



Orientaciones pedagógicas para la educación alimentaria y nutricional



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Alcalde Mayor de Bogotá

Carlos Fernando Galán

Secretaria de Educación del Distrito

Isabel Segovia Ospina

Subsecretario de Acceso y Permanencia

Abel Matiz Salazar

Director de Bienestar Estudiantil

Daniel Eduardo Mora Castañeda

Coordinadora del programa de Promoción del Bienestar Estudiantil

Liliana Fernanda Rodríguez Parra

Coordinadora del programa de Alimentación Escolar

Claudia Janneth León Velasco

**Escritura y revisión pedagógica –
Programa Promoción del Bienestar Estudiantil**

Deyanira Alfonso Sanabria

Revisión técnica - Programa de Alimentación Escolar

Laura Melissa Vallejo Díaz

Luz Angely Herrera

Equipo pedagógico de Promoción del Bienestar Estudiantil

Lina Marcela Martínez Quiñonez

Sandra Galindo Triana

Revisión general de contenidos

Equipo de la Dirección de Preescolar y Básica, SED

Equipo de la Dirección de Ciencia, Tecnología y Medios Educativos, SED

Diseño gráfico

Rocío Duque Santos

Fotografía

Oficina Asesora de Comunicación y Prensa, SED

Archivo implementación pedagógica Promotores del Bienestar Estudiantil

ISBN (digital): 978-628-7803-01-5



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN



Contenido

	Presentación	4
1	Antecedentes para el desarrollo de las orientaciones	6
2	Fundamentación conceptual	12
	2.1. Estilos de vida saludable, centro de las orientaciones para una educación alimentaria y nutricional	14
	2.2 Fundamento desde la ciencia del comportamiento: hacia los cambios de hábitos y de comportamientos	15
	2.3. Fundamento pedagógico: aprendizaje significativo.....	17
	2.4. Componentes básicos para una educación alimentaria y nutricional	19
	2.4.1. Alimentación y nutrición	19
	2.4.2. Entornos alimentarios saludables	20
	2.4.3. Actividad física.....	21
	2.5. Herramientas pedagógicas de apoyo a la implementación	23
	2.5.1. Secuencias didácticas.....	23
	2.5.2. Proyectos pedagógicos de aula	26
	2.5.3. Talleres.....	29
3	Propuesta de implementación para la educación alimentaria y nutricional.....	32
	3.1. Identificación del contexto y definición de hábitos y comportamientos saludables.....	34
	3.2. Planeación de aprendizajes para una educación alimentaria y nutricional	39
	3.3. Implementación para el fomento de hábitos y comportamientos	45
	3.4. Acciones de seguimiento a la implementación	57
	3.5. Socialización de acciones, estrategias y avances en los resultados de la educación alimentaria y nutricional.....	57
	Recomendaciones generales.....	62
	Glosario	64
	Referencias bibliográficas.....	66

Presentación

La Secretaría de Educación del Distrito (SED) está comprometida con la implementación de estrategias pedagógicas innovadoras que promuevan el derecho a la alimentación y a una educación de calidad, en el marco de la inclusión y la equidad de oportunidades para los estudiantes de los colegios oficiales del Distrito. Dichas estrategias, enmarcadas en la ruta de permanencia escolar, no solo buscan fortalecer los procesos de enseñanza-aprendizaje y fomentar una adecuada convivencia, sino también sentar las bases para el desarrollo personal y profesional de los estudiantes.

En el marco de su función normativa y, como garante de la materialización de los derechos, la Secretaría de Educación de Bogotá contribuye al diseño, implementación y seguimiento de las políticas públicas. Estas políticas, entendidas como instrumentos que permiten construir soluciones que impactan positivamente en la vida de las personas y los territorios, se fundamentan en el reconocimiento del derecho a un nivel de vida adecuado que asegure la salud, el bienestar y, en particular, la alimentación, tanto para los niños, niñas y jóvenes, como para sus familias, tal como lo establece la Declaración Universal de Derechos Humanos en su artículo 25: *“Toda persona tiene derecho a un nivel de vida digno, lo que incluye alimentación, vivienda, asistencia médica y servicios sociales”*. Derivado de la Carta Internacional de Derechos Humanos, el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, reafirma lo anterior y subraya en el artículo 11, numeral 2 *“el derecho fundamental de toda persona a estar protegida contra el hambre”*; y en Colombia, el artículo 65 de la Constitución Nacional establece que *“El Estado garantizará el derecho humano a la alimentación adecuada, de manera progresiva, con un enfoque intercultural y territorial, y a estar protegido contra el hambre y las distintas formas de malnutrición. Así mismo, promoverá condiciones de seguridad, soberanía y autonomías alimentarias en el territorio nacional y generará acciones para minimizar la pérdida de alimentos”*, procurando para ello el respeto, protección y cumplimiento de este derecho.

Como respuesta a estos mandatos, y aporte a la garantía del derecho a la alimentación de todos los habitantes de la capital colombiana, la **Política Pública de Seguridad Alimentaria y Nutricional para Bogotá: Construyendo Ciudadanía Alimentaria 2019-2031** estableció una hoja de ruta ambiciosa con miras al año 2031, con objetivos concretos:

- 1) Incidir progresivamente en las situaciones de inequidad económica y social que afectan la seguridad y la soberanía alimentaria y nutricional de los habitantes de Bogotá, D. C.
- 2) Consolidar el Sistema de abastecimiento y distribución de alimentos saludables (SADA), con una perspectiva Bogotá-Región.
- 3) Incentivar el consumo responsable de alimentos saludables, así como de prácticas de alimentación, nutrición y actividad física adecuadas para los diferentes momentos y entornos del curso de vida de los habitantes del Distrito Capital.

Específicamente para el desarrollo del tercer objetivo, se describen acciones estratégicas, una de las cuales sugiere la construcción de orientaciones pedagógicas para la educación alimentaria y

nutricional, que posteriormente sean implementadas en las instituciones educativas del Distrito, como estrategia pionera de articulación con proyectos pedagógicos transversales.

De esta forma, en el marco de la Política Pública de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2019-2031, y apoyados en el cumplimiento de la Ley Nacional 2120 de 2021 que busca promover entornos alimentarios saludables, con el fin de prevenir enfermedades que son producto de hábitos alimenticios no adecuados, conforme a lo orientado y definido por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura -FAO, la *“Educación alimentaria y nutricional consiste en una variedad de estrategias educativas, implementadas en distintos niveles, que tienen como objetivo ayudar a las personas a lograr mejoras sostenibles en sus prácticas alimentarias”* (2019), se propone la construcción de las *orientaciones pedagógicas para la educación alimentaria y nutricional*. El objetivo de este documento será fortalecer el proceso de promoción de estilos de vida saludable en la comunidad educativa a través de la propuesta pedagógica y didáctica para la Educación Alimentaria y Nutricional (EAN), como aporte a la formación integral de los estudiantes.

Dichas orientaciones fortalecen la misionalidad institucional en procesos educativos, sociales, culturales y ambientales a partir del reconocimiento de la alimentación y la nutrición como un eje fundamental en el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes, haciéndolos partícipes en estrategias de sensibilización, información, formación y apropiación cotidiana, junto con sus familias y otros actores. De manera progresiva, se construyen y fortalecen prácticas y comportamientos en un ejercicio articulado a los proyectos pedagógicos transversales, como de estilos de vida saludable, movilidad segura, tiempo libre y educación ambiental.

Aunque estas orientaciones pueden ser implementadas por diferentes actores, partiendo de los mismos docentes, familias y orientadores escolares, es importante contar con un liderazgo comprometido en su desarrollo. Por tal motivo, con el aval de directivos docentes y docentes, se plantea su aplicación por dinamizadores territoriales, tales como promotores del bienestar estudiantil y gestores territoriales de aliados del Programa de Alimentación Escolar - PAE, quienes a su vez podrán movilizar acciones con familias para un mayor impacto en los aprendizajes.



1

Antecedentes para el desarrollo de las orientaciones





La *Política Distrital de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2019-2031* esboza tres ejes generales como factores estratégicos para la garantía del derecho a la alimentación con soberanía y seguridad alimentaria y nutricional: Desarrollo humano, Sistema de abastecimiento y distribución de alimentos saludables y agua y Prácticas saludables de alimentación y nutrición en todos los momentos del curso de vida. Es en este último eje en el que se enmarca la construcción de este documento “Orientaciones pedagógicas para la educación alimentaria y nutricional en los colegios oficiales del Distrito”, como uno de los productos establecidos para su desarrollo.

Para la elaboración de este documento se contemplaron tres aspectos que contribuyeron a la delimitación de la estructura, conceptos y propuestas de metodologías, estrategias y recursos educativos para la implementación en las instituciones educativas oficiales del Distrito. Primero, una línea base; en segundo lugar, los *lineamientos para el fomento de estilos de vida saludable en las IED*; y el tercer aspecto, basado en las experiencias y prácticas pedagógicas de la Dirección de Bienestar Estudiantil en las instituciones educativas del Distrito.

La línea base fue elaborada en el año 2020 por la Coalición para la alimentación y el uso del suelo (FOLU) y se encuentra condensada en un documento que analiza experiencias internacionales y nacionales en educación alimentaria y nutricional en la exploración de posibilidades que pudieran ser ajustadas o adaptadas a diferentes contextos del sistema educativo colombiano.

En el análisis de las experiencias identificadas, FOLU enfatiza la necesidad de un cambio comportamental frente a las prácticas alimentarias y a los hábitos saludables que garanticen una calidad de vida para todos los sectores sociales, en especial de aquellos en inseguridad alimentaria, camino que se reconoce como largo. No obstante, precisa que se puede avanzar con un diseño integrador, participativo y en constante mejoramiento, con compromiso, voluntad política y una conciencia creciente sobre la realización de los derechos fundamentales de los seres humanos.

De manera general, en la línea base se reconoce que la educación alimentaria y nutricional, al poseer una larga lista de características, temáticas, contenidos, actividades y estrategias flexibles, incluyentes, atractivas y fácilmente adaptables, cuenta con diversas, abundantes y fértiles posibilidades de inclusión, no solo en el fortalecimiento de los aprendizajes, sino también en las diferentes acciones de los colegios, sus comunidades y entornos educativos.

Este documento concluye que, para que una apuesta de educación nutricional y alimentaria, que aporte a los planes de estudio o con actividades puntuales en las instituciones educativas, se materialice y apropie en la cotidianidad de los entornos educativos, se requiere un abordaje comprometido, consciente, participativo, incluyente, interdisciplinar y constante, teniendo en cuenta las dimensiones social, cultural y ambiental.

Con las anteriores consideraciones, el documento de línea base plantea recomendaciones que se sintetizan en estos cuatro aspectos:

GRÁFICA 1. Recomendaciones para una educación alimentaria y nutricional. Línea base, *Coalición para la alimentación y el uso del suelo* (FOLU).

1

FORTALECIMIENTO DE LA OFERTA DE ALIMENTOS

- Construir y fortalecer la corresponsabilidad de las instancias de decisión y de gestión, mediante la creación de mesas técnicas en diferentes niveles territoriales que garanticen la horizontalidad en la toma de decisiones y líneas de inversión.
- Incluir en la oferta de alimentos de los programas de alimentación escolar, aquellos de producción local manufacturados en pequeñas escalas que puedan abastecer un porcentaje de los alimentos provisionados.
- Promover la revalorización de los platos tradicionales, mediante la oferta de los mismos, en los Programas de Alimentación Escolar.
- Restringir la venta de productos ultraprocesados y la publicidad de los mismos en las tiendas escolares.

2

MECANISMOS DE ESTÍMULOS A LA SOSTENIBILIDAD

Establecer y normatizar mecanismos de certificación de las instituciones educativas distritales - IED que trabajen la educación alimentaria de manera amigable y sostenible.

3

DIVULGACIÓN DE LOS AVANCES EN TORNO A LAS ORIENTACIONES

Diseñar y desarrollar una estrategia de comunicación sobre la alimentación sana y los hábitos de vida saludable en entornos educativos.

4

PROCESOS FORMATIVOS

- Fomentar la formación a familias en la preparación de alimentos, uso de tecnologías, estándares de calidad y buenas prácticas de manufactura.
- Constituir equipos interdisciplinarios que apoyen a las IED en los procesos de transversalización curricular y creación de campañas educativas sobre hábitos saludables y sostenibles en el ámbito escolar y comunitario.
- Crear programas de formación certificados, interdisciplinarios y accesibles para docentes, funcionarios escolares y padres de familia.

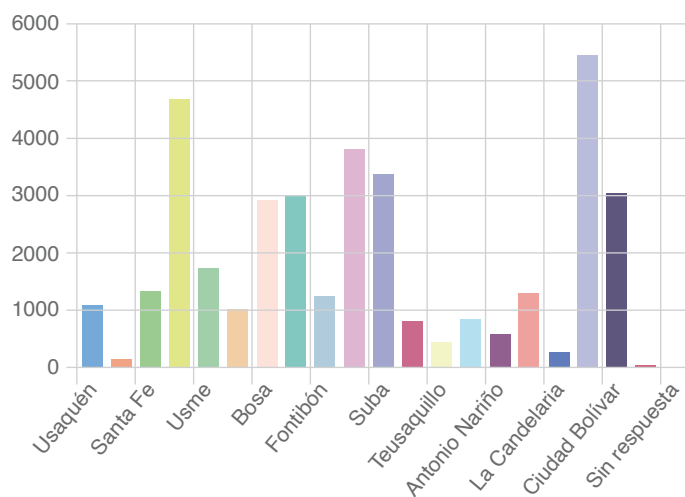
El segundo aspecto considerado para la materialización de las *Orientaciones en educación alimentaria y nutricional*, se refiere a los fundamentos conceptuales, principios, metodología y propuestas pedagógicas y didácticas planteadas en los *Lineamientos pedagógicos para el fomento de estilos de vida saludable en las instituciones educativas*, documento desarrollado por la Dirección de Bienestar Estudiantil, de la Secretaría de Educación del Distrito, en el año 2022. Se tomó este marco general, dado que las formulaciones allí expuestas han sido base para diversas propuestas pedagógicas en las instituciones educativas distritales y con ello se da continuidad a los desarrollos iniciados como apuesta de la Secretaría de Educación en torno a la promoción de estilos de vida saludable y al bienestar integral de los estudiantes.

El tercer aspecto es el que reconoce las experiencias y prácticas en las instituciones educativas, con participación de diferentes actores de la comunidad educativa. A lo largo de los últimos cinco años se han venido formulando, aplicando y ajustando estrategias didácticas dirigidas a los estudiantes, mediadas por docentes, familias, orientadores y promotores del bienestar estudiantil, con una aceptación y acogida importante y con impactos significativos en la población estudiantil. Por lo tanto, los apartados de contenidos y metodología de este documento de orientaciones, recoge los desarrollos y avances de la Dirección de Bienestar Estudiantil en este sentido y propone la implementación en torno a las prácticas alimentarias como parte de los estilos de vida saludable, de acuerdo con el objetivo de la educación alimentaria y nutricional, y como aporte a la formación integral de los estudiantes.

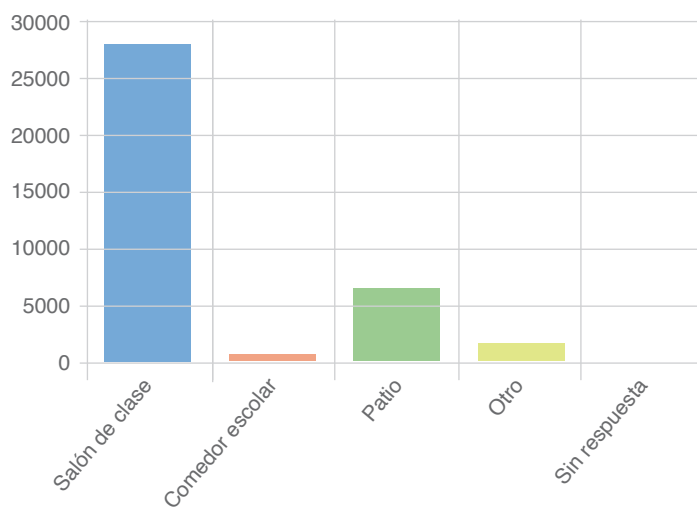
La primera experiencia que se presenta como indicador de la implementación de estrategias en las instituciones educativas del Distrito es la que corresponde a **secuencias didácticas**. Se seleccionaron algunos resultados destacados por la activa participación de los estudiantes, la motivación y acompañamiento de docentes y familias, así como el interés por abrir espacios educativos para su desarrollo. Con el liderazgo y mediación de promotores del bienestar, a continuación se relacionan diferentes gráficas e imágenes que representan algunos elementos de la aplicación en las IED durante el primer semestre de 2024.



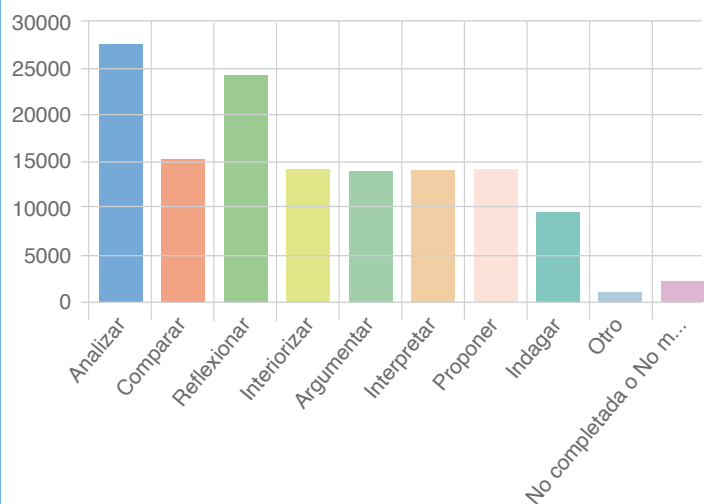
GRÁFICA 2. Representación de las localidades, según cantidad de IED, que implementan secuencias didácticas en cada una. Datos de respuesta a formularios, febrero-junio 2024.



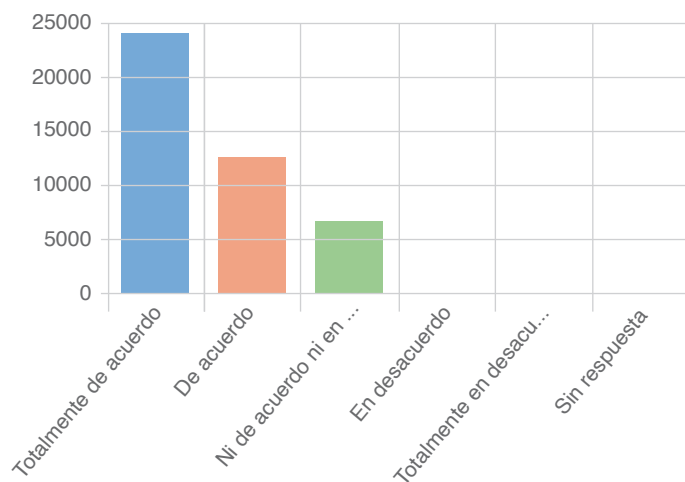
GRÁFICA 3. Espacios de implementación de secuencias didácticas. Datos de respuestas a formularios, febrero-junio 2024.



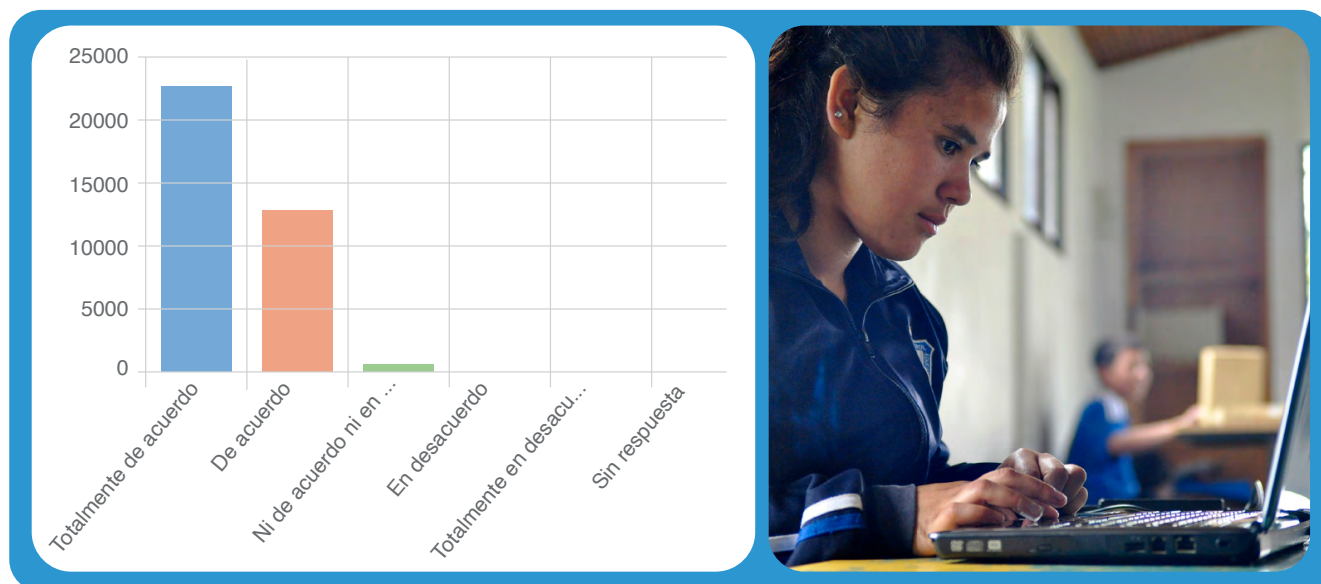
GRÁFICA 4. Habilidades desarrolladas en los estudiantes, a partir de la implementación de secuencias didácticas. Datos de respuestas a formularios, febrero-junio 2024.



GRÁFICA 5. Respuestas sobre articulación curricular, a partir de la implementación de secuencias didácticas. Datos de respuestas a formularios, febrero-junio 2024



GRÁFICA 6. Respuestas sobre adecuación de las actividades según el grado a partir de la implementación de secuencias didácticas. Datos de respuestas a formularios, febrero-junio 2024.

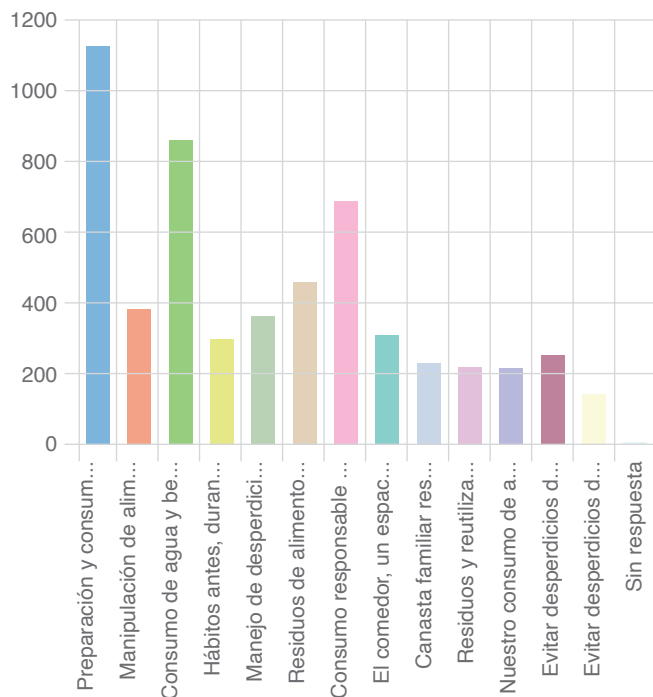


Otra estrategia que se ha movilizado en las instituciones educativas distritales con participación de los estudiantes y sus familias, y con el liderazgo y mediación de docentes, promotores del bienestar y familias, además del seguimiento y aval de los directivos docentes, es la de **Prácticas de estilos de vida saludable en familia**. A continuación, se presentan algunas gráficas que resumen generalidades de la implementación e imágenes que representan algunos elementos de la aplicación durante el primer semestre de 2024.

En la siguiente gráfica se observa que la temática relacionada con *preparación y consumo de alimentos saludables* fue la más desarrollada durante el periodo correspondiente al 2024, seguida por la de *consumo de agua y bebidas bajas en calorías y consumo responsable de alimentos*, lo que refleja la importancia de estos temas para la comunidad educativa. Sin embargo, se resalta la implementación de las demás guías, que, aunque en menor medida, siguen formando parte de las necesidades para continuar reforzando el trabajo pedagógico con estudiantes y familias.



GRÁFICA 7. Guías desarrolladas. Muestra datos de respuestas a formularios, 2024.



- Preparación y consumo de alimentos saludables
- Manipulación de alimentos
- Consumo de agua y bebidas bajas en calorías
- Hábitos antes, durante y después de consumir los alimentos
- Manejo de desperdicios y residuos en casa
- Residuos de alimentos y responsabilidad ambiental
- Consumo responsable de alimentos
- El comedor, un espacio para compartir
- Canasta familiar responsable
- Residuos y reutilización en casa
- Nuestro consumo de agua en familia
- Evitar desperdicio de alimentos, compromiso de todos
- Evitar desperdicio de alimentos, compromiso de todos (2)
- Sin respuesta



Finalmente, considerando la normatividad vigente de la SED en materia de alimentación escolar (resoluciones 685/2018 y 2092/2015), los avances pedagógicos de la Dirección de Bienestar Estudiantil y las experiencias en las LED, se presentan las siguientes orientaciones sobre educación alimentaria y nutricional. Estas serán socializadas en mesas de trabajo con los diversos actores involucrados en este ámbito e implementadas en instituciones educativas, con el fin de obtener retroalimentación que permita enriquecerlas y fortalecer su ejecución de manera progresiva.

2

Fundamentación conceptual





La Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) se presenta como una herramienta indispensable para abordar la compleja tarea de promover estilos de vida saludable en la población estudiantil. Tal como lo define Contento (2016), la EAN se refiere a “aquellas estrategias educativas diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otros comportamientos relacionados con la alimentación y la nutrición propicios para la salud y el bienestar”. Esta definición resalta la esencia de la EAN: no se trata de imponer normas o restricciones, sino de empoderar a las personas para que tomen decisiones informadas y conscientes sobre su alimentación.

Lo anterior implica la reflexión, comprensión y actuación para fortalecer hábitos saludables, lo cual forma parte de un gran objetivo planteado por la Dirección de Bienestar Estudiantil, orientado hacia la promoción de las prácticas de estilos de vida saludable (que incluye un estado de bienestar –fundamental para disponer al individuo en la obtención de una formación de ciudadanos con igualdad de derechos–), considerando los diferentes actores que intervienen para el logro de este propósito: directivos docentes, docentes, educandos, familias y demás personas responsables de la alimentación estudiantil.

Esta propuesta de orientaciones hacia la educación alimentaria y nutricional se soporta en fundamentos pedagógicos y de cambio de comportamientos –que, a su vez, involucran los conocimientos, hábitos y prácticas– con el propósito central de alcanzar estilos de vida saludable en los estudiantes.

De esta forma, se parte del concepto de estilos de vida saludable y posteriormente se determinan dos fundamentos para que estos sean desarrollados, fomentados o fortalecidos: desde el aprendizaje significativo, y psicológico, desde la mirada de la ciencia del comportamiento. Enseguida, se presentan conceptos generales que se precisan para comprender la propuesta pedagógica y didáctica de las *orientaciones para una educación alimentaria y nutricional*, que permite fortalecer el proceso de promoción de estilos de vida saludable en la comunidad educativa.

2.1.

Estilos de vida saludable, centro de las orientaciones para una educación alimentaria y nutricional

El concepto de estilos de vida saludable suele ser amplio y con matices que van desde considerar el ambiente, la cultura y entorno social, hasta el de reconocer la autonomía y decisión personal. Con el fin de formular una idea amplia en la que se abarquen aspectos que, en todo caso, favorezcan el bienestar integral de los estudiantes, se consideraron tres grandes conceptos planteados por instituciones que orientan temas de salud, pero adicionalmente se reafirman o resaltan por medio de concepciones y opiniones expresadas por los niños, niñas y adolescentes a través de metodologías participativas.

Por un lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) define un estilo de vida saludable como el resultado de una serie de hábitos que permiten “un estado de completo bienestar físico, mental y social”. Esto supone, según el Colegio Médico Colombiano, que, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la promoción de la salud emocional, la relación con el medio ambiente, el territorio y la actividad social.

Por su parte, en la Guía de Entornos y Estilos de Vida Saludables en Comunidades Indígenas Lencas (2016), de la Organización Panamericana de la Salud, Honduras, se afirma que el buen estilo de vida saludable es aquel en el que se mantiene una armonía y equilibrio en la dieta alimentaria, actividad o ejercicio físico, vida sexual sana, conducción segura, manejo del estrés, capacidad intelectual, recreación (sobre todo al aire libre), descanso, higiene, paz espiritual buenas relaciones interpersonales, así como también la relación con nuestro entorno, entre otras.”

En la misma línea, el Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS, 2019), asume estilos de vida como:



aquellas formas de pensar, sentir y actuar, que afectan de manera positiva o negativa la salud personal, la salud de los colectivos humanos y del ambiente, los cuales están influenciados por la historia particular de cada individuo, los grupos sociales a los que pertenece y las características económicas, políticas y culturales del contexto”. Así mismo, afirma que “la adopción de prácticas de estilos de vida activos y saludables especialmente en niños, niñas y adolescentes promueve de manera positiva el desarrollo físico, mental, emocional y psicosocial de la población. >>



Finalmente, para ahondar en este concepto (que amerita síntesis, pero también globalidad –y que abarque las necesidades en la búsqueda de un concepto desde el ámbito educativo–), se hace un análisis de algunos términos implícitos en la organización del concepto de los estilos de vida saludable, como *prácticas*, *hábitos* y, por supuesto, *estilos*:

- Las prácticas reiteradas, constantes y especialmente significativas conducen a hábitos.
- La condición de “estilo” y “estilo de vida” ubica el análisis de los estilos de vida saludable en la elegibilidad, la autonomía e incluso en las opciones de vida de los seres humanos. Por ello, las estrategias que se promueven deben orientarse a desarrollar decisiones informadas y autónomas a partir de *reconocer*, *saber*, *reflexionar* y *practicar* para el fortalecimiento y la *modificación de hábitos y comportamientos*.



Entonces, recogiendo los elementos anteriores y aplicándolos al favorecimiento del bienestar integral de los educandos, se relaciona el siguiente concepto de estilos de vida saludable:

Conjunto de prácticas, comportamientos y hábitos relacionados con el estado de bienestar físico, social y emocional, que resulta de las formas de pensar y sentir, y de las acciones reiteradas, constantes y significativas del cuidado de sí mismos, de los otros y del medio. Dichos estilos de vida están determinados por la historia particular de cada individuo, los grupos sociales a los que pertenece y las características socioeconómicas, ambientales y culturales del contexto en el que se desarrolla.

Desde este concepto amplio se reconoce la necesidad de desarrollar propuestas pedagógicas y didácticas en las instituciones educativas, las cuales requieren de unas bases conceptuales que permitan: por un lado, plantear prácticas y acciones pedagógicas desde el quehacer de la escuela misma; por otra parte, las bases para reconocer la necesidad de cambiar, promover o fortalecer hábitos y comportamientos y por último saber (sugerir o acordar) qué se debe enseñar o promover.

2.2.

Fundamento desde la ciencia del comportamiento: hacia los cambios de hábitos y de comportamientos

A través de la investigación conductual, se analiza cómo y por qué el ser humano modifica sus actitudes, hábitos y comportamientos a partir de la identificación de aquellos que son necesarios reemplazar o modificar. En algunos estudios del comportamiento se registran opciones que permiten determinar acciones para cambiar conductas poco saludables; estas, que parten de hábitos establecidos, según la científica del comportamiento Katy Milkman (2021), de la Universidad de Pensilvania, son las “pequeñas decisiones y acciones que se realizan de manera cotidiana de forma rápida y sin pensar porque los hemos hecho con tanta frecuencia que se han vuelto automáticos”.

Incluso, según investigadores de la Universidad de Duke, “los hábitos representan aproximadamente el 40% de nuestros comportamientos en un día determinado” (Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas, 2019).

De esta forma, con el reto de determinar alternativas para ajustar o crear nuevos hábitos y comportamientos saludables, en estas orientaciones para la educación alimentaria y nutricional se parte de la visión del comportamiento como aquel que se conforma de las acciones y reacciones de los seres vivos ante estímulos, identificado en el estudio de Atkins y Michie (2015), *Cambiando el comportamiento alimentario: ¿Qué podemos aprender de la ciencia del comportamiento?* En este se plantea una posibilidad de cambio o fortalecimiento de comportamientos, el cual puede ser relacionado con las prácticas de estilos de vida saludable, como base o principio para la propuesta pedagógica del bienestar estudiantil hacia la educación alimentaria y nutricional.

De este estudio se reconoce particularmente un modelo que fue aplicado en cambios de conductas alimentarias, pero que puede ser aplicado a otros comportamientos, hábitos y actitudes del cuidado, como apropiación de estilos de vida saludable. Dicho modelo, según el cual para propiciar un cambio de comportamiento las personas necesitan de una interacción que involucra capacidad, oportunidad y motivación para incidir en él, enfatiza en ubicarse en la realidad y situaciones para reconocer lo que se necesita cambiar, con el fin de obtener los deseados. Así, es importante reconocer: 1) Capacidades; ejemplo: actitud hacia el cuidado de sí mismo, como reconocer adecuada postura e higiene corporal. 2) Oportunidad; ejemplo, a través de los servicios de alimentación. 3) Motivación, aspecto esencial para incidir y fomentar comportamientos; por ejemplo, las acciones de recreación y lúdica propician relaciones, satisfacción y estímulos que determinan el logro de objetivos propuestos.

El estudio de Atkins y Michie, concebido desde la ciencia del comportamiento, se basa en la necesidad de promover intervenciones efectivas para cambiar comportamientos en la alimentación y supone tres tareas de intervención: 1) comprender el comportamiento, 2) identificar opciones de intervención, 3) identificar contenidos e implementar opciones. Veamos en síntesis cada uno de ellos:



GRÁFICA 8. Propuesta de tareas de intervención sugerida para cambios de comportamientos, basados en el estudio de Atkins y Michie.

COMPRENDER EL COMPORTAMIENTO. Esta primera tarea plantea cuatro acciones concretas:

a) Identificar lo que se necesita cambiar basados en un diagnóstico y análisis de los resultados para entender por qué los comportamientos son como son y qué necesita cambiar para que el comportamiento deseado ocurra.

b) Definir comportamientos involucrados que impiden obtener resultados.

c) Seleccionar comportamientos relevantes para intervenir; para ello, se hacen preguntas como: ¿Cómo influyen en mejorar la vida saludable? ¿Cómo influye en otros comportamientos, como los aspectos socioemocionales?

d) Especificar prácticas o acciones, cuándo y con qué frecuencia se llevarán a cabo para lograr el cambio deseado.

Partiendo de esta primera tarea, formulada por la ciencia del comportamiento y teniendo en cuenta que la propuesta pedagógica de fomentar estilos de vida saludable busca incidir en hábitos y comportamientos, en el capítulo de la propuesta pedagógica para la educación alimentaria y nutricional se sugiere una planeación que involucra los ejes y contenidos a partir de la identificación de las situaciones del contexto, para priorizar aquellas que se puedan intervenir o abordar desde la práctica docente y de la comunidad educativa.

IDENTIFICAR LAS OPCIONES DE INTERVENCIÓN. El modelo de intervención comportamental presenta funciones de intervención de las cuales destacamos las aplicables a la propuesta pedagógica del bienestar estudiantil:

INTERVENCIÓN	DESCRIPCIÓN	EJEMPLO DE INTERVENCIÓN
Educación	Construcción de aprendizajes y formación integral.	Utilizar didácticas adecuadas para promover una alimentación saludable.
Persuasión	Usar la comunicación para inducir o estimular las acciones positivas.	Usar piezas comunicativas para motivar la práctica del consumo de agua.
Práctica	Ejercitar en habilidades y prácticas que conlleven a hábitos y comportamientos.	Desarrollar acciones continuas y permanentes para seleccionar y preferir alimentos que proporcionen nutrientes, a la vez que satisfagan.
Reestructuración ambiental	Cambiar o ajustar el contexto físico o social.	Proporcionar indicaciones para adecuar espacios que eviten desperdicios de alimentos y procurar el reciclaje.

IDENTIFICAR CONTENIDOS E IMPLEMENTAR LAS OPCIONES. Esta tercera tarea invita a especificar los contenidos o temáticas y revisar las formas de implementación de las opciones de intervención presentadas en la tabla anterior, en la búsqueda de fortalecer o modificar comportamientos específicos. Para el caso de la educación alimentaria y nutricional, las cuatro opciones (educación, persuasión, práctica y reestructuración ambiental) se reconocen como viables y se representan en algunas propuestas de este documento de orientaciones. Allí se relacionan también alternativas de contenido, asociados con líneas temáticas y transversales que los articulan (apropiación de hábitos y prácticas de alimentación saludable, ciudadanía alimentaria y actividad física), estrategias didácticas y metodologías, recursos educativos y formas de interacción y acompañamiento que aporten al objetivo planteado.

Finalmente, el modelo basado en la ciencia del comportamiento sugiere hacer registros, como grabar, llevar un diario de seguimiento, registrar por medio de fotos, entre otras herramientas de seguimiento de los comportamientos y hábitos que los participantes van cambiando, adquiriendo o mejorando. En el capítulo 3 de este documento se mencionan algunas alternativas, que pueden ser adecuados según los contextos y necesidades.

2.3.

**Fundamento pedagógico:
aprendizaje significativo**

Para lograr una educación alimentaria y nutricional efectiva que promueva estilos de vida saludable, es fundamental que los estudiantes interioricen y apliquen conocimientos de manera duradera. Esto implica que encuentren sentido y valor en lo que aprenden, para que puedan internalizarlo y aplicarlo en su vida diaria. La teoría del aprendizaje significativo, consolidada por el psicólogo de la educación Ausubel, D. (2002), revisado por Rodríguez Palmero, L. M. (2011), y recogida por otros autores, como Novak y Moreira (2017), es uno de los pilares del constructivismo, basada en la construcción de aprendizajes a partir de conocimientos, situaciones o experiencias previas, proporciona un marco sólido para desarrollar propuestas didácticas que favorezcan los objetivos de la educación alimentaria y nutricional.

Estas propuestas deben considerar los desarrollos, el fortalecimiento o el cambio de hábitos, comportamientos y saberes relacionados con estilos de vida saludable, desde el punto de vista de fomentar o promover prácticas adecuadas de alimentación, de actividad física, del autocuidado y del cuidado de los demás. También es fundamental involucrar a todos los actores de la comunidad educativa en el proceso de desarrollo e implementación, incluyendo a directivos docentes, docentes, estudiantes, familias y demás miembros de la comunidad.

A continuación, se presentan algunos principios clave identificados por el equipo de la Dirección de Bienestar Estudiantil, que se sugiere deben guiar el diseño de propuestas didácticas basadas en el aprendizaje significativo para la educación alimentaria y nutricional:

- Partir de los conocimientos, experiencias y saberes previos de los estudiantes: es importante comenzar por comprender lo que los estudiantes ya saben y qué piensan sobre la alimentación, la nutrición y los estilos de vida saludable. Esto permitirá construir sobre los conocimientos existentes y crear experiencias de aprendizaje más relevantes y significativas.
- Los estudiantes deben tener la oportunidad de participar activamente en su propio aprendizaje trabajando juntos en proyectos, discutiendo ideas y compartiendo sus experiencias. Esto les ayudará a desarrollar habilidades de pensamiento crítico, comunicación y colaboración.
- Las propuestas didácticas deben ser variadas y atractivas para mantener a los estudiantes motivados e interesados. Esto puede incluir el uso de juegos, actividades prácticas, simulaciones, debates, visitas a lugares de interés y otras experiencias de aprendizaje multisensoriales.
- Los estudiantes deben ser incentivados a reflexionar sobre sus propios aprendizajes y a cuestionar críticamente la información que reciben. Esto les ayudará a desarrollar una comprensión más profunda de los conceptos y a tomar decisiones informadas sobre su salud y bienestar.

- Es importante crear un ambiente de aprendizaje en el que los estudiantes se sientan seguros para expresar sus ideas y opiniones sin temor a ser juzgados. Esto fomentará la participación activa y el aprendizaje colaborativo.
- Promover y planear la articulación curricular de la EAN a lo largo de toda la trayectoria educativa.
- Plantear propuestas para una educación alimentaria y nutricional que reconozca el enfoque cultural y étnico.

Al implementar estos principios, las propuestas didácticas basadas en el aprendizaje significativo pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar las habilidades y el conocimiento que necesitan para adoptar estilos de vida saludable, en particular en la educación alimentaria y nutricional, y mejorar su bienestar integral.

Desde el punto de vista didáctico, se concede un papel protagónico a docentes y padres de familia o cuidadores en su rol de mediadores del proceso de aprendizaje, además de los estudiantes (niños, niñas, adolescentes) y de otros actores de la comunidad educativa, como los directivos docentes, orientadores escolares y los promotores del bienestar estudiantil.



Ningún aprendizaje significativo ocurre sin una relación significativa. Y las interacciones educativas pueden pensarse como procesos de intercambio de intereses, conocimientos, costumbres y formas de pensar entre los actores escolares que promueven el enriquecimiento cultural, social, emocional e intelectual (Razo y Cabrero, 2016).



En el aprendizaje significativo se considera que los niños, las niñas y los adolescentes han construido unas experiencias y conocimientos previos los cuales interactúan con los nuevos para, posteriormente, aplicar a nuevas vivencias en un proceso de transferencia del conocimiento. Por ello, son necesarias algunas condiciones, planteadas por Rodríguez Palmero, L. M (2011):

- 1) Descomponer el aprendizaje de manera que se pueda avanzar de forma progresiva y dosificando las tareas con sentido lógico, organizado y estructurado.
- 2) Que el aprendizaje esté articulado a las capacidades y desarrollo de los aprendices, teniendo en cuenta qué pueden saber o haber experimentado (conceptos previos), para que construyan individualmente el significado (y lo reconstruyan desde el punto de vista social).
- 3) Actitud positiva o disposición para nuevos aprendizajes.

De esta manera, la importancia de asumir el aprendizaje significativo, en particular para una educación alimentaria y nutricional radica en que el aprendizaje no concluye nunca, siempre se va nutriendo de nuevas experiencias; por lo tanto, se podrá fortalecer para formar parte de unos estilos de vida saludable.

Por lo anterior, la propuesta pedagógica del bienestar estudiantil, recoge y propone herramientas específicas que sigan procesos articulados entre sí (secuencias didácticas, proyectos pedagógicos, talleres, entre otros); parten de exploraciones o descubrimiento e identificación de lo que saben o han vivido los estudiantes, se plantean actividades lúdicas que motiven a reforzar o fortalecer hábitos y comportamientos y se procuran momentos de trabajo colectivo, socialización o acuerdos. Estas consideraciones permiten aprendizajes significativos desde el punto de vista del bienestar, sin dejar de articular conocimientos que han construido en sus desarrollos de aprendizaje, pero también desde sus propias realidades.

“

Para que se produzca un aprendizaje significativo es esencial el material que va a actuar como mediador del aprendizaje; es decir, que el material tenga significado lógico, entendiendo que dicho material es potencialmente relacionable de manera sustantiva y no arbitraria con la estructura cognitiva del estudiante que desee aprender (Contreras F., 2017, p. 130-140). ”



2.4.

Componentes básicos para una educación alimentaria y nutricional

La alimentación es un proceso condicionado por factores ambientales y culturales. Estas condiciones o factores, además de la influencia social y las interacciones con las personas, supeditan la decisión frente al consumo y la forma de alimentarse, que es un desencadenante del bienestar; o, por el contrario, de deficiencias nutricionales que acentúan problemas de salud.

Para una educación alimentaria y nutricional, en estas orientaciones se tienen en cuenta tres componentes básicos alrededor de los cuales se desarrollan los procesos de aprendizaje para la promoción de hábitos saludables: alimentación y nutrición, entornos alimentarios saludables y actividad física.

2.4.1. Alimentación y nutrición

Alimentación y nutrición son conceptos que se relacionan intrínsecamente. La *alimentación* responde al proceso mediante el cual se adquieren los nutrientes y se desencadena en un aporte energético, mientras que la *nutrición* se refiere a “la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud” (OMS, 2018). Ingesta y gasto energético son situaciones, entonces, que se deben prever en función del equilibrio y la justa medida para mejorar indicadores de salud.

Ampliando las anteriores definiciones, se reconocen otras condiciones que no solo son biológicas. Para Macías, Quintero, Camacho y Sánchez (2009):



De acuerdo con la concepción iberoamericana, la *nutrición* es un amplio y complejo conjunto de fenómenos biológicos, psicoemocionales y socioculturales asociados con la obtención, asimilación y metabolismo de los nutrientes, por lo que su estudio es necesariamente interdisciplinario concurriendo en ella la biología, ecología, historia, política, economía, psicología, antropología, sociología y cualquier disciplina que aborde factores que afecten a la nutrición.

La *alimentación* es un proceso biológico, emocional y social importante en la vida de cualquier ser humano, debido a que permite adquirir los nutrientes necesarios para mantenerla. Considerar la diversidad de alimentos, la cantidad de estos, las necesidades nutricionales de cada persona, según su edad y las labores que desarrolla, y el equilibrio de consumo, de acuerdo con las recomendaciones específicas de las *Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS)*¹, son indicadores necesarios para llevar a cabo un hábito de alimentación saludable.”

¹ Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS) proporcionan recomendaciones específicas del contexto y principios sobre alimentación y estilos de vida saludable y adoptan un enfoque integral que considera el entorno físico, los factores sociales, económicos y culturales de la población colombiana (FAO, 2011).

En el contexto educativo estos conceptos se relacionan con las características propias de cada estudiante a nivel biológico y fisiológico y de acuerdo con su estilo de vida, su actividad o inactividad física. Factores como la necesidad primaria de alimentación, las actividades propias del estudiante (actividades extraescolares, trayectos casa-colegio-casa que realiza caminando o en bicicleta, participación en grupos deportivos, de danza, teatro, y otros, que aumenten el tiempo de actividad física), agentes ambientales (cantidad de luz solar, temperatura ambiente, topografía de su localidad...) y aspectos culturales, como las costumbres que marcan la forma de alimentarse, promueven o dificultan un equilibrio entre el aporte producto de la ingesta y el gasto energético.

La adquisición o fortalecimiento de prácticas y hábitos alimentarios en los espacios educativos son producto de la interacción de variados factores en la experiencia vital de los individuos durante su crecimiento y desarrollo. El proceso de encuentro y relacionamiento con los alimentos, sumados a situaciones familiares, sociales, culturales y del entorno que forman parte de la vida del individuo (principalmente durante la niñez), contribuyen positiva o negativamente en dicha formación. La escuela, como espacio para la socialización, debe proporcionar elementos para ello; por su carácter formativo es un espacio clave para la promoción y fomento de hábitos alimentarios saludables desde la niñez, permitiendo además transformaciones comportamentales y actitudinales que contribuyan efectivamente al ejercicio del derecho a la salud y al bienestar de los niños, niñas y adolescentes.

Cabe destacar dentro de los factores que influyen en la alimentación, aquellos individuales y culturales que se originan en la característica de Colombia como país multiétnico, multicultural y biodiverso y, aún más Bogotá como ciudad capital en la que conviven y se enriquecen la variedad de comunidades, con características socioculturales propias, cada una de las cuales han desarrollado tradiciones y costumbres en particular en temas de alimentación. Estas, basadas también en creencias y sabiduría ancestral, son producto de la relación al interior de los pueblos y comunidades en su territorio, pero aportan a la configuración de culturas alimentarias que han venido permeando a las demás regiones del país. Dichos conocimientos y prácticas relacionadas con la alimentación deben ser también tenidas en cuenta para una educación alimentaria y nutricional que reconozca el enfoque cultural y étnico. (Estrategia pedagógica “Prácticas saludables de nuestras culturas, SED, DBE, 2023).



2.4.2. Entornos alimentarios saludables

Al ser la alimentación un asunto de orden cultural y social, la educación alimentaria y nutricional requiere de la construcción de entornos propicios para la adopción de medidas sostenibles a nivel individual, familiar, comunitario, distrital y nacional, así como de políticas favorables a la alimentación saludable que, en conjunto, den lugar a una reducción de la morbilidad y la mortalidad, asociadas a una alimentación poco sana y a la falta de la práctica regular de actividad física (FAO, 2014; OMS, 2015).

La educación alimentaria y nutricional, respaldada por un entorno alimentario saludable, propicia la adquisición y refuerzo de hábitos y conductas alimentarias con elecciones y consumo de alimentos saludables. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2021), sostiene que existen entornos alimentarios que pueden generar malnutrición o, por el contrario, facilitar la adopción de adecuadas prácticas de alimentación y nutrición. En este sentido, recomienda el uso de estrategias de educación alimentaria y nutricional como herramientas para contribuir a la creación de entornos alimentarios más saludables y sostenibles, tanto en el ámbito individual como en el comunitario, que faciliten la adopción de hábitos y favorezcan el desarrollo de habilidades para discernir entre opciones alimentarias saludables y menos saludables.

En el ámbito educativo, el entorno alimentario escolar hace referencia a todos los espacios, infraestructuras y circunstancias dentro de las instalaciones escolares y en sus alrededores en que se encuentran, obtienen, compran o consumen alimentos (por ejemplo, pequeñas tiendas, quioscos, vendedores de alimentos, máquinas expendedoras, huertas escolares o caseras²), y al contenido nutricional de esos alimentos. También incluye toda la información disponible, la promoción (comercialización, publicidad, marcas, etiquetas de los alimentos, envases, promociones, entre otros) y el precio de los alimentos. Implica activamente a todas las personas que interactúan en el entorno escolar, tanto a estudiantes, como a sus familias, docentes, directivos docentes, además del personal de servicios alimentarios, los vendedores de alimentos, los agricultores locales y los funcionarios públicos.



² Las huertas escolares se constituyen en entornos alimentarios saludables que brindan la posibilidad del aprendizaje en temas como alimentación saludable, nutrición, seguridad alimentaria, sostenibilidad, economías sostenibles, medio ambiente, desarrollo humano, participación ciudadana, agricultura, entre otras.

Un entorno alimentario escolar saludable (*Entornos alimentarios y alimentación escolar saludables*, FAO) debe permitir y propiciar a la comunidad educativa (estudiantes, familias, personal escolar, etc.) elegir alimentos compatibles con mejores dietas y un mayor bienestar. Un entorno alimentario saludable, junto con la educación alimentaria y nutricional, fomenta y respalda la elección de alimentos más adecuados y de mejores prácticas alimentarias por parte de la comunidad educativa. Toda la comunidad escolar, los proveedores, el personal del servicio de comidas, la sociedad civil, los funcionarios públicos y los agricultores locales, tienen un papel activo y una responsabilidad en el fomento de comidas escolares y entornos alimentarios más saludables.

Adicionalmente, en la alimentación como práctica escolar se establecen procesos relacionales y afectivos de los estudiantes convirtiendo tanto el comedor escolar como las tiendas escolares en escenarios de aprendizaje y de toma de decisiones sobre la conveniencia de los alimentos para su bienestar. Esto representa un propósito para las instituciones educativas, ya que las modificaciones por la ampliación de la jornada escolar, instauradas por la política pública acercan las prácticas alimentarias a la dinámica escolar.

Es así como el espacio educativo puede ser un promotor activo de un entorno saludable, ya que en este transcurre la vida cotidiana de los estudiantes, donde interactúan entre ellos y con el ambiente que los rodea, generando condiciones para su desarrollo humano sustentable y sostenible³. Minsalud (2015), reconoce el espacio escolar como aquel en el que se promueve la apropiación y la participación social, la construcción de políticas públicas, el mejoramiento de los ambientes y la educación para la salud, contribuyendo al bienestar y mejoramiento de la calidad de vida de los individuos y de la comunidad.

2.4.3. Actividad física

Una educación alimentaria y nutricional equilibrada se complementa con la actividad física, determinante clave del gasto energético y fundamental para el equilibrio energético y el control del peso.

Se define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto energético. Incluye el ejercicio, así como otras actividades que implican el movimiento corporal, y que hacen parte del juego, trabajo, transporte activo, tareas de la casa y actividades recreativas. Su valor cobra más importancia al conocer las consecuencias de la inactividad física (falta de actividad física) identificada como el cuarto factor de riesgo de mortalidad global (6 % de las muertes a nivel mundial). La Organización Panamericana de la Salud (2023) estima que las personas con un nivel insuficiente de actividad tienen entre un 20 % y un 30 % más de riesgo de muerte en comparación con las personas con un nivel suficiente de actividad. La práctica de la actividad física genera, de acuerdo con la Organización Mundial para la Salud (2020), un alto beneficio para la salud

³ La Oficina de las Naciones Unidas de Servicios para Proyectos define el desarrollo sustentable como aquel que se centra en los procesos para preservar, conservar y proteger los recursos naturales del planeta en beneficio de las generaciones actuales y futuras, con base a un desarrollo económico; y el desarrollo sostenible es el proceso por el cual se satisfacen las necesidades sociales, económicas, de diversidad cultural y de un medio ambiente sano de la actual generación, sin poner en riesgo la satisfacción de las mismas a las generaciones futuras.

mental, ayuda a la prevención de la depresión y la ansiedad, aportando así al bienestar general del ser humano. En sus análisis también identifican que a nivel mundial hay un alto índice de desigualdad frente a la práctica de actividad física, pues se evidencia que los niños y hombres son más activos que las niñas y las mujeres.

A partir de sus estudios, la OMS y la OPS han formulado algunas recomendaciones basadas en evidencia, acerca de la cantidad de actividad física que deben realizar niños, niñas y adolescentes, adultos y personas mayores en términos de frecuencia, intensidad y duración para obtener beneficios significativos y mitigar los riesgos para la salud:

- En los niños y los adolescentes, 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa al día, por lo menos tres (3) días a la semana.
- Para los niños y adolescentes con discapacidad se recomienda realizar una media hora de actividad física diaria de moderada a vigorosa y deben incorporarse actividades aeróbicas de intensidad vigorosa por lo menos tres días a la semana.
- Para los adultos se recomienda realizar entre 150 y 300 minutos de actividad física moderada o 75 y 150 minutos de actividad vigorosa.

Esta práctica debe extenderse a todas las dimensiones de la vida cotidiana que puedan promover mejores niveles de actividad y movimiento corporal.

Según la edad, las características de los contextos e intereses se recomiendan diferentes estrategias para la promoción de la actividad física en las instituciones educativas, como las siguientes:

1 ASIGNATURAS CORPORALES

Educación física, recreación y deporte, áreas artísticas corporales, danza, teatro, son el primer ámbito en el que se manifiesta la actividad física en las instituciones educativas.



2 TRANSPORTE ACTIVO

Planear acciones que motiven el uso de otras alternativas para movilizarse, relacionarse y desplazarse, como el caminar y el uso de la bicicleta.



La Secretaría Distrital de Movilidad (SDM) y la Secretaría de Educación del Distrito (SED) promueven los programas “Al Colegio en Bici” y “Ciempiés”, con el propósito de inculcar en los estudiantes de instituciones educativas distritales la cultura de la bicicleta y los desplazamientos a pie, como medios saludables y amigables con el medio ambiente.

3 CICLOEXPEDICIÓN

Son paseos en bicicleta que se realizan fuera de la jornada escolar o en temporada de vacaciones a lugares de interés cultural de la ciudad, como parques, museos, plazas y bibliotecas. Estos viajes se proponen desde la SED con el fin de generar espacios de interacción y desarrollo cultural para los participantes de la iniciativa y cuentan con un objetivo pedagógico en la comunidad educativa.



4 PAUSAS ACTIVAS

Son espacios en medio de los desarrollos de las asignaturas, que, además de ser espacios de integración, motivación y manejo de la ansiedad –factores cruciales para ambientes de aprendizaje adecuados–, fortalecen la actividad física que, a su vez, aportan a una educación alimentaria y nutricional equilibrada.



2.5.

Herramientas pedagógicas de apoyo a la implementación

La propuesta pedagógica para una educación alimentaria y nutricional contiene herramientas que permiten la práctica por parte de mediadores en las IED, en la búsqueda de los aprendizajes esperados. Dentro de ellas destacamos a continuación cuatro que se han venido desarrollando desde la Dirección de Bienestar Estudiantil, para ser implementadas en las IED a través de recursos educativos como herramientas de apoyo.

2.5.1. Secuencias didácticas

Este recurso didáctico, fundamentado en aprendizaje significativo, permite involucrar a las familias en el fortalecimiento de saberes, hábitos y comportamientos saludables. La propuesta parte del concepto de secuencia didáctica enunciado por el sociólogo y especialista en didáctica Díaz Barriga, A. (2013), quien señala que la secuencia didáctica es una estrategia importante para organizar situaciones de aprendizaje que se desarrollarán en el trabajo con los estudiantes:



Es el resultado de establecer una serie de actividades de aprendizaje que tienen un orden interno entre sí.

Con ello, se parte de la intención de recuperar aquellas nociones previas que tienen los estudiantes sobre un hecho, vincularlo a situaciones problemáticas y de contextos reales con el fin de que la información a la que va a acceder el estudiante en el desarrollo de la secuencia sea significativa, esto es, que tenga sentido y pueda abrir un proceso de aprendizaje. La secuencia demanda que el estudiante realice cosas, no ejercicios rutinarios o monótonos, sino acciones que vinculen sus conocimientos y experiencias previas con alguna interrogante que provenga de lo real y con información sobre un objeto de conocimiento.



El anterior pensamiento es reforzado por Carmona (2017) al afirmar que las secuencias didácticas son “estrategias de aprendizaje por medio de la organización de una serie de actividades, que tienen una jerarquización y secuenciación de contenidos, con el propósito de crear situaciones que les permitan desarrollar un aprendizaje significativo”.

Tomando en cuenta las anteriores afirmaciones, que han sido parte de investigaciones y estudios de especialistas, la secuencia didáctica se configura como una valiosa herramienta en la educación alimentaria y nutricional; por tal motivo, se propone una estructura que permita su implementación, aunque los elementos son de carácter indicativo, pues finalmente cada mediador la podrá adaptar a sus necesidades y visión particular.

ARTICULACIÓN CURRICULAR. Con la intención de aportar al afianzamiento, refuerzo, aplicación, desarrollo de aprendizajes de las diferentes áreas en los cinco ciclos educativos, los temas abordados para la educación alimentaria y nutricional se articulan directamente con estas.

Los estándares básicos de competencias en	 Matemáticas	 Ciencias Naturales	 Inglés
	 Lenguaje	 Ciencias Sociales	 Competencias Ciudadanas
Las orientaciones	 Educación Física	 Educación Artística	 Filosofía
			 Tecnología
Los lineamientos	 Ética y Valores		

LÍNEA PEDAGÓGICA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 ÉTICA Y VALORES	Cuenta con la capacidad reflexiva y crítica sobre los múltiples aspectos de la realidad y la comprensión de los valores éticos, morales, religiosos y de convivencia en sociedad.	COMPETENCIAS CIUDADANAS Reconozco el valor de las normas y los acuerdos para la convivencia en la familia, en el medio escolar y en otras situaciones. (Competencias integradoras).
 CIENCIAS SOCIALES	Participo en la construcción de normas para la convivencia en los grupos a los que pertenezco (familia, colegio, barrio...).	

CICLO 2

La propuesta se articula con **PROYECTOS PEDAGÓGICOS TRANSVERSALES**, como aprovechamiento del tiempo libre, educación ambiental, promoción de estilos de vida saludable, educación vial, entre otros.

Objetivo de aprendizaje

El estudiante identifica y emplea los acuerdos sociales para el cuidado de escenarios de uso colectivo, como el comedor escolar.

Recursos sugeridos

Anexos: sopa de letras, formato "Mi comedor escolar" y crucigrama; seis octavos de cartulina, esferos, colores rojo y azul, cinta transparente, papeles numerados con las áreas del comedor escolar.



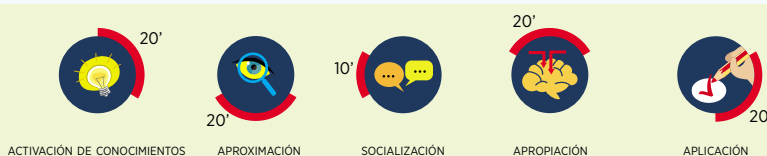
OBJETIVO DE APRENDIZAJE.

Dirigido a lo que se espera que el estudiante comprenda y pueda hacer con el aprendizaje, específicamente para la educación alimentaria y nutricional.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

Momentos y duración



TIEMPO TOTAL
90 MINUTOS
2 SESIONES

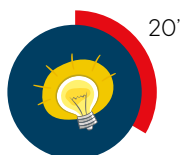


TIEMPO DE DESARROLLO. Cada secuencia didáctica puede ser desarrollada en sesiones de clase o periodos de tiempo, dependiendo de la dificultad, grado de profundización o intención pedagógica en el tiempo.

MOMENTOS. La secuencia didáctica se organiza en momentos, relacionados entre sí, articulados paso a paso y basados en el reconocimiento de conocimientos o experiencias previas de los estudiantes. De esta forma, el aprendizaje tendrá más sentido para ellos. Se proponen los siguientes momentos desarrollados en cada secuencia didáctica.

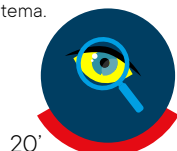
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS

Exploración de conocimientos o de experiencias previas en relación con el tema a desarrollar.



APROXIMACIÓN

Relacionada con el anterior, busca que los estudiantes puedan comparar, analizar, inferir...: habilidades de pensamiento para acercarse al tema.



SOCIALIZACIÓN

Puesta en común, o momento para compartir opiniones, reflexiones personales o colectivas frente a la actividad anterior.



APROPIACIÓN

Espacio para retroalimentar las actividades anteriores para comprender e interiorizar conceptos.



APLICACIÓN

Momento para proponer o poner en práctica lo aprendido en situaciones reales de su contexto.



LÍNEA PEDAGÓGICA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



APLICACIÓN

8. Teniendo en cuenta el aporte nutricional de cada grupo de alimentos, solicite a sus estudiantes diligenciar el anexo 4, en el que deberán dibujar los alimentos que pueden conformar un plato saludable para compartir un fin de semana con su familia.
9. Cierre esta sesión solicitando a los estudiantes que escriban con sus propias palabras tres conclusiones relacionadas con los grupos de alimentos y su aporte nutricional.



Conexión familiar

1. Proponga a los estudiantes compartir con su familia el plato saludable que armaron en el anexo 4. Luego, que lo preparen el fin de semana.
2. Sugiera a los estudiantes que pregunten a sus abuelos o padres, consejos para comprar, almacenar y conservar alimentos (verduras, frutas, carnes, pescado, enlatados, tubérculos, entre otros). Los estudiantes llevarán esta información para desarrollar la actividad de proyección.

Proyección

Proponga la creación de una cartelera escolar informativa con consejos de compra, almacenamiento y conservación de diferentes alimentos.



PROMOCIÓN DEL BIENESTAR ESTUDIANTIL

9

Mis notas

CICLO 2



CONEXIÓN FAMILIAR

Complementa los **MOMENTOS** de la secuencia didáctica.

Siendo la familia el primer formador, este momento permite llevar lo aprendido a casa, relacionar o desarrollar alguna actividad para enriquecer habilidades con la familia.

PROYECCIÓN. Actividad que refuerza y promueve que el aprendizaje se comunique o se amplíe al entorno escolar más amplio.

Las secuencias didácticas aportan a la práctica pedagógica institucional un valor agregado al objetivo concreto de la educación alimentaria y nutricional:

- Materializan la idea de una articulación con proyectos pedagógicos transversales por ciclos de grado.
- Integran varias habilidades (analizar, comparar, reflexionar, interiorizar... a través de las actividades articuladas).
- Fomentan el trabajo cooperativo entre docentes, familias y promotores del bienestar.
- Involucran de modo activo a los estudiantes en el aprendizaje.
- Establecen como momento final un producto o acción de “hacer con el aprendizaje”.
- Constituyen un desafío para la reflexión del bienestar estudiantil desde la práctica pedagógica en las instituciones educativas.

Para explorar todas las secuencias didácticas que pueden ser implementadas en las instituciones educativas, se ponen a disposición del público en general en el siguiente enlace de la Secretaría de Educación del Distrito:

<https://www.redacademica.edu.co/secuencias-didacticas> 

2.5.2. Proyectos pedagógicos de aula

Se asume el proyecto pedagógico como otra apuesta pertinente para la implementación de la educación alimentaria y nutricional, dadas sus características y posible adaptación a algunos de los objetivos de aprendizaje. Partimos de su definición como *el conjunto de experiencias de aprendizaje que involucran a los estudiantes en la resolución de preguntas o situaciones a través de los cuales desarrollan, integran y aplican habilidades y conocimientos, que los lleva a obtener aprendizajes significativos*.

El Decreto 1860/94, Artículo 36, ratificado en el Decreto Único Reglamentario del sector Educación 1075/2015, enuncia el proyecto pedagógico como una *actividad dentro del plan de estudios que de manera planificada ejercita al educando en la solución de problemas cotidianos, seleccionados por tener relación directa con el entorno social, cultural, científico y tecnológico del alumno*.

Se enumeran las características específicas de los proyectos pedagógicos, las cuales pueden ser retomadas y ajustadas a nuevas propuestas, diferentes a las ejemplificadas en este documento:

- Parten de un problema que puede ser una pregunta, un deseo de conocimiento, una necesidad de aplicar una estrategia para solucionar una dificultad o para crear un producto.

- Relacionan un conjunto de actividades articuladas entre sí, a lo largo de un tiempo determinado para la resolución del problema, la asunción de la situación o la elaboración del producto.
- Propician el trabajo en equipo y la participación de otras personas, como la familia, docentes, empresas, instituciones no gubernamentales, grupos informales y otros miembros de la comunidad.
- Buscan la formación, refuerzo y fomento de competencias.
- Los proyectos pedagógicos también podrán estar orientados al diseño y elaboración de un producto.

Tomando en cuenta la tipología de proyecto de aula, que plantea la posibilidad del diseño y elaboración de un producto, el aprovechamiento de un material o el desarrollo de intereses de los educandos, y la diferenciación de unas fases (De La Rosa, A., 2005), se recoge esta herramienta como propicia para el desarrollo de hábitos y comportamientos alimentarios y su relación con la actividad física.

Concretamente para aportar a la educación alimentaria y nutricional, la Dirección de Bienestar Estudiantil, con la participación y liderazgo de referentes étnicos, sabedoras y sabedores de cada grupo étnico (comunidades negras, afrocolombianas, raizales, palenqueras, indígenas y gitanos), ha diseñado la propuesta para el desarrollo de proyectos pedagógicos interculturales “Prácticas saludables de nuestras culturas”. Esta apuesta considera que los hábitos están determinados por factores socioculturales y tiene como objetivo promover y enaltecer elementos de la cultura y tradición colombiana, con énfasis en la alimentación saludable y en la práctica de la actividad física (manifestada en juegos y danzas tradicionales). De esta forma, se promueve en la comunidad educativa el reconocimiento, la valoración y la memoria al compartir y vivir la diversidad de tradiciones.

Esta iniciativa, al ponerla en práctica en algunas IED, también tuvo en cuenta las sugerencias de estudiantes, familias, promotores del bienestar y docentes, que propició algunos ajustes a los momentos, materiales o recursos usados. Finalmente, se plantea en tres grandes momentos, desglosados en ocho sesiones, contruidos por los estudiantes con participación activa y comprometida de las familias, como se evidencia en las fotos que se relacionan.

En el primer momento se logra una aproximación a los intereses, inquietudes o curiosidades de los estudiantes en relación con lo que se abordará con respecto a la alimentación y actividad física de cada grupo étnico. Permite, además, vivenciar y explorar a través de las experiencias con audios, videos de sabedores, sabedoras e integrantes de cada comunidad.

En este momento inicial se acude a la **planeación compartida** del producto esperado y se determina la forma de recopilar los avances, que se visualizan como subproductos de su producto final. Es un espacio de consulta, exploración, expresión de ideas, donde se manifiestan los intereses e inquietudes o curiosidades, que se plantea desde un momento denominado **sensibilización**.



En el segundo momento se **ejecuta el proyecto**, en cooperación constante entre pares y con participación permanente de las familias para lograr el objetivo del proyecto. En esta fase debe ser muy visible la constante interacción y trabajo en equipo entre los estudiantes. Se manifiestan comportamientos y se refuerzan saberes que pueden conllevar a establecer hábitos relacionados con la alimentación y la actividad física con énfasis intercultural.

El tercer momento plantea el **producto final** que visibiliza o materializa lo aprendido. Se presenta con espacios para **comunicar** o **socializar** lo aprendido, **compartir** con las familias, docentes y estudiantes de otros cursos.

La duración, de acuerdo con las sesiones desarrolladas semanalmente, puede llevar a que el proceso del proyecto se prolongue entre dos y tres meses. Es decir, de acuerdo con el calendario escolar, se puede abordar uno al semestre.



La experiencia de la implementación de los proyectos pedagógicos interculturales en las instituciones educativas del Distrito ha dado resultados destacados por la activa participación de los estudiantes, la motivación y acompañamiento de directivos docentes, docentes y familias. Con la mediación de promotores del bienestar a continuación se presentan algunas imágenes que representan algunos elementos de la aplicación en las IED durante el primer semestre de 2024.

GRÁFICA 9. Estructura general de proyectos pedagógicos interculturales “Prácticas saludables de nuestras culturas”.



Como aporte a la implementación en las instituciones educativas, se pone a disposición la guía metodológica para el desarrollo de proyectos pedagógicos interculturales, publicada en el edusitio de Promoción del Bienestar Estudiantil del portal educativo Red Académica:

<https://www.redacademica.edu.co/practicas-saludables-de-nuestras-culturas> ✨

Allí mismo se puede consultar, explorar y utilizar los dos libros que amplían y enriquecen los conocimientos y el planteamiento didáctico “Olores, sabores y colores de nuestras culturas” y “Sabores, ritmos y movimientos de nuestras culturas”.

Con la misma estructura anterior, tres fases y ocho sesiones, en 28 colegios del Distrito (colegios ubicados en las zonas rurales de Bogotá) se han venido desarrollando proyectos pedagógicos de aula denominados “Alimentación y lúdica de la Bogotá rural”. A partir de su implementación por parte de promotores del bienestar estudiantil, se han obtenido logros recopilados en las *Memorias de la alimentación y lúdica de la Bogotá rural*, la cual se propone reorganizar cada año, de manera que se exalten los logros y resultados de estas comunidades educativas de la ciudad.



2.5.3. Talleres

Los talleres son metodologías muy utilizadas por su desarrollo en corto tiempo y la necesidad de aprender haciendo.

Son características de los talleres el poco espacio para la teoría o conceptualización; esta se construye en la práctica, pero también el taller puede ser usado posterior a los espacios conceptuales, para profundizar, comprobar o aplicar. Son dinámicos y se componen de una serie de actividades organizadas en la búsqueda de resultados o productos a partir del trabajo activo.

La estructura general de esta propuesta específica para la educación alimentaria y nutricional se expresa en tres momentos a partir del planteamiento de un objetivo, tiempos y recursos necesarios:

- Introducción o inicio: momento de exploración, sensibilización o aproximación.
- Desarrollo: actividades que se proponen para generar retos o acciones que aporten a los resultados esperados.
- Cierre: actividad que refuerza, fortalece y concluye el proceso de aprendizaje planteado.

Un ejemplo de talleres se visualiza en las guías para **Prácticas de estilos de vida saludable en familia**. Estas fueron proyectadas para el desarrollo colaborativo en el hogar, como aporte a la educación alimentaria y nutricional desde el aprendizaje situado. Con ellas se busca *fortalecer comportamientos, hábitos y prácticas de estilos de vida saludable en familia, como actores corresponsables por el bienestar y el aprendizaje de los estudiantes.*



Contemplan la siguiente estructura en tres momentos.

- **CONTEXTO FAMILIAR:** momento para explorar en casa.
En este espacio la familia, desde los diferentes roles tendrá la posibilidad de reflexionar, identificar y descubrir lo que conocen, hacen o poseen.
- **RETO FAMILIAR:** momento para fortalecer hábitos, actitudes o comportamientos. Se proponen actividades de práctica en familia.
Seguimiento: se brindan espacios para registrar o hacer seguimiento a los avances: tablas, diario, notas, entre otras. También se sugiere tomar fotos, escritos, gráficas.
- **MOMENTO PARA REFORZAR:** actividad lúdica que conlleva a recordar, relacionar e integrar a partir de un espacio de diversión familiar.

Residuos y reutilización en casa

Los residuos son sobrantes que quedan del consumo que el ser humano hace, sin saber que los puede clasificar para reciclar.

Para comenzar...

¿Qué residuos quedan en casa?

1. Marquen con ✓ los residuos que resultan con más frecuencia en la casa.

☐ Papel	☐ Sobras de comida preparada
☐ Cartón	☐ Aceite
☐ Botellas de vidrio	☐ Papel higiénico
☐ Botellas de plástico	☐ Latas de atún o de otro alimento
☐ Cáscaras	☐ Virutas de lápiz
☐ Envoltura de golosinas	☐ Papel periódico

¡Atención!

Para hacer buen uso de los residuos se deben clasificar en las canecas así:

- » **Caneca verde:** residuos de alimentos, vegetales, madera, papel contaminado con alimentos.
- » **Caneca azul:** vidrio y plástico.
- » **Caneca gris:** papel, cartón.

- **TIEMPO DE DESARROLLO:** cada guía propone un tiempo que se calcula entre dos y cuatro semanas, pero puede extenderse según el caso y las oportunidades en familia.

- **RECURSOS, MATERIALES O INGREDIENTES:** aunque se proponen en las mismas guías pueden ser variados, según posibilidades y realidades en casa o en el colegio, si se decide adaptar a este escenario educativo.

Juguemos a reciclar: Bolos en pie

Juguemos en familia

Jugar es la mejor manera de compartir con nuestra familia y más cuando aprendemos a la vez.

Diviértanse mientras hacen uso de residuos producidos en la casa.



1. Tomen 12 botellas plásticas de igual tamaño.
2. Decoren con pinturas de colores azules, verdes y grises, cuatro botellas de cada color.
3. Ubiquenlas en un lugar de la vivienda, dejando una distancia considerable para todos los miembros de la familia.
4. Organícense en tres equipos, cada uno de los cuales elige un color que los represente. Los demás deberán hacer caer el color de los equipos opuestos.
5. Al final, ganará el que tenga más botellas de su color en pie.




10 Residuos y reutilización en casa

Juguemos a reciclar: Bolos en pie 11



Las 17 guías complementan el trabajo que se desarrolla de manera especial a través de la sección “Conexión familiar” que se sugiere en las secuencias didácticas presentadas en páginas anteriores.

Se pueden consultar, explorar y utilizar desde el edusitio:

<https://www.redacademica.edu.co/practicas-de-estilos-de-vida-saludable> ➔

Tercera experiencia
Recetas divertidas y creativas

Prepárate para la experiencia

- Diferentes tipos de alimentos.
- Lápices de colores.
- Fichas para recetas divertidas (anexo 4).
- Lápiz negro.

Recuerda tu preparación de alimentos favorita. Dibuja aquí todos los ingredientes que lleva.

Preparación de la experiencia

Este primer momento requiere la colaboración de todos. Recopila alimentos que puedan hacer parte de preparaciones sencillas, para experimentar con ellos en combinaciones y preparaciones.

También, es necesario alistar las fichas del anexo 4, con las cuales podrán jugar, divertirse y seguir aprendiendo al desarrollar las actividades de las páginas 82 y 83 de la bitácora.

¿Qué harán?

Cocinar con los niños y las niñas es una experiencia emocionante. Aquí podrán:

- Planear el plato que desean preparar.
- Seleccionar los ingredientes y medir las cantidades.
- Combinar, mezclar, probar y observar cómo se van transformando los alimentos hasta convertirse en el plato imaginado.

En esta experiencia prepararán recetas a partir de lo que conocen, pero también desde las nuevas ideas para combinar y recrear sabores y olores.

Otra propuesta que incide en la educación alimentaria y nutricional, pero esta vez para los estudiantes de educación inicial, e incluso para primer ciclo educativo, hace una apuesta lúdico-pedagógica adecuada a la edad, denominada **Bitácora de vida saludable**. Esta herramienta pedagógica reconoce a docentes y familias como corresponsables mediadores de la construcción de hábitos y comportamientos saludables.

Teniendo en cuenta que los niños y las niñas de educación inicial y los de primer ciclo educativo (grados 1º y 2º) están en una etapa en la que se destaca el gusto por observar, explorar, reconocer y descubrir sabores y mezclas que brindan nuevas sensaciones, la **Bitácora de vida saludable** promueve acciones en familia y en el colegio. Se presenta en forma de experiencias e interacciones creativas, que invitan a los niños y niñas a hacer un recorrido para explorar con los alimentos a medida que se aporta a la formación de hábitos saludables.

Para explorar la *Bitácora de vida saludable*, que puede ser implementada en escenarios educativos de casa y colegio, se pone a disposición en el siguiente enlace de la Secretaría de Educación del Distrito:

<https://www.redacademica.edu.co/bitacora-de-exploradores>



3

Propuesta de implementación para la educación alimentaria y nutricional





En este capítulo se esboza una ruta de acción que permite el abordaje de los aprendizajes planteados para una educación alimentaria y nutricional. Se parte de la identificación del contexto y la definición de hábitos y comportamientos saludables para determinar y seleccionar aquellos que se consideran prioritarios; posteriormente, se invita a construir una planeación de aprendizajes por ciclos educativos, seleccionar las estrategias más pertinentes, hacer el seguimiento a la adquisición de hábitos y comportamientos, de acuerdo con las estrategias pedagógicas que se implementen y, por último, socializar las acciones, estrategias y los avances en los resultados.



GRÁFICA 10. Ruta de orientación para una educación alimentaria y nutricional

Identificación del contexto y definición de hábitos y comportamientos saludables.

- Hábitos y comportamientos saludables relacionados con la alimentación
- Identificación de hábitos por medio de observación y de encuesta exploratoria.

3.1**Implementación para el fomento de hábitos y comportamientos.**

- *Actores:* dinamizadores en alimentación escolar: promotores del bienestar estudiantil, apoyos territoriales del PAE, familias, docentes, orientadores escolares
- *Herramientas:* secuencias didácticas, guías de prácticas saludables, experiencias y travesías, proyectos pedagógicos interculturales, recursos educativos digitales -RED-, piezas comunicativas
- *Espacios de implementación:* patio u otros espacios recreativos, comedor escolar, aula de clase, tienda escolar, casa.

3.3**Planeación de aprendizajes para una educación alimentaria y nutricional.**

- Articulados a proyectos pedagógicos transversales
- Por ciclos educativos

3.4**Seguimiento a la implementación**

- Bitácoras de seguimiento
- Encuesta de seguimiento de resultados

Socialización de acciones, estrategias y avances en los resultados de la educación alimentaria y nutricional.

- Participación en procesos de formación
- Interacciones y articulaciones a nivel institucional, local e intersectorial
 - Comité de Alimentación Escolar (CAE)
 - Comité de tienda escolar
 - Mesa pública del PAE

3.5

3.1

Identificación del contexto y definición de hábitos y comportamientos saludables

Las intervenciones en los espacios educativos deben tener en cuenta la perspectiva de contexto situado; es decir, que las acciones que se propongan requieren de adecuación a las características del entorno escolar, ya sea urbano o rural, las influencias culturales, la migración y desplazamientos, entre otros aspectos sociales que configuran nuevos contextos interculturales con discursos y acciones incluyentes. Es por ello que el análisis de hábitos y comportamientos alimentarios se debe vincular al reconocimiento de la cultura alimentaria desde el enfoque étnico, cultural, rural, migratorio, entre otros grupos presentes en las IED.

La primera de las herramientas para la identificación poblacional es el Sistema de Matrícula Estudiantil, donde las familias reportan sus condiciones de origen. Esta caracterización permite reconocer las múltiples posibilidades culturales en un mismo contexto y entrever que la riqueza cultural y poblacional favorece la multiculturalidad y conlleva a nuevas valoraciones alimentarias y combinaciones de ingredientes.

Lo anterior abre un compromiso para los actores involucrados en el aprendizaje alimentario de los estudiantes, que conduce a la ampliación de conocimientos, vivencias, reflexión y apreciación de tradiciones y visiones interculturales, basados en la realidad presente en el sector educativo.



¿Cuáles son los hábitos y comportamientos saludables relacionados con la alimentación?

Una educación alimentaria y nutricional, enfatizando en hábitos y comportamientos saludables, debe proyectarse, como mínimo, hacia tres componentes conceptualizados en el capítulo anterior. Para cada uno de ellos se sugieren ejes de desarrollo, de los cuales se derivan hábitos que se espera sean desarrollados, promovidos y fortalecidos o cambiados.



TABLA N°. 2. Referencia de los componentes, ejes de desarrollo y hábitos esperados

COMPONENTES BÁSICOS	EJES DE DESARROLLO
 Alimentación y nutrición	■ Prácticas de alimentación saludable ■ Frecuencia y momentos de consumo de alimentos
 Entornos alimentarios saludables	■ Consumo responsable de alimentos ■ Conciencia agroecológica ■ Cultura alimentaria
 Actividad física	■ Autocuidado en la actividad física ■ Promoción de la práctica de la actividad física

ados en cada caso para una educación alimentaria y nutricional en las IED.

HÁBITOS QUE SE PROYECTAN	LO QUE SE ESPERA EN CADA HÁBITO
Tener cinco momentos de alimentación durante el día.	Consumir alimentos nutritivos durante el desayuno, la media mañana, el almuerzo, la media tarde y la cena/comida.
Consumo de alimentos de los seis grupos establecidos en el <i>plato saludable de la familia colombiana</i> .	Incluir en la alimentación diaria alimentos frescos y variados, combinando los seis grupos, según el <i>plato saludable de la familia colombiana</i> : grupo 1: cereales, tubérculos, raíces y plátanos; grupo 2: frutas y verduras; grupo 3: leche y productos lácteos; grupo 4: carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas; grupo 5: grasas (preferir de origen vegetal); grupo 6: azúcares (miel, panela y evitar adicionar azúcares).
Consumo diario de agua, según la cantidad recomendada por edad.	Beber entre cinco y ocho vasos de agua. Reconocer los momentos en que se debe beber más agua de lo habitual: 1. Durante los cinco momentos de alimentación; 2. En climas extremos (días muy fríos o muy calientes); 3. Al desarrollar actividad física; 4. Cuando se está enfermo (gripa, fiebre o diarrea).
Adecuar las porciones de alimentos según la cantidad recomendada para la edad.	Delimitar las porciones, evitando el consumo de alimentos por encima o por debajo de las recomendaciones diarias de energía o nutrientes y adecuando las porciones a la edad.
Disminuir el consumo de productos poco saludables.	Evitar el consumo de productos en paquete (industrializados), comidas rápidas o “chatarra”, gaseosas, embutidos y productos que contengan altos niveles de azúcar, grasa saturada y sodio. Conocer las etiquetas nutricionales y controlar el consumo de productos que contengan sellos de advertencia frontales.
Acciones para evitar desperdicios de alimentos y el manejo adecuado de los residuos.	Servir las porciones que se van a consumir. Almacenar los alimentos de forma adecuada. Depositar el mínimo de residuos en el recipiente de descomide. Emplear los residuos en acciones de reciclaje, como hacer compostaje.
Crear hábitos de alimentación, higiene y salud, antes, durante y después de consumir alimentos.	Higiene de manos y dientes antes y después de tomar los alimentos. Manipulación adecuada de los alimentos y de los utensilios de cocina. Consumo de alimentos en buen estado. Selección de alimentos saludables. Establecimiento de tiempos de comidas. Consumo de agua.
Tiempo adecuado de realización de actividad física.	Mínimo 60 minutos diarios.
Frecuencia de la actividad física según la edad.	Realizar ejercicios con intensidad moderada a vigorosa.
Tipo de actividad física según la edad.	Practicar juegos y deportes físicos, desplazamientos caminando y en bici, gimnasia aeróbica, entre otros.

¿Cómo identificar hábitos y comportamientos saludables relacionados con la alimentación?

Para reconocer los hábitos de alimentación y actividad física que poseen los estudiantes, se recomienda guiarse por dos recursos: primero, la observación directa, percepción a partir de la interacción con los estudiantes en los distintos espacios de consumo de alimentos; segundo, por una corta encuesta que permitirá reconocer y analizar los hábitos apropiados y los que podrían cambiar o fortalecerse. A continuación, se propone una encuesta, diseñada de acuerdo con los hábitos planteados, y que permitirá analizar e identificar necesidades y oportunidades de intervención.

OBJETIVO

Identificar los hábitos y comportamientos de los estudiantes sobre diversos aspectos relacionados con la vida saludable, que se centra en las prácticas de alimentación saludable y la actividad física.



DATOS DEL ESTUDIANTE

Edad: _____ años

Sexo: Hombre ☐ Mujer ☐

Discapacidad: Sí ☐ No ☐

A continuación, por favor marca o selecciona, según tu comportamiento, hábito o práctica que realizas.



HÁBITOS Y COMPORTAMIENTOS DE ALIMENTACIÓN

1. Marca con una X los momentos de alimentación que tienes de lunes a viernes.

MOMENTO DE ALIMENTACIÓN	SIEMPRE	NUNCA	A VECES	LUGAR EN DONDE CONSUMES LOS ALIMENTOS	
				CASA	COLEGIO
Desayuno					
Refrigerio de la mañana					
Almuerzo					
Refrigerio de la tarde					
Cena o comida					

2. Marca con una X qué momentos de alimentación tienes los fines de semana y festivos.

MOMENTO DE ALIMENTACIÓN	SIEMPRE	NUNCA	A VECES	LUGAR EN DONDE CONSUMES LOS ALIMENTOS	
				CASA	COLEGIO
Desayuno					
Refrigerio de la mañana					
Almuerzo					
Refrigerio de la tarde					
Cena o comida					

3. Marca con una X en el espacio que indica la cantidad de alimentos o de veces que los consumes.

	1	2	3	4	5 O MÁS	NINGUNA
¿Cuántas frutas consumes diariamente?						
¿Cuántas verduras consumes diariamente?						
¿Cuántos lácteos o derivados (leche, queso, yogur, etc.) consumes diariamente?						
¿Cuántos vasos de agua bebes al día?						
¿Cuántas veces a la semana consumes golosinas?						
¿Cuántas veces a la semana consumes carnes (pollo, res y cerdo)?						
¿Cuántas veces a la semana consumes pescado?						
¿Cuántas veces a la semana consumes huevos?						
¿Cuántas veces a la semana consumes frijoles o lentejas (leguminosas, en general)?						
¿Cuántas veces a la semana consumes hamburguesa, perro caliente o pizza?						
¿Cuántas veces a la semana consumes gaseosas, maltas, agua saborizada, té o refrescos artificiales?						
¿Cuántas veces a la semana consumes alimentos fritos (pollo, papas, etc.)?						

4. Marca una X en los alimentos que consumes en cada tiempo de comida.

TIEMPO DE COMIDA	FRUTAS	VERDURAS	CEREALES (arroz, maíz, cebada, trigo, avena) y derivados (pan, pasta, galletas, arepa, tortas)	RAÍCES Y TUBÉRCULOS (papa, arracacha, yuca) plátano	CARNES (res, pollo, pescado, cerdo) Y HUEVOS	LEGUMINOSAS SECAS (lentejas, arveja, frijol, garbanzos)	LECHE Y DERIVADOS (yogur, kumis, queso, cuajada)	DULCES (azúcar, panela, miel)	BEBIDAS AZUCARADAS (gaseosa, jugos empacados, bebidas energizantes)
Desayuno									
Refrigerio de la mañana									
Almuerzo									
Refrigerio de la tarde									
Cena o comida									

5. Solo en los que marcaste en el numeral anterior escribe tu alimento favorito.

FRUTAS	
VERDURAS	
CEREALES (arroz, maíz, cebada, trigo, avena) y derivados (pan, pasta, galletas, arepa, tortas)	
RAÍCES Y TUBÉRCULOS (papa, arracacha, yuca) plátano	
CARNES (res, pollo, pescado, cerdo) Y HUEVOS	
LEGUMINOSAS SECAS (lentejas, arveja, frijol, garbanzos)	
LECHE Y DERIVADOS (yogur, kumis, queso, cuajada)	
DULCES (azúcar, panela, miel)	
BEBIDAS AZUCARADAS (gaseosa, jugos empacados, bebidas energizantes)	

6. Para cada caso, escribe cuál es el alimento que menos te gusta.

FRUTAS	
VERDURAS	
CEREALES (arroz, maíz, cebada, trigo, avena) y derivados (pan, pasta, galletas, arepa, tortas)	
RAÍCES Y TUBÉRCULOS (papa, arracacha, yuca) plátano	
CARNES (res, pollo, pescado, cerdo) Y HUEVOS	
LEGUMINOSAS SECAS (lentejas, arveja, frijol, garbanzos)	
LECHE Y DERIVADOS (yogur, kumis, queso, cuajada)	
DULCES (azúcar, panela, miel)	
BEBIDAS AZUCARADAS (gaseosa, jugos empacados, bebidas energizantes)	

7. ¿En qué otros lugares, diferentes a tu casa, consumes alimentos con frecuencia?

☐ Tienda escolar	☐ Casa de los vecinos	☐ Casa de los amigos
☐ Comedor escolar	☐ Calle/tiendas del barrio	☐ Otro. ¿Cuál? _____
☐ A la salida del colegio	☐ Casa de familiares	_____

8. Escribe lo que haces con los desperdicios de alimentos:

- | | |
|---|---|
| ☐ Los arrojas a la basura. Si es así, ¿en qué caneca lo haces? | ☐ Los guardas para consumir después. |
| ☐ Residuos orgánicos (cáscaras, restos de alimentos) | ☐ Los dejas en el plato. |
| ☐ Residuos inorgánicos (cartón, papel, servilletas, plásticos) | ☐ Otra opción. ¿Cuál? _____ |
-

9. ¿Qué haces para evitar desperdicios de alimentos?

- ☐ Pides que te sirvan solo la cantidad necesaria para tu edad (sin exagerar).
- ☐ Comes todo, así estés satisfecho y sientas llenura.
- ☐ Otra forma. ¿Cuál? _____
-

10. Selecciona hábitos que aplicas antes, durante y después de consumir cada alimento.

- | | |
|---|---|
| ☐ Lavar las manos antes y después de tomar los alimentos. | ☐ Uso de servilleta. |
| ☐ Cepillar los dientes después de consumir los alimentos. | ☐ Tomar agua. |
| ☐ Disponer los residuos orgánicos (huesos, cáscaras, tallos no comestibles) en un recipiente adecuado. | ☐ Leer las etiquetas y fechas de vencimiento de alimentos empacados. |
| ☐ Reposar entre 15 y 20 minutos. | ☐ Otro: _____ |
-



Hábitos y comportamientos para ejercitar el cuerpo

11. ¿Con qué frecuencia realizas actividad física (correr, saltar, jugar...) diferentes a las de la clase de educación física?

- ☐ Diariamente ☐ Día de por medio ☐ Dos veces a la semana ☐ Una vez a la semana ☐ Nunca

12. ¿Cuánto tiempo al día realizas actividad física?

- ☐ Menos de media hora ☐ Entre media y una hora ☐ Entre una y dos horas ☐ No realizo actividad física

13. Tipo de actividad física que realizas:

- ☐ Caminar ☐ Juegos físicos ☐ Correr
- ☐ Actividad deportiva (fútbol, baloncesto, atletismo, natación, porras, otra)
- ☐ Otro. ¿Cuál? _____
-

14. ¿Cuántas horas al día pasa frente a alguna pantalla (TV, tabletas, computador, celular, entre otros)?

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Menos de una hora | ☐ Entre una y dos horas | ☐ Entre dos y tres horas |
| ☐ Entre tres y cuatro horas | ☐ Entre cuatro y cinco horas | ☐ Más de cinco horas |

3.2 Planeación de aprendizajes para una educación alimentaria y nutricional

A partir de los tres componentes, se sugieren aprendizajes específicos, los cuales se precisan como referencia para la planeación de la educación alimentaria y nutricional. Estos se encuentran organizados por ciclos educativos en las siguientes tablas, esbozando objetivos de aprendizaje esperados. Se recomienda que se plantee en articulación con distintos proyectos educativos institucionales, como estilos de vida saludable, aprovechamiento del tiempo libre, competencias ciudadanas, entre otras.

Los objetivos de aprendizaje se formularon de acuerdo con los alcances que se consideran pertinentes por cada ciclo educativo. Sin embargo, de acuerdo con la autonomía escolar, las necesidades y el contexto de la IED, estos podrán ser elegidos, ajustados o adecuados según pertinencia de la realidad estudiantil en la que se implemente la propuesta pedagógica, con el objetivo de promover, cambiar, reforzar o ajustar las prácticas alimentarias y nutricionales, que conlleven a fortalecer estilos de vida saludable.



TABLA N.º 3. Aprendizajes sugeridos para la educación alimentaria y nutricional de los estudiantes de educación inicial y ciclo 1

LÍNEAS TEMÁTICAS	EJE DE DESARROLLO	OBJETIVO DE APRENDIZAJE	PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS
 Alimentación y nutrición	Prácticas de alimentación saludable	El estudiante identifica las recomendaciones y cuidados que debe aplicar a diario para mantener hábitos que promuevan una alimentación saludable.	Estilos de vida saludable. Desarrollar habilidades y actitudes para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo.
 Actividad física	Autocuidado en la actividad física	El estudiante vivencia diferentes formas de movimiento y desplazamientos y crea movimientos a partir de la identificación de sus posibilidades.	Aprovechamiento del tiempo libre. Aprovechar el tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo.
 Alimentación y nutrición	Prácticas de alimentación saludable	El estudiante reconoce la importancia del consumo del agua en la vida de los seres vivos.	Aprovechamiento del tiempo libre. Fortalecer la formación integral de los estudiantes como ciudadanos éticos y responsables, con criterios claros que les permita tomar decisiones asertivas sobre su proyecto de vida, su salud y calidad de vida integral: en lo físico, psíquico, intelectual, moral y espiritual.
 Actividad física	Autocuidado en la actividad física	El estudiante comprende y aplica las recomendaciones de cuidado, hidratación y alimentación para la actividad física.	Aprovechamiento del tiempo libre. Aprovechar el tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo.
 Alimentación y nutrición	Frecuencia de consumo de alimentos	El estudiante diferencia los alimentos de consumo diario, ocasional y aquellos que debe limitar en su alimentación, según los nutrientes que aporte para su crecimiento y salud.	Estilos de vida saludable. Desarrollar habilidades y actitudes de los niños, niñas y adolescentes para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida que aporten a su bienestar individual y al colectivo.
 Entornos alimentarios saludables	Consumo responsable de alimentos	El estudiante reconoce y aplica los buenos modales en la mesa en diferentes contextos, especialmente en el comedor escolar.	Competencias ciudadanas. Comprender que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar.
	Conciencia agroecológica	El estudiante reconoce la importancia de las plantas y pone en práctica algunas acciones para su cuidado.	Competencias ciudadanas. Mostrar preocupación porque los animales, las plantas y los recursos del medio ambiente reciban buen trato. Estilos de vida saludables. Asumir una posición crítica frente al deterioro del medio ambiente y participar en su protección.

TABLA N.º 4. Aprendizajes sugeridos para la educación alimentaria y nutricional de los estudiantes de ciclo 2 (grados 3º y 4º.)

LÍNEAS TEMÁTICAS	EJES DE DESARROLLO	OBJETIVO DE APRENDIZAJE	PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS
 Actividad física	Autocuidado en la actividad física	El estudiante reconoce las posibilidades de movimiento de su cuerpo y los cuidados al realizar actividad física para mantener la salud de su sistema osteomioarticular.	Competencias ciudadanas. ¡Me cuido a mí mismo! Comprender que cuidarse y tener hábitos saludables favorece su bienestar y las relaciones.
	Promoción de la actividad física	El estudiante reconoce la importancia de la práctica de la actividad física, además de la construcción de acuerdos en el trabajo en equipo y en el juego, y su respeto para cumplir un objetivo común.	Aprovechamiento del tiempo libre. Aprovechar el tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo.
 Alimentación y nutrición	Prácticas de alimentación saludable	El estudiante explica la importancia de las medidas de prevención de enfermedades asociadas al consumo de agua, para mantener la salud y el bienestar.	Estilos de vida saludable. Desarrollar habilidades y actitudes para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo.
 Actividad física	Promoción de la actividad física	El estudiante reconoce las técnicas de respiración y relajación y comprende sus beneficios para la práctica de la actividad física y de las diferentes actividades de la vida cotidiana.	Estilos de vida saludable. Controlar formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas y sencillas.
 Entornos alimentarios saludables	Cultura alimentaria	El estudiante reconoce cuáles son los elementos básicos de la canasta familiar y la importancia de promover un consumo responsable de los alimentos, así como sus consecuencias para la salud, el ambiente y la economía.	Competencias ciudadanas. Reconocer los derechos fundamentales de los niños y las niñas (a tener nombre, nacionalidad, familia, cuidado, amor, salud, educación, recreación, alimentación y libre expresión).
	Cultura alimentaria	El estudiante identifica y emplea los acuerdos sociales para el cuidado de escenarios de uso colectivo, como el comedor escolar.	Competencias ciudadanas. Reconocer el valor de las normas y los acuerdos para la convivencia en la familia, en el medio escolar y en otras situaciones.
 Alimentación y nutrición	Frecuencia y momentos de consumo de alimentos	El estudiante identifica y aplica conceptos relacionados con la alimentación saludable según la edad.	Competencias ciudadanas. Identificar las diferencias y semejanzas de género, aspectos físicos, grupo étnico, origen social, costumbres, gustos, ideas y tantas otras que hay entre las demás personas y él mismo.
	Prácticas de alimentación saludable	El estudiante reconoce en el <i>plato saludable de la familia colombiana</i> , los grupos de alimentos y su importancia nutricional para su crecimiento y mantenimiento de la buena salud.	Estilos de vida saludable. Desarrollar habilidades y actitudes de los niños, niñas y adolescentes para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida; y que aporten a su bienestar individual y al colectivo.

TABLA N.º 5. Aprendizajes sugeridos para la educación alimentaria y nutricional de los estudiantes de ciclo 3 (grados 5º y 7º.)

LÍNEAS TEMÁTICAS	EJES DE DESARROLLO	OBJETIVO DE APRENDIZAJE	PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS
 Entornos alimentarios saludables	Consumo responsable de alimentos	El estudiante reconoce el comedor escolar (y el de su casa) como un espacio en el que se generan acuerdos de convivencia, centrados en el aprovechamiento de los recursos, el cuidado del medio ambiente, la autogestión y la toma de decisiones responsables.	Educar para el desarrollo sostenible. Reconocer las necesidades ambientales del contexto inmediato, el fomento de acciones de cuidado y sostenibilidad del medio ambiente, el aprovechamiento de los recursos (alimento), y la autogestión como mecanismo de toma de decisiones responsables.
	Prácticas de alimentación saludable	El estudiante identifica los alimentos como fuente de nutrientes, analizando la influencia de la dieta en el estado de salud de las personas.	Estilos de vida saludable. Fortalecer habilidades y actitudes para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida que aporten a su bienestar individual y al colectivo.
 Alimentación y nutrición	Prácticas de alimentación saludable	El estudiante identifica las características de las bebidas, sus ventajas y desventajas para utilizarlas en la hidratación diaria.	Estilos de vida saludable. Fortalecer habilidades y actitudes para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida que aporten a su bienestar individual y al colectivo.
	Autocuidado en la actividad física	El estudiante reconoce los cambios físicos en el cuerpo humano, generados por la actividad física.	Estilos de vida saludable. Controlar formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas y sencillas.
 Actividad física	Promoción de la práctica de la actividad física	El estudiante identifica los tipos de ejercicios y sus intensidades, para ponerlos en práctica en su cotidianidad.	Aprovechamiento del tiempo libre. Aprovechar el tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo.
	Autocuidado en la actividad física	El estudiante utiliza diversas formas de expresión para comunicar la importancia de la activación y la recuperación en la actividad física, lo cual promueve hábitos de vida saludable.	Aprovechamiento del tiempo libre. Hacer uso constructivo del tiempo libre, en beneficio del enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva.
 Alimentación y nutrición	Prácticas de alimentación saludable	El estudiante analiza la información sobre alimentos y prácticas alimentarias, identificando argumentos basados en evidencias que le permitan explicar su influencia en la dieta y el estado de salud de las personas.	Proyecto institucional de lectura, escritura y oralidad. Fortalecer las competencias comunicativas, a través de iniciativas de promoción de la lectura, comprensión y producción textual, de manera transversal al currículo.
	Prácticas de alimentación saludable	El estudiante reconoce los cambios físicos y químicos que ocurren en el proceso de cocción de los alimentos.	Competencias ciudadanas. ¡Me cuido a mí mismo! Comprender que cuidarse y tener hábitos saludables favorece su bienestar y las relaciones.

TABLA N.º 6. Aprendizajes sugeridos para la educación alimentaria y nutricional de los estudiantes de ciclo 4 (grados 8º y 9º.)

LÍNEAS TEMÁTICAS	EJES DE DESARROLLO	OBJETIVO DE APRENDIZAJE	PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS
 Alimentación y nutrición	Prácticas de alimentación saludable	El estudiante reconoce la composición de las bebidas azucaradas y carbonatadas y sus efectos en la salud, basado en evidencias empíricas y en resultados de experiencias sencillas.	Promoción de estilos de vida saludables. Desarrollar habilidades y actitudes para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo.
	Autocuidado en la actividad física	El estudiante utiliza diversas formas de expresión para comunicar la importancia del cuidado de la postura corporal en la salud.	Aprovechamiento del tiempo libre. Hacer un uso constructivo del tiempo libre, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva.
 Actividad física	Promoción para la práctica de la actividad física	Identificar los ejercicios multiarticulares y sus beneficios para la salud física y mental.	Aprovechamiento del tiempo libre. Aprovechar el tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo.
	Promoción para la práctica de la actividad física	El estudiante realiza diferentes actividades físicas que forman parte de manifestaciones culturales que proporcionan una vida saludable.	Competencias ciudadanas. Comprender que existen diversas formas de expresar las identidades (por ejemplo, la apariencia física, la expresión artística y verbal; y tantas otras...) y las respeto.
 Alimentación y nutrición	Prácticas de alimentación saludable	El estudiante analiza críticamente la publicidad sobre suplementos dietarios, identificando la influencia de este tipo de productos en el estado de salud de las personas.	Proyecto institucional de lectura, escritura y oralidad. Fortalecer las competencias comunicativas a través de iniciativas de promoción de la lectura, comprensión y producción textual de manera transversal al currículo. Competencias ciudadanas. Analizar críticamente la información de los medios de comunicación.
	Consumo responsable de alimentos	El estudiante lee, interpreta y toma decisiones informadas sobre su alimentación, a través de la información de la etiqueta nutricional.	Competencias ciudadanas. ¡Me cuido a mí mismo! Comprender que cuidarse y tener hábitos saludables favorece su bienestar y las relaciones.
 Entornos alimentarios saludables			
 Alimentación y nutrición	Prácticas de alimentación saludable	El estudiante analiza información sobre las grasas en la alimentación, identificando cómo se clasifican, los alimentos o productos procesados en los que están presentes y sus efectos en el estado de salud de las personas.	Competencias ciudadanas. ¡Me cuido a mí mismo! Comprender que cuidarse y tener hábitos saludables favorece su bienestar y las relaciones.

TABLA N.º 7. Aprendizajes sugeridos para la educación alimentaria y nutricional de los estudiantes de ciclo 5 (grados 10º y 11º)

LÍNEAS TEMÁTICAS	EJES DE DESARROLLO	OBJETIVO DE APRENDIZAJE	PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS
 Alimentación y nutrición	Prácticas de alimentación saludable	El estudiante comprende la importancia de tener una alimentación saludable acompañada de actividad física regular, para garantizar un adecuado estado de salud y bienestar integral.	Aprovechamiento del tiempo libre. Analizar las posibilidades que ofrece su entorno natural, social y cultural para el aprovechamiento del tiempo libre en el colegio y fuera de él.
	Prácticas de alimentación saludable	El estudiante analiza los efectos psicoactivos de algunas bebidas, y comprende las implicaciones de su consumo para la salud y el bienestar personal y social.	Promoción de estilos de vida saludables. Desarrollar habilidades y actitudes para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida que aporten a su bienestar individual y al colectivo.
	Promoción para la práctica de la actividad física	El estudiante reconoce los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en la salud mental, lo que facilita un mejor desarrollo integral y el ejercicio de su autonomía.	Estilos de vida saludable. Comprender la relación entre salud y actividad física y desde esto realiza su práctica.
 Actividad física	Promoción para la práctica de la actividad física	El estudiante realiza y promueve pausas activas de manera lúdica y comprende su importancia para una vida saludable.	Aprovechamiento del tiempo libre. Analizar las posibilidades que ofrece el entorno natural, social y cultural para el aprovechamiento del tiempo libre en el colegio y fuera de él.
	Autocuidado en la actividad física	El estudiante comprende y aplica las recomendaciones de cuidado, relacionadas con la dieta, equilibrio, consumo y gasto energético que favorecen el fortalecimiento de estilos de vida saludable.	Estilos de vida saludable. Fortalecer capacidades adecuadas para la práctica de alimentación saludable, actividad física y prácticas de higiene en los actores de la comunidad educativa.
			Aprovechamiento del tiempo libre. Analizar las posibilidades que ofrece el entorno natural, social y cultural para el aprovechamiento del tiempo libre en el colegio y fuera de él.
 Entornos alimentarios saludables	Consumo responsable de alimentos	El estudiante reconoce y comprende los aportes del grupo de alimentos para tomar decisiones informadas y de esta forma reforzar estilos de vida saludable.	Promoción de estilos de vida saludables. Practicar el autocuidado como uno de los pilares del bienestar personal, físico y emocional con el fin de aportar al mejoramiento de la calidad de vida.
	Promoción para la práctica de la actividad física	El estudiante comprende y aplica los principios de la actividad física cooperativa en los ejercicios y juegos.	Aprovechamiento del tiempo libre. Aprovechar el tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo.
 Entornos alimentarios saludables	Conciencia agroecológica	El estudiante analiza información sobre los alimentos ultraprocesados, desde una perspectiva científica y social, identificando las implicaciones de su producción y de su consumo para la salud.	Promoción de estilos de vida saludables. Desarrollar de habilidades y actitudes para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida que aporten a su bienestar individual y al colectivo.

3.3

Implementación para el fomento de hábitos y comportamientos saludables

En este punto es básico identificar algunas de las herramientas de apoyo a la implementación y aplicarlas, de acuerdo con las oportunidades de mejora de hábitos y a las necesidades identificadas en determinados ciclos educativos o en los espacios escolares, a partir de la observación y de los resultados de la encuesta de exploración. Ejemplos: deficiencia en la toma de verduras en el momento del almuerzo (se observa desperdicio de este tipo de alimentos o dificultad manifestada por los estudiantes); bajo consumo de agua (evidenciada en los distintos momentos de toma de alimentos, específicamente en el recreo y consumo del refrigerio); alto consumo de azúcares (reflejado en los papeles y envases llevados desde casa o adquiridos en la tienda escolar); desperdicio de alimentos (reflejado en las canecas o zonas de descomide); poca actividad física (reconocida en las actividades durante el descanso escolar y en el agotamiento durante las clases de educación física o danzas), entre otras manifestaciones.

¿Qué actores se articulan o relacionan para el desarrollo de hábitos y comportamientos saludables en las IED?

Esta propuesta requiere de articulaciones de los diferentes actores de la comunidad educativa, considerando que promover, fortalecer o modificar hábitos y comportamientos alimentarios implica decisiones y actuaciones responsables. Se destacan los roles de los siguientes actores por su compromiso en el propósito de una educación alimentaria y nutricional que abarque los diferentes escenarios educativos:

- **Directivos docentes:** basados en su rol de planeación y de la organización escolar, se espera que incentive la creación e implementación de la propuesta para la incorporación de la educación alimentaria en diferentes espacios educativos, y para que vele y haga seguimiento a través de los Comités de Alimentación Escolar (CAE) y otras instancias expuestas en el apartado de seguimiento.
- **Estudiantes:** como actores centrales a quienes beneficia la educación alimentaria y nutricional, los estudiantes deben conocer las consecuencias de optar por adecuados hábitos y comportamientos alimentarios, para que tomen decisiones coherentes con este conocimiento e inicien cambios de actitudes y prácticas para asumir una alimentación más saludable, que contribuya a mejorar sus estilos de vida saludable.
- **Docentes:** en su relación directa con el aprendizaje de los estudiantes, se busca que promuevan o permitan escenarios de aprendizaje y fomenten prácticas reflexivas en el aula (superando el concepto de aula-salón a todo escenario escolar que ofrezca oportunidades pedagógicas, como el comedor escolar, la tienda escolar, entre otros).

- **Orientadores escolares:** en su labor de promoción en la toma de decisiones para el desarrollo de hábitos de vida, específicamente que contribuyan al fomento de Estilos de Vida Saludable hacia estudiantes y sus familias, en las oportunidades que la necesidad y oportunidad tenga en la IED.
- **Familias:** como corresponsables del aprendizaje y formación integral de los estudiantes, en esta propuesta se espera no solamente que estos actores estimulen, enseñen y promuevan, sino que especialmente adopten las prácticas de alimentación saludable.
- **Promotores del bienestar y apoyos territoriales del PAE:** en su responsabilidad como mediadores en la implementación de acciones relacionadas con el fomento de estilos de vida saludable, que lideran y hacen seguimiento en diferentes escenarios y espacios educativos con estudiantes y en conexión con familias y docentes.
- **Tenderos escolares y personal de comedores escolares:** su participación se basa en el reconocimiento, aplicación y promoción de hábitos saludables de alimentación y de comportamientos responsables con el ambiente a través de sus servicios de oferta de alimentos, cumpliendo con las resoluciones vigentes (resoluciones 685/2018 y 2092/2015).

Con las planeaciones del apartado anterior, se espera que los dinamizadores en alimentación escolar, como los promotores del bienestar estudiantil y los apoyos territoriales de aliados del Programa de Alimentación Escolar, además de los docentes y orientadores escolares, aborden la enseñanza de la alimentación y nutrición de los estudiantes desde cada uno de sus roles e inmersos en sus prácticas cotidianas en diferentes escenarios educativos, movilizando también acciones con familias para un mayor impacto en los aprendizajes.



¿Cómo implementar procesos pedagógicos para fomentar hábitos y comportamientos saludables?

A partir de los hábitos identificados como los pertinentes o necesarios para trabajar con un grupo de estudiantes, el docente, el apoyo territorial del PAE o el promotor de bienestar de la institución educativa, programa las acciones a desarrollar. Es aquí donde se buscan las herramientas más adecuadas a los objetivos de aprendizaje y en pro de fomentar hábitos y comportamientos saludables; algunas de estas, producidas por la Dirección de Bienestar Estudiantil, dan respuesta a la necesidad de precisar formas de emprender la práctica pedagógica de la educación alimentaria y nutricional en las instituciones educativas.

Las secuencias didácticas, las guías de prácticas saludables en familia, las experiencias y travesías propuestas en la bitácora de vida saludable y los proyectos pedagógicos interculturales y rurales, presentados en el capítulo conceptual, son opciones muy valiosas para guiar el desarrollo de acciones de aprendizaje.

A continuación, se presenta un ejemplo de cómo aplicar con los estudiantes una **secuencia didáctica**.

SECUENCIA DIDÁCTICA

¡Tomemos agua, tomemos vida!

ESTRATEGIA 2	LÍNEA PEDAGÓGICA ALIMENTACIÓN SALUDABLE
	EJE TEMÁTICO PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN
	TEMA CONSUMO DE AGUA
	SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE
CICLO 1 EXPLORATORIO	

¡Tomemos agua, tomemos vida!



2 PROMOCIÓN DEL BIENESTAR ESTUDIANTIL

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Reconocer la importancia del consumo del agua en la vida de los seres vivos y establecer rutinas para su consumo.

LÍNEA PEDAGÓGICA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
CIENCIAS NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL	- Propongo y verifico necesidades de los seres vivos. - Identifico patrones comunes a los seres vivos.	APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Fortalecer la formación integral de los estudiantes como ciudadanos éticos y responsables, con criterios claros que les permita tomar decisiones asertivas sobre su proyecto de vida, su salud y calidad de vida integral: en lo físico, psíquico, intelectual, moral y espiritual.
LENGUAJE	- Identifico el propósito comunicativo y la idea global de un texto. - Elaboro y socializo hipótesis predictivas acerca del contenido de los textos.	

CICLO 1

Objetivo de aprendizaje

El estudiante reconoce la importancia del consumo del agua en la vida de los seres vivos.

Recursos sugeridos

Cuentos escritos, imágenes alusivas al tema, imagen de vaso, gotas de papel, marcador, cinta, jarra y vasos, dibujo de un círculo en un pliego de papel.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
55 MINUTOS



PROMOCIÓN DEL BIENESTAR ESTUDIANTIL

3

RECURSOS SUGERIDOS

Cuentos escritos, imágenes alusivas al tema, imagen de vaso, gotas de papel (anexos a la secuencia), marcador, cinta, jarra y vasos, dibujo de un círculo en un pliego de papel.

Se presenta como una actividad lúdica, que dará la oportunidad de involucrarse en las situaciones planteadas para generar en los estudiantes la manifestación de sus experiencias o conocimientos.

BOGOTÁ

El segundo momento plantea una o varias actividades que conlleva a los estudiantes a reconocer posibles alternativas de lo que se esté desarrollando; en este caso específico, sobre la importancia del agua para los seres vivos. Es el momento denominado **Aproximación** porque presenta elementos nuevos que pueden ir relacionando con lo que expresaron o consideraron en la actividad anterior.

Dicha aproximación, de igual manera, brinda pistas y encauza hacia los momentos que siguen.

Para continuar con el proceso de construcción del aprendizaje, se proponen las etapas de socialización, apropiación y aplicación.

La **socialización** propone una actividad para compartir con los demás las opiniones, las ideas como respuestas a lo propuesto en el momento anterior. Es un momento de expresión compartida.

A partir de lo desarrollado, ya los estudiantes pueden **apropiarse** de nuevos conocimientos y expresar lo que entienden ahora, lo que consideran pueden hacer.

Finalmente, se formula un momento para hacer con lo comprendido. Es así como se dispone una actividad de **aplicación**, para demostrar y practicar un nuevo hábito que puede haber reconocido, pero que requiere de constancia para ser reforzado o adquirido. En este caso, se personaliza un vaso con la decoración individual, al igual que una jarra con agua, que se deja como motivación permanente en un espacio visible para el grupo de estudiantes.

ESTRATEGIA 2 ¡TOMEMOS AGUA, TOMEMOS VIDA!	LÍNEA PEDAGÓGICA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	CICLO 1
Mis notas 4. APROXIMACIÓN Si le es posible prepare imágenes alusivas a lo propuesto en la canción y dispóngalas en diferentes espacios del salón para que a medida que canten vayan mirándolas y realizando la asociación visual y auditiva. 4. Organice a los estudiantes en un círculo y pídale que permanezcan de pie mientras usted se ubica en un lugar fuera del círculo, donde todos puedan verlo. 5. Indique a sus alumnos lo siguiente: "Ya sabemos que todos los seres vivos necesitan agua. Ahora vamos a aprender por qué es importante que nosotros tomemos agua". Comience por mostrarles las imágenes (si las tiene a su disposición), mientras que cantan. <i>El agua me quita la sed, El agua me ayuda a crecer, Al tomar agua evito enfermarme, Si tomo agua, feliz voy a estar.</i> a. Repita varias veces la canción para que los estudiantes la puedan aprender. b. Motive a sus estudiantes para que agreguen versos; puede irles presentando imágenes o palabras como pistas; por ejemplo, niños jugando, caminando, bailando, estudiando. 6. Al finalizar el ejercicio de la canción, realice las siguientes preguntas, con la frase: "¿CUÁNDO QUE ME GUSTARÍA..." ¿Conocemos frutas que tienen agua? ¿Cuándo podemos tomar agua? ¿Cuándo sentimos sed? ¿Cuándo pierde agua el cuerpo? 6 PROMOCIÓN DEL BIENESTAR ESTUDIANTIL	5. SOCIALIZACIÓN Previo a la actividad imprima y recorte las silueta del anexo 3. 7. Para socializar las respuestas a las preguntas anteriores, ubique a los estudiantes sentados en círculo. a. Realice una pregunta a la vez y permita que esta sea respondida por el mayor número de niños. b. A medida que los niños van respondiendo solicite a otro que escriba una palabra clave en una gota de agua. c. Pídale que la pegue en la imagen del vaso. 8. Al finalizar con las respuestas de las cuatro preguntas, evidencie con los niños cómo se llenó el vaso de agua y la importancia de este elemento en nuestro organismo. 6. APROPIACIÓN 9. Explique de manera sencilla cuáles son los momentos en que se debe beber más agua de lo habitual: a. En los cinco momentos de alimentación. b. En climas extremos, días muy fríos o muy calientes. c. Al desarrollar actividades físicas. d. Cuando estamos enfermos, tenemos, gripa, fiebre o diarrea. 7. APLICACIÓN 10. Presente a los estudiantes una jarra, decorada de manera llamativa, e indíqueles que esta permanecerá con agua para que constantemente puedan estar hidratados. a. Entregue a cada uno un vaso (pueden traerlo de su casa) para que lo decore de manera sencilla. Este permanecerá en un espacio del salón solo para uso exclusivo de toma de agua. 7 PROMOCIÓN DEL BIENESTAR ESTUDIANTIL	Mis notas



Hasta aquí es posible pensar que se da por terminado un aprendizaje o un ciclo de este. Pero no es suficiente si no se comunica, si no se transfiere y aplica en otros espacios, con otras personas con quienes los estudiantes conviven o interactúan. Por ello, al final de cada secuencia didáctica se recurre a dos tipos de actividades: una dirigida a aplicar en familia, en casa; la **conexión familiar** es esencial en cualquier aprendizaje de nuevos hábitos y comportamientos, en la consolidación o motivación por mantener aquellos que hayan

sido adquiridos o que se encuentren en construcción. Aquí se sugiere una actividad concreta y sencilla para desarrollar en casa.

Y la actividad de **proyección** alude a la necesidad de comunicar a otros compañeros y compañeras, a transmitir a otros y promover en los demás la necesidad de reconocer esto que se ha reconocido o comprendido a partir del desarrollo de la secuencia específica.

ESTRATEGIA 2 | ¡TOMEMOS AGUA, TOMEMOS VIDA!

b. Sirva agua para cada uno de los niños. Mientras toman, pregúnteles:

¿De qué color es el agua?

¿A qué huele?

¿A qué sabe?

11. Solicítele que apenas terminen dejen su vaso en el espacio escogido.

Conexión familiar

Pida a los estudiantes que, junto con sus familias, realicen un experimento sencillo de hidratación. Envíe una nota con el fin de que puedan seguir las instrucciones.

El agua revitaliza!

Apreciados padres de familia:

Hoy los invito a que, junto a su hijo, realicen una experiencia sencilla que les permita identificar que el agua hace parte de seres vivos como las plantas y que en los frutos se almacena gran parte de este líquido vital.

MATERIALES

- Uvas pasas
- Un vaso de agua

INSTRUCCIONES

- Depositen las uvas pasas en un vaso de agua transparente.
- Déjenlas en el recipiente un día y una noche.
- Luego de ese tiempo, observen y respondan:

1. ¿Qué cambios observaron en las uvas? Descríbanlos y dibújenlos.
2. Comparen las uvas pasas antes y después del remojo. ¿Cuáles diferencias encuentran?
3. Pida a su hijo que, con sus palabras, formule una idea acerca de cómo se producen las uvas pasas.
4. ¿Qué pueden concluir de esta experiencia?

6 | PROMOCIÓN DEL BIENESTAR ESTUDIANTIL

LÍNEA PEDAGÓGICA | ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Proyección

Previo a la actividad, pida a los estudiantes que, de revistas, consigan imágenes alusivas a desayuno, almuerzo, cena, onces y merienda, imágenes de playa, piscina, vacaciones, niños y familias realizando actividades físicas y deportivas, niños con grieta, fiebre, etc.

1. Presente a los alumnos un círculo, dibujado en un pliego de papel, y dividido en cuatro espacios (cinco momentos de alimentación, días y ciudades de temperaturas fuertes, actividades físicas, enfermedades).
2. A medida que va explicando a los estudiantes los momentos en los que más debemos beber agua, vaya pegando las imágenes.
3. Ubique en el centro del círculo el vaso de agua que elaboraron en papel, de manera que el círculo de la hidratación demuestre la importancia del consumo del agua.
4. Invítelos a observar la imagen resultante. Entre todos, busquen un espacio especial para este trabajo.

Mis notas

CICLO 1

9 | PROMOCIÓN DEL BIENESTAR ESTUDIANTIL

El anterior es solo un ejemplo de una secuencia didáctica que busca orientar unos aprendizajes en torno al consumo del agua. Pero los desarrollos de hábitos ameritan continuidad, perseverancia, constancia y recurrencia de acciones. Por ello, se sugiere revisar las demás secuencias y guías que abordan los mismos objetivos. De esta manera, mediante otras herramientas, otras formas de hacer o de llegar a los estudiantes, se estará reforzando y enriqueciendo lo que se implementó en un momento determinado.

Se recomienda ver el detalle de esta secuencia, y de otras, reconociendo que la estructura de todas se mantiene como la mostrada en el ejemplo. En el siguiente enlace se pueden consultar 24 orientadas a hábitos y prácticas en alimentación y 14 para la práctica de la actividad física:

<https://www.redacademica.edu.co/secuencias-didacticas?1707145970723> 🖱️

En la misma línea, para enriquecer, complementar, fortalecer los mismos y otros hábitos, se han presentado en el capítulo conceptual otras herramientas pedagógicas. Es importante explorarlas y decidir las más adecuadas para implementar en las IED.

Por ejemplo, en las guías de **Prácticas saludables en familia** se podrán descubrir tres momentos muy prácticos para desarrollar en casa y en el colegio, que, de igual manera, parte de exploraciones de conocimientos o experiencias. Se presenta un ejemplo de esta con la idea de incentivar los usos con los estudiantes.

GUÍA-TALLER: Preparación y consumo de alimentos saludables

OBJETIVO: Empezar prácticas de clasificación, mejor aprovechamiento y reutilización de algunos residuos de alimentos.

CONCEPTO CLAVE. Los residuos son sobrantes que quedan del consumo que el ser humano hace, sin saber que los puede clasificar para reciclar con prácticas sencillas y cotidianas.

Residuos y reutilización en casa

Los residuos son sobrantes que quedan del consumo que el ser humano hace, sin saber que los puede clasificar para reciclar.

Para comenzar...

¿Qué residuos quedan en casa?

1. Marquen con ✓ los residuos que resultan con más frecuencia en la casa.

☐ Papel	☐ Sobras de comida preparada
☐ Cartón	☐ Aceite
☐ Botellas de vidrio	☐ Papel higiénico
☐ Botellas de plástico	☐ Latas de atún o de otro alimento
☐ Cáscaras	☐ Virutas de lápiz
☐ Envoltura de golosinas	☐ Papel periódico

¡Atención!

Para hacer buen uso de los residuos se deben clasificar en las canecas así:

- » **Caneca verde:** residuos de alimentos, vegetales, madera, papel contaminado con alimentos.
- » **Caneca azul:** vidrio y plástico.
- » **Caneca gris:** papel, cartón.

2. Escriban dónde irían los residuos que se producen en su casa.

¿Qué hacer con los residuos que salen en casa? Invitados al siguiente reto familiar.

La propuesta didáctica de estas guías parte de la **exploración de lo que saben o de las prácticas** actuales que tienen los estudiantes. En el ejemplo, se sugiere una actividad de identificación de residuos más comunes en el ámbito familiar, e igual reconocimiento trasladado al espacio escolar. De igual forma, se indaga por el tipo de residuos que debería arrojar a cada caneca o contenedor.

En un segundo momento, se propone un **reto** o **desafío**. Esta es la apuesta que invita a la práctica en relación con los hábitos y comportamientos que se buscan. En particular para este ejemplo, se convoca a clasificar y reutilizar para manejar los residuos.

Retos para la familia:

Clasificar y reutilizar

En casa podemos trabajar dos importantes retos para manejar los residuos:

Clasificar los residuos

Cada uno escoja una actividad para trabajar por el reto.

Organizador

Controlador

Colaborador

Estará pendiente de que todo **se cumpla**. Llevará las **fichas de seguimiento** y revisa que se cumpla el plan.

Serán **todos**, quienes aportan para que el plan sea un éxito.

1. ¡A clasificar los residuos!

a. Lo primero que se necesitan son las canecas. Construyan una para cada uso.

Canecas con cajas de cartón

Materiales:

- 3 cajas de cartón
- 3 bolsas
- Colores o pinturas
- 1 marcador

Construcción:

- Pinten o coloreen las cajas de cartón (una azul, una verde y una gris).
- Con el marcador, escriban a cada caneca su nombre (verde: ordinarios, azul: plástico, gris: papel-cartón).

Canecas con cubetas de huevo

Materiales:

- 15 cubetas de huevo
- Pegante
- 3 bolsas
- Colores o pinturas
- 1 marcador

Construcción:

- Con cinco cubetas formen un cubo, dejando uno de sus lados descubiertos. Peguen las caras. Repitan este paso tres veces.

Reutilizar los residuos

Ubíquenlas en un espacio elegido. Les presentamos dos modelos.

- Coloquen una bolsa en cada caneca.
- Ubíquenlas en el lugar que escogieron.

- Pinten o coloreen las canecas.
- Con el marcador escriban a cada caneca su nombre (verde: ordinarios, azul: plástico, gris: papel-cartón).
- Coloquen una bolsa en cada caneca.
- Ubíquenlas en el lugar que escogieron.

Recuerden cumplir los roles de cada uno.

b. Ya tenemos listas nuestras canecas. Es hora de clasificar siguiendo un plan para tres semanas.

Entre todos, escojan una hora del día para revisar las canecas.

- El "organizador" escogerá una persona diferente para revisar diariamente.
- El "controlador" llevará el registro en las fichas de seguimiento siguientes.

Tomen fotos de sus canecas y el trabajo familiar.

La persona encargada de revisar, escribirá los residuos que se observan en cada caneca y marcará ☒ o ☐ según si los residuos corresponden o no a cada caneca.

Ficha de semana 1:

Canecas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Caneca verde							
Caneca gris							
Caneca azul							

Al ser necesario hacer seguimiento a las actuaciones, se plantean revisiones diarias durante algunas semanas y se dan opciones para reutilizar, como elaborar papel reciclado, fertilizantes naturales, plantar semillas y elaborar manualidades.

Ficha de semana 2:

Canecas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Caneca verde							
Caneca gris							
Caneca azul							

Ficha de semana 3:

Canecas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Caneca verde							
Caneca gris							
Caneca azul							

2. Cada semana vamos a reutilizar los residuos

Algunos residuos serán reutilizados por los recicladores. Otros los podemos usar nosotros en casa. A continuación, algunas ideas.

Semana 1:

Esta semana solo utilizaremos los residuos recolectados en la caneca gris.

Papel reciclado

Materiales

- Todo el papel que ya no usen
- Agua
- Trapos

Elaboración

Realicen el siguiente proceso al finalizar la tarde:

- Hagan trocitos pequeños de todo el papel y échenlos en un cubo con agua.
- Revelvan la mezcla de agua y papel hasta que se haga una pasta.
- Una vez esté la pasta, dejen reposar toda la noche.

Al día siguiente, por la mañana, continúen:

- Hagan una especie de molde delgado en forma de rectángulo.
- Pongan el molde entre trapos (un trapo abajo y otro encima).
- Coloquen peso encima. Esto es importante para que al secarse no se deforme.

Dejen así un día.

- Pasado un día, saquen el molde de en medio de los trapos; dejen que se termine de secar en un lugar caluroso sin que le dé el sol directamente.

Y... ¡ya tendrán papel reciclado!

Pueden usar el "papel reciclado" como tal, pero también pueden hacer adornos o juegos de cartas, dominó... para compartir con la familia.

Residuos y reutilización en casa

6

Retos para la familia: Clasificar y reutilizar

7

Para finalizar el proceso de aprendizaje y teniendo en cuenta la necesidad de reforzar las prácticas, se finaliza con una **actividad lúdica**, que permite el juego colectivo, el aprendizaje con otros y la comunicación de nuevos saberes.

Juguemos a reciclar: Bolos en pie



Juguemos en familia

Jugar es la mejor manera de compartir con nuestra familia y más cuando aprendemos a la vez.

Diviértanse mientras hacen uso de residuos producidos en la casa.



1. Tomen 12 botellas plásticas de igual tamaño.
2. Decoren con pinturas de colores azules, verdes y grises, cuatro botellas de cada color.
3. Ubíquelas en un lugar de la vivienda, dejando una distancia considerable para todos los miembros de la familia.
4. Organícense en tres equipos, cada uno de los cuales elige un color que los represente. Los demás deberán hacer caer el color de los equipos opuestos.
5. Al final, ganará el que tenga más botellas de su color en pie.




10 Residuos y reutilización en casa

Juguemos a reciclar: Bolos en pie 11

Con esta misma estructura, donde se plantean tres momentos prácticos como los descritos en el ejemplo, se desarrollan otras guías en la búsqueda de hábitos deseables en alimentación, tales como manipulación de alimentos; consumo de agua y bebidas bajas en calorías; consumo responsable de alimentos; hábitos antes, durante y después de consumir alimentos; manejo de desperdicios y residuos en casa; residuos de alimentos y responsabilidad ambiental; el uso del comedor como un espacio para compartir; la planeación de una canasta familiar responsable; el reconocimiento de la preparación y consumo de alimentos saludables; el consumo de agua en familia; la reducción de desperdicios de alimentos, como compromiso de todos; la ejercitación y el juego en casa; el juego como rutina saludable.

Para su consulta y la implementación de las actividades propuestas, se recomienda explorarlas en el siguiente espacio virtual del bienestar estudiantil:

<https://www.redacademica.edu.co/practicas-de-estilos-de-vida-saludable> ➡

Otras propuestas que aportan a la educación alimentaria y nutricional

Adicional a las herramientas pedagógicas anteriores, y las expuestas en el capítulo conceptual, otros recursos que apoyan y enriquecen las propuestas didácticas para diferentes actores educativos pueden ser producidos de acuerdo con la necesidad y cumpliendo con los propósitos formativos. Los siguientes son algunos que se encuentran publicados y a disposición para su uso en las IED:

a) Guías, libros y cartillas, como recursos educativos de materialización y apoyo a las propuestas didácticas definidas. Algunos ejemplos pueden consultarse en los siguientes enlaces:

- Cartilla de EVS en realidad aumentada:



<https://repositorios.educacionbogota.edu.co/flip/?pdf=https://repositorios.educacionbogota.edu.co/server/api/core/bitstreams/85c07bbc-3299-4d26-bf99-cc1a98370205/content>

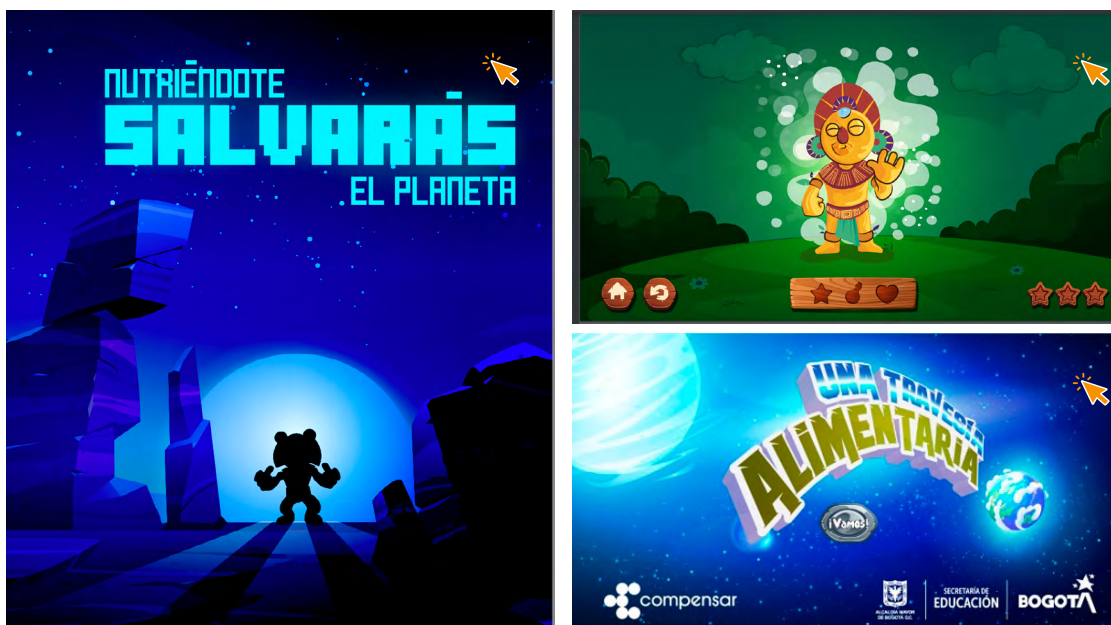
■ Recetario balanceado:

<https://drive.google.com/file/d/1YfIUer74nqZ74Yik5Q9kYJaZZkGZh7fF/view>



b) Recursos educativos digitales: material multimedia, OVAS, videos, entre otros. Ejemplos:

■ Videojuegos para un aprendizaje divertido:



c) Recursos didácticos: material lúdico-pedagógico, como rompecabezas, dados, entre otros. Ejemplos:



- d) Piezas comunicativas: volantes, afiches, notas informativas, mensajes por diversos canales, participación en programas radiales, entre otros, son alternativas que se pueden planear dentro de los procesos metodológicos de implementación y socialización de experiencias derivadas de esta, en torno a la educación alimentaria y nutricional. Ejemplos:

■ Piezas interactivas:



Alimentación recibida en colegio como complemento de la casa. Contiene tres momentos de la alimentación (desayuno, refrigerio mañana o tarde y almuerzo):

<https://online.fliphtml5.com/krtj/rveh/#p=1>



Refrigerios escolares como complemento alimentario (especifica también el por qué o cuándo los productos traen sellos):

<https://online.fliphtml5.com/krtj/znr/?1710796824602#p=1>



Refrigerios escolares (variedad o tipos de contenidos):

<https://online.fliphtml5.com/krtj/mfmr/#p=1>



Etiquetado/Sellos para el consumo de una alimentación informada:

<https://online.fliphtml5.com/krtj/tyka/#p=1>

- Campañas de conciencia alimentaria lideradas por los estudiantes, cineforos, *podcasts* creados en las emisoras escolares, comida y literatura (trabajo desde las bibliotecas escolares, como escenario de información y conocimiento), preparación de comidas y loncheras saludables, ferias culinarias, concursos, encuentros, conversatorios, fiestas en torno al alimento, siembra de plantas comestibles y ornamentales, entre otras.



- Aquellas ubicadas en las secuencias didácticas en el momento denominado “Proyección”, que induce a los estudiantes a desarrollar campañas en temas específicos que se hayan construido a través del proceso de la secuencia.



¿Dónde se pueden implementar las acciones pedagógicas para una educación alimentaria y nutricional?

Además de unos actores y acciones responsables hacia una educación alimentaria y nutricional, es conveniente destacar que las prácticas pedagógicas son concebidas para ser aplicadas (implementadas o ajustadas) en los diferentes espacios de interacción de los estudiantes; esto es, dentro del aula de clase, el comedor escolar, el patio y espacios de recreación y participación, además de sugerir actuaciones en el escenario familiar y en el entorno cercano. Es decir, aquellos espacios en los que se desenvuelven los actores que inciden en la educación alimentaria de los estudiantes:

- Es oportuno aprovechar el **patio u otros espacios recreativos** y donde se toma el refrigerio y se desechan residuos; pero también donde se desenvuelven e interactúan los estudiantes haciendo uso de su tiempo libre por medio de juegos, práctica de deporte o actividad física en general.
- El **comedor escolar**, como espacio por excelencia para el consumo de los alimentos, en el que se intercambian espacio e ideas con otros estudiantes y adultos, donde tienen la oportunidad de reconocer los alimentos saludables, reflexionar sobre el desperdicio de estos y la opción de plantear otros usos para los residuos.
- En el **aula de clase u otro espacio de aprendizaje**, en prácticas pedagógicas de los docentes, de los promotores del bienestar o de los apoyos territoriales del PAE.
- En la **tienda escolar**, en la que la oferta es esencial para la elección informada de los estudiantes y donde se pone en práctica qué tanto se ha interiorizado un hábito y una forma de actuar o tomar decisiones.
- En la **casa**, donde las familias son ejemplo y corresponsables del aprendizaje en la creación y fomento de hábitos y comportamientos saludables.

En conclusión, las oportunidades y realidades institucionales están dadas para aprovechar en el aprendizaje proyectado para una educación alimentaria y nutricional, que aporta al logro de estilos de vida saludable en los estudiantes de los colegios oficiales del Distrito.



3.4 Seguimiento a la implementación

Basados en que partimos de un contexto y unas respuestas evidenciadas en los estudiantes a través de la observación y de las respuestas a la encuesta de exploración, se recomienda hacer uso de estas mismas dos herramientas para reconocer los cambios en los hábitos y comportamientos de los estudiantes.

- 1) **La observación:** a través del seguimiento continuo durante las implementaciones, será un indicador de lo que se va modificando o promoviendo en los estudiantes. Es importante dejar relacionado lo que se va desarrollando y reconociendo en los estudiantes.
- 2) **Bitácora de seguimiento:** este es un recurso directo, particularmente cuando es diligenciada a partir de la observación durante y posterior a la implementación pedagógica. El siguiente es un ejemplo, diseñado como formulario para mayor facilidad, que puede modificarse según las necesidades:

<https://formularios.educacionbogota.edu.co/index.php/629988?lang=es&1707145970723> 

- 3) **Encuesta de seguimiento a los resultados:** la aplicación de la encuesta en un tiempo posterior a las implementaciones (de forma anual), permitirá vislumbrar qué tanto han sido eficientes las herramientas, las didácticas, las acciones y los seguimientos. En especial, permitirá identificar si los hábitos, conceptos, actitudes y comportamientos de los estudiantes se han dirigido a un estilo de vida más saludable desde la práctica de alimentación y de la actividad física.



<https://online.fliphtml5.com/krtj/bibt/> 

3.5 Socialización de acciones, estrategias y avances en los resultados de la educación alimentaria y nutricional

Las estrategias y herramientas expuestas se han venido implementando de manera constante en las IED, adecuándolas a los contextos institucionales y de acuerdo con las necesidades particulares de la población estudiantil. Estas pueden servir de orientación a los diferentes actores, como alternativas de apoyo para su práctica pedagógica.

Para continuar la socialización e implementación de estas orientaciones, con procesos de participación de la comunidad educativa en general, se precisan dos ámbitos de actuación: procesos de formación e interacciones y articulaciones a nivel institucional, local e intersectorial.

3.5.1. Participación en procesos de formación e interacción

La propuesta pedagógica considera los procesos formativos, tanto presenciales como virtuales, como oportunidades dirigidas por la Dirección de Bienestar Estudiantil y otras entidades aliadas, que refuerzan y enriquecen, mediante encuentros pedagógicos en forma de talleres, charlas o exposiciones. Estos están dirigidos a directivos docentes, docentes, orientadores escolares, promotores del bienestar, apoyos territoriales del PAE, estudiantes y familias, con el fin de promover y socializar acciones pedagógicas y resultados en torno a la educación alimentaria y nutricional que se proyectan a los hogares y al entorno escolar.

En términos generales, la formación se presenta como invitación en los encuentros en las Direcciones Locales de Educación - DILES, encuentros con rectores y directivos docentes, para posteriormente solicitar el abordaje con docentes y familias. Estos espacios formativos tienen en cuenta las siguientes consideraciones generales:

- Presentar las estrategias didácticas y recursos educativos que se esbozan en el presente documento, además de planteamiento de procesos de formación en búsqueda de una cultura de la alimentación informada, responsable, participativa, justa y sostenible.
- Para las familias, incluir temas concretos de economía del hogar, preparación de alimentos y loncheras saludables, estándares de calidad y buenas prácticas en manipulación de alimentos.
- Para estudiantes y demás actores de las IED, fortalecer liderazgos como promotores del bienestar, para que diseñen, materialicen y orienten diversas actividades y estrategias, motivando la participación y la reflexión crítica en educación alimentaria y su inclusión en desarrollos pedagógicos institucionales y familiares.
- Incluir momentos prácticos de talleres de preparación de recetas saludables para el entorno educativo y hogar, visitas a huertas, uso de multimedia, programas de TV, entre otros.
- Plantear un desarrollo específico para la población de primera infancia, buscando promover las bases frente a la generación de estilos de vida saludable, específicamente en alimentación y nutrición.

3.5.2. Interacciones y articulaciones a nivel institucional, local e intersectorial

La puesta en marcha de estas orientaciones vincula diferentes sectores, que enriquecen los procesos en un contexto de ciudad y de país. Los espacios de participación con la comunidad educativa, establecidos en las IED, y a nivel local y distrital, tales como las mesas y comités, son ocasiones también para promover desde dichas instancias la corresponsabilidad por la educación alimentaria y nutricional de los estudiantes. Se constituyen también en formas de socialización, planeación y seguimiento a la implementación de propuestas pedagógicas y sus impactos.

Dentro de los comités institucionales más destacados y que contribuyen al desarrollo de la propuesta pedagógica se encuentran los siguientes.

a) Comité de Alimentación Escolar (CAE)

Establecido a través de la resolución 00335 de 2021, su objetivo es fomentar la participación ciudadana, el sentido de pertenencia y el control social durante la planeación y ejecución del Programa de Alimentación Escolar, que contribuye a optimizar su operatividad en procura de mejorar la atención de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

Este comité lo integran padres de familia, un representante del personal manipulador de alimentos, un representante de los docentes por la sede principal y uno más por el conjunto de las demás sedes, el personero estudiantil, dos estudiantes beneficiarios de la alimentación que cursen entre sexto y décimo grado y sean representantes de curso o grado y el rector, quien realiza la gestión para la implementación del comité en su IED. Este comité se reúne cada dos meses y en ellos se puede hacer seguimiento y proponer ajustes de mejora en torno a temas de alimentación en la IED.

Cuando las instituciones educativas lo consideren necesario, uno o más profesionales del equipo PAE podrán asistir a las reuniones que sean realizadas por los Comités de Alimentación Escolar, quienes asumirán rol de asesoramiento. Acá el componente pedagógico participa regularmente acompañando y dando respuesta a las diferentes solicitudes.

b) Comité de tienda escolar

Es un espacio para el seguimiento y verificación del cumplimiento de las normas establecidas en la resolución 2092 de 2015, que establece las directrices para el funcionamiento de las tiendas escolares en las IED. Dentro de sus funciones se encuentran la inspección, vigilancia y control de la calidad y la oferta de los alimentos y bebidas que se expenden o distribuyen en la tienda escolar, de acuerdo con los lineamientos establecidos en la resolución, promover y adelantar acciones pedagógicas de iniciativa institucional, de la Dirección de Bienestar Estudiantil, o cualquier dependencia con competencia para ello, en torno a la alimentación y hábitos saludables. Está conformado por el rector, quien preside; el docente orientador o en su ausencia, un representante de los docentes, quien ejercerá como secretario técnico; dos madres o padres de familia o acudientes; el personero estudiantil.

GRÁFICA 11. Comités y temas desarrollados en las IED.

TEMAS QUE SE DESARROLLAN

- Promoción de alimentación saludable y actividad física.
- Reporte y seguimiento de novedades.
- Implementación de acciones pedagógicas en fomento de estilos de vida saludable con énfasis en alimentación, nutrición y actividad física, en coordinación con la Dirección de Bienestar Estudiantil.
- Oferta saludable de alimentos.
- Promover y adelantar acciones pedagógicas de iniciativa institucional o de la Dirección de Bienestar Estudiantil, en torno a la alimentación y hábitos saludables.

COMITÉS INSTITUCIONALES



NORMATIVA



Ley 176 de 2007

Ley 1355 de 2009

Decreto 1852/2015

Resolución 685/2018

Resolución 2092/2015

Además de los comités al interior de las IED, los temas de alimentación se abordan en instancias de participación más amplia, que abarcan otros actores de la comunidad y de sectores locales y distritales. Se destacan dos mesas de socialización y participación.

a) Mesa pública del PAE

Este es un espacio propicio para abordar los avances de estas orientaciones, porque permite la participación e interlocución abierta en temas relacionados con la alimentación y nutrición. Convocada dos veces al año, en ella se promueve el diálogo, la participación ciudadana, la vigilancia comunitaria y control social, la concertación y articulación de acciones para la implementación de los lineamientos y la realización del seguimiento a la operación relacionada con la alimentación de los estudiantes en las IED. Además de dar a conocer avances, allí se pueden proponer aspectos por mejorar o alternativas de solución.

Los participantes de las mesas públicas son: el alcalde, representantes de la interventoría o supervisores de los contratos PAE, representantes de los operadores, rectores, integrantes de los Comités de Alimentación Escolar de las IED, veedores ciudadanos de educación y del PAE, personeros estudiantiles, representantes de grupos étnicos, entes de control y demás interesados que se estime conveniente. El componente pedagógico participa presentando información de la gestión realizada: avances en la atención, desarrollo de las acciones pedagógicas y resultados de cobertura.

b) Mesas y comités locales o distritales de carácter intersectorial

Bajo el principio de la administración pública de coordinación y colaboración, es deber de las autoridades administrativas garantizar la armonía en el ejercicio de sus respectivas funciones, con el fin de lograr los cometidos estatales; así, la participación en mesas y comités locales o distritales de carácter intersectorial es un instrumento fundamental para lograr articular los esfuerzos de la administración y permitir alcanzar los objetivos misionales de los sectores plasmados en las metas del Plan Distrital de Desarrollo.

Para este caso, la promoción de acciones que fomentan el bienestar en comunidades educativas siendo el punto focal el estudiante, acompañado de los directivos docentes, docentes y familia, se refuerza traspasando los espacios de la escuela y aunando esfuerzos entre los distintos sectores distritales que contribuyen en mejorar y fortalecer la corresponsabilidad con el proceso de educación alimentaria y nutricional de niños, niñas, adolescentes y jóvenes.



GRÁFICA 12. Sectores que comparten conocimientos y acciones en temas alimentarios y nutricionales en la ciudad de Bogotá.



Unidad Técnica de Apoyo a la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional CISAN



Decreto Distrital 546 de 2007 "Por el cual se reglamentan las Comisiones intersectoriales del Distrito Capital".

CONPES 09 de 2019 Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional CISAN

Decreto Distrital 546 de 2007 "Por el cual se reglamentan las Comisiones intersectoriales del Distrito Capital".

CONPES 09 de 2019 Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Mesa Técnica Estrategia Ciudades Saludables

Carta de intención de septiembre de 2020.

Mesa Distrital de Alimentación Saludable

Proyecto de Decreto en trámite para reglamentar el espacio.

Mesa Distrital de Alteraciones Nutricionales

Resolución 5406 de 2015 del MSPS "Por la cual se definen los lineamientos técnicos para la atención integral de las niñas y los niños menores de cinco (5) años con desnutrición aguda".

Resolución 3280 de 2018.

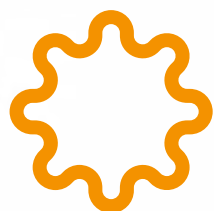
Comité Intersectorial Distrital de Salud

Decreto 812 de 2017 de la Alcaldía Mayor de Bogotá.

Comités Locales SAN (20 localidades)

En proceso de reglamentación.

Los anteriores escenarios, además de ser adecuados como espacios de socialización de experiencias escolares significativas en torno a las prácticas alimentarias y a la educación nutricional, servirán para hacer seguimiento de esta propuesta pedagógica de educación alimentaria y nutricional, retroalimentar, encaminar o reforzar el proceso de implementación y los resultados evidenciados en las instituciones educativas. De igual forma, para hacer propuestas de actualización o adecuación de las orientaciones pedagógicas planteadas en este documento.



Algunas recomendaciones generales



En términos generales, a partir de los principios y marcos conceptuales presentados, la propuesta pedagógica y de implementación en las instituciones educativas, se resumen a continuación algunas ideas generales como recomendación para la educación alimentaria y nutricional:

- Implementación de estrategias didácticas que se articulen con el currículo y con propuestas extracurriculares y proyectos pedagógicos transversales, donde la institución educativa y los entornos educativos y alimentarios sean escenarios para la motivación, reflexión, construcción colectiva del conocimiento y la toma de conciencia de la alimentación y el consumo responsable de alimentos. Estas estrategias considerarán el principio de aprendizaje significativo, a partir de los conocimientos, situaciones o experiencias anteriores, prácticas culturales y sociales; y tomando en cuenta los espacios de la escuela, la casa y el entorno donde los estudiantes interactúan.
- Valoración de la práctica o aplicación como parte esencial del proceso, por lo que se pueden considerar diversas estrategias de intervención, como secuencias didácticas, proyectos pedagógicos, talleres, aprendizaje basado en retos, entre otras. Todas ellas, partiendo de planeaciones curriculares que contemplen la conexión familiar y momentos prácticos en los cuales se puedan vincular otros actores (tenderos, sabedores de la alimentación tradicional, entre otros).
- Integración de otros actores y sectores como aporte y apoyo a temas pedagógicos, tales como en el desarrollo del huerto escolar, capacitaciones a las familias en proyectos de producción, comercialización y consumo de frutas y verduras en entornos educativos y en la construcción de loncheras saludables.
- Reconocimiento de los saberes de las comunidades en relación con la alimentación ancestral, con enfoque étnico, cultural, migratorio y rural/urbano, según la diversidad de población estudiantil que interactúa en las instituciones educativas.
- Diseño de estrategias didácticas para desarrollar en el comedor escolar, en los salones o áreas de consumo de los alimentos –comida caliente o el refrigerio escolar–, en las áreas de descanso y con las tiendas escolares, para promover una alimentación saludable y responsable y su correlación con la actividad física.
- Propuesta continua y adaptación de recursos educativos, como guías, cartillas, materiales didácticos (impresos o digitales), herramientas multimedia, utilización de las redes sociales, juegos, entre otros, que dinamicen y aporten al aprendizaje alimentario y nutricional.

Glosario

Actividad física: según la Organización Mundial de la Salud, OMS, es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas, la jardinería y las actividades recreativas.

Alimentación: proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer.

Alimentación saludable: es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida, considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento. Se caracteriza por ser completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes. (Resolución 3803 de 2016. Ministerio de Salud).

Alimento: producto natural, o elaborado, susceptible de ser ingerido y digerido, cuyas características lo hacen apto y agradable al consumo, constituido por una mezcla de nutrientes que cumplen determinadas funciones en el organismo.

Bebidas azucaradas: son todas aquellas bebidas que contienen azúcar artificial o natural, que exceden el promedio de la cantidad recomendada por los médicos para la ingesta sana de niños y adultos. Las bebidas endulzadas con azúcar o edulcorantes naturales, artificiales o ambos, abarcan las bebidas carbonatadas o gaseosas, las bebidas con sabor a frutas y las bebidas deportivas energizantes. La definición excluye a los jugos puros o naturales de solo frutas.

Ciclos educativos: organización educativa de los propósitos de formación, contenidos temáticos, actitudes y capacidades a desarrollar, según la edad de los estudiantes, sus procesos cognitivos, sus formas de aprender, además del desarrollo cognitivo, biológico y socioafectivo. Agrupa dichos propósitos en un periodo de tiempo determinado, conformado por varios grados escolares, de tal modo que al avanzar de un ciclo al siguiente se hayan alcanzado los propósitos de formación respectivos. Según Inés Aguerrondo (2009) “un ciclo pretende ser una unidad de organización, de método y de promoción de igual jerarquía que otro y no un escalón de una estructura educativa”. (Adaptado de: La organización escolar por ciclos. Una experiencia de transformación pedagógica en Bogotá. Rincón, 2010).

Crecimiento: aumento progresivo del peso, la estatura y el tamaño de los órganos del cuerpo humano.

Digestión: proceso mediante el cual los nutrientes de los alimentos se convierten en elementos básicos que pueden ser utilizados por el organismo.

Ejercicio: subcategoría de la actividad física que es programada, estructurada y repetitiva; responde a un fin, en el sentido de mejorar o mantener uno o más componentes de la forma física.

Hábitos alimentarios: conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos.

IED: instituciones educativas distritales.

Macronutrientes: son los nutrientes que brindan alto aporte energético y ayudan en el metabolismo. Hacen parte de ellos las proteínas, los carbohidratos y las grasas.

Micronutrientes: son los nutrientes que se requieren en mínima cantidad. Hacen parte de ellos las vitaminas y minerales, los cuales aportan a la producción de energía y ayudan a la salud ósea, a la reparación del músculo –posterior al ejercicio–, entre otros beneficios.

Obesidad: es una enfermedad caracterizada por un exceso de peso y tejido graso en el cuerpo humano.

Saber cuidarse: la comprensión acerca del valor de la vida, autocuidado y autogobierno. Resignificación del cuerpo y el entorno como territorios de derechos, para el desarrollo de la autoestima, autonomía, autocontrol, autocrítica y construcción de un proyecto de vida.

Seguridad alimentaria: acceso de todas las personas, en todo momento, a los alimentos necesarios para cubrir las necesidades nutricionales y tener una vida activa y saludable.

Sobrepeso: peso corporal por encima del valor adecuado para la estatura de la persona.



Referencias bibliográficas

- Alcaldía del municipio de Yamarangüilas (2016). *Guía de Entornos y Estilos de Vida Saludables en Comunidades Indígenas Lencas*. Honduras. Organización Panamericana para la Salud, Honduras.
- Atkins L y Michie S. (2015). *Cambiando el comportamiento alimentario: ¿Qué podemos aprender de la ciencia del comportamiento?* Nutr Bull. Y Michie S, Atkins L y West R (2014). *La rueda del cambio de comportamiento: una guía para diseñar intervenciones*. Londres: Silverback Publishing.
- Carmona, B. (2017). *Las secuencias didácticas como estrategias de aprendizaje colectivo para fortalecer el pensamiento espacial en los niños de grado tercero*. Universidad ICESI. <http://funes.uniandes.edu.co/10596/>
- Coll, C. (1990) *Psicología y Currículo. Una aproximación psicopedagógica a la construcción del currículo escolar*. México: Paidós.
- Consejo Distrital de Política Económica y Social del Distrito Capital, Conpes. *Política Pública de Seguridad alimentaria y nutricional para Bogotá: Construyendo ciudadanía alimentaria 2019-2031*. En: https://www.sdp.gov.co/sites/default/files/conpes_09_sdde_pp_san_aprobado.pdf
- Contento, I. (2016). *Nutrition education: linking research, theory, and practice*. (2nd edition). Sudbury, MA: Jones and Bartlett Publishers.
- Contreras, F. (2017). *El aprendizaje significativo y su relación con otras estrategias*. Perú: Universidad Nacional del Centro del Perú.
- De La Rosa, A. (2005) *Los proyectos de aula. Módulo 2 de la serie "Construir Cultura Escrita en la Escuela"*. Programa de Mejoramiento docente en Lengua materna. Univalle.
- Díaz Barriga, A. (2013). *Secuencias de aprendizaje. ¿Un problema del enfoque de competencias o un reencuentro con perspectivas didácticas?* En: Profesorado. Revista de currículum y formación del profesorado.
- Katy Milkman (2021). *How to Change: The Science of Getting from Where You Are to Where You Want to Be*. Portfolio Penguin Random House LLC.
- Ministerio de Salud y Protección Social. Plan Decenal de Salud Pública PDSP 2012-2021. Dimensión vida saludable y condiciones no transmisibles. [Internet]; 2013 [citado 7 nov 2019]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/plandecenal/Documents/dimensiones/dimensionvidasaludablecondicionesno-transmisibles.pdf>
- Moreira, M. (2017). *Aprendizaje significativo como un referente para la organización de la enseñanza*. Archivos de Ciencias de la Educación, 11 (12), e29. En Memoria Académica, Disponible en: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.8290/pr.8290.pdf
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura -FAO (2023). Educación alimentaria y nutricional. Recuperado el 13 de octubre de 2023 de <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>

- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura -FAO (2019). *Entornos alimentarios y alimentación escolar saludables*. [Internet]; [citado octubre 2019]: disponible en: <https://www.fao.org/school-food/areas-work/food-environment/es/>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura -FAO (2011). *Manual de Buenas Prácticas Agrícolas de Seguridad Alimentaria y nutricional*. Guatemala, Colección extensionista, cuaderno 2. En: <http://www.fao.org/3/bo970s/bo970s.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura -FAO (2009). *El huerto escolar como recurso de enseñanza-aprendizaje de las asignaturas del currículo de educación básica*. En: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/21877-061e61334701c700e0f53684791ad06ed.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2020). *En busca de un estilo de vida saludable*, Colegio Médico Colombiano. En: sersaludables.org
- Organización Mundial de la Salud (2018). Plan de acción mundial sobre la actividad física 2018-2030: más personas activas para una vida más sana. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>
- Organización Panamericana de la Salud -OPS (2023). *Políticas y programas alimentarios para prevenir el sobrepeso y la obesidad Lecciones aprendidas*.
- Razo, A. y Cabrero, I. (2016). *El poder de las interacciones educativas en el aprendizaje de los jóvenes*. CIDE, México.
- Rincón, G. (2012). *Los proyectos de aula y la enseñanza y el aprendizaje del lenguaje escrito*. Red Colombiana para la Transformación de la Formación Docente en Lenguaje.
- Rodríguez Palmero, M. L. (2011). *La Teoría del Aprendizaje Significativo*. En Rodríguez Palmero, M. L. (org.): *La Teoría del Aprendizaje Significativo en la perspectiva de la Psicología Cognitiva*. Barcelona: Ed. Octaedro.
- Secretaría de Educación del Distrito (2022). *Lineamientos pedagógicos para el fomento de estilos de vida saludable en las instituciones educativas*. Bogotá, 2022. En: <https://www.redacademica.edu.co/lineamientos-pedagogicos-para-el-fomento-de-estilos-de-vida-saludable>
- Secretaría de Educación del Distrito (2021). *Prácticas de estilos de vida saludable en familia. Estrategias didácticas para docentes*. En: <https://www.redacademica.edu.co/practicas-de-estilos-de-vida-saludable>
- Secretaría de Educación del Distrito (2019). *Colección pedagógica del bienestar estudiantil. Estrategias didácticas para docentes*.
- Secretaría de Educación del Distrito (2019). *Bitácora de exploradores*. En: <https://www.redacademica.edu.co/bitacora-de-exploradores>
- Secretaría de Movilidad del Distrito (2021). *Estrategia Al colegio en bici*. En: <https://www.movilidadbogota.gov.co/web/al-colegio-en-bici>
- Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas (2019). *Los hábitos. Qué son y cómo se forman*. Recuperado en septiembre de 2024 de <https://Upcca@ahnar.org>



Secretaría de Educación del Distrito
Avenida El Dorado No 66 - 63
Teléfono (57) 601 324 10 00
www.educacionbogota.edu.co

 @educacionbogota

 educacionbogota

 @educacion_bogota

 Educacionbogota



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

