

SIMETRÍA

# Obesidad en México

Alternativas de Política Pública

---

OBESIDAD EN MÉXICO  
ALTERNATIVAS DE POLÍTICA PÚBLICA

Marzo 2019

Por Simetría A.C.

[www.simetriamx.org](http://www.simetriamx.org)

## Contenido

- I. Marco Normativo de la obesidad en México. 3
  - II. Prácticas internacionales para mejorar la alimentación de los niños y su impacto. 9
- Bibliografía 21

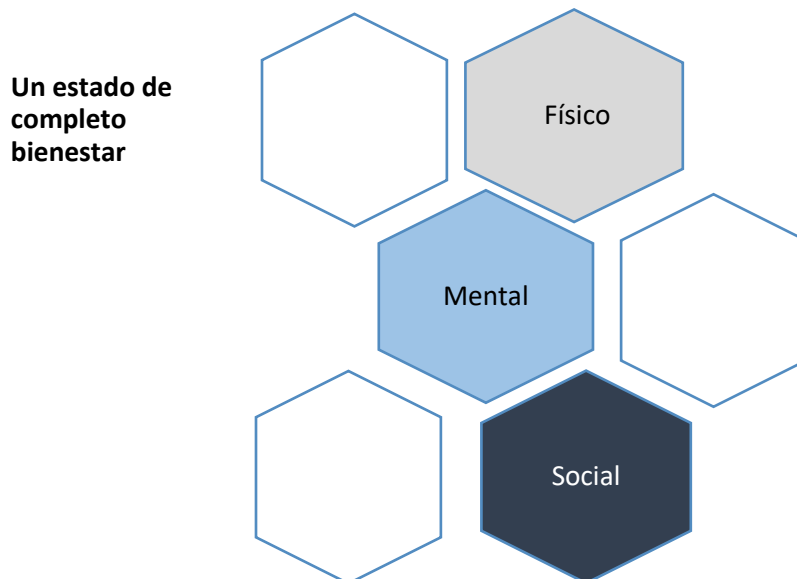
## I. Marco normativo obesidad en México

En esta sección se presenta el marco normativo que rige en México en materia de alimentación saludable. Se presenta un resumen de lo que establece la Ley General de Salud y la Norma Oficial Mexicana 043: para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria.

### Ley General de Salud

La Ley General de Salud (LGS) en su artículo primero reglamenta el derecho a la protección de la salud que tiene toda persona. De acuerdo con esta ley, la salud se define como un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades.

**Diagrama 1. Definición de Salud según la Ley General de Salud.**



Fuente: Ley General de Salud, Art. 1 Bis. En [http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/142\\_120718.pdf](http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/142_120718.pdf).

La ley menciona en su Artículo 111 que la promoción de la salud incluye tanto la educación para la salud, como la nutrición, la orientación alimentaria y la activación física.

Adicionalmente, de acuerdo con la LGS (art. 3) dentro de la salubridad general se incluyen, entre otros, los siguientes:

- La educación para la salud, y

- La prevención, orientación, control y vigilancia en materia de nutrición, sobrepeso, obesidad y otros trastornos de la conducta alimentaria.

Para hacer valer el derecho a la salud, en México existe el Sistema Nacional de Salud (SNS), el cual se define como el conjunto de “dependencias y entidades de la Administración Pública, tanto federal como local, y las personas físicas o morales de los sectores social y privado, que presten servicios de salud, así como por los mecanismos de coordinación de acciones, y tiene por objeto dar cumplimiento al derecho a la protección de la salud”.

Uno de los objetivos que persigue el SNS es: **“diseñar y ejecutar políticas públicas que propicien la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad, que contrarresten eficientemente la desnutrición, el sobrepeso, la obesidad y otros trastornos de la conducta alimentaria”**. El SNS debe, a su vez, proporcionar orientación a la población respecto de la importancia de la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad, y su relación con los beneficios a la salud. Este sistema también debe coadyuvar a la modificación de los patrones culturales que determinen hábitos, costumbres y actitudes relacionados con la salud.

Dentro de las instituciones del SNS, la Secretaría de Salud (SSA) juega un papel preponderante, la cual, de acuerdo con el Artículo 115 de la LGS, se encarga de:

- Normar el desarrollo de los programas y actividades de educación en materia de nutrición, prevención, tratamiento y control de la desnutrición y obesidad, **encaminados a promover hábitos alimentarios adecuados**, preferentemente en los grupos sociales más vulnerables.
- Normar el establecimiento, operación y evaluación de servicios de nutrición en las zonas que se determinen, en función de las mayores carencias y problemas de salud;
- Promover investigaciones químicas, biológicas, sociales y económicas, encaminadas a **conocer las condiciones de nutrición que prevalecen en la población y establecer las necesidades mínimas de nutrimentos**, para el mantenimiento de las buenas condiciones de salud de la población;
- **Recomendar las dietas y los procedimientos que conduzcan al consumo efectivo de los mínimos de nutrimentos** por la población en general, y proveer en la esfera de su competencia a dicho consumo;
- Impulsar, en coordinación con las entidades federativas, **la prevención y el control del sobrepeso, obesidad** y otros trastornos de la conducta alimentaria y, en coordinación con la Secretaría de Educación Pública, la **detección y seguimiento de peso, talla e índice de masa corporal, en los centros escolares de educación básica;**
- **Difundir en los entornos familiar, escolar, laboral y comunitario la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad**, y, en coordinación con la Secretaría de Educación Pública, los lineamientos generales para el expendio y distribución de alimentos y bebidas preparadas y procesadas en las escuelas del Sistema Educativo Nacional, a fin de eliminar dentro de estos centros escolares el consumo y expendio de aquellos que no cumplan con los criterios nutrimentales que al efecto determine la Secretaría de Salud y, en consecuencia, no favorezcan la salud de los educandos y la pongan en riesgo.

## La Norma Oficial Mexicana 043: Promoción y educación para la salud en materia alimentaria

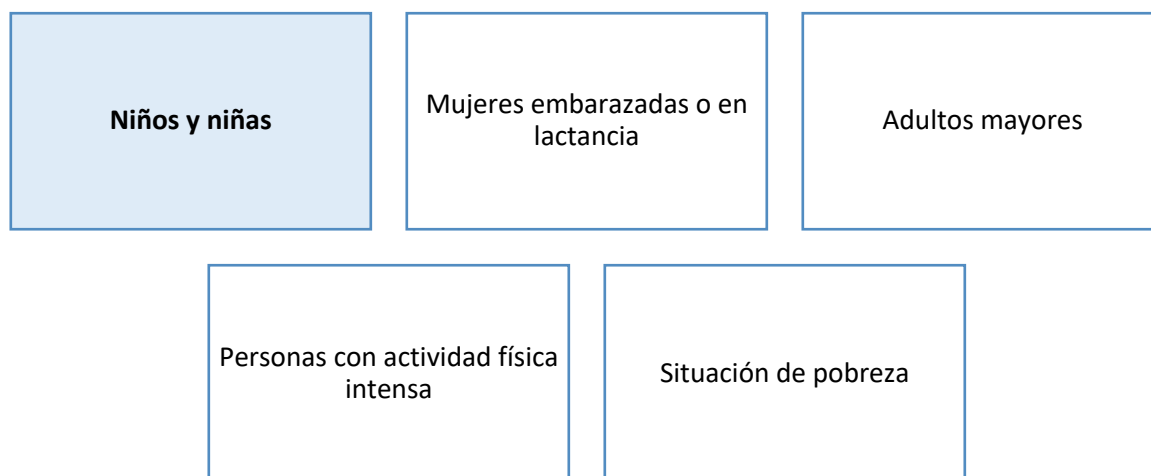
La Norma Oficial Mexicana 043 (NOM 043) establece los criterios que deben seguirse para orientar a la población en materia de alimentación. Uno de sus principales objetivos es guiar a la población para que las personas tengan una alimentación correcta, que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades. Asimismo, esta NOM pretende promover una mejora en la nutrición de la población y coadyuvar a prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación. La NOM reconoce que la orientación nutricional es prioritaria y debe atender al público en general, pero en especial a los grupos vulnerables.

Esta norma es de observancia obligatoria para las personas físicas o morales de los sectores público, social y privado, que forman parte del Sistema Nacional de Salud, que ejerzan actividades en materia de orientación alimentaria.

La NOM señala que los contenidos de la orientación alimentaria se deben basar en la identificación de grupos de riesgo nutricional, la evaluación del estado de nutrición, la prevalencia y magnitud de las enfermedades relacionadas con la nutrición y en la evaluación de la disponibilidad y capacidad de la compra de alimentos.

Dentro de los grupos de mayor riesgo nutricional están: los niños y niñas desde su gestación hasta la pubertad; las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia; los adultos mayores y las personas con actividad física intensa. La pobreza es un factor de riesgo también, ya que, en muchas ocasiones restringe el acceso a una dieta correcta.

### Diagrama 2. Grupos que requieren mayor atención por tener mayor riesgo de presentar alteraciones en su estado nutricional



Fuente: NOM 043-SSA2-2012 en [http://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013](http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013)

La NOM establece que la orientación alimentaria se llevará a cabo mediante acciones de educación para la salud, con un enfoque en el desarrollo de capacidades y competencias, participación social y comunicación educativa.

Los criterios alimenticios tanto generales como específicos por grupo de edad se definen en esta NOM. A continuación se presenta un resumen de los criterios más relevantes en materia de alimentación general, y para el rango de edad de 5 a 9 años, y de 10 a 19 años.

### Criterios generales de la alimentación

- Los alimentos se clasifican en tres grupos: 1) frutas y verduras, 2) cereales, y 3) leguminosas y alimentos de origen animal.
- Se deben identificar los alimentos conforme a la herramienta gráfica llamada el “Plato del Buen Comer”.



Fuente: NOM 043

- Se debe promover el consumo de frutas y verduras, en lo posible crudas y con cáscara, ya que aportan vitaminas como A y C, ácido fólico, entre otros muchos nutrientes.
- Debe promoverse también el consumo de cereales, de preferencia de grano entero<sup>1</sup> y sus derivados integrales.

<sup>1</sup>Grano entero es el cereal de granos intactos que, al someterse a un proceso de molienda, rompimiento, hojuelado, entre otros, conserva sus principales componentes anatómicos y están presentes en una proporción relativamente igual a la existente en el grano intacto original, logrando esto de manera natural o a través de medios tecnológicos. Entre los granos enteros más comunes están: la avena, linaza, maíz, centeno, el amaranto, entre otros.

- Debe promoverse el consumo de la amplia variedad de frijoles y otras leguminosas como: lentejas, habas, garbanzos, pues tienen mucha fibra y proteínas.
- Se recomienda el consumo de pescado, aves y pollo sin piel, carne magra<sup>2</sup>, asadas, horneadas, cocidas, así como leche semidescremada o descremada, por su menor contenido de grasa saturada.
- Se debe insistir en la importancia de la combinación y variación de los alimentos.
- Se debe recomendar que en cada comida se incluyan alimentos de los tres grupos.
- Se debe insistir en la importancia de la moderación en la alimentación considerando la frecuencia en el consumo y el tamaño de las porciones.
- Promover el consumo de agua simple como fuente principal de hidratación.
- La higiene al preparar, servir y comer los alimentos.
- Se debe señalar que las deficiencias o excesos en la alimentación predisponen el desarrollo de enfermedades.
- Se deben indicar los factores de riesgo, así como los signos y síntomas de la desnutrición.
- **Se debe establecer cómo mejorar la alimentación de la población infantil en riesgo o con desnutrición considerando su contexto socioeconómico y cultural.**
- **Se deben indicar los factores de riesgo de sobrepeso y obesidad e informar a la población sobre sus consecuencias.**
- Se debe informar sobre la importancia de moderar el consumo de azúcares refinados, colesterol, ácidos grasos saturados, ácidos grasos trans, sodio y recomendar la utilización de aceites vegetales.
- Sensibilizar acerca de la importancia del papel socializador de la alimentación, dándole el justo valor a la familia y al entorno social y cultural del individuo o grupo.
- Entre otros.

#### Criterios de alimentación específicos para el grupo de 5 a 9 años

- Se debe promover la vigilancia de la alimentación del niño o niña. Moderación en el consumo de alimentos con sabores dulces, salados o ácidos.
- Se debe promover desayunar o comer antes de ir a la escuela.
- Consumir alimentos variados y con condiciones de higiene.
- Se debe vigilar el crecimiento de las y los niños en esta etapa, para la atención de la salud del niño.
- Entre otros.

#### Criterios de alimentación específicos para el grupo de 10 a 19 años

- En esta etapa se acelera el crecimiento, y éste debe vigilarse, por lo que debe ajustarse la cantidad ingerida de la dieta correcta, de acuerdo a la disponibilidad familiar y la actividad física, con especial atención en el aporte de hierro, calcio y ácido fólico.
- Se debe orientar sobre los indicadores de riesgo en la aparición de trastornos de la conducta alimentaria.

---

<sup>2</sup> La carne magra es el conjunto de las masas musculares, una vez desprovistas de la grasa de cobertura.



### **Discusión sobre el etiquetado de alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasadas en México**

En 2016, la organización civil llamada “el Poder del Consumidor, (EPC)” presentó un amparo contra los lineamientos para el etiquetado nutrimental de los alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasadas. En concreto, la organización impugnó el artículo 25 del Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.

Además, el amparo incluía los lineamientos que derivan de esta disposición, emitidos en 2014 por la Comisión Federal para la Protección de Riesgos Sanitarios (Cofepris).

El objeto del amparo promovido era informar a los consumidores sobre el contenido de los azúcares añadidos en la etiqueta frontal del producto, pues, la organización consideraba que actualmente no es entendible. EPC argumentó que el actual etiquetado viola los derechos a la información y a la salud de las personas, y fomenta un consumo alto de azúcares.

Actualmente, la Cofepris no obliga a distinguir entre los azúcares intrínsecos de los alimentos, que no dañan la salud, y los azúcares agregados por los fabricantes, conocidos como azúcares libres.

Además, el amparo argumentaba que la Cofepris emplea para el etiquetado de los alimentos y bebidas, la base de ingesta diaria recomendada de 360 calorías provenientes de azúcares, tanto intrínsecos como agregados. Mientras que la Organización Mundial de la Salud y la estrategia federal contra la obesidad sugieren una base de 200 calorías de azúcares agregados.

Aunque en 2017, un juez de distrito concedió el amparo a EPC, a finales del mes de agosto 2018, la Suprema Corte de Justicia de la Nación (SCJN) desechó el amparo concedido a EPC. El proyecto se turnó a la ministra Margarita Ramos Luna que será la encargada de presentar una nueva iniciativa al respecto.

Fuente: <https://expansion.mx/nacional/2018/08/29/la-suprema-corte-da-reves-a-ong-en-el-caso-de-etiquetado-de-alimentos-y-bebidas> y <https://www.animalpolitico.com/2018/08/scjn-etiquetado-alimentos-bebidas/>

## II. Prácticas internacionales para mejorar la alimentación de los niños y su impacto

Las prácticas internacionales para mejorar la alimentación de los niños son diversas. No obstante, los talleres de cocina para niños y adolescentes han mostrado ser efectivos. En esta sección se presentan programas de este tipo implementados en Canadá, Inglaterra, Australia, Estados Unidos y Japón. Aunque estos programas tienen diferencias tanto en su forma de operar como en sus características, se identificaron varios aspectos que tienen en común.

Un primer aspecto común es la razón por la que se crearon los programas. En la mayoría de los casos, los programas surgieron como una respuesta ante la necesidad de mejorar la alimentación de los niños, así como, de aumentar su conciencia sobre la dieta y los hábitos saludables. En algunos casos más extremos -como en Estados Unidos- los programas se crearon por la elevada tasa de obesidad observada en los niños y adolescentes.

La revisión de las prácticas internacionales muestra otro elemento compartido. Los programas para mejorar hábitos alimenticios, llegaron a la conclusión de que, los talleres o cursos de cocina eran fundamentales para generar conocimiento duradero en los niños. Esto fue así, pues los talleres les permiten a los niños conocer, manipular y preparar los alimentos. Es decir, los casos muestran y concuerdan que cuando se trata de desarrollar habilidades para la vida, es importante no solo la teoría, sino la práctica. En ese sentido, los talleres de cocina representan la herramienta ideal para permitir que los niños aprendan y hagan las cosas con sus propias manos. Lo cual es una experiencia más significativa que escuchar una plática sobre la buena alimentación en un aula.

Otro común denominador, es que en un número importante de los programas, se contó con la intervención de expertos en nutrición, y fue con la ayuda de éstos, que se generaron las recetas o menús saludables. Asimismo, en las lecciones aprendidas de los diversos programas se señala que las recetas para los talleres deben ser fáciles y baratas de preparar, para disminuir las barreras y las falsas concepciones de lo difícil que es cocinar los propios alimentos en los tiempos modernos.

En lo que se refiere a la evaluación, diversos programas señalaron no haber realizado una formal, aunque si reportaron haber recibido retroalimentación de los participantes y encargados del programa en cada lugar. Sin embargo, en todos los casos se hace énfasis en la importancia que tiene evaluar estos programas, tanto para conocer su impacto y resultados, como para generar más apoyo de otros socios, y poder así, garantizar la permanencia de este tipo de esfuerzos.

Los programas que contaban con una evaluación reportaron resultados positivos que van desde una mayor conciencia para comer alimentos saludables, interés por leer el etiquetado de los alimentos, mayor comprensión sobre la importancia de una dieta saludable, hasta el desarrollo de habilidades sociales como el trabajo en equipo, la comunicación y un sentimiento de orgullo por ser capaces de preparar sus propios alimentos.

Llama la atención el programa *Cooking Matters* en Estados Unidos. Este programa inició en 1993 y ha seguido expandiéndose. Su evaluación mostró que un curso de cocina (que incluye temas sobre

nutrición y formas de comprar más barato) de 6 semanas tuvo un impacto importante y sostenido en las familias participantes comparado con familias que no recibieron el taller.

En específico, la evaluación señaló que el haber tomado el curso mejoró las actitudes de las familias respecto a la cocina. Se reportó un aumento de 10% en la confianza de las familias en cuanto a sus habilidades para cocinar, así como una reducción de 11% en las barreras percibidas por las familias respecto a cocinar alimentos saludables y baratos. Antes del curso, las familias reportaban preocupación por no ser capaces de contar con suficiente comida en el siguiente mes. La preocupación disminuyó después de haber tomado la capacitación sobre cómo comprar, la cual incluía, aspectos como: 1) planeación de las comidas, 2) utilizar listas para hacer tus compras, y 3) comparar el precio por unidad. La confianza de las familias aumentó en 17% respecto a su capacidad de hacer rendir su dinero.

La evaluación también mostró que seis meses después de haber tomado el curso, las familias continuaban utilizando técnicas en la casa para preparar comidas hechas en el hogar, saludables y económicas. Otros de los resultados reportados fueron:

- Tres meses después de haber tomado el curso, las familias estaban comiendo una mayor cantidad de frutas.
- Seis meses después de haber tomado el curso, las familias estaban comiendo una mayor cantidad de verduras, incluyendo alimentos no-fritos y ensaladas verdes.
- Seis meses después de haber tomado el curso, las familias elegían comer 11% más alimentos bajos en sodio; 9% más lácteos bajos en grasa; y 8% proteínas magras y granos enteros.

#### ***Cooking Matters Evaluation***

La evaluación del programa *Cooking Matters* fue realizada por el *Altarum Institute*, una organización independiente de investigación en sistemas de salud. Se llevó a cabo en el periodo de abril 2014 a marzo 2015.

Se entrevistaron a más de 1,600 familias, incluyendo familias que habían tomado el curso (grupo de tratamiento) como familias que no (grupo de comparación). Las entrevistas se hicieron en tres momentos: 1) antes del inicio del curso, 2) 3 meses después de haber tomado el curso, y 3) 6 meses después de haber tomado el curso.

Fuente: [http://cookingmatters.org/sites/default/files/CM\\_LongTermStudy\\_singlepages.pdf](http://cookingmatters.org/sites/default/files/CM_LongTermStudy_singlepages.pdf)

Los programas también presentan retos similares, como: 1) la falta de transporte de los niños para regresar a sus casas después del curso de cocina provoca que muchos interesados no puedan asistir al taller; 2) se requiere una estrategia para conseguir fondos que permitan mantener vivos este tipo de proyectos, en ese sentido la evaluación es relevante; 3) los padres no siempre tienen tiempo de participar en este esfuerzo; 4) es necesario contar con un buen diseño del programa, así como una estrategia ordenada y organizada para su implementación. A continuación, se presenta un resumen de los programas analizados para cultivar una alimentación saludable en los niños y adolescentes.

Resumen de los programas analizados: Canadá, Inglaterra, Australia y Estados Unidos

Nombre del programa	Lugar	Objetivos	Población objetivo	Lecciones aprendidas	Evaluación e impacto
<p><i>Kids Kitchen 2007</i></p>	<p>Saskatchewan Canadá</p>	<p>Los estudiantes aprenden a: 1) cocinar de manera segura en la cocina, 2) los beneficios de una alimentación saludable, 3) técnicas seguras para el manejo de los alimentos, 4) leer recetas y habilidades simples para preparar alimentos, 5) los estudiantes tienen mayores conocimientos para cuidar de sus hermanos pequeños.</p>	<p>Estudiantes de cuarto y quinto grado de primaria (con énfasis en aquellos que cuidaban a hermanos menores)</p>	<p>Uno de los mayores retos para la implementación del programa fue el de encontrar personas para llevarlo a cabo, con el entrenamiento y conocimientos adecuados, así como encontrar y retener voluntarios para apoyar al programa.</p> <p>El formato “<i>after-school</i>” parece funcionar muy bien. El único problema se ha presentado con estudiantes que desean participar, pero no pueden por razones de transporte.</p> <p>Otros retos: 1) el acceso a alimentos sanos a buen precio y 2) la falta de habilidades en materia de selección de alimentos y cocina de las familias.</p> <p><b>Un paso fundamental es mejorar la evaluación del programa para confirmar su efectividad e impacto, tanto en el corto como en el largo plazo.</b></p>	<p>La evaluación ha sido informal. Se les pide a los estudiantes que contesten un cuestionario para evaluar sus conocimientos sobre limpieza en la cocina, técnicas de cocina segura y saludable, entre otros. Se ha visto que sus conocimientos mejoran cuando llevan más sesiones del taller de cocina y alimentación.</p> <p>Es importante mencionar que en este proyecto participó Co-Op, un supermercado cooperativo que otorgaba a los niños y familias del programa Kids Kitchen descuentos en la compra de alimentos.</p>

Nombre del programa	Lugar	Objetivos	Población objetivo	Lecciones aprendidas	Evaluación e impacto
<i>Kids in the Kitchen 2002</i>	Manitoba Canadá	El programa inspira a los niños a aprender a cocinar en forma fácil, barata y rica. Se les enseña a los niños sobre: 1) los alimentos y de dónde vienen; 2) prácticas nutricionales de forma divertida; 3) motiva a los niños a hablar en su familia sobre la importancia de cocinar y de la alimentación; 4) mejora las habilidades para cocinar de los niños; entre otros.	Niños de 6-11 años y sus familias	<b>Para quitar la idea de que cocinar es difícil, el programa utiliza recetas fáciles que equilibran el uso de ingredientes conocidos con los menos conocidos. Este enfoque ha recibido retroalimentación positiva.</b>	A la fecha de la consulta de este documento el programa no había sido evaluado formalmente. Se hicieron revisiones al programa basadas en la retroalimentación de los facilitadores y los organizadores del programa en las comunidades. La retroalimentación generó apoyo para el programa tanto a nivel local como federal. El siguiente paso relacionado con la evaluación debe incluir el desarrollo de una base de datos y mecanismos de monitoreo para que pueda llevarse a cabo una evaluación más rigurosa en el futuro.

Nombre del programa	Lugar	Objetivos	Población objetivo	Lecciones aprendidas	Evaluación e impacto
<i>Petits cuistots/Parents en reseaux</i>	Quebec Canadá	Se trata de promover habilidades para cocinar y conocimientos sobre nutrición tanto a los niños como a los padres. Se priorizan las comunidades de bajos ingresos. Se trata también de que haya gozo al cocinar. También se incluye el conocimiento sobre agricultura y aspectos ecológicos. Se promueve el desarrollo de una mente crítica y asumir mayor responsabilidad por su dieta y sus hábitos.	Niños de escuela primaria	<p><b>Una de las lecciones aprendidas es que el equipo de investigadores consiguió financiamiento para realizar una evaluación.</b></p> <p><b>La evaluación brindó información para aprender de los puntos exitosos del programa, así como de las barreras y retos para implementarlo. Esto permitió encontrar soluciones para mejorar.</b></p> <p><b>Otro aspecto destacable ha sido el compromiso con la calidad. Para asegurar la calidad es esencial el diseño estratégico del programa, así como, la implementación (la logística). Cuando preparas comida y tienes a tantas personas en tus talleres, tienes que estar bien organizado.</b></p> <p><b>Asegurar el lugar del programa dentro del programa educativo ha sido otro aspecto positivo del programa (metas relacionadas con el plan de estudios).</b></p>	<p>El programa se ha llevado a cabo en 8 escuelas primarias y ha sido evaluado por 3 años.</p> <p>Se realizó una evaluación del programa. Un grupo de investigadores observaron y formularon un cuestionario para las personas involucradas en el proyecto. Se evaluó la implementación y diseño del programa. El equipo evaluador era multidisciplinario y estaba integrado por: investigadores de 3 universidades, con diferentes especialidades (nutriólogo, salud pública, educación, desarrollo social).</p> <p>La evaluación demostró que los talleres de cocina contribuyeron a: 1) desarrollar hábitos de alimentación saludable en casa; 2) mejorar la lectura de las etiquetas de los alimentos; 3) preparar las recetas en casa, 4) crear un sentido de orgullo y autoestima y autonomía relacionado con el hecho de saber preparar su comida; 5)</p>

					agregar comida saludable en la dieta diaria; 6) incrementar la compra de ciertos alimentos introducidos durante el seminario de cocina.
--	--	--	--	--	---

Nombre del programa	Lugar	Objetivos	Población objetivo	Lecciones aprendidas	Evaluación e impacto
<i>Whats cooking?</i>	Inglaterra	<p>El objetivo del programa era equipar a los niños y jóvenes con el conocimiento para que puedan cocinar de manera segura y saludable.</p> <p>La habilidad para cocinar es una habilidad para la vida. Se definieron los conceptos básicos que deben tener los niños de 7-9, 11-12, 14-16+. Se construye un marco con estos conocimientos esenciales para que las escuelas y comunidades</p>	Niños y jóvenes de 11-14 años	<p><b>Los 4 pilares del programa: 1) dieta y salud; 2) seguridad en la alimentación; 3) cocina; 4) conciencia.</b></p> <p><b>Los coordinadores del programa trabajan con los socios locales y con los niños para determinar las actividades.</b></p> <p><b>Un aspecto clave del programa fue su flexibilidad, lo cual permitió a los coordinadores elegir sus propios temas y adaptarlos al contexto y a los participantes.</b></p> <p><b>También los voluntarios en el programa han sido muy importantes.</b></p> <p><b>Los retos del programa fueron: 1) transporte para los niños después del taller, 2) involucrar a los padres de familia que por razones de trabajo no tienen el tiempo o la disposición, y 3) mantener el taller divertido e interesante.</b></p>	<p>Se hizo una evaluación del programa en 2008 y se encontraron diversos resultados positivos. La mayoría de los participantes encontró los talleres como muy agradables y 85% reportó que aprendió algo como resultado de los mismos. Particularmente, los participantes señalaron que aprendieron a cocinar y a preparar alimentos de manera segura.</p> <p>Los participantes notaron que a partir de los talleres, aumentó su comprensión de los beneficios de una dieta saludable, su disposición para probar diferentes alimentos, y su involucramiento para cocinar en la casa. También se reportó el desarrollo de habilidades</p>

		puedan proveer a los niños de los conocimientos sobre alimentación.			sociales como comunicación y trabajo de equipo.
--	--	---	--	--	---

Nombre del programa	Lugar	Objetivos	Población objetivo	Lecciones aprendidas	Evaluación e impacto
Stephanie Alexander Kitchen Garden 2001	Australia, Melbourne	El programa fue creado y desarrollado por la chef australiana Stephanie Alexander, quien pensaba que entre más temprano los niños aprendan sobre comida, con experiencias positivas y ejemplos, mejor serían sus elecciones sobre alimentación en la vida. El objetivo principal es educación placentera y divertida sobre alimentación para niños. Los niños aprenden y valoran el hecho de plantar,	Niños de 8 a 12 años	<p><b>Los niños tienen un jardín de vegetales y como parte del programa, ellos pasan ahí un mínimo de 40 minutos por semana. Ellos se encargan de cuidarlo siguiendo los principios de jardinería orgánica. También pasan una hora y media a la semana en un salón preparando comidas y recetas con los alimentos que ellos cuidaron y cosecharon. El programa es obligatorio dentro del plan escolar de los niños, con una duración de 4 años.</b></p> <p><b>Es muy importante el involucramiento de toda la comunidad escolar: padres, alumnos, y miembros de la comunidad.</b></p> <p><b>El primer reto del programa fue encontrar un director con mente abierta dispuesto a probar un taller nuevo. Otros retos fueron los espacios para el jardín.</b></p>	Se evaluó el programa. Algunos de los hallazgos clave fueron: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aumento de la disposición de los niños para probar nuevos alimentos.</li> <li>2. Mayor conocimiento de los niños, confianza, y habilidades en cocina y jardinería.</li> <li>3. Traslado de los beneficios del programa a la casa.</li> </ol>



		cuidar, cosechar, preparar y compartir la comida fresca, de las diferentes estaciones.			
--	--	--	--	--	--

Nombre del programa	Lugar	Objetivos	Población objetivo	Lecciones aprendidas	Evaluación e impacto
<i>Kids on the move: Afterschool Programs Promoting Healthy Eating and Physical Activity</i>	Estados Unidos	El objetivo del programa es mejorar las actividades que los niños hacen después de la escuela (After-school program). El programa consiste en dar a los niños un lunch saludable para comer mientras esperan para tomar alguna clase. Se ofrecen clases que promueven la actividad física como yoga,	Niños y jóvenes	<p><b>Los after-school programs se han vuelto una herramienta para mejorar no solo las habilidades académicas de los niños, sino su salud y sus hábitos. En este programa especialmente con la provisión de un lunch saludable, así como, con la promoción de actividades físicas.</b></p> <p><b>El programa demostró que muchos padres no sabían que existían estándares, o no los conocían a detalle, para tener una buena alimentación ni para la actividad física.</b></p>	Se entrevistaron a más de 30 mil hogares y se realizaron entrevistas a profundidad en más de 13 mil casos, para preguntarles a los padres de familia las áreas de oportunidad de este programa. Dentro de las respuestas, 74% de los padres con bajos ingresos reportaron que era de suma importancia para ellos que sus hijos recibieran un lunch saludable dentro del programa. Ya que, en muchos casos, la falta de ingresos no les da la posibilidad de proveer una alimentación adecuada a los niños durante todo el año. Solo 69% de los padres de ingresos altos

		<p>basquetbol, baile, natación, entre otras. También se cuenta con mentores que ayudan a los niños y jóvenes a hacer sus tareas.</p>			<p>consideraron importante el hecho de que les dieran a sus hijos un lunch saludable en las actividades de después de la escuela.</p> <p>En lo que se refiere a la actividad física, 68% de los padres reportaron que la posibilidad de realizar actividades físicas fue importante para elegir el after-school program para su hijo.</p>
--	--	--	--	--	---

[http://www.afterschoolalliance.org/AA3PM/Kids\\_on\\_the\\_Move.pdf](http://www.afterschoolalliance.org/AA3PM/Kids_on_the_Move.pdf)

Nombre del programa	Lugar	Objetivos	Población objetivo	Lecciones aprendidas	Evaluación e impacto
<p><i>Chefs move to school program 2010 (Michelle Obama)</i></p> <p><i>Incluye un curso que se llama Cooking Matters</i></p>	Estados Unidos	<p>Brindar a los alumnos conocimientos sobre cómo cosechar los alimentos (jardines escolares), agricultura, técnicas para la preparación de alimentos, nutrición y clases de cocina.</p>	Escuela secundarias y primarias	<p><b>Se trata de ir a generar el cambio en las comunidades y en las escuelas. Cuando comemos saludablemente fortalecemos nuestro cuerpo. Mejorar el sistema alimenticio en las escuelas.</b></p> <p><b>Un factor clave del programa fue la colaboración con las escuelas, que les permitieron transmitir sus conocimientos en materia de alimentación saludable: al personal encargado de preparar la comida, a</b></p>	ND

		<p>Un chef adopta y trabaja con una escuela. Él diseña un menú que cumpla con los estándares de salud. Los niños van a probar un menú nuevo en su cafetería. Educar a los niños sobre la alimentación y enseñarlos que comer saludable puede ser divertido. Uno de sus propósitos es combatir la obesidad infantil.</p>		<p><b>los padres de familia, a los estudiantes, a los profesores y directores.</b></p> <p><b>Al final del curso de cocina, los participantes se pueden llevar a casa una bolsa con alimentos para cocinar en casa.</b></p> <p><b>El programa ha sido un éxito y su evaluación ha servido para demostrar que los talleres de cocina sirven para cambiar las actitudes de las personas sobre la cocina.</b></p>	
--	--	---	--	---	--

<http://chefsmoveetoschools.org/creativity-kitchen-chef-inspired-cuisine-for-healthy-scholars/> La evaluación se puede ver aquí:

[http://cookingmatters.org/sites/default/files/CM\\_LongTermStudy\\_singlepages.pdf](http://cookingmatters.org/sites/default/files/CM_LongTermStudy_singlepages.pdf)

<b>Nombre del programa</b>	<b>Lugar</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Población objetivo</b>	<b>Lecciones aprendidas</b>	<b>Evaluación e impacto</b>
<i>Cooking Matters 1993</i>	Estados Unidos	Los participantes aprenden a comprar de manera más inteligente, usan información	Las mamás, papás, abuelos, cuidadores, niños y	Michelle Obama también reconoció y adoptó este programa. Este programa también fue reconocido por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos por su	La evaluación del curso Cooking Matters en el largo plazo mostró que 6 semanas de un curso sobre cocina, nutrición y formas

		<p>nutricional para tomar decisiones más saludables y preparan comidas deliciosas y económicas. Los voluntarios que enseñan los cursos de Cooking Matters son chefs, estudiantes, dietistas o nutriólogos registrados, educadores en nutrición y personas apasionadas por la buena comida y por hacer una diferencia en las familias y los niños.</p>	<p>adolescentes que desean hacer comidas saludables con un presupuesto limitado. Familias y niños de bajos ingresos</p>	<p>excelencia en educación nutricional. La Walmart Foundation es el patrocinador nacional de Cooking Matters.</p>	<p>de comprar tiene un impacto poderoso y positivo. La evaluación mostró que gracias al curso, las familias cocinan más y además sus comidas son más saludables. Esto sucede incluso cuando ya pasaron 6 meses después del curso. En los siguientes 6 meses del curso, las familias comen más frutas y más verduras. También se observó una disminución en el consumo de alimentos fritos.</p>
--	--	---	---	---	--

<https://cookingmatters.org/>

## Caso Japón

En 2005, en Japón se promulgó la Ley Sobre Educación Alimentaria (Shokuiku) con el objetivo principal de mejorar el conocimiento sobre la alimentación y nutrición, así como, aumentar la habilidad para tomar decisiones sobre el consumo y preparación de la comida. El propósito era promover dietas saludables entre la población, pues en este país la obesidad y los hábitos poco saludables también se estaban volviendo un problema. La ley llama a cultivar durante toda la vida una mente sana en un cuerpo sano.

La población objetivo de esta ley no son solo los niños sino toda la población, pues todos los seres humanos necesitan alimentarse adecuadamente. Dentro de los componentes de la ley se establece que las escuelas, padres de familia y cuidadores de los niños y niñas deben promover activamente la educación alimentaria. Asimismo, la ley señala que la importancia y valoración por la nutrición y alimentación se debe reforzar en todas las áreas: escuela, casa y comunidad, a través del fomento de diversas actividades para lograrlo.

En Japón todas las escuelas primarias públicas tienen el programa educativo sobre alimentación saludable (Shokuiku). Se les enseña a los niños cosas como: 1) la importancia del desayuno, 2) preferir comida típica japonesa en lugar de comida rápida, entre otros. Esto continua durante la primaria.

Adicionalmente, en las escuelas primarias públicas se sirve un lunch saludable a los niños y niñas diariamente. Los padres de familia deben pagar por este servicio. En caso de no poder pagarlo, reciben un subsidio.

En casi todas las escuelas públicas primarias y secundarias los niños y niñas comen juntos en sus escritorios. Los estudiantes se turnan para servir el lunch a todo el salón. Mientras comen aprenden sobre comida saludable: el plato del buen comer, la importancia de las verduras, las proteínas, la comida producida localmente, la importancia de no comer comida chatarra, entre otros. En el sistema público de educación japonés trabajan más de 4,000 nutriólogos. Muchas escuelas tienen sus propios huertos donde cultivan verduras y hierbas frescas, incluso arroz.

A partir de quinto año de primaria y hasta la preparatoria, los niños y jóvenes tienen una clase llamada “Economía del Hogar” en la cual, entre otras cosas, aprenden a cocinar alimentos saludables. La clase es obligatoria para todos, niños y niñas, y tiene el mismo valor que la clase de matemáticas o ciencia.

Fuente: What is Shokuiku (Food Education)?; <https://educationinjapan.wordpress.com/student-life-in-japan/all-about-kyushoku-and-bento-lunch-life/>; <https://foodandhealthteacher.com/2016/03/28/japanese-food-education-shokuiku-demonstrates-the-importance-of-making-food-education-home-economics-lessons-mandatory-for-all/>; <https://www.cbc.ca/news/health/what-s-the-secret-to-japan-s-slender-population-serious-eating-education-1.2894221> <http://www.maff.go.jp/e/data/publish/attach/pdf/index-62.pdf>

Los casos de estudio presentados en este documento ponen de manifiesto la importancia de mejorar, en los niños y adolescentes, el aprendizaje sobre nutrición, cocina y preparación de alimentos. Es especialmente relevante, hacerlo en comunidades y familias de bajos ingresos, pues enfrentan más dificultades y restricciones para alimentar de forma saludable a los pequeños, los cuales, en muchas ocasiones, pueden estar en riesgo de no recibir todos los nutrientes necesarios.

Los talleres de cocina para niños les permiten tomar mejores decisiones respecto a los alimentos que consumen, estas decisiones al final repercuten en su salud y bienestar. Además, los talleres de cocina enseñan tanto adultos como a niños que comer de forma nutritiva es posible y divertido.

La gran mayoría de los programas presentados que tienen el objetivo de desarrollar habilidades y capacidades en los niños, coinciden en que la forma de hacerlo es en un ambiente que promueva la diversión, la tranquilidad y la salud.

Finalmente, es necesario señalar que en la mayoría de los casos de estudios el trabajo ha sido en conjunto con varios sectores: sector privado, gobierno y organizaciones de la sociedad civil.

## Bibliografía

Ley General de Salud

La Norma Oficial Mexicana 043: Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria

Government of Canada, *Improving Cooking and Food Preparation Skills. A Synthesis of the Evidence to Inform Program and Policy Development*, 2010.

Cooking Matters. A Long-Term Impact Evaluation disponible en [http://cookingmatters.org/sites/default/files/CM\\_LongTermStudy\\_singlepages.pdf](http://cookingmatters.org/sites/default/files/CM_LongTermStudy_singlepages.pdf)

Shokuiku Promotion Policies FY2016. Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries (MAFF). Japan. Disponible en <http://www.maff.go.jp/e/data/publish/attach/pdf/index-62.pdf>

## Anexos

### **Tipos de preguntas en el cuestionario de evaluación**

*Kids Kitchen*

Saskatchewan, Canadá

1. ¿Cuál es la importancia de limpiar un trapo de la cocina con cloro?
2. La importancia de limpiar con cloro después de cortar pollo crudo.
3. Nombrar al menos un tipo de alimentos del “grupo de carnes y alternativas” que no viene de un animal.

Fuente: *Improving cooking and food preparation skills. A profile of promising practices in Canada and abroad.* Government of Canada