mercadeo alrededor de frutas y verduras. Era necesario construir escenarios reales para el negocio y no generar competencia con otros puntos de venta sino aumentar las ventas por la nueva demanda.

Ese diagnóstico es fundamental para acompañar el fomento del consumo saludable con la oferta en espacios cercanos. En Sopó, aún está pendiente.

Fomento de huertas caseras

Este componente hizo parte del proceso de formación con la comunidad y algunos tenderos. Surgió del interés manifiesto de los mismos participantes, quienes veían en esta práctica una posibilidad de mejorar sus hábitos alimentarios por la facilidad del acceso.

Para sumar conocimientos y saberes, la Subsecretaría de Desarrollo Agrario y Medio Ambiente (SSDAMA) del municipio lideró este componente desde la parte institucional y desde el proyecto, para fortalecer el componente comunitario y el liderazgo, se bécó a una líder comunitaria para tomar un curso sobre este tema¹.

1 Curso Agricultura Urbana y Jardines Productivos, Facultad de Agronomía, Centro de Investigación y Extensión Rural (CIER), Programa de Educación Continua, Universidad Nacional de Colombia, Sede Bogotá, 2010.

La líder y un técnico de la SSDAMA sensibilizaron a los participantes durante los talleres y ferias. Se hizo énfasis en las ventajas económicas y nutricionales de producir en casa alimentos como verduras y hortalizas.

Unas 44 familias de diferentes sectores del municipio manifestaron interés en ser capacitadas con mayor profundidad. Tras un proceso de concertación y evaluación priorizando sectores que presentaban condiciones más propicias para la agricultura urbana o las huertas caseras (condiciones asociadas a espacio, terreno o luz), diez familias iniciaron el proceso de adecuación de los terrenos, siembra de plántulas y creación de invernaderos en respuesta a las dificultades impuestas por el clima. Por otro lado, se sumaron esfuerzos para realizar tanto la dotación como el acompañamiento técnico a las familias que avanzaron en el proceso.

Estrategia de participación no presencial

Como parte del material para reforzar los contenidos desarrollados y llegar a otros miembros de las familias y a otros hogares, con recomendaciones útiles para su alimentación y nutrición, se diseñaron, produjeron y distribuyeron cuatro fascículos y dos recetarios, junto con una carpeta para su fácil archivo y consulta en el hogar.

De otra parte, se produjeron seis programas radiales que se transmitieron por la emisora comunitaria El Chuscal. Se diseñaron y grabaron ocho videos de preparaciones y sugerencias de menús saludables con productos locales. Estos se transmitieron por la señal parabólica, en el espacio de La Nota Municipal y se repartieron entre los participantes (tabla 3).

Tabla 3. Datos de distribución de material didáctico y comunicativo		
Cartillas didácticas y recetarios	Programas de radio	Videos didácticos
9.000 unidades	6	8

Para aplicar estas estrategias, es importante estudiar en cada territorio la cobertura de los medios de comunicación y los hábitos de uso para tomar decisiones correctas sobre su difusión. En el caso de Sopó, la señal de radio no llegaba a todos los sectores del municipio y la emisora no era la más escuchada por los sopesños. Sin embargo, la evaluación mostró la utilidad de los materiales.

Seguimiento y monitoreo

Se realizó de manera permanente a lo largo de todo el proceso, con formatos de registro que ayudaron a la toma de decisiones pertinentes.

La caracterización de los participantes permitió el conteo de los asistentes a las actividades para medir la gestión a nivel de convocatoria y movilización de la comunidad de acuerdo con lo programado. Su frecuencia varió y estuvo relacionada con la realización de los talleres o sesiones de socialización.

El registro de las percepciones durante las sesiones presenciales permitió también la toma de decisiones según lo que sucedía en cada sesión. A su vez, se convirtió en fuente para la evaluación externa.

Los ejercicios escritos aportaron información relevante para validar las estrategias empleadas. Y por su parte, los registros fotográfico y de video hicieron parte de los dispositivos de memoria con los que cuenta el proyecto.

Para el seguimiento y monitoreo de las estrategias no presenciales del proyecto, el registro de la producción y distribución del material impreso se diligenciaba mensualmente. Para medir la escucha de programas radiales, de adquisición del material impreso y de acceso a videos didácticos se realizaron dos sondeos.

Para la identificación, seguimiento y/o intervención a casos de malnutrición se realizó el análisis de la información y su socialización a la autoridades locales fue responsabilidad del asesor en nutrición del proyecto. Este componente tuvo una particularidad frente a los otros, ya que el levantamiento de la información base no estuvo a cargo del equipo del

proyecto, sino de los promotores de salud del municipio, que eran a su vez participantes.

Aunque hay procesos en los que se puede ejercer seguimiento y ofrecer propuestas consecuentes, una entidad externa no puede asumir responsabilidades que no le corresponden y debe reforzar el trabajo en equipo con las autoridades locales para la obtención y procesamiento de la información. En el caso concreto de la identificación y seguimiento a los casos de malnutrición, se requieren oportunamente los informes del estado nutricional de la población para la toma de decisiones en el campo de la educación alimentaria y nutricional.

Reconocimientos

Si bien la participación en el proyecto fue voluntaria en todos sus escenarios y componentes, también fue significativo el compromiso de algunas personas. Aparte de su interés por formarse mejor, buscaron maneras de apoyar a su comunidad (vereda, colegio). Por su liderazgo y entusiasmo, se hicieron actos de reconocimiento social por su compromiso con la educación alimentaria y nutricional.

Con el título de “Vigías de la educación alimentaria y nutricional”, se hizo reconocimiento a 150 personas, en dos actos liderados por la administración municipal, la Fundación Alpina y la comunidad.

Por otra parte, se reconoció el compromiso de organizaciones como la tienda de la IED La Violeta, la Junta de Acción Comunal de la vereda de Pueblo Viejo –la de mayor participación en las actividades realizadas– y las cuatro tiendas veredales por su liderazgo en la transformación de su comunidad. A cada una se le entregaron canecas de reciclaje e implementos de almacenamiento y protección dentro de los parámetros de BPM.

Evaluación

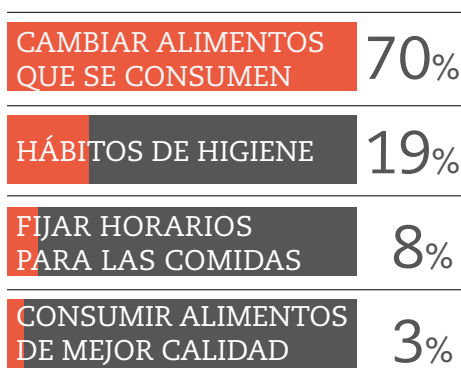
Para la fase I se contempló una evaluación de gestión y resultados en la etapa final del proyecto. Como es mucho más profunda una evaluación que observa, acompaña y monitorea el proyecto en la totalidad de

sus componentes y etapas –y que incluso participa de la elaboración de instrumentos–, se definió para la fase II del proyecto una evaluación en curso y ex-post.

Aparte de la importancia de la evaluación externa ex-post para valorar el proyecto, la evaluación en curso fue fundamental para realizar ajustes en momentos oportunos. Además, dio al evaluador mayor conocimiento de todos los componentes y procesos para su evaluación de resultados finales. Por último, permitió una mayor profundidad en el abordaje de las variables de resultado del proyecto, aspecto valioso ante el tipo de fenómeno social y cultural en el que se está trabajando como la alimentación.

En ambos momentos de evaluación –fase I y fase II– sobresalieron los siguientes resultados:

1. Se evidenció un proceso de reflexión individual y de formación de criterios, que motiva a las personas al cambio de algunos hábitos y prácticas alimentarias (gráfica 4).



Gráfica 4 Respuesta sobre hábitos alimenticios a transformar a partir de la participación en el proyecto

Fuente: Evaluación externa, diciembre 2010. Encuesta a participantes.

Algunos testimonios de los participantes reafirman estos datos (Bermúdez, 2011):

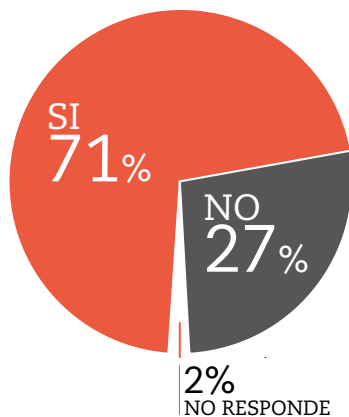
No hay necesidad de comprar tanta cosa para nutrir, el tren de los alimentos es muy bueno para tomar decisiones.

Participante de grupo focal, septiembre de 2011

Uso de verduras en la casa y reducir el uso de condimentos, aunque parezca insignificante, es algo muy importantes aprender esto. Me siento muy útil.

Participante de grupo focal, septiembre de 2011

2. A partir de la participación en el proyecto, el 71% de los participantes manifestó haber incluido nuevos alimentos en la dieta (gráfica 5).



Gráfica 5 Resposta al consumo de nuevos alimentos a partir de la participación en el proyecto

Fuente: Evaluación externa, diciembre 2010. Encuesta a participantes.

3. El modelo es pertinente al contexto y demuestra capacidad de ajuste para responder a las necesidades y expectativas identificadas en curso. Un caso concreto es la inclusión del tema de huertas caseras como parte de los contenidos desarrollados, que no se contempló en la formulación de la fase:

Me llamó mucho la atención lo de la huerta casera, porque generalmente uno piensa que dentro del afán de la vida misma que uno tiene y dentro del espacio que uno tiene que hoy en día es tan reducido... y me llama mucho la atención que en este taller le enseñan a uno cómo en un pequeño espacio puede uno tener una huerta donde tener uno sus hortalizas, sus cosas de un consumo muy práctico, económico y sencillo.

Testimonio en Registro visual proyecto 2010,
tomas sin editar, DVD n° 4, minuto 1:20:55.

4. También se evidenció la pertinencia de la metodología aplicada en los talleres para el aprendizaje significativo:

Parece que uno estuviera en familia con ellas porque a veces cuando uno está con un profesor uno se siente como alejado con esa persona, como cohibido. En cambio con ellas no, nos sentimos todos como en familia, a pesar de que no somos todos de la misma vereda, unos del pueblo, otros de allá y así.

Participante del grupo focal, septiembre de 2011

5. Se evidenció como efecto secundario del proyecto, el desarrollo de habilidades sicosociales en los participantes:

Soy de los pocos hombres... ir a esos cursos y ayudar no le quita nada a uno. Lo que más me gustó fueron las recetas porque mi esposa aprendió a prepararlas bien y nos estamos alimentando bien. Yo también ayudo y los talleres son ricos y entretenidos.

Participante de reunión de evaluación, septiembre de 2011

Aprendí ensaladas y verduras y le enseñé a mi mami”.

Participante de reunión de evaluación, septiembre de 2011

6. Se evidenciaron la multiplicación y réplica de los conocimientos y habilidades, así como los beneficios de incluir a una diversidad de actores que tienen incidencia directa en los hábitos propios y los de sus familias:

Hay una señora que no le gusta venir pero siempre que vengo al otro día me pregunta ‘ahhh, qué hizo, cuéntenos qué hicieron’. Entonces nos quedamos transmitiéndoles”.

Notas expandidas. Grupo focal, septiembre de 2011

Cuando yo les preparo los huevos a los hijos al desayuno ellos son los que me dicen ‘pero papi, hay que lavarlos con agua y jabón porque eso nos lo enseñaron’, o sea ellos también han aprendido y nos ha servido mucho en eso.

Notas expandidas. Grupo focal, septiembre de 2011

7. En la Institución Educativa La Violeta se venden solamente alimentos saludables y nutritivos. Según se reportó en la evaluación, “este hecho ha generado admiración no sólo por el personal del proyecto sino por los mismos estudiantes y los docentes de la institución e incluso por estudiantes de otras instituciones. Este es un hecho que los docentes de la institución atribuyen a la ejecución del proyecto (Fase I), y es considerado como un hecho de muy alto beneficio para la comunidad estudiantil” (Bermúdez, 2011).

La evaluación de resultados de un proyecto de esta índole presenta grandes retos. Si bien hay aspectos medibles e identificables como consecuencia del proyecto, hay una serie de resultados en términos de apropiación de los conocimientos –traducidos en el mejoramiento de los hábitos alimentarios–, que tienen lugar en un lapso de tiempo mayor al del proyecto y que difícilmente se incluye en la evaluación pues exige

un costo más alto y sobre todo, por las limitaciones de los tiempos contractuales con el sector público. Por otro lado, el nivel o la intensidad de participación no es fácilmente medible (porque esta no corresponde exclusivamente a la asistencia presencial) y eso dificulta el monitoreo y la evaluación de resultados.

Conclusiones y aprendizajes

Se sabe de antemano que proyectos que busquen generar impacto en los hábitos y tendencias culturales no pueden medir su resultado a corto plazo. Sin embargo, los participantes y las autoridades locales pueden reflejar los beneficios en tanto que reconocen un proceso de aprendizaje y sensibilización muy valioso.

Estar siempre alertas y atentos a los desarrollos, respuestas e inquietudes permite generar innovaciones valiosas para que todos los espacios y materiales sean útiles y transformadores: la preparación de recetas, las sugerencias entregadas en material impreso, la sensibilización y concientización de la importancia del tema de la alimentación balanceada y los estilos de vida saludables, entre otros.

Pero además, se reconoce que a través del proyecto, por su estructuración y ejecución –con participación comunitaria, aprendizaje significativo, acercamiento y escucha permanentes, evaluación constante y antropología de la alimentación– se generaron efectos favorables para la formación integral: autoestima, confianza, liderazgo, habilidades comunicativas, habilidades de socialización, manejo de grupo, capacidad de improvisar y buscar soluciones, y construcción de tejido social.

Recomendaciones

A nivel nacional

* Generación de espacios de intercambio de experiencias en educación alimentaria y nutricional que puedan ser tenidas en cuenta en el marco de la política nacional de seguridad alimentaria y nutricional, y a su vez en los programas de atención a población vulnerable.

* Fortalecimiento y difusión de los avances de la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional (Cisan) a los entes territoriales, fundaciones y empresas del sector privado para fortalecer decisiones de intervención en la seguridad alimentaria y nutricional.

* Mayor articulación entre esta comisión, las gobernaciones y los municipios, reflejada en acompañamiento y asesoría técnica para la formulación de programas y proyectos.

* Fomento de la investigación académica en universidades y centros de formación en torno a la educación alimentaria y nutricional, y en los casos adelantados, mayor difusión y socialización.

* Fortalecimiento de la formación en las facultades de nutrición de conocimientos y habilidades de las áreas de la pedagogía y la comunicación social.

A nivel local

* Inclusión en los planes de desarrollo municipal de la educación alimentaria y nutricional para las familias, niños y jóvenes.

* Establecimiento de alianzas con el sector privado y civil para fortalecer intervenciones en educación alimentaria y nutricional.

* Mayor coordinación y comunicación entre las gobernaciones y los municipios para el acceso y uso de

información pertinente y oportuna sobre situación nutricional de la población y alternativas de apoyo.

- * Creación de comités intersectoriales departamentales que permitan una planeación más estratégica y con mayor proyección en cuanto a seguridad alimentaria y nutricional.

- * Inversión en diagnósticos completos de las condiciones de disponibilidad, acceso y consumo de alimentos como base de toma de decisiones de política pública.

A nivel empresarial

- * Reconocimiento de la importancia de la educación alimentaria y nutricional para incluirla en el espectro de acciones de responsabilidad social empresarial. A su vez, del valor de su implementación entre población beneficiaria de programas de asistencia y complementación alimentaria.

- * Ejecución de programas de educación alimentaria al interior de las empresas para beneficio de sus trabajadores y familias, quienes son también parte de las comunidades de los territorios de impacto.

- * Fortalecimiento de alianzas con el sector público que redunden en el mejoramiento de la calidad de vida y bienestar de las comunidades de sus respectivos entornos por el fomento de hábitos de vida saludable.

A nivel de fundaciones y ONG

- * Creación de espacios de intercambio de experiencias en seguridad alimentaria y nutricional para fortalecer el mejoramiento de las condiciones de vida de las personas en los territorios.

- * Acompañar a las alcaldías de los municipios en la formulación de programas y proyectos en educación alimentaria y nutricional.

- * Acercarse, conocer y establecer alianzas con otros actores de cada territorio o región para potenciar las acciones en materia de educación y seguridad alimentaria y nutricional.

ción diaria
ante

GRUPO 4	GRUPO 5	GRUPO 6	GRUPO 7
   Kumis Yogurt Queso Leche	   Aceite Margarina	   6 ml  Chocolate Margarina Borracho Margarina	   6 ml  Chocolate Margarina Borracho Margarina



Plan de alimentación diaria
Mujer lactante

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5	GRUPO 6	GRUPO 7
   Kumis Yogurt Queso Leche	   Aceite Margarina	   6 ml  Chocolate Margarina Borracho Margarina	   6 ml  Chocolate Margarina Borracho Margarina	   6 ml  Chocolate Margarina Borracho Margarina	   6 ml  Chocolate Margarina Borracho Margarina	   6 ml  Chocolate Margarina Borracho Margarina



Glosario

Alimentación: conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos relacionados con el medio sociocultural y económico que determinan en gran parte los hábitos alimentarios y de una persona.

Aprendizaje significativo: lineamiento pedagógico que centra el aprendizaje en la capacidad del sujeto de incorporar nuevos conocimientos desde el significado y valor de su propia experiencia. El aprendizaje se da por una reestructuración activa de la estructura cognitiva del aprendiz (esto es, sus ideas, esquemas, conceptos). Por ello, el aprendizaje no se reduce a la asimilación pasiva de información literal, sino que el sujeto la transforma y reconstruye de acuerdo con sus saberes y experiencias previas, así como a sus intereses, necesidades y motivaciones.

Bienestar y calidad de vida: conceptos relativos que dependen de cada grupo social y de lo que defina como su situación ideal de bienestar por su acceso a un conjunto de bienes y servicios, así como al ejercicio de sus derechos y al respeto de sus valores.

Comunicación: proceso de doble vía entre sujetos que dialogan y ponen en común sus saberes, conocimientos y costumbres.

Educación: proceso que, a partir de una dimensión comunicativa, cognitiva y social, se va impartiendo y difundiendo a lo largo del tiempo por medio de una acción intencional y sistemática.

Estilo de vida: forma como cada uno decide vivir y las cosas que una persona decide hacer: la hora de levantarse, la hora y la manera de descansar, el tipo de alimentos que se consumen, la clase de actividad física que se practica, la forma de relacionarse con los demás y la actitud que se asume frente a los problemas.

Hábitos alimentarios: comprende los actos que se realizan de manera sistemática y que determinan la forma, el momento y el orden en que se ingieren los alimentos. Un factor de gran incidencia en la formación de hábitos alimentarios inadecuados es el desconocimiento de lo que se considera adecuado.

Nutrición: proceso por el que el organismo, digiere, absorbe, ingiere, transporta, utiliza y elimina sustancias alimenticias.

Representaciones sociales: construcciones simbólicas, conceptos, declaraciones y explicaciones originadas en la vida cotidiana que se crean y recrean en el curso de las interacciones sociales.

Saludable: estado de completo bienestar físico, mental y el bienestar social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (Organización Mundial de la Salud).

Bibliografía

- Aguilar, P. (2001). "Por un marco teórico conceptual para los estudios de antropología de la alimentación", en *Anales de antropología*, vol. 35, Instituto de Investigaciones Antropológicas, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Alcaldía de Sopó (2008). Diagnóstico Social Situacional.
- Ausubel, D. P.; Novak, J. D. y Hanesian, H. (1976). "Significado y aprendizaje significativo", en *Psicología educativa. Un punto de vista cognoscitivo*, Trillas, México. En: http://www.educarm.es/lecto_escritura/curso/03/art2.pdf, consultado en octubre de 2010.
- Cejudo, R. (2007). "Capacidades y libertad. Una aproximación a la teoría de Amartya Sen", en *Revista Internacional de Sociología (RIS)*, Universidad de Córdoba, España, vol. LXV, nº 47, mayo-agosto, pp. 9-22.
- Certeau, M., L. Giard y P. Mayol (1999). *La invención de lo cotidiano*, vol. II, México, Universidad Iberoamericana.
- Contreras, J. y Gracia, M. (2008). "Preferencias y consumos alimentarios. Entre el placer, la conveniencia y la salud", en Cecilia Díaz Méndez y Cristóbal Gómez Benito (coords.), *Alimentación, consumo y salud*, Colección Estudios Sociales nº 24, Obra Social, Fundación La Caixa.

- Conpes (2008). Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN), Consejo Nacional de Política Económica Social, Bogotá.
- DANE (2008). Encuesta de Calidad de Vida.
- Díaz, M del C. (2002). "Preferencias alimentarias como alternativa al estudio de patrón dietético", en *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, nº 8.
- Egg, A. (1997). *Diccionario de pedagogía*, Buenos Aires, Editorial Magisterio.
- Escobar, J. (2000). *Lo imaginario. Entre las ciencias sociales y la historia*, Medellín, Fondo Editorial Universidad Eafit.
- FAO (1996). *Guía metodológica de comunicación social en nutrición*.
- (2011). *Las buenas prácticas en programas de información, comunicación y educación en alimentación y nutrición (ICEAN)*, informe final sobre las características de los Programas de ICEAN, consultora Teresita Alzate Yepes. En <http://www.fao.org/ag/humannutrition/30019-0ecb51e1f3f162ce9ebefdb02f9c3329.p>, consultado en marzo de 2012.
- Foucault, M. (2005). *La hermenéutica del sujeto*, Madrid, Akal Ediciones.
- Gómez J. R. et al. (2005). "Estilos y calidad de vida", en <http://www.efdeportes.com>, Buenos Aires, nº 90, noviembre. Consultado el 13 de junio de 2010.
- ICBF (2000). *Guías alimentarias para la población colombiana mayor de dos años*, Bogotá.
- (2010). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia, Bogotá.
- Lucio, R. (1989). "Educación y pedagogía, enseñanza y didáctica: diferencias y relaciones", en *Revista Universidad de la Salle*, Bogotá, nº 17, julio.
- Ministerio de Educación Nacional (1994). Ley 115 de 1994, Bogotá.
- (1997). *Lineamientos para la educación en estilos de vida saludables*, Bogotá.

- Municipio de Sopó (2008). *Plan de Desarrollo Municipal Sopó 2008-2012*.
- Parales, C. (2006). *Representaciones sociales del comer saludablemente: un estudio empírico en Colombia*, Bogotá, Universidad del Rosario.
- PNUD (2000). Informe de Desarrollo Humano (IDH). En <http://hdr.undp.org/es/informes/mundial/idh2000/>.
- Spinelli, E. (sf). "Los modelos de comunicación", en *Iberoamerican Communication Review*. En http://www.infoamerica.org/documentos_pdf/spinelli01.pdf, consultado el 20 de mayo de 2010.
- Tonon, G. (2005). "Apreciaciones teóricas del estudio de la calidad de vida en Argentina", en *Hologramática*, Facultad de Ciencias Sociales, UNLZ, n° 2, vol. 1, pp. 27-49. En: www.unlz.edu.ar/sociales/hologramatica, consultado el 2 de abril de 2011.
- Vygostky, L. (1964). *Acción, pensamiento y lenguaje*, Buenos Aires, Lautaro.
- WHO (1958). "Constitution of the World Health Organization", en *Ten years of the World Health Organization (Annexe I)*, Geneva.

OTROS DOCUMENTOS DE REFERENCIA (NO PUBLICADOS)

- Bermúdez, M. (2011). FA Sopó-Informe final de evaluación.
- Cerón, A. (2010). Proyecto FA-Sopó. Evaluación externa.
- Fundación Alpina (2009). Estudio de variación IMC IED La Violeta, Sopó.
- (2010). Registro visual proyecto 2010.



fundación alpina

carrera 63 14-97

bogotá

tel: 423 8600 ext 1063

fund@alpina.com.co

textos lina maría sánchez - anamaría corrales

edición patricia miranda

portada ana paula santander

maqueta camilo umaña

impresión amado impresores s.a.s.

© Fundación Alpina, 2012

Derechos reservados. Este material puede utilizarse citando la fuente.

Hecho el depósito legal. Impreso en Colombia

Agradecimientos a Luz Mery Vargas, quien aportó valiosas ideas
y trabajo durante su paso por la Fundación Alpina.





La lonchera

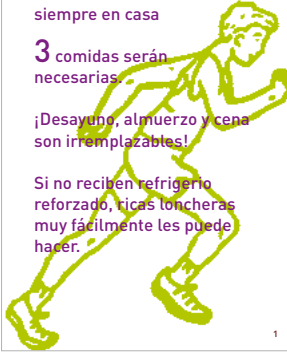
Sabía usted que sin la energía que nos da una lonchera es imposible sentirse bien en el colegio? O hacer deporte? Como hacer unas medias nuevas perfectas y deliciosas.

Para **todos**
siempre en casa

3 comidas serán
necesarias

¡Desayuno, almuerzo y cena
son irremplazables!

Si no reciben refrigerio
reforzado, ricas loncheras
muy fácilmente les puede
hacer.



Como la **tienda** no es solamente
un canal de distribución de
productos, sino también un canal
de comunicación entre los tenderos
y sus vecinos, contamos con usted
para hacer de Sopó un territorio con
educación nutricional.

Porque el bienestar empieza en
casa... y en la **tienda**.



Balada del hombre que no comía verduras

PRIMERA una vez un niño que meía,
y lo primero que veía se lo comía.
Tragaba huevos, queso y zanahorias,
engullaba calabazas y najas ladridos.

SEGUNDA sudoroso debido a la hantura,
el niño muy pronto fue generando alitum.
Creció su volumen y también su peso,
y sin darse cuenta se puso muy grueso.

TERCERA por fuera, nunca satisfecho,
era su gula y menos hablarle de la remolacha,
a su panza templada de tamborileo mayor,
las zanahorias le causaban gran terror.

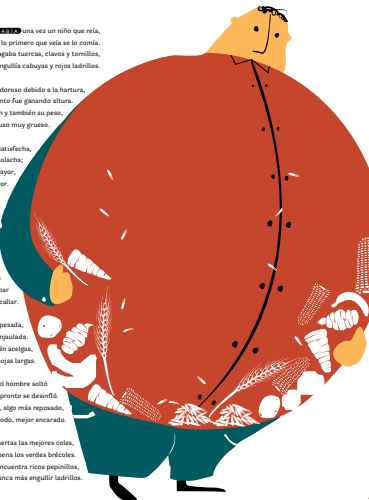
CUARTA ocurrió que cuando ya era un hombre,
no pudo moverse ni pausarse de pie.
De arriba hacia abajo su cuerpo agitado
y escapar de adentro un monstruo asustado.

QUINTA hombre fluyendo al pueblo llegó,
y de él se enteró que lo que le gustaba
cereales y frutas habiendo de probar
si quería muy pronto al monstruo acallar.

SEXTA que evacuar la carga pesada,
calmar allí dentro la bestia enojada.
Probaría espinacas, también acelgas,
pepinos cocinados o verdes hojas largas.

SEPTIMA tal vez de un tiempo el hombre solía
su pesada carga y pronto se desahogó.
Sonriendo ya ahora, algo más reposado,
pero sobre todo, mejor encantado.

OCULTA entre las huertas las mejores colas,
alegras sin pena las verduras bellotas.
A veces encuentra ricas pepinillos,
y no quiere nunca más engullir ladridos.



El bienestar empieza en casa.



Lo invitamos
a hablar
sobre nuestras
costumbres
alimenticias
y a compartir
unas onces.

DÍA	_____
MES	_____
HORA	_____
LUGAR	_____

Entre todos, haremos de Sopó un territorio con educación nutricional



Granola casera

PARA PREPARAR Y DISFRUTAR EN FAMILIA
Comer mejor, vivir mejor

INGREDIENTES

4 porciones

- 4 cucharadas colmadas de avena en hojuelas.
- 2 cucharadas grandes de pasas o miel.
- 2 cucharadas grandes de maní.
- Medio litro de yogurt, kumis o leche (1/2 pocillo o vaso de yogurt, kumis o leche por persona).
- 8 fresas medianas*

PREPARACIÓN

- Se lavan, desinfectan y pican en trozos las fresas.
- Se mezclan suavemente todos los ingredientes hasta que estén integrados sin desbaratarse.
- ¡Y listo...!
- Inclúyalo en su desayuno o disfrute de un refrigerio saludable!

*Las frutas pueden variar según sus preferencias: ¡Elija su favorita o elija las de temporada!







En el marco de sus intervenciones para la Seguridad alimentaria y nutricional, la Fundación Alpina desarrolla estrategias de educación relacionadas con las decisiones que toman las personas sobre su alimentación y que determinan su calidad de vida. Con ello busca avanzar en la investigación y construcción de metodologías que efectivamente incidan en el mejoramiento de hábitos y comportamientos alimentarios.

En la experiencia desarrollada por la Fundación Alpina, entre 2009 y 2011, en el municipio de Sopó se pusieron en juego diversos saberes para crear capacidades reales en las comunidades para ejercer la autonomía y libertad en el campo de la alimentación y asegurarse unas condiciones de vida más favorables para su desarrollo.

