

# Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria

## Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad



Programa de Acción en el Contexto Escolar

**GOBIERNO  
FEDERAL**

**MÉXICO  
2010**

**SEP**

**SALUD**

Versión preliminar

**Orientaciones para la regulación  
del expendio de alimentos y bebidas  
en las escuelas de educación básica.**  
Guía para directivos y docentes



**Vivir Mejor**

## Directorio

### Secretaría de Educación Pública

Alonso Lujambio Irazábal  
Secretario de Educación Pública

José Fernando González Sánchez  
Subsecretario de Educación Básica

Juan Martín Martínez Becerra  
Director General de Desarrollo de la Gestión  
e Innovación Educativa

Gilda de León Guzmán  
Directora de Innovación Educativa

### Secretaría de Salud

José Ángel Córdova Villalobos  
Secretario de Salud

Mauricio Hernández Ávila  
Subsecretario de Prevención  
y Promoción de la Salud

Gustavo Adolfo Olaiz Fernández  
Director General de Promoción de la Salud

María Guadalupe Lucero Rodríguez Cabrera  
Directora de Estrategias y Desarrollo  
de Entornos Saludables

# Índice

<b>Introducción</b> .....	5
<b>Diez factores clave para promover una alimentación correcta y la activación física en las escuelas</b> .....	7
Tener claridad de la problemática relacionada con el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades asociadas .....	7
Construir una noción de alimentación correcta.....	9
Reconocer la necesidad de modificar los hábitos alimenticios.....	12
Contribuir a que la escuela sea un entorno saludable.....	13
Reconocer la importancia del desayuno y del refrigerio escolar en la alimentación correcta.....	14
Promover el consumo de agua simple potable y generar las condiciones para que esto sea posible.....	15
Propiciar el acceso y la disponibilidad de alimentos y bebidas que facilitan una alimentación correcta en las escuelas .....	16
Diagnosticar y atender con oportunidad los casos de niños con problemas de sobrepeso y obesidad .....	19
Contar con elementos conceptuales y prácticos para la promoción de la activación física en las escuelas .....	20
Comprender la importancia de la participación del colectivo escolar en la promoción de una alimentación correcta y de la activación física.....	22
<b>El rol de los actores de la escuela en la promoción de una alimentación correcta y de un estilo de vida activo</b> .....	23
En la aplicación de los Lineamientos para el expendio o la distribución de alimentos y bebidas en las escuelas.....	23
En la promoción de hábitos para una alimentación correcta.....	25
En el fomento de la activación física regular en las escuelas .....	26
<b>Recomendaciones para dar seguimiento, asesoría y acompañamiento al expendio o distribución de alimentos y bebidas en las escuelas</b> .....	27
¿En qué consiste el seguimiento? .....	27
¿Qué se propone con el seguimiento? .....	28
¿Quiénes participan en el proceso?.....	28
¿De qué manera participan los involucrados en el seguimiento?.....	28
¿Cuáles son los temas o asuntos a los que se dará seguimiento?.....	29
¿A qué refiere la asesoría y el acompañamiento a las escuelas para el cumplimiento puntual de los Lineamientos? .....	29
¿Cómo se recopila la información en las escuelas acerca de la venta y distribución de alimentos y bebidas? .....	30
¿Cómo se reporta la información obtenida en las escuelas?.....	30
¿De qué manera se utiliza la información? .....	30

*Orientaciones para la regulación del expendio de alimentos y bebidas en las escuelas de educación básica. Guía para directivos y docentes* fue elaborado por la Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa de la Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública a través del Programa Escuela y Salud, en colaboración con la Dirección General de Promoción de la Salud de la Secretaría de Salud.

#### **Coordinación general**

Gilda de León Guzmán

#### **Redacción de contenidos**

Ma. Concepción Medina González

Claudia Mercado Abonce

Blanca Areli Moreno López

Ma. del Carmen Ramírez González

Alejandra Rodríguez Ocariz

Ma. Angélica Villa Benítez

#### **Colaboración especial**

Luis Felipe Brito Soto

Mónica Estrada Tank

Hilda Gómez Gerardo

#### **Formación**

Blanca H. Rodríguez Rodríguez

#### **Primera edición, 2010**

D.R. © Secretaría de Educación Pública

Argentina 28, Centro,

C.P. 06020, México, DF

#### **Impreso en México**

Distribución gratuita-Prohibida su venta

Este programa está financiado con recursos públicos.

Está prohibido su uso con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos.

## Introducción

### Situación actual en la población infantil mexicana respecto al sobrepeso y la obesidad

En nuestro país el sobrepeso y la obesidad presentan un incremento de tal magnitud y rapidez que actualmente lo colocan en el grupo de países con mayor prevalencia. Se ha identificado que 4.5 millones de niños tienen sobrepeso y más de 6 millones obesidad. De 1980 a la fecha existe un importante aumento de casos con diabetes –enfermedad que antes era de adultos– en la población infantil, más de 700 niños al año con este diagnóstico.

Esta situación conlleva a que el país asuma importantes costos generados por los servicios de salud y por la atención médica de dichos padecimientos; al tiempo que afectan la economía personal, familiar o social. Estos costos económicos y sociales repercuten mayormente en los grupos sociales más desprotegidos. Se estima que los padecimientos crónicos vinculados a la obesidad pueden afectar, en mayor medida y de forma más permanente que cualquier crisis económica, los avances que México ha logrado con las políticas de contención de la pobreza.

Sin embargo, se ha demostrado que al atender factores como una alimentación correcta, la actividad física regular y la ingesta de agua simple potable, junto con una actitud prudente y corresponsable del autocuidado a través de la participación activa de las personas, las familias y las comunidades, se obtienen resultados satisfactorios en el cuidado de la salud.

Con la intención de alcanzar una alimentación correcta, las autoridades educativas y las de salud, en sus respectivos ámbitos de competencia, han establecido acercamientos con diversos sectores de la sociedad, a fin de poner en práctica, de manera conjunta, acciones tendientes a unificar criterios para el expendio y consumo de alimentos y bebidas con valor nutrimental, reformular los productos de alto contenido calórico o gran cantidad de sodio, impulsar campañas para promover estilos de vida saludable, así como fortalecer la formación de los niños en el cuidado de su salud, contando para ello con el apoyo de los maestros, directivos escolares y de las familias de los alumnos.

Los desafíos que se enfrentan respecto a la obesidad y sus complicaciones exigen desarrollar una nueva cultura de salud. En este marco, la escuela tiene un papel esencial para promover en los niños, las niñas y los adolescentes el desarrollo de competencias para una participación activa y responsable en el cuidado de su salud, a la vez que se generan las condiciones para que el plantel sea un entorno saludable.

De igual manera, la participación de las familias es fundamental para apoyar en el cuidado de la salud de los niños, las niñas y los adolescentes, ya que deben asegurarse que sus hijos desayunen antes de ir a la escuela, enviarlos con refrigerios adecuados a su edad, darles de comer y cenar a la misma hora diario, orientarles para que consuman alimentos saludables, eviten o moderen la ingesta de alimentos y bebidas con alto contenido calórico o de sodio, y evitar el sedentarismo.

### Las disposiciones que orientan las acciones de la escuela para propiciar el cuidado de la salud de los alumnos: Programa de Acción en el Contexto Escolar y Acuerdo mediante el cual se establecen los Lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica

El sistema educativo nacional reconoce que el sobrepeso y la obesidad son problemas de salud pública que afectan, en particular, a niñas, niños y adolescentes que asisten a la educación básica. También considera que el origen de estos problemas es multifactorial, por lo que para su atención se requiere impulsar políticas y acciones integrales y articuladas, con amplia colaboración y compromiso de los diversos actores y sectores.

Por ello, se han conjuntado esfuerzos intersectoriales entre la Secretaría de Educación Pública y la Secretaría de Salud para concretar una propuesta de intervención conjunta denominada Programa de Acción en el Contexto Escolar, en atención a los objetivos, las metas y los compromisos establecidos en el *Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria. Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad 2010*.

Este Programa tiene un enfoque eminentemente formativo e integral. Para su organización y desarrollo se definieron tres componentes: 1) Promoción y educación para la salud, 2) Fomento de la activación física regular y 3) Acceso y disponibilidad de alimentos y bebidas saludables en las escuelas.

Respecto al expendio y consumo de alimentos y bebidas con valor nutricional, el tercer componente del Programa señala la importancia de atender y llevar a cabo la acción “Emitir regulación de alimentos y bebidas que se expendan en las escuelas de educación básica”, que la Secretaría de Educación Pública, en coordinación con la Secretaría de Salud, atendieron al pronunciar el Acuerdo en el que se establecen los *Lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica*, el 23 de agosto de 2010, y que tendrán aplicación obligatoria en las escuelas públicas y privadas, a partir del 1º de enero de 2011.

Asimismo, en los Lineamientos<sup>1</sup> se propone que en las escuelas de educación básica se preparen, expendan o distribuyan alimentos y bebidas que faciliten una alimentación correcta. En su Anexo Único se establecen los criterios técnicos para alcanzar este propósito.

## La escuela como espacio idóneo para promover la educación para el cuidado de la salud

En el currículo de educación básica está previsto que en preescolar, primaria y secundaria se generen oportunidades de aprendizaje para contribuir a que los alumnos desarrollen capacidades para el cuidado de la salud, personal y colectiva; asimismo, se ponen en práctica acciones para lograr que las escuelas sean entornos saludables. Por ello, se espera que los planteles escolares contribuyan al logro del rasgo deseable del egresado, señalado en el Perfil de egreso de educación básica: “Emplea los conocimientos adquiridos [...] para tomar decisiones y actuar, individual o colectivamente, en aras de promover la salud [...], como formas para mejorar la calidad de vida”, al tiempo que avanzan en acciones asociadas con la elección y el consumo de alimentos y bebidas que faciliten una alimentación correcta en condiciones de higiene, aunado a una práctica cotidiana y adecuada de actividad física dentro y fuera del contexto escolar.

Para apoyar este objetivo se preparó la guía *Orientaciones para la regulación del expendio de alimentos y bebidas en las escuelas de educación básica. Guía para directivos y docentes*, dirigida a docentes, directivos y personal de apoyo al servicio en educación básica. Ésta contiene las ideas clave sobre la promoción de la salud en el contexto escolar, la activación física y la alimentación saludable, así como las responsabilidades de la comunidad educativa, incluidas las del Consejo Escolar de Participación Social.

## Características de la Guía

La Guía se elaboró con la finalidad de que la comunidad educativa, en particular docentes, personal de servicios educativos complementarios y directivos, cuenten con información clara y pertinente acerca de los retos que tiene la escuela ante la necesidad social de contribuir a que la población mexicana, específicamente niñas, niños y adolescentes, modifique sus hábitos alimenticios, y de este modo sumen sus esfuerzos en la prevención efectiva del desarrollo de la obesidad y las enfermedades crónicas transmisibles en la población.

Con esta Guía los docentes, el personal de servicios educativos complementarios y los directivos reconocerán la magnitud de los problemas de sobrepeso y obesidad infantil y sus implicaciones en la salud; asimismo, reflexionarán sobre lo que puede y debe hacer la escuela para contrarrestar estos problemas. En este sentido, la Guía se propone orientar el análisis y la discusión en las escuelas para identificar las tareas de cada integrante de la comunidad educativa y la manera como puede trabajar considerando los contextos propios.

<sup>1</sup> En la presente Guía nos referimos con “Lineamientos” a los *Lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica*, publicados en el Acuerdo Secretarial del 23 de agosto de 2010.

El conocimiento y manejo de la Guía requiere del trabajo conjunto entre maestros; por ello, es necesario generar espacios y tiempos para realizar las actividades propuestas, así como para tomar decisiones sobre las acciones que se llevarán a cabo en la escuela y en el salón de clases.

La Guía está organizada en tres apartados. El primero menciona los factores clave para lograr que la gestión escolar y la intervención docente sean efectivas para prevenir o revertir el sobrepeso y la obesidad infantil. Además, brinda una breve explicación sobre cada factor, propone actividades para el análisis, la reflexión y la toma de decisiones personales y del colectivo escolar, así como sugerencias bibliográficas que enriquecerán la comprensión de cada uno de los factores.

El segundo apartado incluye las tareas y responsabilidades de los integrantes de la comunidad educativa con el propósito de ayudar a reconocer los aspectos básicos en la participación de cada uno.

En el tercer apartado se presentan los procesos de seguimiento, asesoría y acompañamiento que deberán establecerse para garantizar el cumplimiento de los propósitos de que en las escuelas se expendan o distribuyan alimentos y bebidas que facilitan una alimentación correcta.

## Propósitos de la Guía

- Proporcionar información de los factores clave que facilite la puesta en práctica de acciones orientadas al cuidado de la salud personal y colectiva.
- Reconocer los retos que implica para la escuela generar una cultura de salud que permita prevenir y revertir el sobrepeso y la obesidad infantil.
- Favorecer el análisis y la discusión de la comunidad educativa acerca de las acciones que se requieren realizar para promover una alimentación correcta y la activación física regular en la escuela, así como para asegurar y evaluar sus resultados.

## Diez factores clave para promover una alimentación correcta y la activación física en las escuelas

En este apartado se describen las condiciones que es necesario tomar en cuenta para que la gestión escolar y la intervención docente contribuyan a alcanzar el propósito de impulsar el desarrollo de hábitos alimenticios correctos.

### Tener claridad de la problemática relacionada con el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades asociadas

Para impulsar un cambio efectivo en las escuelas es necesario que la comunidad escolar –directivos, docentes y personal de apoyo al servicio– conozca las razones que originan la problemática asociada al sobrepeso y la obesidad infantil, así como el papel que desempeña la escuela para revertirla.

Entre los problemas de salud pública más importantes se encuentra la alimentación inadecuada y sus complicaciones en la población infantil y juvenil, pues afecta seriamente su ingreso y permanencia en la escuela, así como el logro educativo. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 (Ensanut) revela que 5% de los niños menores de cinco años presentan bajo peso y 153 mil niños tienen desnutrición aguda, la cual los pone en alto riesgo de muerte.

La Ensanut alerta también sobre el riesgo en que se encuentran más de 4 millones de niños de entre 5 y 11 años, pues la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad se presenta en uno de cada cuatro niños (26%), mientras que uno de cada tres adolescentes la padece (31%), dejando ver también que el sobrepeso y la obesidad siguen aumentando en todas las edades, regiones y grupos socioeconómicos.

El sobrepeso y la obesidad están relacionados con muchos factores, pero se ha comprobado que se asocian más con los hábitos alimenticios y con el estilo de vida de cada persona. Aunque estos hábitos generalmente se aprenden en el ambiente familiar, son modificables, ya que se asocian con la preferencia por una dieta en la que se omite una de las tres comidas o en la que se consumen alimentos y bebidas con alto contenido calórico, que incluyen grandes cantidades de azúcares, sodio y harinas refinadas, ricos en grasas, poco variada en lo que corresponde a la combinación de los diferentes grupos de alimentos (conforme al Plato del Bien Comer), así como insuficiente consumo de verduras, frutas y de agua simple potable.

Otro hábito asociado con la obesidad es la falta de actividad física. Actualmente, las niñas, los niños y adolescentes realizan menos actividad física que la recomendada y dedican más tiempo a actividades sedentarias –ver televisión, jugar en la computadora, entre otras–, situaciones que se dan principalmente en la población escolar de áreas urbanas. Esto, aunado a los hábitos alimenticios antes señalados, los pone en riesgo de desarrollar sobrepeso, obesidad y malnutrición y, en consecuencia, de presentar enfermedades como diabetes mellitus 2, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, aumento de triglicéridos y colesterol.

La escuela constituye un entorno propicio para contribuir a prevenir y revertir el sobrepeso y la obesidad infantil, al favorecer el desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes en niños, niñas y adolescentes, y la competencia para movilizarlos para enfrentar problemas relacionados con el cuidado de la salud, de acuerdo con lo establecido en el currículo de educación básica, así como generar acciones que posibiliten dentro y fuera de la escuela la elección y el consumo de alimentos y bebidas que facilitan una alimentación correcta.

### Sugerencias de actividades para reflexionar sobre el tema<sup>2</sup>

El sobrepeso y la obesidad infantil, ¿un problema?

Propósito: reflexionar sobre las dimensiones del sobrepeso, la obesidad infantil y las enfermedades asociadas, asimismo sobre las formas en que puede intervenir la escuela para ayudar a prevenir o revertir esta problemática.

- Revisar los datos estadísticos en el cuadro que se presenta enseguida y analizar la evolución del sobrepeso y la obesidad para responder a: ¿cuál es la dimensión del sobrepeso y la obesidad en la población infantil mexicana en la actualidad?

Población con sobrepeso y obesidad en México, 2006-2008

Grupo	Año		
	2006	2007	2008
Escolares (5 a 11 años)	4 158 800	4 203 765	4 249 217
Adolescentes (12 a 19 años)	5 757 400	5 930 799	6 109 420
Adultos (20 años o más)	41 142 327	41 678 669	42 222 003
Total	51 058 527	51 813 233	52 580 639

Fuente: Ensanut 2006 y Proyecciones de la Población de México 2005-2050 (Conapo). Estimación elaborada por la Dirección General de Promoción de la Salud.

<sup>2</sup> Las actividades que se brindan en la sección “Sugerencias de actividades para reflexionar sobre el tema” están dirigidas a directivos, docentes y personal de servicio de apoyo.

- Identificar los casos de obesidad en la escuela donde labora. Elaborar una gráfica y compararla con la información que se reporta para el caso de la población infantil de nuestro país. Compartir las coincidencias o discrepancias que se advierten.
- Leer el tema "Obesidad"<sup>3</sup> y comentar las causas del sobrepeso y la obesidad, así como sus repercusiones frecuentes en la salud.
- Discutir las razones por las que se considera que la escuela es "un entorno idóneo donde se puede prevenir y revertir el sobrepeso y la obesidad".
- Valorar la pertinencia de diseñar e implementar un plan para contrarrestar y prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil.
- Escribir un listado de los compromisos que puede asumir desde su función docente, directiva o de apoyo al servicio educativo, a fin de lograr que la escuela contribuya a superar los problemas relacionados con el sobrepeso y la obesidad infantil.

Para conocer más, consulte:

Sobrepeso y obesidad

En: [http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/programas/comunidades\\_orientacion.html](http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/programas/comunidades_orientacion.html)

## Construir una noción de alimentación correcta

Es necesario que comprendamos lo que implica la "alimentación correcta" para mejorar la calidad de los alimentos y las bebidas que consumen los alumnos y la comunidad educativa.

En este sentido, el Plato del Bien Comer (NOM-043-SSA2-2005) es una herramienta indispensable para aprender en qué consiste la dieta de una alimentación correcta, ya que orienta de manera práctica (con respaldo científico) respecto a cómo integrarla y cómo combinar los alimentos, adecuándose a las necesidades y posibilidades de cada persona.

Para tener una alimentación correcta, cada familia debe aprovechar lo mejor posible los alimentos que están a su alcance y procurar que las tres comidas fuertes del día (desayuno, comida y cena), que aportan 70% de las calorías que requiere el organismo, así como las comidas intermedias (refrigerio o colación), que aportan 30% de la energía requerida, incluyan alimentos de los tres grupos establecidos en el Plato del Bien Comer: Grupo I. Verduras y frutas, Grupo II. Cereales y tubérculos y Grupo III. Leguminosas y alimentos de origen animal.

### Plato del Bien Comer



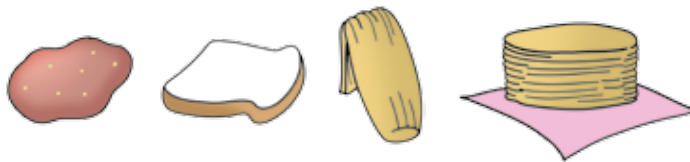
De acuerdo con la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, enfocada a la orientación alimentaria de la población mexicana, para lograr una alimentación correcta es importante promover el consumo de:

<sup>3</sup> Disponible en: [http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/programas/comunidades\\_orientacion.html](http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/programas/comunidades_orientacion.html)

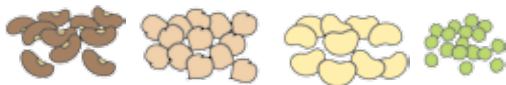
- Verduras y frutas, de preferencia crudas, regionales y de la estación.



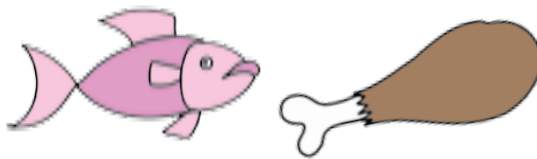
- Cereales, de preferencia integrales o sus derivados, y tubérculos.



- Frijoles y otras leguminosas (lentejas, habas, garbanzos y arvejas).



- Carne blanca (pescado y aves asadas).



Además, la alimentación correcta debe reunir las siguientes características:

### Alimentación correcta

**Completa.** Incluir alimentos de los tres grupos. No existe un solo alimento o grupo de alimentos que proporcione al individuo todas las sustancias que necesita.



**Equilibrada.** Consumir alimentos que tengan la cantidad de sustancias nutritivas recomendadas para cada grupo de edad, según sexo, talla, actividad física y estado fisiológico.



**Variada.** Incluir alimentos de diferentes sabores, colores, olores y consistencias en cada comida, para evitar la monotonía y asegurar el consumo de los diferentes nutrimentos que requiere el organismo.



**Higiénica.** Los alimentos deben estar libres de organismos, toxinas y contaminantes, por lo que se deben preparar con la limpieza necesaria para prevenir enfermedades.



**Adecuada.** Acorde a los gustos, la cultura –tomando en cuenta que la alimentación es distinta en las diferentes regiones del país–, y los recursos económicos de quien la consume, sin que por ello se deban sacrificar las otras características de una dieta correcta.



La alimentación correcta es la que cubre las necesidades nutricionales de cada persona para mantenerse sana y activa. Es decir, incluye en cada tiempo de alimentación (desayuno, comida y cena) por lo menos un alimento de cada grupo.

### Sugerencias de actividades para reflexionar sobre el tema

¿A qué nos referimos con alimentación correcta?

Propósito: reflexionar sobre el significado y las características de la alimentación correcta.

- Elaborar un listado con los alimentos que consumió ayer en el desayuno, comida, cena y refrigerios o colaciones.
- Comparar lo que consumió ayer con lo recomendado en el Plato del Bien Comer y reflexionar: ¿en qué medida los alimentos consumidos cumplen con las recomendaciones del Plato del Bien Comer?, ¿qué requiere cambiar? y ¿cómo se propone lograrlo?
- Establecer cinco normas que deberá atender para avanzar hacia una alimentación correcta en el contexto escolar.
- Diseñar una actividad didáctica sobre el tema “Las características de la alimentación correcta” para aplicar con los alumnos o con la comunidad educativa.

Para conocer más, consulte:

- Guía de orientación alimentaria.
- Guía para reforzar la orientación alimentaria.
- Manual *Cómo mejorar en la escuela la alimentación de niñas, niños y las y los adolescentes*.
- Come correctamente y muévete (versión de trabajo).

- Alimentación de las y los adolescentes.
- Alimentación de niños en edad escolar.
- Micronutrientes.
- Tema “Alimentación de niñas y niños menores de cinco años”.
- Tema “Micronutrientes”.

En: [http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/programas/comunidades\\_orientacion.html](http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/programas/comunidades_orientacion.html)

PISA en el aula-Ciencias, capítulo 3 “Propuestas didácticas para el desarrollo de la Competencia científica/Propuesta didáctica para Ciencias I (énfasis en Biología)”, de Julián Maldonado Luis.

En: [http://www.inee.edu.mx/index.php?option=com\\_content&view=article&id=4226&Itemid=1172](http://www.inee.edu.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=4226&Itemid=1172)

## Reconocer la necesidad de modificar los hábitos alimenticios

Es preciso propiciar experiencias de aprendizaje en las que se analice la necesidad de modificar los hábitos alimenticios en los procesos de formación de los integrantes de la comunidad escolar, destinados a apoyar la toma de decisiones informadas en el consumo de alimentos y bebidas que facilitan la alimentación correcta.

Los hábitos alimenticios de las personas están orientados por diversos factores (el lugar donde viven, la disponibilidad de alimentos y bebidas de la región, la economía familiar, etc.), sin estar mediados por la reflexión sobre la importancia de obtener una alimentación que proporcione los nutrientes necesarios de acuerdo con la edad, actividad física, sexo y estado de salud.

Asimismo, en ocasiones existe la idea errónea de que la alimentación correcta debe ser costosa, por lo que se justifica consumir alimentos con escaso valor nutritivo. O bien, se opta por seleccionar los alimentos por la publicidad de ciertos productos, sin detenerse a revisar si tienen alto valor nutritivo o no.

Esto implica reconocer la necesidad de modificar hábitos alimenticios establecidos para orientarlos hacia una dieta correcta, lo cual no es tarea fácil y requiere de diversos esfuerzos de distintos sectores de la sociedad. En este escenario, la escuela desarrolla un papel primordial, porque en la formación de los niños y adolescentes se pueden fortalecer sus competencias para el cuidado de la salud, así como impulsar diversas acciones para la creación de entornos que favorezcan la adopción de hábitos de alimentación correcta, reconociendo la importancia que tiene la influencia del entorno social inmediato en que se desenvuelven: la familia, los amigos, la propia escuela y la comunidad, entre otros.

Es decir, la escuela además de garantizar a los alumnos de educación básica experiencias de aprendizaje que les permitan reflexionar sobre los cambios de hábitos alimentarios y promover que se decidan a actuar, debe coadyuvar en los esfuerzos para afrontar y contrarrestar los ambientes obesigénicos (entornos que favorecen, alientan o motivan el consumo de una dieta alta en calorías, rica en azúcares y grasas saturadas, así como el sedentarismo).

### Sugerencias de actividades para reflexionar sobre el tema

Principales desafíos en el cambio de hábitos alimenticios

Propósito: analizar las implicaciones que tiene para la escuela la aspiración social de modificar los hábitos alimenticios de las personas hacia una dieta correcta.

- De acuerdo con la experiencia personal, escribir algunas notas breves acerca de:
  - Los factores que están presentes en la selección y toma de decisiones respecto a los alimentos que consume.
  - La influencia del entorno social en la adopción de hábitos alimenticios.
- Reflexionar sobre las dificultades que puede enfrentar al proponerse hacer ajustes a los hábitos alimenticios personales.

- Escribir algunas acciones que se propone llevar a cabo para cambiar los hábitos alimenticios personales.
- Establecer conclusiones acerca de:
  - ¿Qué desafíos enfrenta la escuela para contribuir al cambio de hábitos alimenticios?
  - ¿Qué acciones debería realizar la escuela para propiciar que los niños y adolescentes desarrollen hábitos de una alimentación correcta?
  - ¿De qué manera puede participar para lograr dicho cambio?

## Contribuir a que la escuela sea un entorno saludable

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera entorno saludable al espacio físico que apoya la salud y ofrece a las personas protección, permitiéndoles ampliar sus capacidades para el cuidado de la salud.

Las escuelas que se estiman entornos saludables se caracterizan por los siguientes rasgos:

- Implementan estrategias que fomentan y apoyan el aprendizaje, y favorecen las competencias para el cuidado de la salud utilizando para ello todos los medios y recursos disponibles.
- Involucran al personal de educación y de salud, a personas destacadas de la comunidad y a autoridades de distintos organismos en el desarrollo de actividades escolares planificadas.
- Conciben la educación para la salud en forma integral y forman a los estudiantes en la perspectiva del desarrollo de competencias para la vida.
- Fortalecen los factores protectores para disminuir comportamientos de riesgo.
- Incluyen en sus proyectos y planes de trabajo el mejoramiento del ambiente físico y psicosocial del ámbito escolar y de sus alrededores.

Los factores de tipo ambiental, físicos y sociales influyen de manera poderosa para lograr cambios en los hábitos de las personas. Un ejemplo de factor físico es el tipo de alimentos disponibles en la escuela, como las relaciones personales que en ella se establecen son ejemplo del factor social. De ahí la relevancia de la escuela en la formación de hábitos alimenticios en los alumnos.

Muchos de los alimentos disponibles actualmente en las escuelas son agentes con características que facilitan el aumento de peso corporal; son alimentos ricos en grasa y azúcares o edulcorantes calóricos, y con porciones de gran tamaño. Se trata de alimentos que contribuyen al sobreconsumo de energía.

Para lograr que la escuela cambie a un ambiente sano se requiere la participación y el apoyo de la comunidad educativa, mediante un proceso que implique comprender la necesidad de modificar los ambientes obesigénicos, para luego plantear las formas para lograrlo, con el apoyo de las disposiciones oficiales.

Según la Encuesta de Salud en Escolares en México 2008, la mayor parte de las escuelas (91.3%) cuentan con espacios adecuados para la recreación y el esparcimiento. Más de 90% de los planteles tienen agua entubada; sin embargo, sólo 55.9% de las primarias y 60.6% de las secundarias disponen de agua gratuita para consumo humano.

Los resultados de la misma encuesta evidencian que la disponibilidad de alimentos dentro de la escuela favorece que los niños accedan a alimentos con alto contenido calórico, altos en grasas y azúcares y bajos en micronutrientes y fibra (dulces, botanas industrializadas; tortas, sándwich, *hot dog* y hamburguesas, y refrescos. Alimentos fritos, como sopes, quesadillas, papas fritas, molletes y salchichas). Afuera de la escuela los alimentos disponibles en mayor proporción son las botanas industrializadas, los dulces, las paletas heladas, los helados y refrescos.

Esta situación revela la necesidad urgente de generar estrategias y acciones para que las escuelas sean entornos saludables. Se trata de desarrollar acciones educativas y de orden práctico para contribuir a que las personas adopten comportamientos saludables, y sea posible evitar los ambientes obesigénicos en los que en ocasiones vivimos y socializamos, sin considerar que ello repercute de manera desfavorable en el cuidado de la salud individual y colectiva.

### Sugerencias de actividades para reflexionar sobre el tema

¿Qué hacer para que mi escuela sea un entorno saludable?

Propósito: identificar las condiciones que favorecen que las escuelas sean entornos saludables.

- Elaborar un listado de riesgos presentes en el entorno escolar para la alimentación correcta y el estilo de vida activo.
- Comentar con algún colega de la escuela los riesgos identificados y, de manera conjunta, plantear alternativas de solución.
- Escribir frases cortas que inviten a la comunidad a realizar acciones para que la escuela sea un entorno saludable.
- Registrar sus compromisos personales para contribuir a que los ambientes en que se desenvuelven sus alumnos sean entornos saludables.

## Reconocer la importancia del desayuno y del refrigerio escolar en la alimentación correcta

El desayuno es importante porque se trata de la primera comida del día, luego de que el organismo permanece varias horas sin alimento, sobre todo en el caso de los niños.

Un buen desayuno provee de energía suficiente para realizar las tareas del día. Omitir este tiempo de alimentación implica dar “probaditas” a algunos alimentos de manera frecuente, lo que contribuye a incrementar el riesgo de sobrepeso u obesidad.

Derivado de lo anterior se requiere que desde la escuela se propicie la reflexión de los niños y sus familias en torno a las ventajas que tiene el desayuno en el cuidado de la salud, y con esta base se establezcan normas conjuntas orientadas a evitar, por ejemplo, el consumo de alimentos y bebidas dentro del salón de clases (excepto en situaciones de contingencia, en cuyo caso se podrá consumir el refrigerio en el salón en el tiempo asignado para ello, tal como está planteado en los Lineamientos).

De acuerdo con los patrones de distribución de los alimentos a lo largo del día de la población mexicana se identifican cinco tiempos de comida, cada uno con el siguiente aporte de energía: desayuno, comida y cena, con un aporte de 25, 30 y 15% de la energía total recomendada, respectivamente.

Adicionalmente hay dos tiempos de comida, identificados como colación o refrigerio, los cuales aportan 30% de energía y nutrimentos a niños, niñas y adolescentes. Las colaciones, como parte de la dieta diaria de los menores de 14 años, deben proveerles de los nutrimentos y la energía necesarios entre comidas, cuando el lapso entre éstas es de cinco o más horas, así como satisfacer su apetito.

El refrigerio escolar se refiere a los alimentos o preparaciones (combinación de alimentos) y bebidas consumidas por niños, niñas y adolescentes en la escuela, independientemente del lugar de procedencia o adquisición. Al formar parte de su alimentación, debe enmarcarse dentro de la dieta habitual que ellos consumen en el curso del día, a fin de facilitar que ésta sea correcta.

Las consideraciones acerca del refrigerio escolar señaladas en el Anexo Único de los Lineamientos suponen que el alumno desayuna en casa o en la escuela, sin importar el lugar, pues se recomienda que el refrigerio escolar no sustituya al desayuno.

Conforme a lo señalado en el Anexo Único, el cálculo del aporte de energía para ser cubierto por el refrigerio escolar tiene como base las recomendaciones de ingestión total de energía para la población mexicana, y considera los grupos de edad de los alumnos de educación básica (3 a 14 años de edad), con niveles de actividad física moderada para el grupo de 3 a 5 años y ligera para el resto de los grupos de edad, según la evidencia disponible para la población escolar mexicana. Se destaca también que dichos alimentos sean bajos en contenido de azúcar, grasas totales (saturadas y grasas trans) y en sodio.

### Sugerencias de actividades para reflexionar sobre el tema

¿Por qué es importante desayunar, y qué es el refrigerio escolar?

Propósito: comprender las ventajas que tiene el desayuno en el cuidado de la salud e identificar las características del refrigerio escolar que contribuye a facilitar una alimentación correcta.

- Escribir lo que suele desayunar y analizar si cumple con las características de la alimentación correcta.
- Marcar las afirmaciones siguientes cuando coincidan con sus conceptos acerca del desayuno y explicar por qué las marcó o no.

El desayuno aporta las energías necesarias para comenzar las actividades diarias.

El desayuno contribuye a tener mejores condiciones físicas e intelectuales para realizar las actividades del día.

Un desayuno correcto asegura la ingesta energética de ciertos nutrimentos.

Se ha reportado que quienes no desayunan tienen menor prevalencia de obesidad que quienes sí lo hacen.

Es de todos conocido que omitir el desayuno carece de consecuencias en el funcionamiento orgánico.

Un desayuno correcto ayuda a mejorar la distribución de las calorías a lo largo del día.

- Reflexionar sobre los cambios que es necesario hacer para mejorar sus hábitos alimenticios en el desayuno y escribir dos recomendaciones que podría dar a sus alumnos y a las familias de éstos al respecto.
- Discutir las razones que justifican la necesidad de que el refrigerio escolar cubra cierto aporte de energía.
- Elaborar una propuesta de los alimentos que pueden incluirse en el refrigerio escolar para un día, considerando que cumpla con los requisitos de una alimentación correcta. Argumente las razones que la justifican.
- Escribir las acciones en las que puede participar para contribuir a que los alumnos de la escuela donde labora consuman refrigerios que faciliten una alimentación correcta.

### Promover el consumo de agua simple potable y generar las condiciones para que esto sea posible

Diversos estudios reportan que las bebidas con contenido energético aumentan el riesgo de obesidad y que en nuestro país las bebidas representan la quinta parte de la energía que consume la población, de ahí la necesidad de cambiar el tipo de bebidas que se ofrecen a los niños.

Se considera que el agua simple potable es la opción más saludable para una hidratación adecuada en las personas, pues carece, casi totalmente, de efectos adversos en los casos de individuos sanos, además que no provee de energía.

El consumo de agua es necesario para el metabolismo, las funciones fisiológicas normales, y puede proporcionar minerales esenciales, como el calcio, el magnesio y el flúor. La falta de agua corporal o deshidratación aguda afecta los procesos cognitivos, provoca estados de ánimo variables, disminuye la regulación térmica, reduce la función cardiovascular y afecta la capacidad para el trabajo físico. La OMS recomienda ingerir dos litros de agua, como mínimo, al día.

En ocasiones las escuelas no logran satisfacer la demanda de ofrecer agua simple potable a los alumnos y su necesidad de hidratación se atiende con la venta de bebidas azucaradas. También se advierte que este tipo de bebidas se consume de manera habitual por los niños y adolescentes, cuando su consumo debería ser ocasional debido al alto contenido de azúcares.

En este sentido, se requiere la participación de diversos sectores, incluyendo a las propias escuelas, para garantizar que los alumnos dispongan de agua simple potable para su hidratación en el tiempo en que permanecen en el plantel.

### Sugerencias de actividades para reflexionar sobre el tema

Otro aspecto que es necesario cambiar: el tipo de bebidas que consumimos

Propósito: reflexionar sobre la importancia del consumo de agua simple potable para el cuidado de la salud; asimismo, proponer medidas para hacer posible que los niños puedan consumir agua simple potable durante su estancia en la escuela.

- Escriba el tipo de bebidas que consume con mayor frecuencia, indague la cantidad de azúcares que contienen y clasifíquelas de menor a mayor cantidad.
- Analice su clasificación y determine: ¿cuáles debería consumir con mayor frecuencia? y ¿cuáles debería tomar de manera ocasional?
- Investigue las razones que explican que los niños consuman bebidas endulzadas con edulcorantes no calóricos de forma condicionada.
- Escriba cinco argumentos para promover el consumo de agua simple potable y cinco para justificar el consumo ocasional de refrescos, jugos y néctares industrializados, así como aguas frescas azucaradas.
- Proponga por escrito acciones viables que se pueden llevar a cabo en la escuela y en el salón de clases para facilitar el consumo de agua simple potable a los niños.

Para conocer más, consulte:

Consumo de bebidas para una vida saludable: recomendaciones para la población mexicana

En: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0036-36342008000200011&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342008000200011&lng=pt&nrm=iso)

## Propiciar el acceso y la disponibilidad de alimentos y bebidas que facilitan una alimentación correcta en las escuelas

Los Lineamientos, en particular su Anexo Único, establecen los criterios que deben atender las escuelas para el expendio o distribución de alimentos y bebidas, a fin de contribuir a disminuir el riesgo de obesidad y sus complicaciones inmediatas en las niñas, los niños y los adolescentes, así como reducir el desarrollo de enfermedades crónicas transmisibles a lo largo de la vida.

En dicho Anexo se hallan los valores máximos para grasas totales, ácidos grasos saturados, ácidos grasos trans, azúcares y otros edulcorantes calóricos, así como sal en los alimentos que se expenden o distribuyen a los alumnos de educación básica, pues de acuerdo con la evidencia científica una dieta alta en estos nutrimentos o ingredientes aumenta el riesgo de obesidad o del desarrollo de enfermedades crónicas transmisibles, como la diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

Conviene recordar que la aplicación de dichos criterios se hará de manera gradual en los próximos tres ciclos escolares: Etapa I, durante el ciclo escolar 2010-2011; Etapa II, durante el ciclo escolar 2011-2012 y Etapa III, a partir del ciclo escolar 2012-2013.

¿Qué alimentos o bebidas podrán venderse o distribuirse en las escuelas como parte del refrigerio escolar? Los alimentos que se ofrezcan serán diversos (dentro de los tres grupos alimentarios), dando prioridad a las frutas de la temporada y de la región, los alimentos naturales, las verduras y los granos enteros.



La primera alternativa de hidratación será el agua simple potable.

El refrigerio escolar cubrirá de 15 a 20% (17.5% para los fines del Anexo Único) de las recomendaciones diarias respecto de la energía y los nutrimentos. En el cuadro siguiente están los aportes de energía sugeridos en el refrigerio escolar para los tres grupos de edad (niños de preescolar, primaria y secundaria), con base en el porcentaje del total de energía.

Nivel*	Requerimientos de energía estimada por día (kcal)	Requerimientos de energía para el refrigerio escolar** (kcal +/- 5%)
Preescolar	1 300	228 (216-239)
Primaria	1 579	276 (263-290)
Secundaria	2 183	382 (363-401)

\* Preescolar: 3 a 5 años; primaria: 6 a 11 años, y secundaria: 12 a 14 años.  
\*\* Correspondiente al 17.5% de la recomendación de energía estimada por día, de acuerdo con el grupo de edad.  
Valores: media (mínimo-máximo).

De este modo, es importante que directivos, docentes y personal de servicios educativos complementarios tengan claros los criterios establecidos en el Anexo Único respecto de la proporción de grasas, hidratos de carbono y proteínas que deberá cubrir el refrigerio escolar:

- 25-30% grasas totales.
- 55-60% hidratos de carbono.
- 10-15% proteínas.

En cuanto al consumo de grasas saturadas debe ser igual o menor a 10%, el de grasas trans igual o menor a 1% y los azúcares añadidos deben ser igual o menores del 10% del total de energía. Los límites para el sodio se basan en la meta de disminuir el consumo de sal a menos de 5 g (menos de 2 000 mg de sodio) gradualmente.

Otros criterios referidos en el Anexo son los relativos a las recomendaciones para la combinación de alimentos y bebidas, así como las características nutrimentales de los alimentos y bebidas en los refrigerios escolares. Éstos referentes fundamentales deben cumplirse cabalmente en las escuelas. Para ello es indispensable fortalecer las capacidades de decisión de los actores escolares, a fin de que desarrollen competencias que les permitan identificar y tomar medidas seguras para decidir qué consumen los alumnos y por qué.

La escuela orientará a los alumnos y a sus familias sobre las propiedades nutricias de los alimentos y las bebidas que facilitan una alimentación correcta.

## ¡Atención!

### En la preparación de alimentos:

**Emplear poca grasa y preparar menos alimentos ricos en grasas:** la grasa provee de aminoácidos esenciales necesarios para vivir y es especialmente rica en energía; no obstante, su consumo en grandes cantidades puede fomentar el sobrepeso. Muchos de los aminoácidos saturados elevan el riesgo de disfunciones del metabolismo que pueden conducir a enfermedades cardiovasculares. Por ello, se deben preferir aceites vegetales, como el de cártamo, soya, entre otros.

Se debe estar alerta ante la existencia de “grasa invisible” que se encuentra contenida en embutidos, productos lácteos, galletas y dulces, así como en comida rápida y productos preparados. En el caso de los lácteos, se debe preferir los que son bajos en grasa y con poca azúcar añadida.

**Evitar o disminuir la cantidad de azúcar y sal en la dieta:** se recomienda preparar y consumir bebidas con baja cantidad de azúcar o de sodio.

### Respecto a la hidratación:

**Beber abundantes líquidos:** el agua es absolutamente necesaria para una adecuada hidratación y para la realización de las funciones del cuerpo. Se debe beber alrededor de ocho vasos al día. Es conveniente beber el agua sin hidratos de carbono, jugos sin azúcar, así como otros líquidos bajos en calorías.

### En los alimentos industrializados:

Es importante que los consumidores revisen las etiquetas nutricionales de cada producto a fin de elegir alimentos más saludables. En esta revisión se deberá considerar lo siguiente:

- Identificar el tamaño de la porción.
- Reconocer la cantidad de calorías.
- Revisar la cantidad de grasas totales.
- Identificar la cantidad de sodio.

Para la revisión de las etiquetas nutricionales de los alimentos correspondientes al refrigerio escolar es necesario tomar en cuenta los criterios nutrimentales del Anexo Único de los Lineamientos.

## Sugerencias de actividades para reflexionar sobre el tema

Tomemos decisiones acertadas en la selección de alimentos y bebidas

Propósito: obtener herramientas para tomar decisiones acerca de los alimentos y las bebidas que facilitan una alimentación correcta, y por tanto se puede propiciar su expendio o distribución en las escuelas.

- Elegir cinco alimentos procesados y revisar sus etiquetas para identificar si pueden formar parte del refrigerio escolar en el nivel educativo en el que trabaja.
- Diseñar actividades didácticas para trabajar con los alumnos o con la comunidad educativa los temas siguientes:

- a) Recomendaciones para la preparación del refrigerio escolar
- b) Sugerencias prácticas de higiene en la preparación de los alimentos del refrigerio escolar.

Para el diseño de actividades es importante tener en cuenta las disposiciones del Anexo Único.

- Revisar de forma colectiva las actividades didácticas y hacer los ajustes que sean necesarios.
- Investigar ¿qué es el Codex Alimentarius?, y comentar de qué manera puede orientar la selección adecuada de los alimentos.
- Escribir los avances y las dificultades que identifica en su escuela en relación con la selección de alimentos y bebidas que ahí se expenden o distribuyen, así como lo que aún falta por hacer para lograr el propósito de que los alumnos consuman refrigerios saludables.

Para conocer más, consulte:

*Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica*

En: <http://basica.sep.gob.mx/seb2008/web/pdf/escuelaYSalud/acuerdoLineamientosSept.pdf>

[http://www.insp.mx/alimentosescolares/alimentos\\_permitidos.php#irabajo](http://www.insp.mx/alimentosescolares/alimentos_permitidos.php#irabajo)

[http://www.codexalimentarius.net/web/index\\_es.jsp](http://www.codexalimentarius.net/web/index_es.jsp)

## Diagnosticar y atender con oportunidad los casos de niños con problemas de sobrepeso y obesidad

La intervención de la escuela consistirá fundamentalmente en promover el desarrollo de competencias de los niños para el cuidado de la salud y establecer acciones orientadas a convertir las escuelas en entornos saludables.

La escuela deberá considerar los siguientes puntos para atender casos de niños con problemas de sobrepeso u obesidad.

- a) Planear acciones de atención a casos de niños con sobrepeso u obesidad en las que intervenga personal de la Secretaría de Salud y las familias de los alumnos que requieren la atención.
- b) Centrar los objetivos en promover y apoyar estilos de vida saludable para los niños, en el hogar, en la escuela y en la comunidad, de forma integral.
- c) Dar orientaciones prácticas para lograr que los niños tengan una alimentación correcta y actividades físicas acordes con sus intereses y condiciones.
- d) Crear un ambiente afectivo de confianza y respeto, no sancionador. Para ello es necesario intervenir para evitar que existan críticas o burlas hacia los niños por su peso.
- e) Pesar y medir a los niños, reconociendo las diferencias individuales, con ritmos de crecimiento y tamaño corporal distintos.

### ¿Cómo interviene la escuela para diagnosticar y atender casos de sobrepeso u obesidad infantil?

Propósito: identificar las formas de intervención de la escuela para apoyar en la atención de los casos de sobrepeso u obesidad infantil.

- Leer la carta que escribió un niño de sexto grado a su profesora.

*Hola maestra Pati:*

*Le escribo para compartirle que en los últimos días me he sentido muy triste, y como me da pena platicarle todo personalmente, por eso prefiero escribirle.*

*Sucede que me siento mal porque no puedo jugar como los otros niños en la clase de Educación Física, tal vez usted no se ha dado cuenta pero he subido de peso y eso me impide correr.*

*Fíjese que desde que mi mamá empezó a trabajar me quedo solo en casa. Ella me prepara la comida, pero no me dan ganas de calentarla o de comer solo, entonces lo que hago es comer los "chuchulucos" que compro al salir de la escuela y beber ¡un delicioso refresco de cola! Eso de comer verduras y tomar agua simple no es lo mío, pero como sé que es correcto y no lo hago me siento mal.*

*Hoy cuando revisamos la importancia del desayuno pasé un mal rato, porque yo jamás desayuno antes de venir a la escuela, ¡no tengo hambre tan temprano! Mi mamá me pone "lonche" y soy de los que mordisquean el lonche antes del recreo.*

*Yo creo que mi caso no tiene solución pero sí me gustaría jugar como mis cuates.*

*Gracias por leer mi carta.*

*Aldo*

- Escribir qué acciones realizaría para atender el caso de Aldo.
- Comentar sus escritos y dar recomendaciones que permitan mejorar la estrategia de atención.
- Elaborar los primeros pasos de un plan de acción de atención al caso de uno de sus alumnos, considerando que no estará del todo acabado, pues se requiere que en el diseño también participe personal del sector salud y las familias de los niños.

## Contar con elementos conceptuales y prácticos para la promoción de la activación física en las escuelas

Se reconoce como actividad física todo tipo de movimiento corporal que realizan las personas durante cierto periodo, ya sea en su hogar, en el área laboral o en la escuela, que aumenta el consumo de energía.

La actividad física no sólo se refiere a la práctica deportiva o alguna actividad programada y sistematizada; se refiere en general a todo movimiento que lleve a la vigorización del sistema cardiovascular a través de prácticas variadas, lúdicas y agradables, entre las que destacan: caminar, subir escaleras, barrer la casa, utilizar la bicicleta, bailar, o bien, practicar libremente alguna actividad, como nadar, jugar pelota, correr, entre otras.

La práctica de actividad física ayuda a procesar la energía, además, combinada con una dieta correcta, contribuye a mantener un peso corporal adecuado, asegurar su evolución correcta en la etapa de crecimiento y a evitar desequilibrios alimentarios. La labor de la escuela consiste en desarrollar en niñas, niños y adolescentes competencias para transitar hacia un estilo de vida activo.

Realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física impulsa entre otros factores, el ritmo cardio-vascular, la oxigenación de la sangre, agiliza la circulación de la misma, fortalece huesos y músculos, activa el cambio postural (tono muscular) y, por tanto, fortalece la atención en general de quien la cumple. Una meta central es que niñas, niños y adolescentes acumulen 60 minutos diarios de actividad física. Tiempo que puede acumularse a lo largo del día mediante diversas acciones ya sean escolares, domésticas o lúdicas.

En este sentido, la promoción de la actividad física en las escuelas significa incentivar la realización de acciones lúdicas que permita a los alumnos comprender la importancia de asumir un estilo de vida activo, lograr que la población escolar tenga activación corporal de manera recreativa y placentera, así como favorecer el conocimiento del cuerpo, el cuidado propio y el de los demás.

La promoción de la actividad física dentro de la escuela debe caracterizarse por dos criterios centrales:

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

En general, las niñas, los niños y adolescentes en edad escolar, deben acumular el tiempo establecido de actividad física para garantizar su desarrollo saludable.

Respecto al papel de la escuela, se propone que con independencia y de manera adicional a la clase de Educación Física, se active a los alumnos en tres momentos distintos de la jornada escolar. Con ello, se podría rebasar la finalidad de tener 30 minutos diarios de activación física en la escuela.

- *Primer momento de activación física:* puede darse al arrancar o al finalizar la jornada escolar.
- *Segundo momento de activación física:* desarrollar la activación física dentro del salón de clases, como actividad lúdica que forme parte del proceso didáctico al tratar los diferentes contenidos.
- *Tercer momento o "recreo activo":* se realiza durante el tiempo del recreo, con actividades como jugar pelota, resorte, avión, brincar la cuerda, entre otras.

Para llevar a cabo estos tres momentos de activación física se propone que las autoridades educativas estatales apoyen a las escuelas con material lúdico y recreativo.

La activación física en los planteles escolares se puede realizar en espacios diversos, no requiere de canchas o espacios físicos específicos, ni de implementos especiales como en otros ejercicios y deportes.

La actividad física diaria que requieren niños, niñas y adolescentes para lograr el gasto calórico acorde a su edad debe realizarse en la escuela y completarse en el resto del día y los fines de semana. De ahí la importancia de convocar a las familias de los alumnos para que conozcan los beneficios de la activación física en el cuidado de la salud y participen en los cambios necesarios para fomentar esta práctica en sus hogares y otros espacios familiares.

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

## ¡Muévete!

Propósito: identificar los beneficios de la actividad física en el cuidado de la salud y aplicar sus principios básicos al promoverla en el aula, la escuela y el hogar.

- Diseñar una rutina de activación física para realizar en un espacio cerrado (salón de clases), con una duración de 10 minutos.
- Poner en práctica una o dos rutinas de activación física.
- Con base en las actividades realizadas, responder las preguntas: ¿participaron todos?, ¿qué hizo para asegurarse que todos realizaran la actividad? ¿Por qué es importante que todos "se muevan"?
- Compartir ejemplos de actividades físicas que propone o puede proponer a sus alumnos en los siguientes momentos de la jornada escolar: al inicio o final de la jornada, durante el trabajo con los contenidos escolares y en el recreo. Hacer observaciones que permitan mejorar las experiencias.
- Expresar sus puntos de vista sobre las siguientes opiniones:  
"Los niños pueden tener actividad física en su casa, en la escuela no da tiempo".  
"Mis alumnos tienen maestro de educación física, ahí tienen oportunidad de moverse y yo no tengo que hacer más".

“¿Para qué tanta actividad física en la escuela?, si en su casa se la pasan sentados [los niños] viendo tele”.

“Hay que cumplir, ni modo. Yo hago como que me muevo y mis alumnos también”.

“Cuando yo coordino la activación física de todos los niños de la escuela me aseguro de proponerles movimientos que a ellos les gusten y que todos participen, porque sin esto no tiene caso realizarla. Es perder el tiempo nada más”.

“Desde el año pasado me he comprometido con la activación física de mis alumnos, antes no lo hacía porque desconocía sus beneficios en nuestra salud. Actualmente, mis alumnos y yo aprovechamos cualquier oportunidad para saltar, correr, bailar, en fin... *A moverse es nuestro lema*”.

- Escribir recomendaciones para promover la actividad física en la escuela y asegurar que ésta sea efectiva.

Para conocer más, consulte:

*Guía de Activación Física. Educación preescolar*

En: <http://basica.sep.gob.mx/dgdgie/cva/sitio/pdf/destacado/guiaActivacionPreescolar.pdf>

*Guía de Activación Física. Educación primaria*

En: <http://basica.sep.gob.mx/dgdgie/cva/sitio/pdf/destacado/guiaActivacionPrimaria.pdf>

*Guía de Activación Física. Educación secundaria*

En: <http://basica.sep.gob.mx/dgdgie/cva/sitio/pdf/destacado/guiaActivacionSecundaria.pdf>

“Come correctamente y muévete” (versión de trabajo)

En: [http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/programas/comunidades\\_orientacion.html](http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/programas/comunidades_orientacion.html)

“Actívate y toma agua”

En: [http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/programas/comunidades\\_orientacion.html](http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/programas/comunidades_orientacion.html)

—SEP, *Libros de texto gratuitos. Educación Física. Educación primaria.*

—SEP, *Programas de estudio. Educación primaria. Educación Física.*

## Comprender la importancia de la participación del colectivo escolar en la promoción de una alimentación correcta y de la activación física

La educación es un factor importante para el cuidado de la salud. Quienes tienen mayor predisposición a tener condiciones de salud desfavorables no son únicamente los más pobres, sino quienes tienen un menor nivel de educación, pues la educación escolar favorece el desarrollo de competencias que propician una intervención eficaz en los diferentes ámbitos de la vida. En nuestro país, la formación de los alumnos de educación básica incluye el cuidado y la promoción de la salud como uno de los pilares fundamentales.

La escuela constituye uno de los ambientes donde se pueden desarrollar acciones fundamentales para revertir los problemas de una alimentación inadecuada, en especial la que deriva en el sobrepeso y la obesidad. La escuela puede y debe brindar a niñas, niños y adolescentes oportunidades para lograr un desarrollo sano, para su formación integral y para que participen activa y responsablemente en la vida económica y social de nuestro país.

Corresponde a las escuelas y a la comunidad educativa contribuir de la mejor manera a que los alumnos adquieran las habilidades que les permitan adoptar un estilo de vida saludable. Para ello es necesario enfatizar en el desarrollo de competencias atinente al tema como está previsto en el currículo para la educación básica, y a establecer estrategias y acciones de promoción y educación para la salud que posibiliten dentro y fuera de la escuela la elección y el consumo de alimentos nutritivos y bebidas saludables, aunado a una práctica cotidiana y adecuada de actividad física dentro y fuera del plantel escolar.

Es importante tener presente que en las pautas de alimentación de los niños y los adolescentes y en sus estilos de vida activos están presentes los comportamientos de sus familias, por lo que se requiere orientarlas a fin de que estén conscientes de ello y procuren mejorar sus hábitos de alimentación e incrementar las oportunidades de actividad física.

### Sugerencias de actividades para reflexionar sobre el tema

¡Estamos listos para participar!

Propósito: reconocer que la participación del colectivo escolar es un factor que apoya la promoción de la alimentación correcta y la activación física regular entre niños, niñas y adolescentes.

- Escribir su opinión acerca de la afirmación: “La participación del colectivo escolar es un factor fundamental para la promoción de la alimentación correcta y la activación física.”
- Comentar las acciones que se propone llevar a cabo (en términos de desarrollo personal y profesional) para tener una mejor intervención en la meta común de crear una nueva cultura de cuidado de la salud.

Para conocer más, consulte:

*Programa de Acción en el Contexto Escolar. Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad*

En: <http://basica.sep.gob.mx/seb2008/web/pdf/escuelaYSalud/programaAccionSept.pdf>

## El rol de los actores de la escuela en la promoción de una alimentación correcta y de un estilo de vida activo

En la aplicación de los Lineamientos para el expendio o la distribución de alimentos y bebidas en las escuelas

De acuerdo con lo establecido en los Lineamientos, en el siguiente cuadro se sintetizan las acciones encaminadas a garantizar que el expendio o distribución de alimentos y bebidas en las escuelas faciliten una alimentación correcta, así como los responsables de realizarlas.

Responsables	Acciones	Destinatarios
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunidad educativa</li> <li>• Comité del Establecimiento de Consumo Escolar</li> </ul>	Proporcionar información confiable y actualizada sobre las propiedades nutricias de los productos, alimentos y bebidas que se expenden en los planteles escolares.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alumnos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunidad educativa</li> <li>• Comité del Establecimiento de Consumo Escolar</li> </ul>	Apoyar tanto al interior como al exterior de las escuelas las acciones orientadas al cuidado de la salud y la buena práctica alimenticia.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Directivos</li> <li>• Docentes</li> </ul>	Evitar el consumo de alimentos y bebidas dentro del salón de clases (excepto en situaciones de contingencia).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alumnos</li> <li>• Docentes</li> </ul>

Versión preliminar

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comité del Establecimiento de Consumo Escolar</li> </ul>	<p>Supervisar y vigilar permanentemente la calidad y tipo de los productos que pueden expendirse, verificando la venta o distribución de alimentos y bebidas que se recomiendan en el Anexo Único.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comité del Establecimiento de Consumo Escolar</li> </ul>	<p>Fortalecer y orientar la gestión del establecimiento sobre el consumo de alimentos y bebidas dentro de las escuelas de educación básica.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comité del Establecimiento de Consumo Escolar</li> </ul>	<p>Promover que dentro de la comunidad educativa se notifique al Comité acerca de las irregularidades que presenten los productos en cuanto a calidad, valor nutricional e higiene, para que éste tome las medidas conducentes.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comité del Establecimiento de Consumo Escolar</li> </ul>	<p>Cumplir con las medidas de higiene aplicables para la venta y consumo de alimentos y bebidas en los planteles de educación básica.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comité del Establecimiento de Consumo Escolar</li> </ul>	<p>Conocer y dar cabal cumplimiento a las disposiciones contenidas en el Acuerdo y su Anexo Único, así como a las disposiciones jurídicas aplicables en la materia.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comité del Establecimiento de Consumo Escolar</li> </ul>	<p>Recibir orientación y asesoría acerca de cómo ofrecer alimentos y bebidas recomendables y el tipo de medidas higiénicas que es necesario observar para su elaboración y distribución, para ello podrán apoyarse en los servicios de salud de su respectiva localidad.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familias de los alumnos</li> </ul>	<p>Evitar, en lo posible, proporcionar dinero a sus hijas e hijos para que compren alimentos y bebidas para su refrigerio. Es preferible proveerles desde la casa de un refrigerio que puedan llevar consigo a la escuela y que sea adecuado a su edad y actividad diaria.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familias de los alumnos</li> </ul>	<p>Notificar al Comité del Establecimiento de Consumo Escolar acerca de las irregularidades que adviertan respecto a la presentación de los productos en cuanto a calidad, valor nutricional e higiene para que éste tome las medidas conducentes.</p>	

## En la promoción de hábitos para una alimentación correcta

De acuerdo con lo establecido en los Lineamientos, las acciones que corresponden a la promoción de hábitos para una alimentación correcta son:

Responsables	Acciones	Destinatarios
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Directivos</li> <li>• Docentes</li> </ul>	Promover la adquisición de competencias para la elección de alimentos y bebidas que faciliten la adopción de una dieta correcta, enfatizando el consumo de frutas y verduras de la región.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alumnos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Directivos</li> <li>• Docentes</li> </ul>	Hacer referencia al valor nutritivo de los alimentos y bebidas en cuanto al contenido: proteínas, vitaminas, fibra, minerales, grasas e hidratos de carbono, entre otros.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alumnos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Directivos</li> <li>• Docentes</li> </ul>	Promover los buenos hábitos alimentarios (tres comidas principales: desayuno, comida y cena; dos refrigerios o colación; oferta variable de comidas: frías o calientes y según la región o localidad de que se trate).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alumnos</li> <li>• Comunidad educativa</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Directivos</li> <li>• Docentes</li> </ul>	Realizar trabajo de sensibilización con madres, padres de familia o tutores para lograr que sus hijas, hijos o pupilos procuren desayunar antes de ir a la escuela.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familias de los alumnos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Directivos</li> <li>• Docentes</li> </ul>	Promover que las madres, padres de familia o tutores, niñas, niños y adolescentes, junto con los docentes, participen en diferentes actividades para mejorar la alimentación de toda la comunidad educativa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familias de los alumnos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Directivos</li> <li>• Docentes</li> </ul>	Fomentar en niñas, niños y adolescentes el hábito de consumir y combinar alimentos recomendables y agua simple potable.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alumnos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Directivos</li> <li>• Docentes</li> </ul>	Detectar a niños, niñas y adolescentes con problemas de obesidad, a fin de orientar a las madres, padres de familia o tutores acerca de los riesgos que ello implica y estar atento a que asistan a control médico para vigilar su salud, crecimiento y desarrollo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alumnos</li> </ul>

Versión preliminar

<ul style="list-style-type: none"> <li>Familias de los alumnos</li> </ul>	<p>Participar de manera activa en la toma de decisiones de la escuela en relación con las medidas de prevención de enfermedades y el cuidado de la salud de niñas, niños y adolescentes de educación básica.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Familias de los alumnos</li> </ul>	<p>Colaborar de manera conjunta con el personal docente y directivo de las escuelas de educación básica en los procesos de verificación y seguimiento de la aplicación de las normas establecidas en materia de promoción de la salud y la prevención de la obesidad y el sobrepeso.</p>	

## En el fomento de la activación física regular en las escuelas

Para promover la actividad física se estableció lo siguiente:

Responsables	Acciones	Destinatarios
<ul style="list-style-type: none"> <li>Docentes</li> </ul>	<p>Explicar a niñas, niños y adolescentes la importancia de realizar actividad física y deporte correctamente para conservar la salud y tener una mejor calidad de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alumnos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Familias de los alumnos</li> </ul>	<p>Promover la activación física de sus hijos con la realización de actividades físicas recreativas, y fomentar su participación en redes deportivas escolares en las que se promueva el deporte, en forma organizada y segura.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alumnos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Familias de los alumnos</li> </ul>	<p>Recibir orientación sobre las características nutrimentales de alimentos y bebidas que faciliten una alimentación correcta, conforme al Acuerdo y su Anexo Único.</p>	

Para que los distintos actores de la escuela desarrollen las actividades concernientes a la aplicación de los Lineamientos para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en las escuelas, la promoción de hábitos para una alimentación correcta y de estilos de vida activos, se requiere la participación de las autoridades educativas estatales y federales, en los siguientes puntos:

- Fortalecer la operación y administración de los establecimientos de consumo escolar en función de la promoción de los determinantes de la salud.
- Impulsar la unificación de la regulación que debe regir la operación de los establecimientos de consumo escolar como una de las principales acciones a realizar en el marco de la coordinación de los sectores educativo y de salud y del Programa Escuela y Salud.
- Definir estrategias de trabajo que favorezcan la concreción de normas claras y uniformes acerca del tipo de productos que se recomendarán para su consumo y, por tanto, expendio, como parte de una dieta correcta en las escuelas de educación básica.
- Promover espacios de difusión e intercambio de ideas relacionadas con la promoción de la salud y la prevención de la obesidad y el sobrepeso.
- Fomentar en las escuelas de educación básica una cultura de hábitos alimentarios saludables mediante una adecuada comunicación educativa.
- Involucrar responsablemente a las familias, docentes y directivos de las escuelas de educación básica en temas de alimentación correcta y activación física.
- Implementar programas de orientación alimentaria en las escuelas y diseñar estrategias que propicien la buena nutrición de niñas, niños y adolescentes, incluyendo la participación de madres y padres de familia y docentes.
- Promover la activación física de niñas, niños y adolescentes a través de diversas acciones, como: la práctica diaria de una rutina que puede realizarse en tres momentos de la jornada escolar: en el arranque de la jornada; dentro del salón de clases, como actividad lúdica que forme parte del proceso pedagógico en apoyo a los planes y programas de estudio, y en el "recreo activo", con actividades físicas recreativas; organizar redes deportivas escolares en las que se promueva el deporte, en forma organizada, segura y gratuita, así como crear ligas deportivas en horario extraescolar.
- Dar seguimiento a los compromisos asumidos en el *Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad*.
- Trabajar coordinadamente con las autoridades municipales, con los órganos políticos administrativos de las demarcaciones territoriales del Distrito Federal y demás instancias competentes, para promover acciones encaminadas a regular el comercio ambulante fuera de las escuelas.
- Promover ante las instancias correspondientes las acciones encaminadas a alinear su normatividad a las disposiciones contenidas en el Acuerdo y su Anexo Único, con el propósito de unificarla a nivel nacional.
- Vigilar el cumplimiento de los Lineamientos y su Anexo Único.

## Recomendaciones para dar seguimiento, asesoría y acompañamiento al expendio o distribución de alimentos y bebidas en las escuelas

### ¿En qué consiste el seguimiento?

Se trata de un proceso que se impulsa en las escuelas para acompañar, asesorar y obtener información durante la puesta en práctica de los *Lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica* con la intención de garantizar su cabal cumplimiento en beneficio de niños, niñas y adolescentes de planteles escolares públicos y privados.

Este proceso permitirá comprobar la eficiencia y efectividad de las acciones derivadas de los Lineamientos que se lleven a cabo en las escuelas, identificar los logros y las debilidades en el desarrollo y recomendar medidas correctivas para optimizar los resultados deseados, así como verificar el cumplimiento de las disposiciones de los Lineamientos.

Para cumplir con la finalidad del seguimiento es necesario que los responsables de este proceso estén presentes en la escuela diariamente.

## ¿Qué se propone con el seguimiento?

- Obtener información útil y confiable sobre la aplicación de los Lineamientos y comunicarla a los involucrados, a fin de que se tomen decisiones que permitan resolver los problemas.
- Verificar los avances físicos y el cumplimiento de los criterios técnicos conforme a la gradualidad establecida en el Anexo Único.
- Recomendar acciones correctivas a problemas que afectan el cumplimiento de los Lineamientos.

## ¿Quiénes participan en el proceso?

Conforme a lo establecido en los Lineamientos corresponde al Comité del Establecimiento de Consumo Escolar dar seguimiento a su aplicación en las escuelas en cada ciclo escolar. El Comité es designado por el Consejo Escolar de Participación Social.

Asimismo, en esta responsabilidad participan el jefe de sector y el supervisor de zona escolar o equivalentes, al tener comunicación estrecha con el Comité del Establecimiento de Consumo Escolar de las escuelas de su zona o sector, lo cual no evita que con cierta periodicidad visite los planteles escolares a fin de verificar la aplicación exacta de las disposiciones establecidas en los Lineamientos y en su Anexo Único, en las escuelas públicas y particulares de su circunscripción.

La autoridad educativa de la respectiva entidad federativa, en coordinación con la autoridad de cada nivel educativo de educación básica, participa en el seguimiento como la instancia responsable de que este proceso y sus fines se cumplan en las escuelas.

## ¿De qué manera participan los involucrados en el seguimiento?

Las autoridades educativas federales serán responsables de:

- Orientar el proceso en las escuelas. Es decir, establecer los criterios básicos para organizar las acciones relativas al seguimiento.
- Aprovechar la información obtenida en las escuelas para impulsar acciones que fortalezcan la aplicación de los Lineamientos y fomenten la adopción de una alimentación correcta.

Los jefes de sector y supervisores escolares deberán:

- Llevar a cabo las gestiones necesarias para asegurar las acciones y los comportamientos, según las condiciones de las escuelas, de modo que se alcancen los objetivos planteados en los Lineamientos.
- Organizar reuniones y presidirlas para evaluar la aplicación de los Lineamientos en las escuelas de su zona o jefatura.
- Visitar las escuelas con frecuencia para monitorear la calidad y el tipo de alimentos y bebidas que se venden o distribuyen a los niños en el plantel escolar, así como verificar que se cumpla con las medidas de higiene.
- Comunicar a la Jefatura de Sector o equivalente, o bien, a la autoridad educativa del nivel en la entidad, acerca de los problemas detectados respecto a la calidad, el tipo y la higiene de los productos que se venden o distribuyen en el plantel escolar; asimismo, que éstos persisten aun con la intervención de la supervisión escolar.

Al Comité del Establecimiento de Consumo Escolar le corresponde:

- Conocer los *Lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica* y su Anexo Único.
- Participar en las reuniones de capacitación con el propósito de comprender el contenido del Anexo Único, y sus responsabilidades como integrantes del Comité.
- Elaborar un plan de trabajo para organizar las acciones de seguimiento y el rol de participación de los integrantes del Comité.
- Organizar reuniones y asistir a ellas para evaluar la puesta en práctica de los Lineamientos en la escuela.
- Permanecer en la escuela diariamente, por lo menos un integrante del Comité, para monitorear la calidad y el tipo de alimentos y bebidas que se venden o distribuyen a los niños en el plantel escolar; también verificar que se cumpla con las medidas de higiene.
- Detectar y resolver las irregularidades que presenten los productos en cuanto a calidad, valor nutricional e higiene.
- Registrar diariamente la información obtenida acerca de la calidad y el tipo de alimentos y bebidas que se venden o distribuyen en el plantel escolar, y de las medidas de higiene observadas. Además, anotar las incidencias halladas.
- Comunicar al Consejo de Participación Social y al supervisor escolar acerca de los problemas detectados respecto a la calidad, el tipo y la higiene de los productos que se venden o distribuyen en el plantel escolar, e informar que no se han resuelto con la intervención del Comité.
- Elaborar un informe trimestral con los datos del periodo acerca de la venta y distribución de productos en la escuela, que será enviado al Consejo de Participación Social y a la supervisión escolar.
- Participar en reuniones de trabajo enfocadas a difundir los resultados del seguimiento.

Es importante tener presente que el papel de los integrantes del Comité en la escuela consiste en orientar, apoyar y conocer mejor las acciones de la escuela para lograr que los productos que se venden o distribuyen en el plantel escolar cumplan con los requisitos señalados en los Lineamientos, así como informar al Consejo de Participación Social, a los directivos escolares y a las autoridades educativas sobre lo que acontece al respecto.

### ¿Cuáles son los temas o asuntos a los que se dará seguimiento?

Los temas a los que se dará atención prioritaria en el seguimiento se han derivado de los Lineamientos; sin embargo, esto no es obstáculo para obtener información o acompañar a la escuela en otros asuntos relacionados con la venta o distribución de alimentos y que, sobre todo, representen beneficios para el cuidado de la salud de alumnos y alumnas.

A continuación se mencionan los temas:

1. La calidad de los productos que se expenden o distribuyen en el plantel escolar.
2. El tipo de productos que se expenden o distribuyen, conforme al Anexo Técnico.
3. El fomento al consumo de agua simple potable.
4. Las medidas de higiene aplicables para la venta y el consumo de alimentos y bebidas.

### ¿A qué refiere la asesoría y el acompañamiento a las escuelas para el cumplimiento puntual de los Lineamientos?

La asesoría que brindará el Comité del Establecimiento de Consumo Escolar, el Consejo Escolar de Participación Social y los supervisores escolares a la comunidad educativa, los proveedores y responsables del expendio o distribución de alimentos y bebidas, tiene como finalidad ofrecerles la información necesaria para que conozcan y comprendan el

sentido y las características de estos procesos, proporcionarles orientación sobre el tipo de productos que es posible brindar a los alumnos y las alumnas conforme a los Lineamientos.

La asesoría que se propone implica el acompañamiento cercano y frecuente a la comunidad educativa y a los involucrados en el expendio y distribución de alimentos y bebidas para atenderles y resolver sus dudas u ofrecerles orientación ante la falta de cumplimiento a los preceptos de los Lineamientos.

Es importante señalar que esta cercanía a los procesos de venta y distribución de alimentos y bebidas tiene la intención, además, de vigilar si se están aplicando o no los Lineamientos.

## ¿Cómo se recopila la información en las escuelas acerca de la venta y distribución de alimentos y bebidas?

Corresponde a los integrantes del Comité del Establecimiento de Consumo Escolar hacer el seguimiento a la venta y distribución de alimentos y bebidas en la escuela; sin embargo, con la intención de que las tareas de orientar, recabar información y vigilar el proceso no resulten excesivas para el Comité, se sugiere que sus miembros organicen roles.

## ¿Cómo se reporta la información obtenida en las escuelas?

Los datos de las bitácoras diarias son el insumo para elaborar el informe trimestral. Conviene organizar la información cada mes para que la elaboración del informe trimestral no resulte compleja.

En el Anexo B se presenta una propuesta de la información que conviene reportar en el trimestre.

Los reportes trimestrales serán enviados al director de la escuela, al Consejo Escolar de Participación Social y a la supervisión escolar.

## ¿De qué manera se utiliza la información?

Los reportes sistemáticos darán información relevante sobre las distintas formas en que las escuelas asumen el cumplimiento de los Lineamientos, además que serán insumo fundamental para la toma de decisiones que permitan mejorar los refrigerios escolares que se expenden o distribuyen en los planteles escolares. En este sentido la información tienen que ser útil a las propias escuelas, a los directivos escolares, a las autoridades educativas y de salud de los estados y del gobierno federal.



Versión preliminar



**MÉXICO 2010**

Bicentenario Independencia  
Centenario Revolución