



# Manual para el diseño e implementación de acciones de Orientación Alimentaria en los Programas Alimentarios DIF

Sistema Nacional para el Desarrollo  
Integral de la Familia  
Dirección General de Alimentación y  
Desarrollo Comunitario

## Índice

<b>1. Presentación</b>	<b>3</b>
<b>2. Objetivo</b>	<b>4</b>
<b>3. Marco jurídico</b>	<b>4</b>
<b>4. El concepto de la Orientación Alimentaria</b>	<b>5</b>
<b>5. La Orientación Alimentaria en los Programas Alimentarios DIF</b>	<b>9</b>
<b>6. Diseño de las acciones de Orientación Alimentaria</b>	<b>12</b>
6.1 Identificación de la población objetivo	12
6.2 Identificación de la situación alimentaria	14
6.3 Determinación del contenido y elaboración de las cartas descriptivas	15
6.4 Uso de técnicas didácticas en las sesiones de Orientación Alimentaria	20
6.5 Elaboración del cronograma	24
<b>7. Implementación de las acciones de Orientación Alimentaria</b>	<b>25</b>
7.1 Elaboración de material didáctico de Orientación Alimentaria	25
7.2 El papel del orientador alimentario	29
<b>8. Evaluación de las acciones de Orientación Alimentaria</b>	<b>30</b>
<b>9. Consideraciones Generales</b>	<b>33</b>
<b>10. Referencias bibliográficas</b>	<b>34</b>

## **1. Presentación**

El contexto actual de salud en México requiere de acciones intersectoriales que contribuyan a prevenir la mala nutrición en sus diferentes formas, sobrepeso, obesidad, desnutrición y deficiencia de micronutrientes.

En congruencia con el reconocimiento de esta problemática, la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria (EIASA) planteó en el año 2009, como objetivo general, que los programas alimentarios operados por los Sistemas Estatales DIF y DIF D.F. (SEDIF), se enfoquen en promover una alimentación correcta entre sus beneficiarios. Así mismo, el 25 de enero de 2010, el Sistema Nacional DIF suscribió el “Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria: Estrategia contra la obesidad y el sobrepeso”, el cual tiene por objeto integrar y orientar la política pública del Gobierno Federal y de los gobiernos estatales, así como las acciones de todos los demás sectores, para prevenir y atender la problemática de obesidad y sobrepeso de la población mexicana y las consecuencias que de ella se derivan.

Como parte de dicha evolución, en 2014 el objetivo de la EIASA incluyó el concepto de seguridad alimentaria, con lo que se buscó dar respuesta oportuna y con calidad a las necesidades de la población sujeta de asistencia social alimentaria, en el contexto de la Cruzada Nacional contra el Hambre y la Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes.

## **2. Objetivo**

El objetivo del presente manual es apoyar a los SEDIF en el diseño y la implementación de las acciones de Orientación Alimentaria (OA) dirigidas a los beneficiarios de los programas que operan, de manera que éstas sean más efectivas y logren un mayor impacto.

## **3. Marco Jurídico**

La Orientación Alimentaria se encuentra contemplada dentro de la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria (EIASA), por lo cual se puede remitir a los lineamientos de la Estrategia, ya que contiene las leyes, normas, lineamientos e instrumentos de planeación que dan fundamento legal a la asistencia social y la salud.

#### 4. El concepto de Orientación Alimentaria (OA)

De acuerdo con la NOM-043-SSA2-2012, *Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. “Criterios para brindar orientación”*; la orientación alimentaria se define como: “El conjunto de **acciones** que proporcionan **información básica, científicamente validada** y sistematizada, tendiente a **desarrollar habilidades, actitudes y prácticas** relacionadas con los alimentos y la alimentación, para favorecer la adopción de una dieta correcta **en el ámbito individual, familiar o colectivo**, tomando en cuenta las condiciones económicas, geográficas, culturales y sociales”.

Desglosando esta definición e integrándola al ámbito de los SEDIF, podemos profundizar un poco más en sus componentes:

***Proporcionar Información básica*** quiere decir brindar a la población conocimientos prácticos, aplicables a su vida cotidiana, y no como ocurre frecuentemente, pretender formar expertos en materia de nutrición. Para dar OA no hace falta emplear términos técnicos, pero sí se requiere traducir el significado de los conceptos más importantes al lenguaje empleado por la población a la que se dirige dicha información.

***Que la información sea científicamente validada*** se refiere a que cualquier afirmación deberá tener un sustento científico, de lo contrario, no deberán emitirse recomendaciones. Comúnmente, la OA se confunde con reproducir información popular, que no cuenta con un respaldo, y que puede generar falsas expectativas en la población, por ejemplo, cuando se habla sobre las propiedades de “alimentos milagrosos” que “curan enfermedades o queman la grasa”.

***Tendiente a desarrollar habilidades, actitudes y prácticas:*** El objetivo último de la orientación alimentaria es la generación o modificación de hábitos hacia aquellos que fomentan estilos de vida saludables y, por ende, previenen enfermedades. El desarrollo de habilidades, actitudes y prácticas requiere del involucramiento y la participación activa de los miembros de la comunidad en todo el proceso de OA, para lograr cambios de hábitos adecuados a su propia realidad y sostenibles a largo plazo.

***Nivel individual, familiar o colectivo:*** Aunque existen temas muy específicos para ciertos grupos de población en general, las recomendaciones para promover una alimentación correcta son las mismas. Por lo tanto, las acciones de Orientación Alimentaria no necesariamente deben hablar de los requerimientos de un grupo en particular (por ejemplo, “Alimentación en el embarazo”, o “durante la adolescencia”), sino que pueden resaltar los aspectos que podrían seguir todos los miembros de la familia para lograr una alimentación correcta. Se recomienda enfocar las recomendaciones en las etapas de “Selección, preparación y consumo de alimentos”.

También es importante considerar que no siempre es necesario formar grupos y organizar talleres sumamente elaborados para hablar sobre la alimentación correcta, puesto que en ocasiones la consejería directa, a nivel individual, puede también contribuir a crear conciencia en las personas y tener un fuerte impacto sobre sus decisiones al momento de elegir alimentos.

La OA no es:

- ***Impartir información:*** La información por sí misma no modifica hábitos, actitudes o habilidades. Es indispensable que ésta vaya acompañada de situaciones y experiencias de vida que generen cambios a un nivel más profundo de la conciencia y que promuevan nuevas formas de pensar, decidir o de hacer las cosas.
- ***Entregar artículos promocionales con un mensaje:*** Éstos pueden reforzar las actividades educativas, más no las sustituyen.
- ***Clases de nutrición o clases de bioquímica a nivel profesional.*** Los conceptos abstractos o muy especializados les son totalmente ajenos a la mayoría de las personas; además, el conocimiento por sí mismo no genera un cambio de hábitos. Es posible adaptar los términos técnicos a las situaciones habituales de quienes reciben la OA, sin necesidad de mencionarlos siquiera.
- ***Clases de gastronomía:*** Por lo general, el enfoque de éstas es el de preparar platillos de buen sabor, sin considerar las características de una dieta correcta o las propiedades nutrimentales de los alimentos. Las clases de gastronomía pueden ser un buen complemento si se brindan con un enfoque de promoción de una alimentación correcta.
- ***Cubrir un requisito.*** El objetivo de la OA es generar un impacto positivo en la población, que se refleje en su estado de salud a largo plazo.

- ***Jugar con material didáctico.*** El material es un apoyo para dar la OA, pero por sí mismo no puede generar un cambio de hábitos. Éste debe ser empleado de manera integral, aunado a otras actividades que proporcionan conocimiento y fomentan la adquisición de habilidades en torno a la alimentación.



## 5. La Orientación Alimentaria en los Programas Alimentarios DIF

Los programas alimentarios que operan los SEDIF tienen por objetivo principal promover la Seguridad Alimentaria a través de la promoción de una alimentación correcta, lo cual quiere decir que, desde el momento en que son diseñados los apoyos alimentarios, éstos deberán ser conformados con la intención de fungir como vehículos para presentar un mensaje a la población beneficiaria que sea congruente con las características de una dieta saludable.

Los Criterios de Calidad Nutricia (CCN) de la EIASA tienen la función de orientar al SEDIF en la planeación de los apoyos, de manera que su conformación final, cumpla con promover una alimentación correcta.

Pero la simple entrega de alimentos no es suficiente para contribuir a formar hábitos saludables; se requiere de las acciones de OA para indicar a la población el por qué de la conformación de los apoyos y para presentar alternativas en la **selección** de otros alimentos, su **preparación** y su **consumo**.

Este enfoque de **Selección, Preparación y Consumo** de alimentos abarca todas las etapas que conducen a la acción final de “nutrirse” y, por lo tanto, la OA deberá considerarlas todas y no enfocarse únicamente en la “preparación”, como se hace comúnmente.

De acuerdo con la Figura 1, se aprecia que cada una de las etapas requiere de diversos conocimientos que pueden orientar a una persona en la toma de decisiones para lograr una alimentación correcta.

La etapa de **Selección** implica el conocimiento de las propiedades de los alimentos para elegir cuáles adquirir para combinarlos con otros y formar

menús, platillos o bebidas. De manera ideal, se requiere elegir alimentos de cada uno de los grupos, que no contengan una proporción elevada de azúcar, grasa o sodio y que, de preferencia, hayan sido producidos en la comunidad o región, con lo que se busca fomentar su desarrollo. Es importante que, dentro la OA que se brinde a la población, se preste énfasis particular en la inclusión variada de verduras y frutas, cereales integrales, leguminosas y alimentos fuente de calcio en la dieta, con el fin de asegurar un consumo adecuado de fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes naturales.

La etapa de **Preparación** requiere del conocimiento de técnicas culinarias y de higiene de los alimentos para favorecer la salud de los consumidores. La OA deberá fomentar el uso de técnicas que requieran poca grasa, sal y/o azúcar para elaborar platillos y bebidas; por ejemplo, se deberá recomendar cocer, hornear o asar, en lugar de freír los alimentos. Es indispensable presentar de manera práctica los consejos, a través de talleres y actividades en las que los asistentes realmente preparen platillos, puesto que la sola impartición de teoría, difícilmente generará aprendizaje.

Finalmente, la etapa de **Consumo** de alimentos requiere de conocimientos de higiene, así como de valorar la convivencia y el intercambio que genera el sentarse a la mesa para comer, especialmente en el caso de los niños, quienes aprenden diversas normas sociales durante ese momento.

Con la intención de estandarizar el contenido de las acciones de OA tanto a nivel estatal como a nivel municipal, en la guía operativa se identificaron 14 mensajes básicos que los SEDIF pueden utilizar como base para diseñar el contenido de estas acciones.

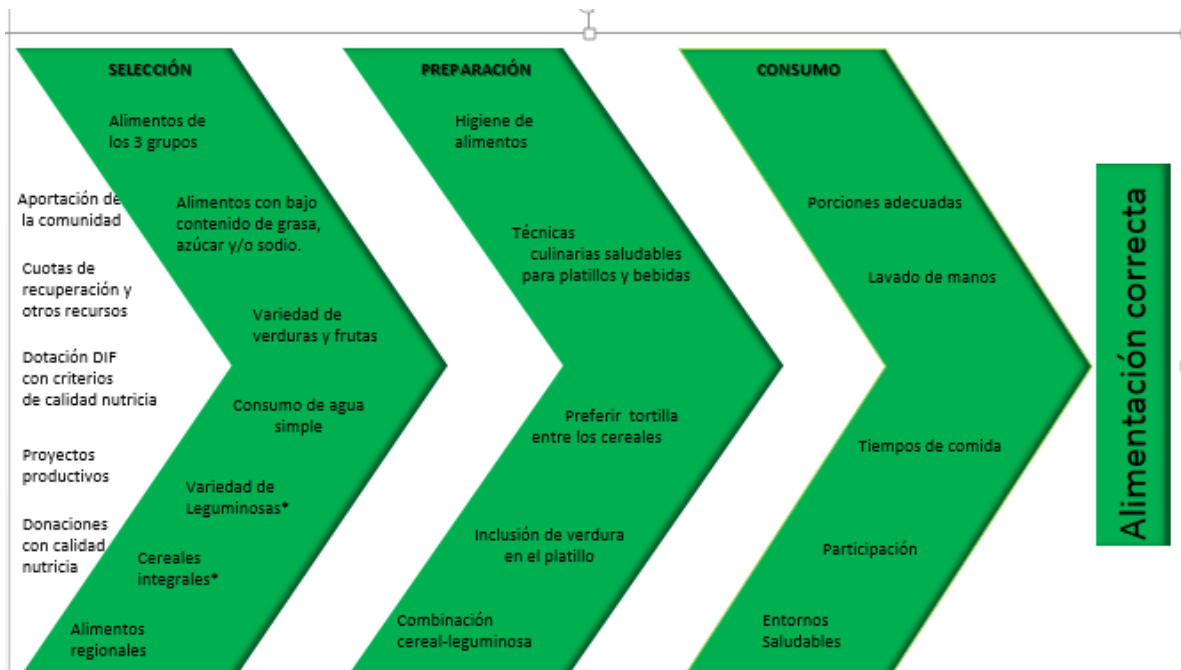


Figura 1 La Orientación Alimentaria en los Programas Alimentarios DIF

## **6. Diseño de las acciones de Orientación Alimentaria**

Esta sección se refiere a las actividades que deberá realizar el SEDIF o el SMDIF para planear una estrategia o programa de OA, con base en el conocimiento de su población objetivo.

### **6.1 Identificación de la población objetivo**

La identificación de la población objetivo es un aspecto fundamental en el proceso de diseñar una estrategia o programa de OA, ya que, a través de ello, se reconocen tanto las limitantes como las posibilidades de la información que se le puede proporcionar. Por ejemplo, no es lo mismo planear una acción de Orientación Alimentaria para madres de familia de una localidad urbana que para aquellas de una localidad rural; o el contraste entre el diseño para menores de edad y para adultos.

La población prioritaria serán siempre los beneficiarios de los programas alimentarios, considerando que si dichas acciones se conducen correctamente, se puede lograr que los mismos funjan como promotores de cambios dentro de su comunidad.

De acuerdo con el contexto en el que se operan los Programas Alimentarios, podemos identificar tres tipos de población objetivo, “primaria”, “secundaria” y “terciaria”:

**PRIMARIA:** Se trata de los beneficiarios de los programas, es decir, la población en la que queremos lograr desarrollar habilidades, actitudes y prácticas relacionadas con los alimentos y la alimentación, para favorecer la adopción de una dieta correcta.

**SECUNDARIA:** Se refiere a los maestros, padres de familia, miembros de los Comités de Desayunos Escolares o cualquier miembro de la comunidad que participa en la operación de un programa. Estos actores influyen en las decisiones de alimentación de los beneficiarios, por lo que es importante su capacitación para que ayuden a promover el desarrollo de habilidades, actitudes y prácticas relacionadas con la alimentación de la población objetivo primaria.

**TERCIARIA:** Son los tomadores de decisiones, es decir, quienes eligen los insumos y diseñan los menús que recibirán los beneficiarios y, por lo tanto, también deben ser capacitados, incluyendo a todo el personal que tiene contacto con la comunidad, por ejemplo, los coordinadores y supervisores de los programas.

Una vez reconocida la población objetivo, las actividades deberán adecuarse a sus características particulares y a sus necesidades de información.

Entre las principales características de la población que deben ser consideradas para, posteriormente, definir los temas y las actividades de OA, se encuentran las siguientes:

1. Grupo de edad y sexo
2. Nivel de escolaridad
3. Tipo de localidad a la que pertenece (rural o urbana)
4. Grupo social al que pertenece (por ejemplo, si se trata de una etnia indígena)
5. Conocimientos teóricos y prácticos previos sobre alimentación y nutrición
6. Grado de motivación y auto-reconocimiento de capacidad para efectuar un cambio

## 6.2 Identificación de la situación alimentaria

Este paso es importante para conocer aquellos aspectos en torno a la alimentación de un grupo, que tienen una influencia sobre la misma y que, por su relevancia, deben ser considerados al momento de plantear una estrategia, programa o acción educativa.

Para identificar la situación alimentaria de una comunidad, municipio o región se deberán conocer:

1. Los alimentos básicos que forman parte de la dieta del grupo.
2. Los alimentos que se consiguen en la localidad o región (ya sea comprándolos, produciéndolos, intercambiándolos, etc.).
3. La infraestructura disponible para la preparación y consumo de alimentos (servicios básicos e instalaciones).
4. Las motivaciones, percepciones, creencias y prácticas relacionadas con la alimentación o con ciertos alimentos en particular.

Conocer la situación alimentaria de la población beneficiaria permitirá que:

- El mensaje sea entendible.
- Las intervenciones propuestas sean adecuadas al contexto.
- El cambio de hábitos sea sostenible.

La información sobre la situación alimentaria se puede conocer a nivel comunitario, municipal o regional, a partir de:

- Revisión de la literatura y estadísticas disponibles.
- Observación en las visitas de supervisión y seguimiento.
- Conocimiento previo del personal operativo sobre la población objetivo.
- Diagnóstico previo a través de herramientas de investigación (encuestas, entrevistas, grupos focales, etc.).
- La participación de la comunidad, a través de su planteamiento de necesidades, dudas, inquietudes, opiniones, etc.

### **6.3 Determinación del contenido y elaboración de las cartas descriptivas**

Una vez que se han establecido las características de la población objetivo, así como sus necesidades de información, de acuerdo con la situación alimentaria que ésta presente, deberán determinarse tanto el objetivo de la estrategia o programa, como su contenido.

Para ello, se sugiere utilizar una herramienta conocida como “carta descriptiva”, la cual consiste en una guía para diseñar las acciones de OA de manera estructurada, aunque flexible, hacia un objetivo determinado y con un esquema definido.

La gran ventaja de emplear cartas descriptivas radica en el apoyo que proporcionan para organizar y concentrar la información y para mantener el rumbo claro durante la etapa de diseño de las acciones de OA.

Las cartas descriptivas pueden incorporar los elementos de planeación que se deseen, siempre y cuando se incluyan al menos los siguientes puntos:

- Población objetivo
- Tema
- Objetivos del tema
- Tipo de actividad a desarrollar y su descripción
- Material de apoyo
- Duración de la actividad
- Responsable de la actividad
- Herramientas de evaluación

**Para elaborar una carta descriptiva se recomienda seguir los siguientes pasos:**

1. Redactar el objetivo general de la estrategia o programa.
2. Redactar los objetivos específicos de las sesiones
3. Indicar la población objetivo a la que se dirigirán las acciones de OA, detallando sus características y el programa alimentario al que pertenecen.
4. Identificar los temas a tratar
5. Determinar los objetivos específicos que se pretenden lograr al incorporar cada uno de los temas.
6. Plantear el tipo de actividad más adecuada para alcanzar cada objetivo.
7. Indicar los actores que estarán involucrados en la actividad.



8. Describir la dinámica de cada una de las actividades, paso a paso.
9. Definir el material didáctico que se necesitará para desarrollar las actividades, procurando integrar aquel con el que ya se cuenta. En caso de que sea necesario elaborarlo, considerar el tiempo y los recursos que se requerirán para ello.
10. Calcular la duración de cada una de las actividades y de la sesión completa.
11. Determinar las herramientas que se utilizarán para la evaluación de conocimientos y habilidades, mismas que deberán ser aplicadas previa y posteriormente a la sesión. Habrá que establecer, también, quiénes serán los responsables de recolectar y analizar esta información.

## Redacción de los objetivos

Los objetivos permiten describir lo que se pretende lograr, en el caso del objetivo general el fin último de la intervención en orientación alimentaria; los objetivos específicos describen los pasos que se deben llevar a cabo para alcanzar el objetivo general.

Los objetivos específicos deben describir una conducta observable, sujeta a medición y que contenga un criterio de resultado.

Esto es, indicar en términos de lo que se espera que el beneficiario logre al final, ya sean objetivos de:

- 1) Naturaleza intelectual (decir, repetir, describir, elegir, etc.)
- 2) Psicomotriz (probar, sacar, etc.)
- 3) Afectivos (aceptar, valorar, apoyar, etc.)

Nota importante:

Cuando se utiliza el verbo en futuro, el objetivo empieza con las palabras: “Los beneficiarios...”

Cuando se utiliza el verbo en infinitivo, el objetivo empieza con las palabras: “Los beneficiarios serán capaces de...”

Por ejemplo: Al término de la actividad, los beneficiarios deben ser capaces de medir la cantidad de azúcar contenida en un refresco.

A continuación se muestran los ejemplos de objetivos y carta descriptiva:

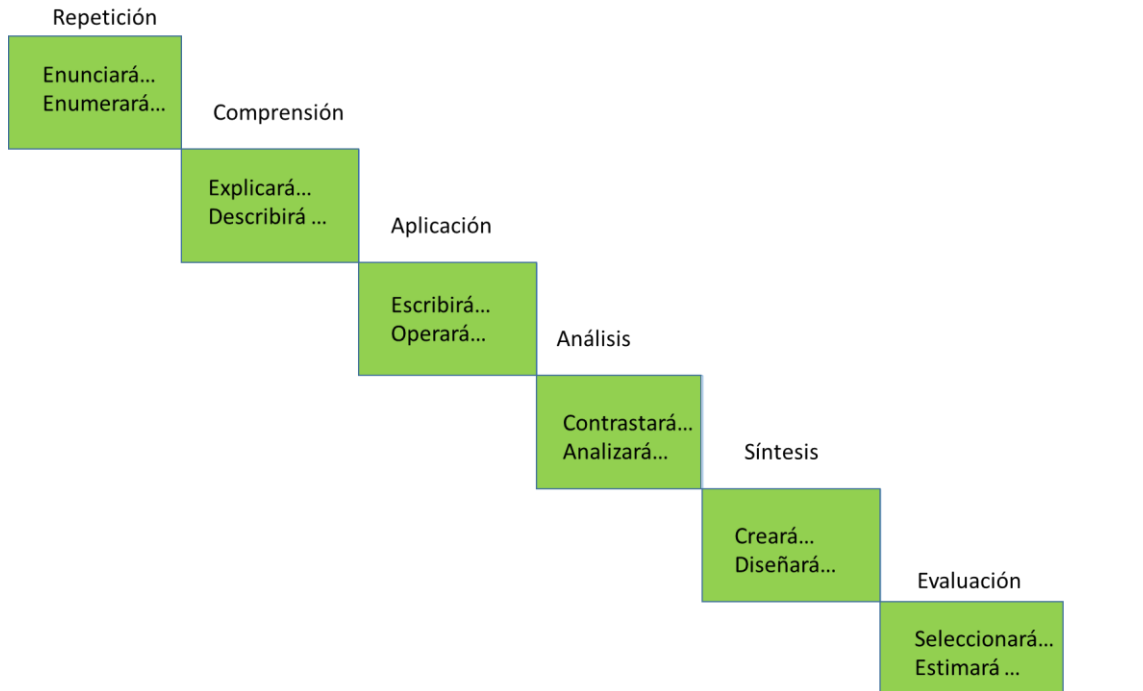


Figura 2. Ejemplos de objetivos de naturaleza intelectual

### **Ejemplo de carta descriptiva**

**Población objetivo:** Madres de niñas y niños beneficiarios del Programa Desayunos escolares, modalidad caliente.

**Problema detectado:** Los niños consumen pocas verduras y frutas, debido a la baja disponibilidad de este grupo de alimentos y a un escaso conocimiento de formas diversas para prepararlas.

### **Objetivo**

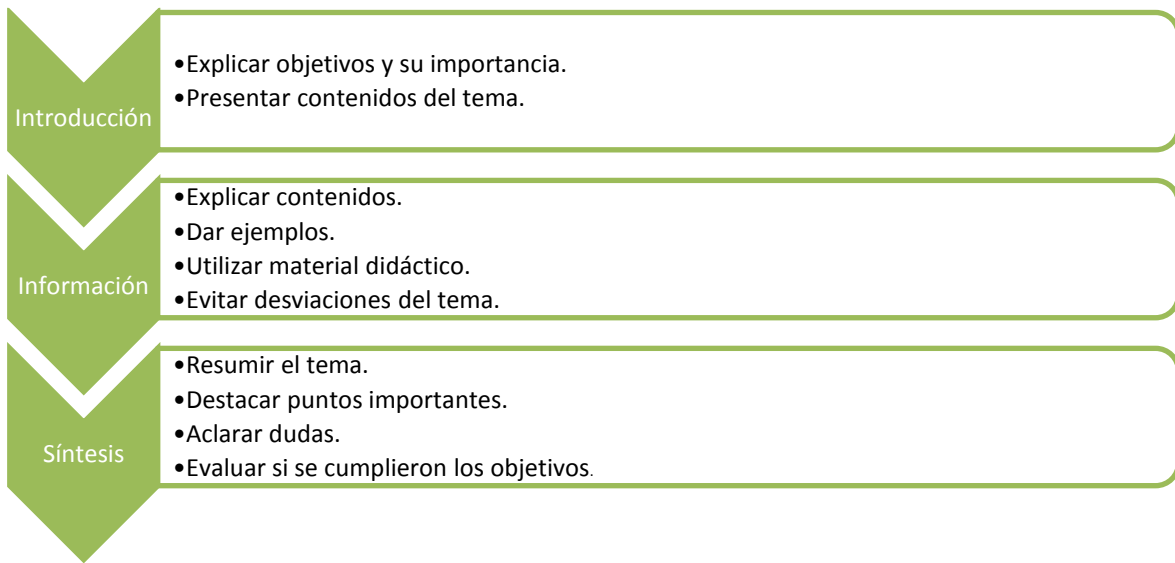
Los beneficiarios serán capaces de identificar las principales características del grupo de verduras y frutas, y su importancia para la salud.

Tema	Actividad o Técnica	Material de apoyo	Duración o tiempo	Evaluación formativa con herramientas y productos
El grupo de verduras y frutas	Plática para destacar las propiedades de las frutas y las verduras.	-Imágenes de alimentos con velcro por detrás. -Franelógrafo con plato del bien comer.	30 minutos	Mostrarán alternativas para incorporar verduras y frutas en los platillos.
	Juego para clasificar los alimentos regionales que pertenecen al grupo de verduras y frutas.			

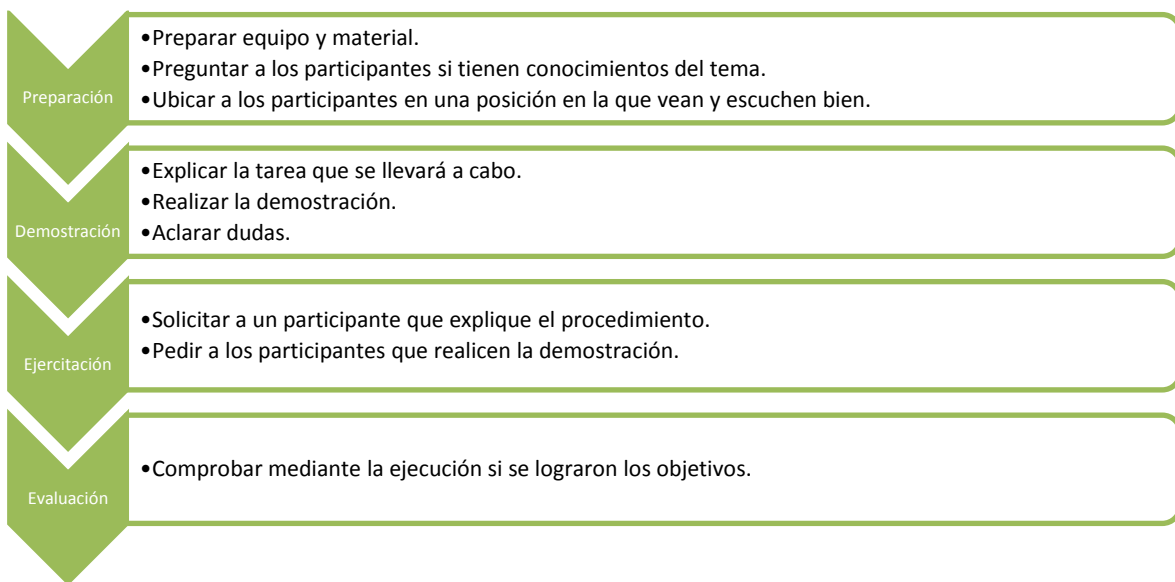
#### 6.4 Uso de técnicas didácticas en las sesiones de Orientación Alimentaria

Existen cuatro técnicas didácticas básicas para desarrollar las sesiones de orientación alimentaria:

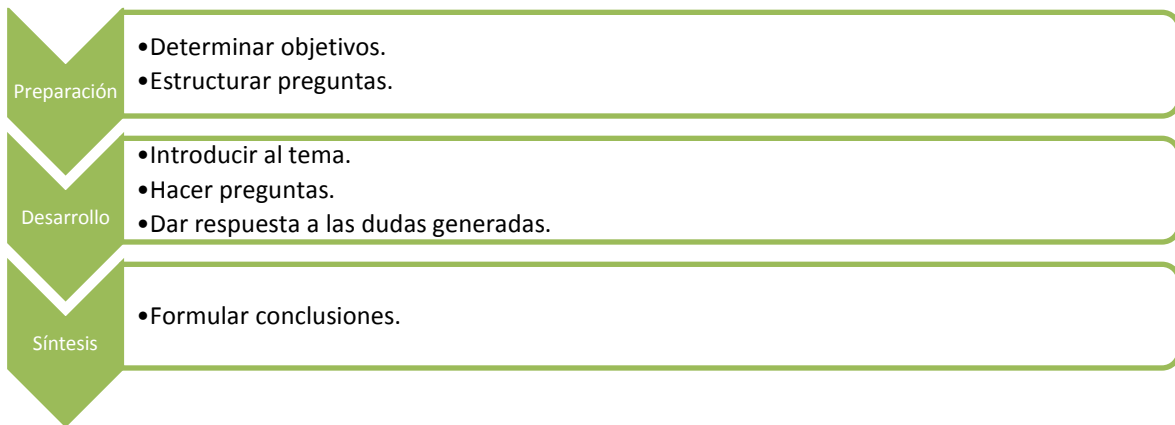
1. Expositiva o de conferencia: presentación oral de un tema por parte del instructor. Comprende las siguientes actividades:



2. Demostrativa o de cuatro pasos: sirve para ejemplificar de manera práctica un equipo, técnica o procedimiento. Los cuatro pasos que sigue esta técnica son:



3. Técnica interrogativa o diálogo: funciona a través de la formulación de preguntas a los participantes respecto a un tema. Es importante seguir un orden lógico y formular preguntas claras. Comprende las siguientes actividades:



4. Técnicas grupales: propician una mayor participación del grupo.  
Implican una mayor libertad del grupo.

El orden general de las actividades de estas técnicas es:

- 1) Presentación
- 2) Integración
- 3) Desarrollo
- 4) Evaluación

Algunas técnicas grupales son:

Nombre de la técnica	Duración	Tamaño sugerido del grupo	Características
Corrillos	Depende del número de participantes y el tema.	20 personas en subgrupos de 5 a 6 participantes.	Se divide al grupo en varios subgrupos que trabajan con cuestionarios, tarjetas u otro material, con el objetivo de analizar un tema y obtener conclusiones.
Mesa redonda	Máximo 30 minutos. Cada expositor máximo 10 minutos.	20 personas.	Se reúnen personas especialistas en diferentes áreas o tendencias y discuten o exponen su postura ante un tema específico frente a un auditorio.
Tormenta de ideas	Depende del tema.	3 a 15 participantes	Se solicita a los participantes aporten ideas espontáneas frente a un tema.
Dramatización (juego de roles)	5 a 15 minutos.	Máximo 20 personas en subgrupos de 5 participantes.	Se representa como en teatro una situación o caso con el objetivo de que la experiencia sea vivencial.

NOTA: Además de estas técnicas, durante cualquier sesión de Orientación Alimentaria o capacitación es útil realizar dinámicas grupales, que consisten en actividades cuyo objetivo es relacionar a los participantes entre sí, de manera que se integren e involucren como grupo en el proceso de aprendizaje. Además, evitan el aburrimiento y fomentan la motivación y la participación activa del grupo.

## 6.5 Elaboración del cronograma

Una vez que han sido elaboradas las cartas descriptivas, será necesario distribuir las actividades a lo largo del tiempo destinado para la implementación de las acciones de OA dentro de un cronograma.

El cronograma es el apartado que señala la sucesión de tareas por realizar, el tiempo previsto para su terminación, así como el personal necesario para hacerlo. Generalmente se planea como una representación gráfica donde se muestra la secuencia y las interrelaciones de las actividades.

El cronograma permitirá:

- Aprovechar mejor los recursos materiales y económicos.
- Lograr la mayor cobertura de atención.
- Determinar el cumplimiento de metas.

Para elaborar el cronograma será importante contar con:

- Lista de evento a realizar
- Lista de actividades para lograr cada evento
- Orden sucesivo de eventos y actividades
- Cronología de eventos y actividades

Por último es importante considerar las características del territorio en que se encuentra la población objetivo, para lo cual se recomienda comenzar por acceder a las localidades que se encuentran más alejadas.



Responsable	Nombre de la actividad	Tiempo						
		Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
Promotora	Plato del bien comer							
Nutrióloga	Desnutrición							

Figura 3. Ejemplo de cronograma

## 7. Implementación

### 7.1 Elaboración de material didáctico de Orientación Alimentaria

En general, el material didáctico es toda aquella herramienta que nos ayuda a comunicar mejor nuestras ideas, presentándolas de manera clara, atractiva e interesante, facilitando la comprensión de los mensajes.

El uso del material didáctico aumenta las posibilidades de éxito de la estrategia o el programa de OA, pero cabe recordar que éste, por sí mismo, no puede tener un efecto significativo en el sujeto receptor, ya que su uso requiere una explicación sobre el mensaje que se pretende reforzar, y debe ser presentado junto con actividades dinámicas que fomenten la aplicación práctica de dicho mensaje.

Entre sus características, el material didáctico deberá ser llamativo, elaborado con más de un color, con imágenes o textos de buen tamaño que puedan ser observados sin problema por quienes se sentarán más lejos del orientador y, de manera muy importante, deberá ser breve en cuanto al mensaje que presente, pues se trata de un apoyo y no de un

medio para que el orientador pueda leer o consultar la información que proporcionará a la audiencia.

Es recomendable que el material sea elegido de acuerdo con el tipo de población que recibirá la OA, considerando sus características e incluso su familiarización con un material de ese tipo. Por ejemplo, puede ser que en una zona sin acceso regular a aparatos tecnológicos, una presentación con diapositivas en proyector cause distracción por tratarse de un sistema no conocido para los asistentes, y esto, en lugar de favorecer la sesión, podría perjudicarla.

También es importante que el material promueva la participación de los asistentes y les anime a desarrollar nuevas ideas en torno al tema a tratar.

Algunos ejemplos de material didáctico que se puede utilizar para reforzar las actividades de OA se mencionan a continuación:

- Objetos reales, por ejemplo, alimentos que se consumen en la comunidad
- Dibujos o recortes (pueden ser elaborados por los mismos participantes)
- Material impreso (carteles, folletos, revistas, etc.)
- Fanelógrafo
- Rotafolios o pizarrón
- Material visual (fotografías, tarjetas ilustradas, diapositivas o presentaciones)
- Juegos educativos
- Modelos de alimentos
- Material audiovisual (películas, programas de televisión, etc.)
- Multimedia

## **Consejos para la elaboración de material didáctico**

El material didáctico se realiza en distintas etapas:

*Concepción:* Se refiere al tiempo dedicado a idear el tipo de material que se elaborará, considerando el tema que se pretende reforzar a través de éste, así como las posibilidades económicas para su producción y las características de la población a la que estará dirigido.

*Realización de prototipos:* Se trata de la fase de prueba, en la que se podrán identificar los posibles problemas que presenta su elaboración, sobre todo cuando se requiere producir copias.

*Validación del prototipo:* Esta etapa es muy importante pues consiste en la aplicación del material con un grupo de personas con características similares a las del grupo al que va dirigido, con la finalidad de comprobar que es atractivo, que su mensaje es claro y que su modo de empleo es factible con dicha población.

*Perfeccionamiento:* Las áreas de oportunidad detectadas durante la validación son corregidas y se integran las mejoras.

*Reproducción:* Se realiza de acuerdo con el número de copias que fueron planteadas al momento de elaborar las cartas descriptivas.

## **Algunas consideraciones sobre el diseño y el uso del material didáctico**

- El material didáctico debe ser acorde al mensaje que se quiere comunicar. Por ejemplo, si el mensaje es “comer alimentos de los tres grupos”, entonces el material didáctico elegido deberá mostrar una representación, un letrero o una acción relacionada. Sería incongruente mostrar un dibujo de una madre dando de amamantar a su hijo.
- Debe estar adaptado a la población a la que se dirige. Por ejemplo, si las personas de la comunidad no saben leer y escribir, entonces no se deberá emplear un material que contenga textos.
- Es tan importante el fondo como la forma, pero primero deberá plantearse el mensaje y, derivado de éste, deberá definirse la manera en que será presentado a la audiencia.
- No se requiere de muchos recursos para elaborar el material. En muchas ocasiones un rotafolio con plumones puede tener mayor impacto que un juego de mesa o una presentación de *power point*, pues lo importante será el mensaje que se presente y la manera en la que el orientador explique y aplique este mensaje a la vida cotidiana de la audiencia.
- Para que un mensaje pueda comunicarse más eficientemente se recomienda utilizar varios canales de comunicación y diferentes tipos de material didáctico.
- Cada tipo de material tiene una ventaja bien establecida, por ejemplo, los medios masivos ofrecen mayor cobertura pero menos especificidad, mientras que el cartel permite la permanencia del mensaje.

- No es recomendable producir material en gran escala, mientras no se lleve a cabo una validación que muestre su efectividad y utilidad con la población objetivo.

## **7.2 El papel del orientador alimentario**

Es importante que, antes de cualquier consideración, tomar en cuenta que la preparación y la actitud del orientador son fundamentales para lograr un impacto en la población que recibe la OA. Además, el orientador debe saber conducir al grupo, comunicar y resolver problemas con actitud respetuosa, responsable, comprometida, paciente, perceptiva, etc.

El papel del orientador es el de facilitar la modificación de los hábitos alimentarios de un grupo hacia una alimentación correcta, considerando la disponibilidad de alimentos de la comunidad, así como aspectos culturales.

Esto debe hacerlo mediante la presentación de conceptos atractivos, aplicables a la vida cotidiana de los asistentes, fomentando su participación en el análisis de la situación que viven, y en el planteamiento de preguntas que estimulen el intercambio de ideas y experiencias, para llegar a proponer soluciones factibles, que los conduzcan a mejorar su calidad de vida. De ahí la importancia de que todo el personal que tenga contacto con la población beneficiaria, cumpla con lo siguiente:

- Contar con capacitación sobre los objetivos y los temas de OA.
- Conocer a la población objetivo, su problemática y sus necesidades.
- Respetar el sentido de los mensajes y mantener congruencia con su actitud. Por ejemplo, sería absurdo que el orientador resalte las desventajas para la salud que representa el consumir refrescos, mientras bebe una lata de este tipo de bebida.
- Ser empático con la población objetivo.
- Mostrar compromiso social.
- Cuidar la manera en que presenta los mensajes, sin emitir juicios de valor sobre las prácticas tradicionales del grupo al que se dirige.
- Utilizar un lenguaje accesible, reconocido por la población, evitando los términos técnicos.
- Identificar a los líderes comunitarios para hacerlos partícipes y, con su apoyo, lograr mayor aceptación por parte de la población, ya que estos personajes constituyen figuras de referencia y su adhesión puede ser el elemento decisivo del éxito de la intervención.

## **8. Evaluación de las acciones de Orientación Alimentaria**

La evaluación tiene la finalidad de conocer los cambios generados a partir de la implementación de las acciones de OA, lo que implica ciertas actividades:

1. Reunir información cuantitativa y/o cualitativa a través de herramientas de recolección previamente seleccionadas.
2. Analizar la información recopilada.
3. Elaborar conclusiones a partir del análisis.
4. Plantear soluciones a los problemas o deficiencias encontradas.

La evaluación de la OA fundamentalmente indaga la respuesta a las siguientes preguntas:

- ¿Se han alcanzado los objetivos? (Evaluación del resultado)
- ¿Las actividades se desarrollaron tal y como fueron planteadas? (Evaluación del proceso)
- ¿La OA responde a los principios elegidos? (Evaluación de la coherencia interna)
- ¿Cuáles fueron los costos, las consecuencias, los efectos no previstos y las principales coerciones? (Evaluación de la eficiencia)
- ¿Por qué? (Explicación de los resultados encontrados)

Sin la actividad evaluativa difícilmente podríamos asegurarnos que ocurra algún tipo de aprendizaje.

Existen varios tipos de evaluación:

***Evaluación inicial o diagnóstica***, es aquella que se realiza antes del desarrollo de la impartición del tema y nos indica las necesidades educativas de los beneficiarios.

***Evaluación de objetivos***, se deben tener previamente bien definidos los objetivos y tomar en cuenta que pueden cambiar conforme las necesidades y vida de los beneficiarios. Deberán ser flexibles y ser revisados periódicamente.

***Evaluación formativa***, también conocida como monitoreo de un programa. Ésta sirve para descubrir y corregir las imperfecciones durante el proceso de implementación de las acciones. Se enfoca en adaptar la

estrategia al curso de su desarrollo, identificando fortalezas y debilidades, y proponiendo las soluciones pertinentes.

***Evaluación de resultados***, tiene por objeto determinar en qué medida un programa funciona bien en su conjunto. Busca medir los progresos alcanzados en función de los objetivos iniciales, así como observar los efectos esperados y no esperados.

La evaluación sólo tendrá sentido si desde un principio se define la utilidad que se dará a sus resultados, y si se cuenta con los medios para realizar las modificaciones necesarias, una vez que se conozcan éstos.

La etapa de planificación de la evaluación es muy importante debido a que desde ese momento se deben desarrollar las herramientas para recolectar información e identificar a los responsables de su aplicación y seguimiento.



## **9. Consideraciones Generales**

Se recomienda a los responsables de diseñar las acciones de OA, tener siempre presente el objetivo general del programa o estrategia al momento de planear cualquier actividad, de manera que éste se mantenga como eje.

Es importante considerar que las modificaciones del comportamiento alimentario no se lograrán por el simple contacto con el conocimiento, pues la gente no reemplaza mecánicamente unos conocimientos por otros.

Para ello la recuperación de las experiencias concretas, de los saberes, percepciones, interpretaciones, aptitudes y conductas sobre su alimentación, deberá ser el punto de partida del proceso educativo. Teniendo con ello insumos para la reflexión que serán útiles en el desarrollo de capacidades, competencias y criterios.

Vale la pena aprovechar a la comunidad en las actividades, e involucrar a los padres de familia y maestros en el desarrollo de las mismas. El ambiente escolar, ofrece numerosas oportunidades para aprender y poner en práctica hábitos de alimentación saludables.

Para reforzar las actividades de Orientación Alimentaria se pueden difundir materiales impresos con consejos prácticos dentro de los apoyos alimentarios o en los empaques. Pueden aprovecharse los materiales distribuidos tanto por la Secretaría de Educación Pública como por la Secretaría de Salud, para no duplicar esfuerzos.

## 10. Referencias bibliográficas

1. Adrien M, Beghin I. Nutrición y Comunicación. De la educación en nutrición convencional a la comunicación social en nutrición. México: UIA, AMMFEN, CREFAL; 2001.
2. Angeleri MA, Gonzalez I, Ghioldi M, Petrelli L. Educación alimentaria nutricional en colegios: evaluación de la efectividad de una intervención educativa. DIAETA. 2008; 26(125).
3. Casanueva, Kaufer-Horwitz, Pérez Lizaur, Arroyo. Nutriología Médica. México: Editorial Panamericana; 2001
4. Contento I. *et al.* The effectiveness of nutrition education and implications for nutrition education policy, programs and research: a review of research. J Nut Educ 1995; 27: 279-418.
5. Ivens Bárbara, J. Ed. Prácticas Modernas en la alimentación infantil. Gerber, S.A. de C.V. México; 2001
6. Martínez J, Polanco I. El libro blanco de la alimentación escolar. España: McGraw-Hill; 2007.
7. Ochoa T. Guía para elaborar material didáctico en educación en nutrición y alimentación. México, D.F: Universidad Iberoamericana; 2001.
8. Owen A, Splett PL, Owen CM. Nutrition in the Community: The Art and Science of Delivering Services. 4ª Edición. Nueva York; 1999.
9. Pérez-Rodrigo C, Aranceta J. Nutrition education in schools: experiences and challenges. European Journal of Clinical Nutrition 2003; 57(1):S82-S85.
10. Pérez Lizaur, Marván Laborde. Manual de dietas normales y terapéuticas. La Prensa Médica Mexicana, S.A. de C.V. México; 2008.
11. NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
12. Lactancia materna, La liga de la leche. [en línea]. [España] Disponible en: [http://www.laligadelaleche.es/lactancia\\_materna/colocacion.htm](http://www.laligadelaleche.es/lactancia_materna/colocacion.htm)

13. Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana.  
<http://www.ccgmx.mx>
14. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura <http://www.unesco.org>
15. Borja- Tavizón. Manual de didáctica para educadores en diabetes. México, D.F. Federación Mexicana de Diabetes; 2001
16. García-Viveros M, Ramírez Rodríguez C, Nolasco-Miguel C, Márquez-Enriquez C. Manual para la capacitación en Promoción y Educación para la salud del personal de las clínicas comunitarias Pfizer. México, D.F. INCMNSZ;2003

## **Directorio**

Lic. Daniel Ramirez Castillo

Director General de Alimentación y Desarrollo Comunitario

Lic. Daniela Prieto Armendáriz

Directora de Atención Alimentaria

## **Colaboradores**

MTS Luz Alejandra Lagunas Garcia

L.N. Mónica Arellano Gómez

L.N. Jose Mario Flores Blanco