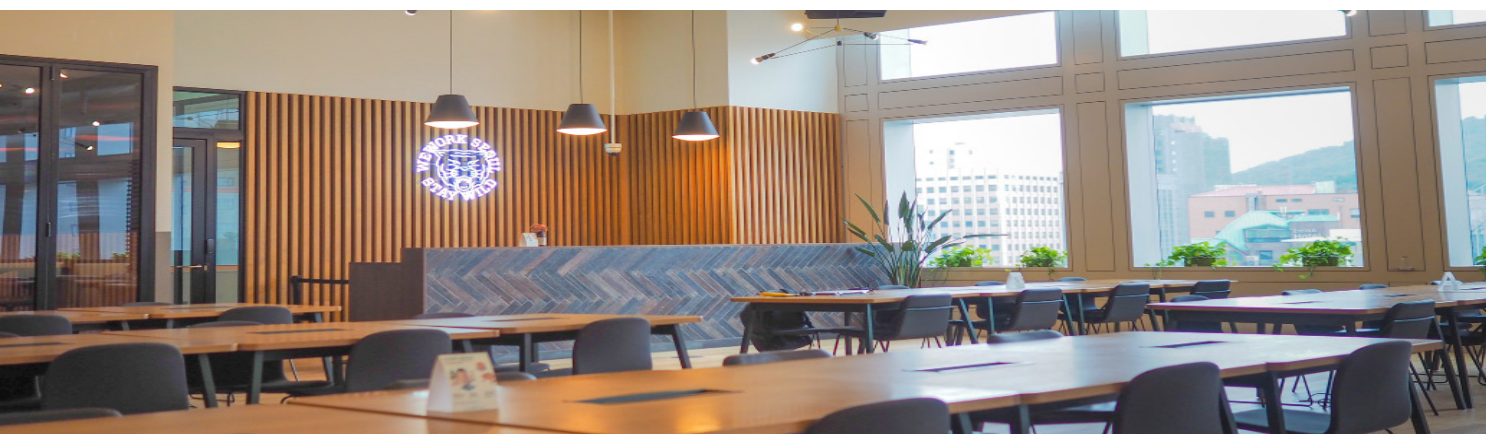


# Espacios Alimentarios Saludables En Escuelas: Contraste entre la realidad con la experiencia profesional

Cortés Pérez, Sarahí Esbeidy<sup>1</sup>, Juárez Alcalá, Vladimir<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Licenciada Nutrición UAZ, Consultorio Independiente, contacto: sarita\_eby@hotmail.com

<sup>2</sup> Docente investigador, Unidad Académica de Enfermería, Universidad Autónoma de Zacatecas.



Los entornos alimentarios, también conocidos como servicios de alimentación, en las escuelas son aquellos espacios destinados a la preparación y distribución de alimentos para satisfacer las necesidades nutricionales de los comensales, que abarca a estudiantes, docentes y personal de apoyo. Para asegurar su nutrición adecuada se debe preferir llevar a cabo los pasos para contar con una dieta correcta, por lo cual dichas dietas ofrecidas deben estar estandarizadas para cumplir con las leyes de la nutrición (FAO, s.f.).

Hay que resaltar que estos espacios deben estar regulados y monitoreados por personal capacitado para su correcta funcionabilidad. Ejemplo de esto en México se encuentra en el Programa de Escuelas de Tiempo Completo, las cuales nombran a Licenciados en Nutrición capacitados como Coordinadores Del Servicio de Alimentación para aplicar los lineamientos Guía para el coordinador del servicio de alimentación. Esta guía fue elaborada por la Coordinación General del Programa de Escuelas de Tiempo Completo, dependencia de la Secretaría de Educación Pública y con educaciones por cada Entidad Federativa, con el objetivo de que estos espacios funcionen de la manera más inocua y óptima posible (Cortés 2021).

Sí bien, con la llegada del Gobierno Federal en 2018 se dieron cambios en los Lineamientos generales del Programa de Escuelas de Tiempo Completo, hay que agregar que el contexto de la Pandemia por SARS-COV-2 ha cambiado la dinámica del acto educativo y las acciones concomitantes, el presente trabajo tiene por objetivo presen-

tar a los estudiantes de pregrado de nutrición los entornos alimentarios y de manera general el contenido de la Guía para el Coordinador del Servicio de Alimentación, además de una reflexión desde la experiencia personal sobre las realidades enfrentadas al aplicar esta guía.

## Generalidades

Aunque ya se presentó previamente, es necesario ahondar más sobre el concepto del Servicio de Alimentación. Se le define como todo aquel espacio asignado en las escuelas de educación básica, tanto públicas como particulares, para ofrecer servicios de alimentación a todos los integrantes del plantel con énfasis particular en los estudiantes, con la finalidad de asegurar la oferta de alimentos y bebidas que favorezcan la nutrición correcta de los estudiantes, acorde al aporte calórico adecuado a su edad, condiciones de vida y con los nutrimentos necesarios para su desarrollo, considerando las medidas de higiene correspondientes. (Cortés 2021).

El Servicio de Alimentación se concibe como un entorno saludable al ser ambientes físicos seguros, limpios y con una dinámica de interrelación que propicie la convivencia sana y amigable y, en consecuencia, aprendizajes apropiados para la población escolar infantil (SEDUZAC, 2016). Esto involucra no solo cumplir con las leyes de la alimentación, a la vez involucra ser un espacio de justicia social para contar con seguridad alimentaria en poblaciones que por su marginalidad este pudiera ser el único sitio para proveer una dieta completa en tiempo y forma (García, Mureddu y Ruiz, 2016).

De acuerdo con la OMS (2018), la alimentación debe ser suficiente, variada, completa, equilibrada, adecuada e inocua. Lo anterior es conocido como las leyes de la alimentación y se desglosan de la siguiente manera (García, Velázquez y Bernal 2016):

- **Suficiente:** cantidades que garanticen las necesidades de energía y de nutrientes.
- **Variada:** diferentes alimentos en cada comida, utilizar distintas técnicas culinarias, cuando se trate del mismo alimento.
- **Completa:** nutrimentos necesarios para el buen funcionamiento del organismo.
- **Equilibrada:** proteínas 1g/kg de peso corporal/día, grasas 15-30 %, (la ingestión de ácidos grasos saturados no debe exceder el 10 % de la energía total, 15 % de los ácidos grasos monoinsaturados, 7% de ácidos grasos poliinsaturados), carbohidratos 50-60 %.
- **Adecuada:** considerándose género, edad, nivel de actividad física y estado fisiológico del individuo (necesidades especiales, embarazo o lactancia), de acuerdo con los requerimientos nutricionales.
- **Inocua:** que el consumo habitual no implique riesgos para la salud (exenta de microorganismos patógenos, tóxicos o algún contaminante).

Cabe señalar que la FAO (s.f.) a nivel internacional proporciona apoyo técnico, formula guías y fortalece las capacidades de las instituciones educativas públicas y otras partes interesadas para aplicar normas nutricionales a las comidas escolares y los alimentos disponibles en las escuelas y para elaborar políticas con miras a crear entornos alimentarios escolares más saludables.

El impacto a largo plazo de este tipo de guías es ayudar a comprender que una correcta alimentación mantendrá a la sociedad alejada de varias enfermedades crónicas degenerativas que en la actualidad representan cada vez más el riesgo de muerte y comenzar a generar preocupación por que la alimentación desde las primeras etapas de vida sea saludable y monitoreada por expertos como lo son los nutriólogos en espacios alimentarios en las escuelas y concientizados y apoyados por los padres de familia en el hogar.

### **Escuelas de Tiempo Completo y la Guía para el Coordinador del Servicio de Alimentación**

El programa de Escuelas de Tiempo Completo inició su operación en el ciclo escolar 2007-2008 “con el objetivo de contribuir a mejorar las oportunidades de aprendizaje de los alumnos de educación básica mediante la ampliación del horario escolar” (Gómez-Zermeño, Alemán de la Garza 2013). Debido a las características de este proyecto, en que se aumentaron las horas de estancia áulica, se instituyó un Servicio de Alimentación Escolar.

Tal como se mencionó, este Servicio de Alimentación Escolar es administrado por un Licenciado de Nutrición, o en su defecto por un pasante, ya que por su perfil profesional es capaz de cumplir las multitareas que requiere el programa al estar formados tanto para desarrollar menús saludables adecuados a la población y administración de los insumos perecederos y no perecederos de acuerdo a normas oficiales para la regulación de la preparación de alimentos, así podemos asegurar el control de contaminación de alimentos.

Para consolidar los objetivos de administración adecuada de dicho espacio, se elaboró la Guía para el Coordinador del Servicio de Alimentación, pero lo cual en este trabajo se presenta su versión del año 2016. Esta guía concibe al entorno alimentario como un espacio que determina el grado en que ciertos alimentos están disponibles, son asequibles y convenientes y resultan deseables. Un entorno alimentario escolar saludable permite y propicia a la comunidad escolar elegir alimentos compatibles con mejores dietas y un mayor bienestar (SEDUZAC, 2016).

En general, esta guía es una herramienta para evaluar el servicio de alimentación y mejorar las buenas prácticas de higiene y de esta manera mejorar la calidad y servicio ofertado a la comunidad. Fue creada con el objetivo de ayudar al coordinador a tener un mejor desempeño en las labores cotidianas de un servicio de alimentación y con el propósito de regular o eliminar las prácticas que son perjudiciales para la salud de

los comensales. Dicha guía contiene un cuadro de evaluación que debe ser llenado de manera diaria (Véase Tabla 1, Tabla 2 y Tabla 3).

Tabla 1. Ejemplo de Cuadro de Autoevaluación para Establecimientos de Consumo Escolar Para ser llenado diariamente por el Director del plantel (Parte 1).

<b>Características físicas y de higiene de los establecimientos (fijos o móviles)</b>	<b>Sí cumple</b>	<b>No cumple</b>
1. Los espacios en donde se preparan los alimentos están limpios, sin fuentes de contaminación, y son seguros (mesas, pisos, paredes y techos)	X	
2. Los utensilios están limpios y desinfectados (cuchillos, trapos, tablas para picar, sartenes, canastas, entre otros).	X	
3. Los utensilios de trabajo se encuentran en buenas condiciones (están limpios y son seguros).	X	
4. El establecimiento está libre de animales domésticos y plagas.	X	
5. La basura y los desechos se colocan en recipientes con tapa, se dividen en orgánicos e inorgánicos y se eliminan frecuentemente.		X

Fuente: SEDUZAC (2016) *Guía para el coordinador de Escuelas de Tiempo Completo*. México: SEDUZAC.

Tabla 2. Ejemplo de Cuadro de Autoevaluación para Establecimientos de Consumo Escolar Para ser llenado diariamente por el Director del plantel (Parte 2).

<b>Alimentos y bebidas que se distribuyen.</b>	<b>Sí cumple</b>	<b>No cumple</b>
1. Los productos procesados que se ofrecen en la escuela están en la lista de alimentos y bebidas que podrán darse de acuerdo con los criterios establecidos por el Manual de Higiene en la Preparación de Alimentos de ETC.	X	
2. Los alimentos y bebidas preparados artesanalmente cumplen con los criterios establecidos por el Manual de Higiene en la Preparación de Alimentos de ETC.	X	
3. Se privilegia el consumo de agua simple potable como primera opción para Hidratar.	X	
4. Los alimentos y bebidas se ofrecen en las porciones recomendadas, son bajos en grasa, sal y sin azúcares añadidos	X	
5. El responsable del establecimiento utiliza como referencia el Plato del Bien Comer para la combinación de los alimentos	X	
6. Se promueve el consumo de verduras y frutas, de preferencia crudas, propias de la Región y de la temporada.	X	
7. Se ofrecen alimentos cocidos, hervidos, horneados y asados, preferentemente.	X	
8. Los alimentos se lavan y desinfectan conforme a las normas sanitarias.	X	
9. Los productos envasados señalan la fecha de caducidad o consumo preferente	X	

Fuente: SEDUZAC (2016) *Guía para el coordinador de Escuelas de Tiempo Completo*. México: SEDUZAC.

Tabla 3. Ejemplo de Cuadro de Autoevaluación para Establecimientos de Consumo Escolar Para ser llenado diariamente por el Director del plantel (Parte 3).

<b>Preparación y manejo de alimentos</b>	<b>Si Cumple.</b>	<b>No Cumple.</b>
1. El personal se lava las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.	X	
2. Se usan trapos de cocina de colores, uno por cada actividad, cuidando su limpieza	X	
3. Se evita toser, estornudar, y que caigan cabellos en los alimentos y bebidas que se ofrecen.	X	
4. Se lavan los utensilios antes y después de preparar los alimentos.	X	
5. Se evita manejar de manera simultánea el dinero y los alimentos.	X	

Fuente: SEDUZAC (2016) *Guía para el coordinador de Escuelas de Tiempo Completo*. México: SEDUZAC.

Al ser la guía de origen Federal, los Gobiernos Estatales la debían y adaptar para poder moldear los entornos alimentarios escolares de diferentes maneras para que favorezcan dietas más sanas y una mejora de la nutrición. Estas incluyen (SEDUZAC, 2016):

- Establecer y aplicar normas nutricionales para los alimentos, las comidas y los refrigerios escolares,
- Hacer que los alimentos nutritivos sean más asequibles, por medio de subsidios
- Restringir la venta y publicidad de productos altos en grasa, azúcar o sal.

Junto a lo anterior, también son importantes las iniciativas de los sectores público y privado, tales como la adopción voluntaria de normas para la venta de alimentos, la reformulación de productos alimenticios o la creación de códigos de conducta en materia de comercialización y publicidad (FAO, s. f.)

### **La experiencia particular al aplicar esta guía.**

La experiencia de vida como metodología cualitativa ha sido normalmente utilizada como herramienta en las ciencias sociales y en la investigación educativa al permitir asociar los fenómenos de vida del individuo con el contexto y se interpreta a través de la fenomenología (Álvarez-Gayou, 2006).

En mi experiencia obtenida durante un periodo de 3 años de laborar en Escuelas de Tiempo Completo puedo resaltar que es un programa que pretende generar en la comunidad la seguridad alimentaria que forma parte de metas a nivel mundial, así como ser un instrumento la respuesta al rezago educativo con la que se cuenta a nivel básico al otorgar una mejor alimentación que potencia los beneficios existentes a nivel cognitivo.

Trabajar con esta guía involucra tanto la capacitación del profesional de nutrición, la cual se da al inicio del Ciclo Escolar o de la contratación, así como de los diversos participantes del comedor, puesto que existen diferencias culturales entre lo que plantea el documento y las realidades en que se aplica.

Al aplicar esta guía en la zona suroeste del Estado, existieron ciertas dificultades tales como la falta de acceso a alimentos perecederos como carnes, frutas y verduras debido a que las cocinas escolares para Escuelas de Tiempo Completo se enfocan a zonas Rurales Marginadas. Otra de las dificultades a la enfrentadas durante el desempeño como coordinadora del servicio de alimentación es el casi nulo conocimiento sobre el manejo de un almacén de las personas al cargo de la preparación de los alimentos, así como la falta de aceptación de Alimentos Saludables.

De igual forma, la persona encargada de la dirección de la Escuela de Tiempo Completo, no sólo tiene una función de supervisión de las actividades generales del comedor, sino que en ocasiones también debe fungir como mediador entre la comunidad y la responsable puesto que los cambios en la preparación y preferencia de alimentos causan un choque cultural, que con el paso del tiempo y la insistencia por tratar de mejorar los hábitos para crear unos mejores dichas fricciones fueron mejorando hasta crear un ambiente de convivencia exitoso.

Quizás la mayor satisfacción es asegurar que cada uno de los niños para los que fue diseñado este programa puedan adquirir sus alimentos a diario ya que sabemos que las comunidades lejanas a las cabeceras municipales no tienen la forma de adquirir muchos alimentos y por esta razón se observa una carencia de vitaminas y minerales esenciales para el correcto desarrollo y aprendizaje. Como consecuencia del manejo adecuado de este programa es que las valoraciones nutricionales recurrentes mostraran una mejora en la salud de los niños.

## **Conclusión**

Poseer espacios alimentarios en las escuelas en la actualidad resulta de vital importancia porque ellos dan seguridad alimentaria a población vulnerable, hecho que se pretende lograr desde tiempo atrás y que resulta cada vez más difícil debido al incremento en el consumo de alimentos chatarra tanto en el hogar como en las escuelas, a pesar de existir esfuerzos por las administraciones Federales como modificaciones en el tercer artículo constitucional y la aparición de la NOM-051-SCFI/SSA1-2010 de etiquetado nutricional.

Lo anterior obliga a señalar la influencia de la publicidad por los medios de comunicación masivos y los hábitos alimentarios existentes en el hogar de procedencia, hacen que las comunidades no necesariamente logren contar con un espacio alimentario saludable en toda la extensión de la palabra. Aunque esto quizás sea para otro momento.

Es de vital importancia desde nuestro alcance apoyar este programa, ya que es de gran ayuda en las zonas más marginadas y de poco acceso para la percepción de alimentos ya que así podemos asegurar la obtención de alimentos y apoyo nutricional a los niños, niñas, maestros y personal de apoyo de las instituciones.

### Referencias Bibliográficas

- Álvarez-Gayou, J. L. (2006) Cómo hacer investigación cualitativa Fundamentos y metodología. México: Paidós Educador
- Cortes-Pérez, S. E. (2021) Evaluación de la guía para el Coordinador de ETC en el Servicio de Alimentación en la Escuela de Tiempo Completo Lerdo de Tejada (Tesis de grado licenciatura en nutrición). México: Universidad Autónoma de Zatecas.
- FAO (s. f.) Entornos alimentarios y alimentación escolar saludables. Recuperado de <https://www.fao.org/school-food/areas-work/food-environment/es/> el 14 de octubre de 2021.
- García, B, Mureddu, M. y Ruiz, R. (2016) Derecho humano a la alimentación y seguridad alimentaria en México en Romero-Zepeda, H. y Arellano-Rodríguez, J. S. (Compiladores) (2016) Perspectiva ética sobre la nutriología y la seguridad alimentaria en México. México: Universidad Autónoma de Querétaro
- García, A. M., Velázquez, M. N., & Bernal, A. I. G. (2016). Healthy nutrition. Acta Médica de Cuba, 17(1). Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/acta-medica/acm-2016/acm161e.pdf> el 24 de octubre de 2021.
- Gómez-Zermeño, M. G., Alemán de la Garza, L. (2013) Estudio de Caso: Programa Escuelas de Tiempo Completo (PETC). Ponencia presentada en el XII Congreso Nacional de Investigación Educativa. México: COMIE Recuperado de <http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v12/doc/1566.pdf> el 24 de octubre de 2021.
- OMS (2018, Agosto 31) Alimentación sana. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> el 24 de octubre de 2021.
- SEDUZAC (2016) Guía para el coordinador de Escuelas de Tiempo Completo. México: SEDUZAC.