

CONGRESO INTERNACIONAL “PEDAGOGÍA 2021”

**TITULO: LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL, UN ACERCAMIENTO
DESDE EL CONTEXTO EDUCATIVO CUBANO**

AUTORA

MsC. Yania Mazón González

Departamento de Salud Escolar, Ministerio de Educación

yania.mazon@mined.rimed.cu

RESUMEN

El trabajo que se presenta aborda el tema de la Educación alimentaria y nutricional (EAN), en el contexto de la implementación del Plan de Soberanía Alimentaria y Educación Nutricional de Cuba.

Los análisis que se realizan y las propuestas que se comparten son resultado de una sistematización realizada, como parte del diagnóstico del Ministerio de Educación, en el marco del proceso de construcción del plan del sector educacional. En ese sentido se reflexiona sobre el complejo escenario internacional y nacional relacionado con la alimentación y la nutrición de las personas, con énfasis en la población infantil y se acerca a una mirada a la práctica educativa cubana.

La EAN es un tema que adquiere gran importancia en los momentos actuales. Su concepción pedagógica actual requiere de una mirada más integral, aspecto que debe ser tenido en cuenta en el perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación.

Todo ello supone una preparación continua y permanente del personal docente; el tratamiento curricular de contenidos de alimentación y nutrición; la preparación a las familias; la planificación de actividades variadas y ajustadas al contexto y diagnóstico de los educandos; reforzar el trabajo intersectorial; el uso de diferentes materiales didácticos y recursos de comunicación.

PALABRAS CLAVES: Educación alimentaria y nutricional, Salud, alimentación, nutrición.

SUMMARY

The work presented addresses the issue of Food and Nutrition Education (EAN), in the context of the implementation of the Plan for Food Sovereignty and Nutrition Education of Cuba.

The analyzes that are carried out and the proposals that are shared are the result of a systematization carried out, as part of the diagnosis of the Ministry of Education, within the framework of the construction process of the educational sector plan. In this sense, it reflects on the complex international and national scenario related to food and nutrition of the people, with emphasis on the child population and approaches a look at Cuban educational practice.

EAN is a subject that acquires great importance at the present time. Its current pedagogical conception requires a more comprehensive look, an aspect that must be taken into account in the improvement of the National Education System.

All this supposes a continuous and permanent preparation of the teaching staff; the curricular treatment of food and nutrition content; preparing families; the planning of varied activities adjusted to the context and diagnosis of the students; reinforce intersectoral work; the use of different teaching materials and communication resources.

KEY WORDS: Food and nutrition education, Health, food, nutrition.

“Comer bien, que no es comer ricamente, sino comer cosas sanas, bien condimentadas, es necesidad primera para el buen mantenimiento de la salud del cuerpo y de la mente”

José Martí. La América, New York, mayo 1884.

INTRODUCCIÓN

Desde el año 2019 se generaron diversos espacios de concertación intersectorial, con la participación de 22 Organismos de la Administración Central del Estado, 12 Organizaciones Superiores de Dirección Empresarial, 27 entidades, 11 organizaciones de la Sociedad Civil de Cuba y cinco organizaciones de la colaboración internacional, que permitieron la elaboración del Plan de Soberanía Alimentaria y Educación Nutricional de Cuba (Plan SAN), aprobado el 22 de julio de 2020 por el Consejo de Ministros.

Este documento contempla las directrices que orienta el Estado cubano para la gestión de los sistemas alimentarios locales, soberanos y sostenibles, que se basan en la articulación intersectorial y la participación de todos los actores vinculados con la producción, transformación, comercialización y consumo de alimentos; así como, el fomento de una cultura alimentaria para el logro de la salud de la población cubana. Por consiguiente, el tema de la alimentación es de alta prioridad para el país.

Durante el proceso de construcción del Plan SAN fueron identificadas y analizadas las principales causas que motivaron su elaboración, entre las que se encuentran las siguientes:

- “(...) la población del país posee una insuficiente cultura alimentaria y educación nutricional que produce hábitos alimentarios y nutricionales inadecuados y poco saludables (...)”
- “(...) se manifiesta en una tendencia ascendente al sobrepeso y obesidad, así como la incidencia de diabetes e hipertensión que repercuten como un problema de salud pública mayor que incide sobre la disminución de la población económicamente activa, además, siendo las enfermedades no transmisibles, vinculadas con los hábitos alimenticios entre las primeras causas de muerte en el país”.

La problemática enunciada constituye un verdadero desafío para el sector educacional cubano que tiene como misión la formación integral de las actuales y futuras generaciones. En ese sentido se significa el papel de la Educación alimentaria y nutricional (EAN) como un eslabón fundamental para abordar esta demanda social.

El presente trabajo reflexiona sobre la importancia de la alimentación y la nutrición para la población infantil, así como los beneficios del proceso de Educación alimentaria y nutricional en el contexto educativo cubano, los que se presentan como resultados de la práctica pedagógica que se realiza en el país.

DESARROLLO

La alimentación es un derecho, así se reconoce por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y en la Declaración Universal de Derechos Humanos, aprobada por las Naciones Unidas en 1948. Está sustentada también en otros documentos internacionales y nacionales: Convención sobre los derechos del niño (artículo 24); Documento final de la Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición: Declaración de Roma sobre la Nutrición; Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS); Constitución de la República de Cuba (artículo 77); Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución; Objetivos de trabajo de la Primera Conferencia Nacional del Partido Comunista de Cuba; Plan Nacional de Desarrollo Económico y Social hasta el 2030 y Guías alimentarias para niñas y niños cubanos hasta 2 años de edad y Guías alimentarias para la población cubana mayor de dos años; Objetivos estratégicos del Sistema Nacional de Educación y Plan de Soberanía Alimentaria y Educación Nutricional en Cuba (Plan SAN).

Es considerada como un indicador de desarrollo humano y uno de los factores determinantes de la salud de las personas durante el curso de su vida, esencial para mantener el óptimo crecimiento y desarrollo físico y mental. A través de ella el organismo incorpora los nutrientes que permiten llevar a cabo los procesos vitales básicos. Por consiguiente, es una necesidad biológica; todas las personas necesitan comer para vivir.

La alimentación forma parte también de nuestra identidad como seres humanos, de nuestra vida social, condicionada por la época, los gustos personales, los conocimientos, actitudes, hábitos y tabúes heredados, la disponibilidad y accesibilidad de los alimentos y hasta por la moda. Su estudio puede representar una puerta de entrada para establecer un análisis cultural de cualquier grupo social tanto en lo psicológico, como en lo económico, sociológico y religioso.

Para el teólogo brasileño Frei Betto (2020) "(...) comer es una liturgia, no hay peor cosa que comer solo, comer es un espacio para estar con los demás, es compartir, de ahí que viene la palabra compañero, es compartir, esa es la etimología de la palabra compañero y comer es también una unión con la naturaleza. Y cuando comemos, no solamente la naturaleza se recicla en nosotros, nos alimentamos de ella como nosotros nos alimentamos espiritual y culturalmente unos a otros, por eso es que comer es compartir".

Es frecuente encontrar el uso de los términos alimentación y nutrición para semejar el mismo proceso, que aunque son muy vinculados, cumplen una función diferente en el organismo humano.

Nutrición: considera el conjunto de procesos con los cuales el cuerpo humano digiere, absorbe, transforma, utiliza, y elimina las sustancias nutritivas contenidas en los alimentos con el fin de obtener energía, construir y reparar las estructuras corporales y regular el metabolismo. Este es un proceso metabólico, involuntario, y por lo tanto no es educable (Jiménez, 2004, p. 7).

Alimentación: proceso por el cual procuramos los alimentos necesarios para mantener la vida, los seleccionamos según la disponibilidades, los preparamos según los usos y costumbres, y terminamos por ingerirlos, es por tanto un proceso voluntario, educable y muy influenciado por factores sociales, económicos, culturales y otros (Jiménez, 2004, p. 7).

Para los niños, niñas, adolescentes y jóvenes una alimentación saludable es de suma importancia. Ellos son consumidores actuales y futuros. Como parte de sus derechos, necesitan tener acceso a los alimentos saludables e información sobre las mejores prácticas, de forma tal que les permitan identificar y seleccionar las mejores opciones que favorecen su desarrollo. Es precisamente en las primeras edades que se deben adquirir estos conocimientos, hábitos y prácticas alimentarias. Muchas de las enfermedades (diabetes, hipertensión, obesidad, entre otras) sientan sus bases en estos primeros años de vida.

Según las Guías alimentarias para la población cubana (INHEM, 2004) la *alimentación saludable* es aquella que cumple con los principios siguientes: adecuada (a la edad, sexo, talla, estados fisiológicos, clima); completa (incluye los siete grupos de alimentos); equilibrada (entre los macronutrientes: proteínas, grasas y carbohidratos); suficiente (en cantidad de alimentos) y variada (en color, sabor y consistencia).

La alimentación saludable contribuye al desarrollo físico, cognitivo, social y emocional de los niños, niñas y adolescentes. Los micronutrientes tales como el hierro, el zinc y el yodo, son componentes esenciales del desarrollo del cerebro (PMA, 2017), por lo que influyen notablemente en su rendimiento escolar y aprendizaje, además reduce las ausencias por enfermedades.

En la adolescencia se debe prestar mayor atención tanto al desarrollo de los muchachos como de las muchachas. Estos tienen altas necesidades nutricionales, especialmente vitaminas A, C y D, hierro y calcio, además del aporte de energía y proteínas. En estas edades son muy frecuentes los desórdenes alimentarios, por lo que es importante mantener un régimen estable de alimentación.

Las muchachas requieren una atención especial, ellas necesitan de una alimentación y nutrición adecuadas para su desarrollo inmediato y como posibles madres del mañana. La anemia y la carencia de calcio son problemas frecuentes, por lo que debe favorecerse la ingestión de alimentos ricos en hierro y calcio. Una mejor nutrición entre las adolescentes, reduce la mortalidad materna y el bajo peso en el nacimiento, con impactos positivos en la siguiente generación (INHEM, 2004).

Es precisamente en esta etapa escolar que la demanda de nutrientes y energía es aún mayor. Los educandos suelen incrementar el apetito debido a que están en un periodo de crecimiento. Con mucha frecuencia optan por consumir comidas que están accesibles en su entorno, incluso en los alrededores de su centro de estudio. Muchos de esos alimentos son altos en azúcares y grasas, por lo que no cumplen la demanda nutritiva que estos necesitan.

Otro elemento a tener en cuenta es el desarrollo de la actividad física en la niñez, puesto que es un factor importante para reducir el riesgo de enfermedades. Esto implica, no solo hacer ejercicios físicos como parte de una asignatura, los educandos deben experimentar la realización de actividades que generen movimientos, ya sea en los recreos, en una caminata, montando bicicletas o jugando activamente.

Considerando estos aspectos las instituciones educativas deben promover el consumo de una alimentación diversificada, equilibrada y saludable para todas las edades. Estas constituyen un ambiente ideal para promover la salud, desarrollar los conocimientos, habilidades, actitudes y valores que les permitan a todos los educandos participar en forma activa en la búsqueda de su bienestar y tomar decisiones a favor de su salud y calidad de vida.

¿Cuál es el escenario actual de la alimentación?

La alimentación constituye uno de los grandes desafíos que presenta la comunidad internacional, no solo por el costo cada vez más elevado de los alimentos, sino por el acceso a una dieta balanceada, nutritiva, segura, saludable, asequible y sostenible. La inseguridad alimentaria, afecta hoy a más de 820 000 000 de personas que pasan hambre en el mundo y unos 2 000 000 000 sufren su amenaza, aspecto que agudiza aún más las desigualdades sociales.

UNICEF (2019) alerta que “(...) en todo el mundo, uno de cada tres niños menores de cinco años presenta retraso en el crecimiento, emaciación, o sobrepeso y, en algunos casos, una combinación de dos de estas formas de malnutrición. En América Latina y el Caribe, la cifra es uno de cada cinco”.

El término malnutrición, según UNICEF (2019), no solo se asocia a la existencia del hambre, en la actualidad debe utilizarse para describir a los niños con retraso en el crecimiento (cuya estatura es menor a la que corresponde a su edad); a los que padecen emaciación (cuyo peso es bajo en proporción a su altura); a los que presentan “hambre oculta” (es decir, deficiencias en vitaminas y minerales esenciales); y al creciente número de niños y jóvenes afectados por el sobrepeso o la obesidad.

Los efectos de la malnutrición son especialmente lesivos, pueden derivar en deficiencias de crecimiento, infecciones y la muerte, problemas que afectan a las funciones intelectuales, la preparación para la escuela y el rendimiento académico. La obesidad plantea sus propios problemas, como la diabetes y otros trastornos metabólicos, así como cardiopatías (UNICEF, 2019).

La presencia de la malnutrición en las personas no solo se asocia con la posibilidad de acceso a los alimentos; se ha podido demostrar que este problema puede ser el resultado de los inadecuados hábitos alimenticios y de los mitos y prejuicios de la población. Cada vez más se incorporan al consumo humano alimentos ultraprocesados, carentes de nutrientes y altamente azucarados, uso excesivo de grasas saturadas, sal o

sodio que provocan enfermedades que impactan considerablemente en la salud de las personas. A esto se añade la sustitución de agua por bebidas azucaradas.

La alimentación es también uno de los temas de análisis en las agendas mundiales, puesto que ha servido como instrumento para ocasionar daños. El último informe sobre el estado de la población mundial revela los obstáculos discriminatorios que enfrentan muchas niñas y mujeres en el mundo producto de las desigualdades sociales. UNPFA (2020) expone, entre las muchas causas y consecuencias de la discriminación de género, las prácticas nocivas relacionadas con la alimentación.

En algunos contextos los tabúes, restricciones y prohibiciones limitan el acceso de millones de niñas y mujeres a la comida y en otros casos las exponen a la alimentación forzada. Estas prácticas nocivas, en virtud de los tratados internacionales en materia de derechos humanos, son uno de los mayores exponentes de la discriminación por razón de género que tienen su origen en los estereotipos.

Es por ello que, priorizar el conocimiento sobre alimentación y nutrición y las prácticas saludables de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes resulta de vital importancia, para que las sociedades puedan hacer frente a los retos económicos, sociales y medioambientales.

En el caso de Cuba, factores limitantes como el bloqueo político y económico establecido por el gobierno de los Estados Unidos, el limitado acceso a recursos financieros externos y la falta de divisas para garantizar la seguridad alimentaria, entre otros, inciden directamente en la calidad de vida de los cubanos (MINAG, 2019).

En el Anuario Estadístico de Salud Pública (2019) aparecen las enfermedades asociadas a la alimentación como las primeras causas de muerte en la población cubana (enfermedades cerebrovasculares, diabetes mellitus, entre otras), La III Encuesta Nacional sobre Factores de Riesgo y Enfermedades no Trasmisibles (2014) reveló la tendencia al incremento del sobrepeso y la obesidad en la población cubana, siendo superior en las mujeres, lo que unido a otros factores de riesgo, contribuyen significativamente al incremento de la morbi-mortalidad por enfermedades no trasmisibles.

En este contexto, apostar por la Educación alimentaria y nutricional (EAN) es una oportunidad y una necesidad. Esta ha sido un campo de actuación para especialistas de salud pública, promotores comunitarios, maestros, asesores nutricionales, comunicadores, entre otros, que han compartido y construido sus experiencias de aprendizaje a partir de los resultados que han ido obteniendo paulatinamente. Sus intereses se posicionan en la mirada de diferentes sectores sociales que se sienten comprometidos con mejorar la salud de la población.

En resumen, un individuo puede recibir EAN por diferentes vías: en el contexto familiar y comunitario; a través de los medios de comunicación social (internet, radio, televisión, la prensa); en las instituciones públicas (hospitales, comercios, restaurantes, cafeterías, centros de recreación, etc.) y en instituciones educativas (círculos infantiles, escuelas,

universidades, centros de superación). Por consiguiente el campo de actuación de la EAN es muy diverso, no solo abarca a la población infantil, aunque se reconoce que, en esta etapa de la vida, es vital para la adquisición de conocimientos, habilidades y hábitos saludables.

Particularmente, en el ámbito educativo ha sido trabajada por varios países del mundo, con énfasis en la región de Las Américas, en las que aparece como contenido del currículo, como asignatura independientemente o como un eje transversal. Para asegurar esta inserción cuentan con disposiciones, reglamentaciones o leyes que impulsan el trabajo de la EAN en este contexto.

En el caso de Cuba se posicionaron los contenidos de EAN como parte de la formación integral de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Desde el año 1999, con el nombre de *Educación nutricional e higiene de los alimentos*, formó parte de los ejes transversales del Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación, con contenidos y objetivos específicos para cada una de las enseñanzas.

Sus resultados han sido expresados en las buenas prácticas y experiencias obtenidas de las Escuelas Promotoras de Salud. Se reconoce que, las instituciones educativas cuando desarrollan proyectos de EAN alcanzan avances muy rápidos en la calidad de vida de los educandos (MINED-OPS, 2011).

El impacto de los contenidos de EAN se hacen evidentes en una mayor disposición para el aprendizaje de la población infantil; avances en los conocimientos y en la concentración; mejor desarrollo de habilidades que favorecen los hábitos y prácticas saludables; adopción de decisiones favorables que les permiten optar por los alimentos más nutritivos y mejoras en la salud.

En un bosquejo sobre algunas concepciones que se asumen para definir la EAN se registran las siguientes:

- “Estrategia transformadora en cuanto está destinada a integrar conocimientos, desarrollar habilidades, modificar actitudes y comportamientos para mejorar los hábitos y prácticas de alimentación para lograr una mejor nutrición” (Valdespino, Zulueta y Selva, 2009, p.32).
- “(...) combinación de estrategias educativas, acompañadas de ambientes favorables, diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas, comportamientos y elecciones adecuadas en alimentación y nutrición para mantener o mejorar la salud y el bienestar” (Contento et al., 1995).
- (...) proceso a través del cual se empodera a las personas y sociedades para que adopten voluntariamente hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, respetuosos con sus costumbres alimentarias locales y con el medio ambiente, favoreciendo así la diversidad de la dieta y la buena nutrición de la población (FAO, s/f).

En el contexto educativo cubano la EAN adquiere una vital importancia. Es uno de los ejes temáticos de la educación para la salud que impacta en la formación integral de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Por consiguiente, es un contenido interdisciplinario (no es privativo de una asignatura o materia particular) y transdisciplinario.

Como actividad de aprendizaje necesita de una participación activa y sistemática. No se limita solamente a brindar información sobre alimentación y nutrición o a incrementar acciones educativas. La EAN proporciona conocimientos, habilidades y valores a las personas, lo que les permite adquirir una capacidad crítica para reconocer y optar por opciones alimentarias saludables y sostenibles.

Es un proceso que debe iniciar desde el nacimiento y en todas las etapas del curso de vida de un individuo. En ese sentido, es válido afirmar que la EAN vincula con la vida inmediata y tiene repercusión en el futuro, tanto en lo individual como en el contexto socioeconómico de un país.

A la comunidad pedagógica le plantea nuevos desafíos continuamente, como lo ha sido para Cuba. Es por ello que, a la luz del perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación, se actualizaron los contenidos de EAN en el currículo de estudio a todos los niveles y áreas del desarrollo.

El nuevo enfoque de la EAN surge para incorporar nuevos métodos y procedimientos, así como la posibilidad de abordar, de forma continua y con asignación de tiempo suficiente, los contenidos del currículo de estudio. Para ello se debe fortalecer el trabajo en diversas áreas estratégicas como son: la preparación continua del personal docente; la preparación a la familia; el uso de materiales didácticos; la determinación del diagnóstico y el empleo de recursos de comunicación.

El tratamiento curricular de los contenidos de EAN, fundamentalmente a través de la clase, permite alcanzar diferentes áreas del desarrollo y asignaturas del plan de estudio en todos los niveles educativos. Posicionar estos temas de forma transversal no implica ponderar el área de Ciencias en detrimento de otras; el contenido posibilita que se tenga una mirada integral y multidisciplinaria para abarcar todas las dimensiones de la alimentación (biológica, psicológica e histórico-cultural) centrada en el desarrollo de habilidades para la vida.

Tiene gran importancia la sistematicidad en el tratamiento de contenidos de EAN; aunque existen asignaturas que han concebido módulos con contenidos específicos, estos deben ser combinados con otras actividades que tienen salida a través del proceso pedagógico. La evidencia obtenida en este tema sugiere que los contenidos de EAN se trabajen de forma sistemática, continua e integrada a los objetivos de las diferentes áreas del desarrollo y grados escolares.

Los recursos didácticos que necesita la EAN deben facilitar el desarrollo de actividades prácticas, sobre todo las que permiten el vínculo con la producción, conservación y elaboración de alimentos, de forma tal que se logre un acercamiento del conocimiento a

la experiencia práctica. En ese sentido el trabajo con los huertos escolares ha ido cobrando un mayor interés en los proyectos educativos que abordan esta temática. También se destacan otras actividades que se vinculan con la actividad laboral (la siembra de plantas, las parcelas productivas, trabajo en los bosques frutales, la escuela al campo, entre otras).

En ocasiones, las instituciones educativas no cuentan con espacios físicos destinados para la realización de actividades en huertos escolares o parcelas; no obstante, han buscado alternativas de integrarse a huertos comunitarios y viveros o han conformado jardines de plantas medicinales. El llamado es a fortalecer estas prácticas a fin de que exista coherencia con el currículo impartido.

Otros de los escenarios que favorecen la EAN son los comedores y las cafeterías escolares. En Cuba se generalizaron variadas propuestas educativas como el montaje de las “mesas modelos”, la divulgación de mensajes educativos a partir de las Guías alimentarias para la población cubana, “el servicio del comedor” que motiva grandemente a los educandos, entre otros. De igual manera se deben utilizar estos espacios para facilitar la adquisición de hábitos saludables (lavado de manos, cepillado bucodental), reforzar los modales en la mesa, así como los contenidos prácticos sobre la higienización de los entornos alimentarios y la manipulación y elaboración de los alimentos, los que sin lugar a dudas marcarán notablemente la vida de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

Es de vital importancia que en estos espacios se refuercen las intenciones educativas, por lo que deben ser modelos para los educandos. Un comedor o cafería que no cumpla con las condiciones higiénico-sanitarias, no se vele por las normas de comportamiento, no reúna condiciones estructurales adecuadas, no se cumpla con el respeto, la disciplina y los tiempos necesarios para realizar el acto de la alimentación ajustado a las necesidades de cada educando, no será entonces un marco de acción oportuno para fomentar la EAN.

Con las ferias expositivas, jornadas comunitarias, talleres, festivales culinarios, encuentros con chef de cocina, elaboración de platos rústicos, concursos sobre el tema, encuentros de saberes tradicionales, juegos y técnicas participativas, se ha logrado movilizar considerablemente el interés y la creatividad de los educandos.

Resulta imprescindible avanzar también hacia la elaboración de recursos comunicacionales que permitan la interacción con las diferentes redes sociales y plataformas tecnológicas (creación de páginas web, libros electrónicos, entre otros). Se ha de tener en cuenta también la oportunidad que ofrecen la prensa, la radio, la televisión, visionaje de materiales audiovisuales y entrevistas.

Es importante considerar el trabajo con los círculos de interés, las sociedades científicas y los proyectos socioproductivos. Estas actividades que se sugieren y otras que se deriven de la experiencia y la iniciativa creadora de la comunidad educativa deben ser significativas, participativas y ajustadas al contexto y diagnóstico integral de los educandos.

Otras actividades que pueden considerarse son las siguientes:

- investigaciones relacionadas con la alimentación y la nutrición (sobre todo las que tengan mayor relevancia en el área donde se encuentra enclavada la institución educativa);
- incorporación de juegos y realización de trabajos manuales;
- presentación de obras de teatro y otras modalidades artísticas;
- visita a centros de interés comunitario (de la producción y los servicios) que se relacionan con la temática (restaurantes, cafeterías, fábricas de elaboración de alimentos, industrias y mini industrias, mercados, granjas, huertos, puertos pesqueros, mercados, entre otros);
- intercambios, charlas o conversatorios con personalidades de la comunidad que tengan un meritorio trabajo en la investigación, divulgación, elaboración de alimentos, (sobre todo el acercamiento a los campesinos, productores y manipuladores de alimentos);
- celebración de las fechas mundiales: día de la inocuidad de los alimentos (7 junio), día del lavado de manos (15 de octubre), día mundial de la alimentación (16 de octubre), entre otras;
- promoción de actividades físicas (en recreos, juegos de competencias, caminatas)

Para la ejecución de estas propuestas se sugiere partir inicialmente de la realización de un diagnóstico participativo, que permita identificar cuáles son las prácticas alimentarias de los educandos, así como las necesidades nutricionales que tienen y qué factores influyen en su alimentación. No debe descuidarse la necesidad de incorporar inicialmente procesos de sensibilización, puesto que los procesos de cambio estarán justamente en sus manos.

CONCLUSIONES

En el contexto de la implementación del Plan de Soberanía Alimentaria y Educación Nutricional de Cuba, la comunidad educativa encuentra en la EAN una oportunidad para fortalecer los conocimientos, hábitos y prácticas alimentarias de la población infantil.

Su concepción pedagógica actual requiere de una mirada más integral, aspecto que debe ser tenido en cuenta como parte del perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación, que aspira a la formación integral de niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

Todo ello supone una preparación continua y permanente del personal docente; el tratamiento curricular de los contenidos de alimentación y nutrición y su seguimiento en la práctica educativa; la preparación a las familias; la planificación de actividades variadas, significativas, participativas y ajustadas al contexto y diagnóstico integral de los educandos; reforzar el trabajo intersectorial; el uso de diferentes materiales didácticos y recursos de comunicación.

BIBLIOGRAFÍA

- Betto, F. (2020). Conferencia Magistral: Soberanía Alimentaria en el Siglo XXI. Recuperado de: <https://www.presidencia.gob.cu/es/noticias/cuba-sabe-un-evento-para-promover-la-cocina-cubana-que-es-patrimonio-cultural-de-la-nacion/>
- Bonet-Gorbea, M.; Varona-Pérez, P. (2014). III Encuesta Nacional de Factores de Riesgo y Actividades Preventivas de Enfermedades No Transmisibles. La Habana: Editorial Ciencias Médicas.
- Constitución de la República de Cuba. Artículo 77.
- Consejo de Ministros. (2020). Plan de Soberanía Alimentaria y Educación Nutricional de Cuba. Debe estar en el sitio de GACETA OFICIAL
- Contento, I.; Balch, G.; Bronner, Y.; Paige, D.; Gross, S.; Bisignani, L., Lytle, L.; Maloney, S.; Olson C. y Sharaga, S. (1995). The effectiveness of nutrition education and implications for nutrition education policy, programs and research. A review of research. *Journal of Nutrition Education*, 27: 284-380.
- Organización para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (s/f) (INFOGRAFIA). Educación alimentaria y nutricional para promover dietas saludables. Recuperado de: <http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/es/FAO>. (2014).
- Documento final de la Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición: Declaración de Roma sobre la Nutrición. Roma. Recuperado de: <http://www.fao.org/3/a-ml542s.pdf>
- FAO, OPS/OMS, UNICEF y WFP. (2018) Panorama de La Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y El Caribe: Desigualdad y Sistemas Alimentarios. Santiago.
- FAO y OPS (2018). Políticas y programas alimentarios para prevenir el sobrepeso y la obesidad. Lecciones aprendidas. OPS/NMH/17-040
- FAO y CELAC. (2018). Estudio para identificar y analizar experiencias nacionales relacionadas con el fortalecimiento de la Educación Alimentaria y Nutricional en el marco de los Programas de nutrición y alimentación escolar. Documento técnico. I8902ES/1/03.18
- FAO, OPS, WFP y UNICEF. (2019). Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2019. Santiago. ISBN 978-92-5-131958-1.
- FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. (2019). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo. Protegerse frente a la desaceleración y el debilitamiento de la economía. ISBN 978-92-5-131600-9.

Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos (INHEM). (2003). Guías alimentarias para la población cubana mayor de dos años de edad. MINSAP: La Habana, Cuba.

Jiménez, S.M. (2004). Alimentación y Nutrición. En Educación alimentaria, nutricional e higiene de los alimentos. Manual de capacitación. Ministerio de Salud Pública: La Habana. pp. 58-59.

Ministerio de Salud Pública (MINSAP). (2019). Anuario estadístico de salud. Recuperado de: <https://temas.sld.cu/estadisticassalud/>

Ministerio de Educación (MINED) y Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2011). Evidencias de buenas prácticas de promoción de la salud en las escuelas cubanas. ISBN 978-959-18-0745-8.

Martí, J. (1884). La América, New York.

Partido Comunista de Cuba (PCC). (2012). Lineamientos de la política económica y social del PCC y la Revolución. VI Congreso del PCC. La Habana, Cuba: editora Política.

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). (2019). Panorama general Informe sobre Desarrollo Humano 2019. Más allá del ingreso, más allá de los promedios, más allá del presente: Desigualdades del desarrollo humano en el siglo XXI. Recuperado de: <http://report.hdr.undp.org/es/>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2017). Educación para los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Objetivos de aprendizaje. París, Francia: UNESCO. ISBN 978-92-3-300070-4.

Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA). (2020). Estado de la Población Mundial 2020. Recuperado de: <https://www.unfpa.org/es/swop>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2019). El estado mundial de la infancia 2019. Niños, alimentos y nutrición. Crecer bien en un mundo en transformación. Recuperado de: <http://www.unicef.org/sowc2019>

Valdespino, F.; Zulueta, D. y Selva, L. (2009). La anemia nutricional. Manual de capacitación para promotores de salud. Programa Mundial de Alimentos: La Habana, Cuba.