

Desde la aprobación del Plan de Soberanía Alimentaria y Educación Nutricional de Cuba y el Plan del MINED para la Alimentación Escolar (RM 67/2021), la comunidad educativa cubana ha venido realizando intervenciones destinadas a solucionar los problemas alimentarios y nutricionales que afectan a la población infantil.

Las experiencias obtenidas han motivado a educadores, directivos, organizaciones comunitarias y las familias a realizar jornadas de alimentación saludable, con el ánimo de buscar una mayor difusión e integración de todos los temas trabajados.



Las jornadas de alimentación saludable son actividades de sensibilización y comunicación que permiten y alientan a la comunidad escolar (niños, niñas, adolescentes, jóvenes, personal docente, de dirección y administración, así como manipuladores de alimentos, familias,

factores de la comunidad, entre otros) a participar en forma activa en la búsqueda de su bienestar y tomar decisiones a favor de su salud y calidad de vida.

Generalmente este tipo de actividad se realiza cuando ha pasado un tiempo de trabajo en la implementación de acciones relacionadas con preparación y capacitación de las personas en Educación Alimentaria y Nutricional (EAN). Las experiencias obtenidas son el motor impulsor para que se muestren los avances logrados, se fortalezcan las alianzas intersectoriales, el trabajo con las familias y la comunidad, se comuniquen los objetivos de las instituciones y se reconozcan a todas las personas que fomentan prácticas alimentarias más saludables y sostenibles.

En ocasiones se piensa que las jornadas de alimentación saludable son grandes eventos, que requieren de amplios presupuestos, medios de comunicación masiva y movilización excesiva de personas. Cuando una institución educativa, grupo escolar o comunidad decide la realización de este tipo de actividad solo debe ajustarse a sus posibilidades reales y a las características de su entorno.

Si estás interesado(a) estos son algunos pasos que pueden servirte para organizar una jornada de alimentación saludable en tu institución educativa:

1. Planifica la jornada

- * Constituye un equipo con representantes de toda la comunidad educativa, sectores u organizaciones que participan.
- * Busca una fecha que permita la mayor participación de las personas, pueden ser relacionadas con la alimentación, tales como: el Día mundial de la inocuidad de los alimentos (7 junio) Día mundial del lavado de manos (15 de octubre), Día mundial de la salud (7 abril), Día mundial de la nutrición (28 de mayo), Día mundial de la alimentación (16 de octubre), entre otras.
- * Incluye la actividad en la planificación anual; ten en cuenta algunas acciones previas que la aseguren.
- * Determina cómo se realizarán las actividades (eventos presenciales, en forma virtual, o una combinación de ambos).
- * Difunde el evento (en redes sociales, medios de comunicación local, murales, dípticos, carteles).
- * Identifica las alianzas con los factores comunitarios para unificar criterios, de modo tal que los mensajes no sean contradictorios.

2. Moviliza el cambio

- * Anima a las personas a realizar actividades que promuevan el cambio y/o la transformación de sus prácticas de alimentación y de los entornos en los que estudian, laboran o viven de modo tal que las empoderen para tomar decisiones más saludables.
- * Promueve la integración de tu institución educativa con las acciones que fortalecen el sistema alimentario local (los mensajes y actividades deben ser coherentes con su contexto y respetuosas de las costumbres, valores y tradiciones locales).
- * Registre el total de personas que participan (este dato permite cerrar las brechas de género en la comunidad educativa).
- * Involucre a otros proyectos y programas educativos que estén relacionados con las temáticas del evento.
- * Facilite la integración del personal de salud y otros actores de la comunidad, como las unidades productivas, a las actividades de la jornada.
- * Interactúe con las personas que participan del evento (todos pueden y deben decir algo; es importante que comuniquen sus necesidades, intereses y aspiraciones en torno a sus prácticas de alimentación).



historias de vida, videos, entre otros) y sitúalos en lugares visibles (carteles, murales)

3. Divulga los resultados

- * Anima al equipo docente a documentar las mejores experiencias y compartirlas en espacios públicos, medios de comunicación locales, redes sociales o eventos científicos.
- * Recopila evidencias (fotos,

- * Recoge las memorias del evento (puedes identificar los avances, las barreras, entre otros) y comunícala a todas las personas interesadas.

Propuestas de actividades colectivas

A continuación te compartimos algunas actividades colectivas que han tenido mucha aceptación por la comunidad educativa; estas pueden servirte de inspiración y motivación:

- * Observación de materiales audiovisuales, elaboración de afiches, carteles.
- * Promoción de concursos de creación infantil.
- * Exposición de círculos de interés, sociedades científicas y proyectos socioproductivos,
- * Participación en los medios locales de radio y televisión.
- * Socialización de 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).
- * 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, entre otros).
- * Intercambios, charlas o conversatorios con personalidades de la comunidad que tengan un meritorio trabajo en la investigación, divulgación y/o elaboración de alimentos (sobre todo el acercamiento a los campesinos, productores y manipuladores de alimentos).

- * Promoción de actividades físicas: caminatas, montaje de bicicletas, juegos, carreras, clases de baile o ejercicio físicos, entre otros.
- * Divulgación de líneas de mensajes, hashtag (etiquetas) y contenidos en las redes sociales.
- * Elaboración y/o presentación de materiales didácticos.
- * Presentación de documentos técnicos para la consulta de docentes, manipuladores de alimentos y las familias.
- * Promoción de información y prácticas sobre lavado de manos, cepillado bucodental, higiene e inocuidad de los alimentos.
- * Ferias expositivas, jornadas comunitarias, talleres, festivales culinarios, encuentros con chef de cocina, elaboración de platos rústicos.
- * Realización de encuentros de saberes tradicionales, juegos y técnicas participativas.
- * Montaje de “mesas modelos” en comedores escolares.
- * Distribución de mensajes educativos a partir de las *Guías alimentarias para la población cubana* en comedores y cafeterías escolares.



- * Creación de huertos, parcelas productivas, viveros de plantas (ornamentales, maderables y frutales), áreas de producción de abonos orgánicos, entre otros.
- * Presentación de los productos cosechados en los huertos y parcelas escolares.
- * Mediciones antropométricas: peso y talla, entre otros.

- * Aplicación de cuestionarios (sobre frecuencia de consumo de alimentos, hábitos, costumbres, gustos y preferencias de la población infantil).
- * Apertura de cursos y talleres de cocina.

Algunos consejos breves...

- * Elabora y utiliza mensajes directos sostenidos y prolongados, con datos y cifras cercanas a tu comunidad. Estos deben ser apropiados para todas las edades y respetuosos de la cultura y tradiciones locales.
- * Emplea un lenguaje inclusivo y libre de estigmatización, no sexista y estereotipado. Ten en cuenta la diversidad y el equilibrio en la composición de género.
- * Utiliza varios canales para la comunicación y difusión de los mensajes. Ten en cuenta el poder de convocatoria de los líderes de opinión de tu comunidad.
- * Resalta en el evento la identidad local (provincia, municipio, consejo popular, comunidad, institución educativa) y el aporte que realiza tu centro a las estrategias trazadas en estos niveles.



Te animamos a que nos compartas tus opiniones, valoraciones y experiencias. Puedes escribirnos al correo: alimentacionescolar@mined.gob.cu

¡Únete!, somos una comunidad educativa que apuesta por una alimentación saludable para toda la población infantil.

MINED, Cuba, 2021