

## Perspectiva general de la vinculación

El programa nacional Juntos Contamos™ fomenta tener un estilo de vida activo y saludable. Las escuelas, los miembros de la comunidad y las empresas locales se han unido para promover hábitos saludables. Juntos, apoderan a los maestros, estudiantes y familias para hacer cambios positivos y permanentes a su estilo de vida.

**El programa Juntos Contamos proporciona los apoyos que se mencionan a continuación:**

**Apoyo en el salón de clases:** Lecciones gratuitas, extensiones escolares para el hogar y herramientas para enseñar a los alumnos la importancia del bienestar físico, social y emocional.

**Apoyo a la familias:** Los recursos para la familia están diseñados para complementar lo que los alumnos aprenden en la escuela, y abarcan consejos prácticos y herramientas gratuitas para ayudar a los padres de familia y a sus hijos a mantenerse activos y sanos todos juntos.

**Apoyo a la comunidad:** El programa Juntos Contamos apoya otros programas comunitarios sobre una dieta sana y un estilo de vida activo en varios países de Latinoamérica. Alentamos la asociación entre sectores y ofrecemos la utilización gratuita de nuestros recursos ahí donde puedan marcar una diferencia en la vida de los niños.

## Tabla de contenido

<b>Comedores Comunitarios (México)</b>	2
<b>Maná (México y Colombia)</b>	3
<b>Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (México y Colombia)</b>	4
<b>Organización Mundial de la Salud (México y Colombia)</b>	6

## Comedores Comunitarios

**ANTECEDENTES:** *Comedores Comunitarios* es un programa de la Secretaría de Desarrollo Social (SEDESOL) en México, que tiene como objetivo mejorar la nutrición de niños de 0 a 11 años de edad, mujeres embarazadas y adultos mayores. Este programa usa el espacio sociocultural de comedores con el fin de proporcionar, a las comunidades que participan en él, sitios incluyentes para:

- formar relaciones familiares y sociales;
- crear patrones saludables de coexistencia, participación y comunicación;
- otorgar poder a las comunidades para concebir sus propias soluciones en cuanto a sus hábitos de alimentación saludable y dietas balanceadas, que incorporen estilos tradicionales de cocinar con ingredientes locales, y el acceso a una alimentación básica.

SEDESOL opera más de 5,000 Cocinas Comunitarias en Zonas de Atención Prioritaria en todo México, tanto rurales como urbanas. Más de 500,000 personas reciben alimentos variados y saludables a través de su programa. Están presentes en, al menos, 21 estados de la República Mexicana.

**VINCULACIÓN:** *Comedores Comunitarios* estaría en una buena posición para hacer uso de los recursos de Juntos Contamos, como un espacio físico de reunión en el que las familias en comunidades muy necesitadas puedan congregarse. Las familias hacen uso de los *Comedores* varias veces al día, y frecuentemente varias veces a la semana; ello hace que esos espacios de congregación sean ideales para compartir iniciativas comunitarias, como el programa de Juntos Contamos.

Tabla de grados			
	Preescolar	Jardín de niños – 2° grado	3° - 5° grados
Lecciones vinculadas	¿Crear Mi Plato? ¡Qué bien!	Patrones de alimentación saludables	¿Cuál es el patrón?
	El ABC de las vitaminas	La función de los nutrientes	Detectives de la nutrición
	Una porción es la cantidad justa	Dieta: algo para reflexionar	Dieta: algo para reflexionar
	Cómo hacer una rica ensalada de frutas	¡Decisiones, decisiones!	¡Decisiones, decisiones!
	El poder de las verduras		
	Todos abordó del tren del desayuno		

## Maná

**ANTECEDENTES:** *Maná* es una organización no gubernamental (ONG) que trabaja en Colombia y en México, con una presencia particularmente fuerte en Veracruz, México, y en Medellín, Colombia. Esta ONG trabaja dentro de la Red de Bancos de Alimentos en México, con el apoyo de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, así como de la Secretaría de Educación Pública y el Ministerio de Educación en México y Colombia, respectivamente.

El programa de *Maná* “*Del Huerto Escolar a la Alimentación y Salud Escolar*” se centra en capacitar a maestros, alumnos, administradores gubernamentales y no gubernamentales, y padres de familia, en los beneficios físicos, sociales y/o emocionales y económicos de las huertas escolares. El programa también educa sobre la seguridad de los alimentos y la nutrición a todos los interesados en participar. Los programas de alimentación escolar de *Maná* fomentan la inclusión social y los hábitos de alimentación saludable en las escuelas, y distribuyen materiales a los centros de donativos de comida.

**VINCULACIÓN:** *Maná* se vincula de manera única con el programa Juntos Contamos porque no sólo se centra en el acceso a alimentos saludables para mejorar el bienestar físico, sino también da prioridad a la educación con respecto a la autoestima y a otros componentes del bienestar social y/o emocional. *Maná* considera que los programas educativos son una parte integral de su método para lograr mayores objetivos; los recursos que *Maná* utiliza podrían muy bien complementarse y suplementarse con los planes de lecciones de Juntos Contamos. Las ONG desempeñan un papel sumamente importante en Latinoamérica, y *Maná* está especialmente bien posicionado y cuenta con el reconocimiento de los gobiernos locales, tanto en México como en Colombia.

Tabla de grados			
	Preescolar	Jardín de niños - 2° grado	3° - 5° grados
Lecciones vinculadas	¿Crear Mi Plato? ¡Qué bien!	Patrones de alimentación saludables	¿Cuál es el patrón?
	El ABC de las vitaminas	La función de los nutrientes	Detectives de la nutrición
	Una porción es la cantidad justa	Dieta: algo para reflexionar	Dieta: algo para reflexionar
	Cómo hacer una rica ensalada de frutas	¡Decisiones, decisiones!	¡Decisiones, decisiones!
	El poder de las verduras		
	Una comida en el campo		

## Guías alimentarias de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (UN FAO)

**ANTECEDENTES:** La meta principal de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (UN FAO, por sus siglas en inglés) es ayudar a los países en desarrollo en la elaboración, revisión y aplicación de guías nutricionales y alimentarias. Adicionalmente, la UN FAO examina periódicamente el avance en la elaboración y uso de estas guías. Hasta ahora, más de 100 países han creado guías alimentarias, a menudo representadas gráficamente mediante platos de comida o pirámides de alimentos para ayudar a educar a la población de cada país. Los países que han elaborado guías, con la ayuda de la UN FAO, se extienden desde África, Asia y el Pacífico, Medio Oriente, Europa y Norteamérica, hasta Centro y Sudamérica, y el Caribe.

La atención centrada en las guías alimentarias es clave, ya que es una de las más importantes contribuciones únicas, no solamente para la salud, sino también para la enfermedad. La mayoría de los países padece de epidemias relacionadas con la alimentación: desde la subnutrición crónica hasta la obesidad. Estas guías proporcionan una herramienta importante para ayudar a los países a establecer normas de alimentación, salud y agricultura.

***“Las guías alimentarias con base en alimentos (también denominadas sencillamente guías alimentarias) son breves mensajes positivos de carácter científico sobre alimentación y modos de vida sanos, cuyo propósito es prevenir distintas formas de malnutrición y mantener el buen estado de salud y nutrición de las personas. En ellas se recogen las recomendaciones en materia de nutrición establecidas en el ámbito nacional y se expresan en forma de alimentos, los principios de la educación nutricional.”*** – [www.fao.org/es/](http://www.fao.org/es/)

Una importante característica de las guías alimentarias es la facilidad con la que las personas pueden entenderlas. En vez de expresarlas en términos científicos de micronutrientes, las guías alimentarias a menudo se presentan con símbolos fácilmente comprensibles, en un lenguaje sencillo, y siempre mediante ejemplos muy visuales.

Por ejemplo, la pirámide de alimentos o el plato de comida ayudan a entender las porciones y las cantidades diarias recomendadas de varios grupos de alimentos. Aunque las guías alimentarias en todo el mundo son muy similares, estas pueden adaptarse a la población de un determinado país.

Las guías alimentarias son herramientas para todos los miembros de una población, usualmente para personas mayores de dos años de edad, aunque muchos países tienen también guías alimentarias para niños menores de 2 años. La aplicación de las guías alimentarias depende del apoyo de los gobiernos locales, para incluir también la cultura local.

En 1992, la OMS (Organización Mundial de la Salud) y la UN FAO establecieron directrices para la elaboración y la aplicación de las guías alimentarias con base en alimentos. Estas guías siguen siendo el punto de referencia clave en la materia.

**ALINEAMIENTO:** Tanto el programa de Juntos Contamos como las guías alimentarias de la UN FAO acentúan la importancia de usar herramientas educativas basadas en gráficos para promover modos de vida saludables. Juntos Contamos usa las guías alimentarias en la forma de MiPlato; y las consideraciones de salud, en la forma del Triángulo del Bienestar, entre otras herramientas con base en el aspecto educativo, para crear actividades visuales, fáciles de aplicar en los salones de clases y en las familias. Las actividades de Juntos Contamos complementan las guías de la UN FAO al hacer que el aprendizaje de la nutrición sea fácil y divertido. Juntos Contamos también agrega un elemento que realza la importancia del bienestar mental, social y emocional, que debe tomarse en consideración junto con el esfuerzo para fomentar la salud física.

<b>Tabla de grados</b>			
	<b>Preescolar</b>	<b>Jardín de niños - 2° grado</b>	<b>3° - 5° grados</b>
<b>Lecciones vinculadas</b>	¿Crear Mi Plato? ¡Qué bien!	Fundamentos del bienestar	Fundamentos del bienestar
	Una comida en el campo	Patrones de alimentación saludable	Patrones de alimentación saludable
	Una porción es la cantidad justa	La función de los nutrientes	Detective de nutrientes
	El ABC de las vitaminas	Reflexión sobre los alimentos	Reflexión sobre los alimentos
	¡Fiesta!	¡Decisiones, decisiones!	¡Decisiones, decisiones!
	Cómo hacer una rica ensalada de frutas		
	Todos a bordo del autobús del desayuno		
	El poder de las verduras		

## Guías alimentarias de la Organización Mundial de la Salud (OMS)

**Antecedentes:** El programa de alimentación sana de la OMS, al ser parte de las guías alimentarias de la OMS, tiene como meta combatir la continua expansión de la epidemia mundial de malnutrición. Esto incluye la creciente tasa de obesidad en los niños, que, a su vez, conduce a enfermedades crónicas en la población. Parte del problema consiste en el incremento del consumo de alimentos altos en calorías, grasas, azúcares agregadas a los alimentos, o sal/sodio, y un consumo insuficiente de frutas, verduras y fibra alimentaria, como los granos integrales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) elaboró planes que incluyen la intervención, educación y protección social directas en la nutrición, con el fin de reducir los problemas de salud asociados con la malnutrición, para, en última instancia, mejorar la nutrición de las madres, los bebés y los niños pequeños. La OMS comparte la creencia de que una población sana se forma desde la primera infancia, y que, para lograr un programa alimentario saludable, el gobierno de un país, así como los sectores públicos y privados, desempeñan una función decisiva en la promoción de un entorno de alimentación sana, incluidos los sistemas alimentarios que fomentan una dieta diversificada, equilibrada y saludable.

Las recomendaciones del programa de Alimentación Sana de la OMS se dividen en dos grupos meta: 1) adultos y 2) bebés y niños pequeños. El programa enumera recomendaciones para el consumo nutricional de cada una de las categorías de alimentos. Adicionalmente, la OMS enfatiza que los gobiernos deben desempeñar una función activa en la promoción de una alimentación sana mediante 1) normas nacionales y planes de inversión en la agricultura, 2) el fomento a la demanda de alimentos saludables por parte de los consumidores, y 3) la promoción de una educación nutricional para que los bebés y niños crezcan sanos.

En 2004, la Asamblea Mundial de la Salud adoptó la “Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud” de la OMS, y la organización se puso en contacto con los gobiernos, así como con los sectores públicos y privados en todo el mundo, para solicitar que tanto las entidades como las poblaciones locales promovieran el ejercicio físico y la alimentación sana.

**ALINEAMIENTO:** El programa de la OMS y Juntos Contamos comparten la meta de educar y promover una alimentación sana. A la par de estas recomendaciones, la iniciativa de Juntos Contamos está compuesta por una serie de programas educativos realizables, que se centran en el ejercicio y la nutrición, y que pueden aplicarse fácilmente en las escuelas locales y continuarse en el hogar.

El programa de la OMS se centra en un enfoque ascendente, que empieza con la nutrición infantil y se incrementa a lo largo de la vida de una persona. El programa de la OMS subraya que la buena nutrición y los hábitos saludables empiezan desde la infancia y se llevan a cabo hasta la edad adulta. El programa de estudios de Juntos Contamos está dirigido a la población joven, compuesta por alumnos, y proporciona materiales de apoyo que pueden aplicarse dentro de los salones de clases y en los hogares para compartirse con familiares adultos, creando así, y promoviendo, un entorno de alimentación sana para todos.

El programa de estudios para Preescolar de Juntos Contamos está específicamente bien alineado con los estándares de la OMS. El propósito de la OMS es promover un programa de alimentación sana con el apoyo de gobiernos locales, y tener en cuenta las necesidades locales y culturales, de manera similar a Juntos Contamos, cuyos programas se adaptan a países determinados.

<b>Tabla de grados</b>			
	<b>Preescolar</b>	<b>Jardín de niños - 2° grado</b>	<b>3° - 5° grados</b>
<b>Lecciones vinculadas</b>	¿Crear Mi Plato? ¡Qué bien!	Fundamentos del bienestar	Fundamentos del bienestar
	Una comida en el campo	Patrones de alimentación saludable	Patrones de alimentación saludable
	Una porción es la cantidad justa	La función de los nutrientes	Detective de nutrientes
	El ABC de las vitaminas	Reflexión sobre los alimentos	Reflexión sobre los alimentos
	¡Fiesta!	¡Decisiones, decisiones!	¡Decisiones, decisiones!
	Cómo hacer una rica ensalada de frutas		
	Todos a bordo del autobús del desayuno		
	El poder de las verduras		