

The background features abstract geometric shapes in green and purple. A large green semi-circle is in the top-left corner. A purple shape is in the top-right corner. A large green semi-circle is in the bottom-center. A purple shape is in the bottom-left corner. A large white semi-circle is in the bottom-right corner.

**MANUAL DE CONSUMO ACTIVO
PARA RECREOS SALUDABLES EN
EL MUNICIPIO DE LA PAZ, BOLIVIA**

2024

CRÉDITOS

Elaboración de contenidos: Matilde Rada

Edición y Revisión: Joan Rechberger, Rita Clavijo, Gonzalo Uscamaita y Ariel De la Rocha

Colaboración: Integrantes de Mesa de Consumo del CMSA-LPZ

Diagramación: Wok Ideas

Ilustración: Fernanda Barral

Entrevistas: Matilde Rada, Raquel Samo Mamani y Ximena Guerrero

Apoyo Logístico de la UNACE:

- Lic. Maribel Limachi Vargas
- Lic. Trinidad Guillermina Salluca Castañed
- Lic. Jhanneth Cerón Quispe
- Lic. Gilma N. Loza Mendizábal
- Lic. Laura Choque Salgueiro
- Lic. Verónica Ruiz Cala
- Lic. Raquel Mayra Samo Mamani

Recetas: UNACE y UMSA (María Gladis Espejo Choquetarqui)

Primera Edición

La Paz, Bolivia. Noviembre, 2024

Este Manual es una iniciativa de:



En alianza con:



Secretaría Municipal de
**Educación y
Desarrollo Social**
Dirección de Educación



Con el apoyo de:



El Comité Municipal de Seguridad Alimentaria de La Paz es co-facilitado por:



COSECHA
Colectiva
-de Les Ningunes-



ALTERNATIVAS
Cultivando Comunidades

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

Queremos agradecer abiertamente a todas las personas que accedieron a ser entrevistadas y nos compartieron los insumos clave para este Manual. En total, pudimos entrevistar a 45 personas de 9 Unidades Educativas de diferentes Macrodistrictos del municipio de La Paz.

Unidad Educativa Adolfo Costa Du Rels

Johan Guillermo Gonzales Montaña (Estudiante)
Hugo Vertiz Peñaranda (Director)
Eldi Avelina Ocza Nieto (Portera)

Unidad Educativa Delia Gambarte

Yanay Valeria Mayta Calisaya (Estudiante)
Virginia A Vascon (Portera)
Octavio E Aquize Arispe (Director)
Giovana Mamani Chambi (Mamá)

Unidad Educativa René Barrientos

Victor Marquez Mayta (Director)
Sonia Veronica Paucara Tusco (Estudiante)
Margaret Mamani (Docente)
Lourdes Leandra Pilco Siñani (Portera)
Jorge Luis Asturizaga Robles (Papá)

Unidad Educativa Litoral "A"

Elizabeth Virginia Rada Justa (Directora)
Romer Edison Huayta Mamani (Estudiante)
Marcelo Condori (Portero)

Unidad Educativa General José de San Martín

Nataly Santander Ojeda (Estudiante)
Silvia Andrea Callejas Quispe (Estudiante)
Gaby Esther Flores Cortez (Docente)
Yesica Mamani Poma (Portera)

Unidad Educativa Cristiano Vida Nueva

Mercedes Romero (Portera)
Marleni Condori Lipe (Directora)
Silvia Machaca Alejo (Docente)
Virginia Flores Duarte (Mamá y Vocal de la Junta Escolar)
Sarahí Illanes Tarqui (Estudiante)

Unidad Educativa Nazardo Pardo Valle

Gael (Estudiante)
Valentina (Estudiante)
Anelice Lobo Perez (Estudiante)
Joaquin (Estudiante)
Antonella (Estudiante)
Gabriela Aliaga Ayala (Docente)
Matilde Baltazar Villapando (Directora)
Basilía Monia Fernandez Guzman (Portera)

Unidad Educativa Alcides Arguedas

Pascuala Flores (Portera)
Yamil Santiago Flores Zuñagua (Estudiante)
Riony Yañiquez Fernández (Papá)
Ana María Alarcón Tellez (Docente)

Unidad Educativa Alfonso Pardo Uzeda

Froilán Maldonado (Portero)
Nicolás Flores Aquilar (Director)
Gabriela Alcozer Guzmán (Estudiante)
Loredana Lesslie Poma Machicado (Docente)

Unidad Educativa 4 de Julio

Jean Paul Vera Choque (Estudiante)
Regina (Portera)
Antonia Quispe (Directora)
Alejandrina (Mamá)

ÍNDICE

Introducción	7
---------------------------	----------

Primera parte: Un panorama del recreo saludable

1. Glosario	7
2. La historia de los recreos saludables	10
3. ¿Sabías qué...?	10
4. Una mirada sistémica de la alimentación escolar	11

Segunda parte: El recreo saludable en la práctica

5. Voces de la comunidad educativa	13
6. Lo que estamos haciendo bien	14
7. Lo que se puede mejorar	18
8. Ideas y recetas para todos y todas	21

Referencias.....	27
-------------------------	-----------

SIGLAS

ACE: Alimentación Complementaria Escolar

CMSA-LPZ: Comité Municipal de Seguridad Alimentaria La Paz

FDTEULP: Federación de Trabajadores de Educación Urbana de La Paz

GAML P: Gobierno Autónomo Municipal de La Paz

UEs: Unidades Educativas

UNACE: Unidad de Alimentación Complementaria Escolar

UMSA: Universidad Mayor de San Andrés

INTRODUCCIÓN

El consumo activo es una propuesta de la Mesa de consumidores y consumidoras del Comité Municipal de Seguridad Alimentaria de La Paz (CMSA-LPZ), para promover un consumo consciente, responsable, crítico y colectivo en las Unidades Educativas de La Paz. A partir de nuestro consumo, todas las personas somos agentes de cambio dentro de los sistemas alimentarios y tenemos el poder de transformarlos.

El presente documento es un aporte para fomentar el consumo activo de las comunidades escolares. El involucramiento de todos y todas en la alimentación desde el consumo, es un ejercicio que fomenta la democracia participativa y la corresponsabilidad social.

La participación activa de las personas, organizaciones e instituciones en procesos políticos y sociales aseguran que los deseos, necesidades y demandas de la población se reflejen en normativas, políticas públicas y casos concretos.

A través de un proceso de diálogo intersectorial entre la Mesa de consumidores y consumidoras del CMSA-LPZ y la Unidad de Alimentación Complementaria Escolar (UNACE) del Gobierno Autónomo Municipal de La Paz, se construyó esta herramienta orientada a la Educación Alimentaria y Nutricional.

El Recreo Saludable es una estrategia en marcha para promover de forma integral la alimentación saludable y la seguridad alimentaria en las Unidades Educativas. El presente Manual es una construcción colectiva, que incluye diferentes perspectivas y experiencias de la Comunidad Escolar para promoverlo. Este Manual se orienta a fomentar la aplicación de los Recreos Saludables en el contexto del municipio de La Paz, analizando las buenas prácticas y aprendizajes, e impulsando habilidades de consumo activo.

PRIMERA PARTE: UN PANORAMA DEL RECREO SALUDABLE

En la primera parte, compartimos un glosario y un panorama de los sistemas alimentarios en las Unidades Educativas del municipio de La Paz, que incluye a sus actores, su relación con otros sistemas y los flujos que existen en y entre ellos.

1. GLOSARIO

Alimentación Saludable

La alimentación saludable es suficiente, completa y equilibrada. Cubre las necesidades de energía, macro y micronutrientes, agua y fibra. Incluye alimentos de los diferentes grupos en cantidades apropiadas, de acuerdo al grupo etáreo y el estado fisiológico, sin llegar a excesos.

“Alimentos” Ultraprocesados

Los “alimentos” ultraprocesados son productos elaborados con exceso de sodio (sal), azúcares libres, grasas saturadas y otros aditivos. Incluyen más de cinco productos procesados como aditivos, estabilizantes y conservantes. Tienen ese nombre porque tienen

cambios sustanciales de la forma original del producto natural, y en su mayoría se los relaciona con una mala calidad nutricional.

Control Social

Es el conjunto de prácticas y medios a través los cuales una sociedad fiscaliza y vigila la gestión pública, con el fin de acompañar los deberes del Estado. Es el derecho y el deber de la sociedad a influir y participar en la toma de decisiones para el bienestar de sus comunidades. En Bolivia, la Ley 341 lo define como un derecho constitucional exigible, mediante el cual se puede supervisar y evaluar la gestión estatal para la autorregulación social.

Derecho Humano a la Alimentación Adecuada

Fue reconocido en el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de 1996. La alimentación adecuada se refiere a la cantidad y calidad según cada territorio, cultura, y contexto. Este derecho está vinculado al derecho fundamental a la vida y brinda un marco jurídico para garantizar la seguridad y la soberanía alimentaria.

Educación Alimentaria y Nutricional

Consiste en aplicar estrategias y actividades de aprendizaje que, respaldadas por un entorno alimentario propicio, ayudan a los y las escolares y sus comunidades a mejorar su alimentación y elecciones alimentarias, así como actuar como agentes de cambio. Integra estrategias para el desarrollo de habilidades en la toma de decisiones y la promoción de un ambiente alimentario saludable.

Entorno Alimentario Escolar

Se refiere a todas las áreas, características y circunstancias en las escuelas y sus alrededores donde se ofrecen, adquieren, compran y/o consumen alimentos.

Malnutrición

Se refiere a las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de una persona. Abarca tres grandes grupos: la desnutrición; la malnutrición por carencia o por exceso relacionada a los micronutrientes; y el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles (como las cardiopatías, la diabetes y algunos cánceres).

Seguridad Alimentaria

La Seguridad Alimentaria está reconocida como un derecho humano y existe cuando todas las personas tienen en todo momento: acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos; disponibilidad, referida al suministro y la oferta suficientes; la utilización, entendida como la forma en la que el cuerpo absorbe los nutrientes; el uso, que responde a prácticas y conocimientos personales; la inocuidad, es decir que los alimentos no presenten ningún riesgo a la salud; y la estabilidad, que se relaciona con las condiciones económicas, políticas, sociales y climáticas.

Soberanía Alimentaria

La Soberanía Alimentaria es el derecho de los pueblos a definir sus políticas agrarias y alimentarias desde la producción y la comercialización hasta el consumo, de acuerdo a las necesidades de las comunidades locales, protegiendo la producción local.

Sistemas Alimentarios

Son la suma de los diversos elementos, actividades y actores que, mediante sus interrelaciones, hacen posible los procesos, las actividades y los recursos relacionados con la producción, transformación, distribución, preparación y consumo de alimentos, así como los impactos sociales, económicos y ambientales de esos procesos. Un sistema alimentario sostenible garantiza la seguridad alimentaria de las personas en el presente, sin poner en riesgo las bases ecológicas que permitan proporcionar alimentos a las generaciones futuras.

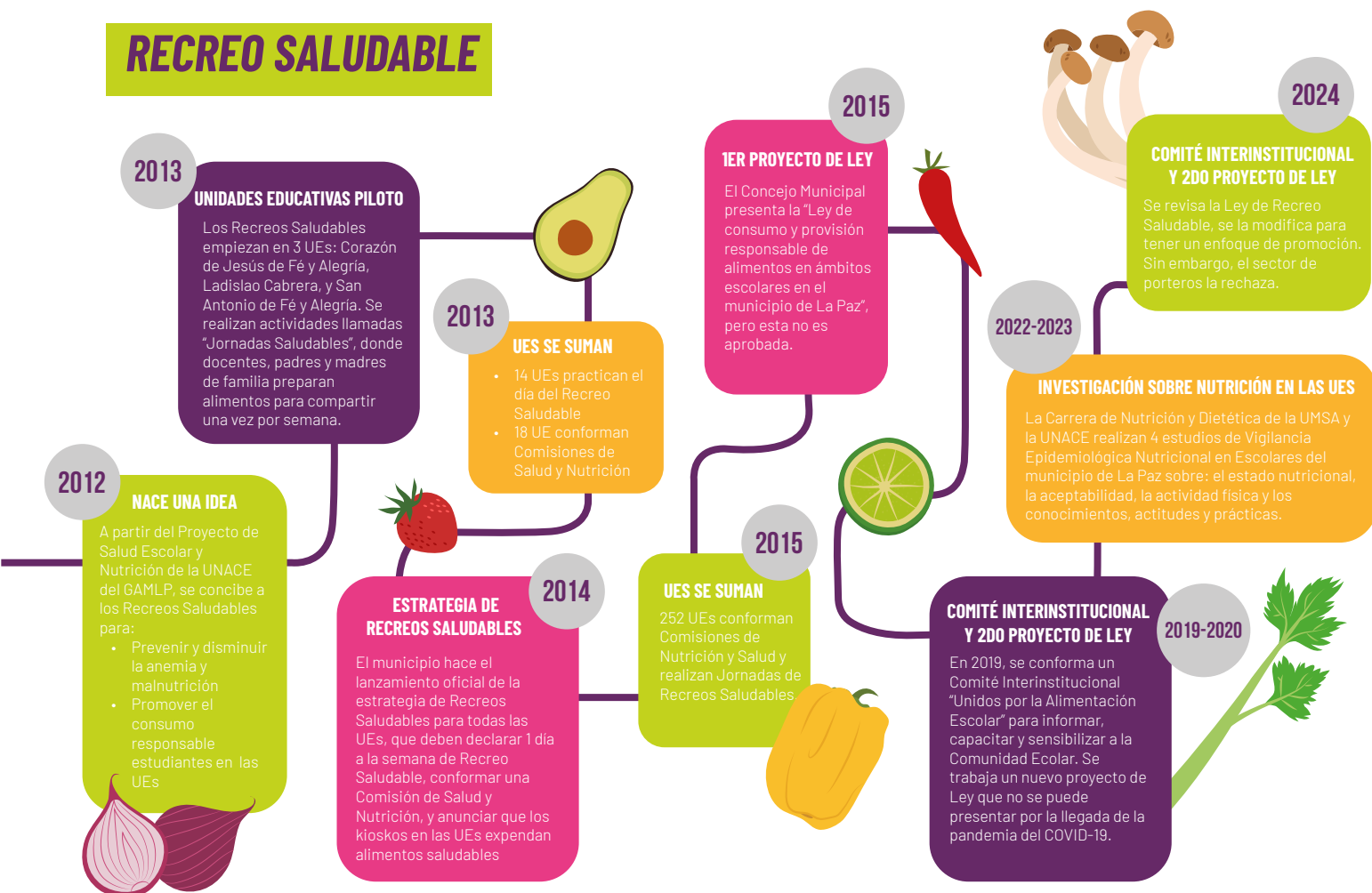
¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE RECREO SALUDABLE Y ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA ESCOLAR?

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA ESCOLAR	RECREO SALUDABLE
<p>La Alimentación Complementaria Escolar (ACE), popularmente conocida como “Desayuno Escolar” es una ración alimenticia sana, nutritiva y culturalmente apropiada, provista regular y permanentemente a los y las estudiantes dentro de las UEs durante la gestión educativa, que complementa la alimentación del hogar.</p> <p>Contribuye a la mejora del estado nutricional y el rendimiento escolar. Es una forma de abastecimiento que posibilita las compras locales y el incentivo de una dinamización productiva.</p> <p>Es una política pública de cumplimiento obligatorio para los municipios de Bolivia, desde el año 1999. El municipio de La Paz fue el primero en realizar la entrega del desayuno escolar en el 2000.</p> <p>Actualmente, cuenta con un Programa de ACE y una Unidad de ACE (UNACE) dentro de la Secretaría Municipal de Educación y Desarrollo Social del GAMLP.</p>	<p>El Recreo Saludable es una estrategia para promover el consumo responsable al interior de las UEs, mediante una oferta de productos saludables y la preparación de los mismos. Busca generar una valoración y apreciación de los alimentos nutritivos que se consumen en la escuela.</p> <p>Es una alternativa para fomentar el hábito de consumo de alimentos saludables.</p> <p>Nace en 2012 en el municipio de La Paz, en Unidades Educativas Piloto, donde se preparaban alimentos una vez por semana. Luego, se declara el día de Recreo Saludable, donde todos y todas, incluyendo los kioscos de las UEs, deben llevar y vender alimentos saludables.</p> <p>Se organizan por regulaciones internas de cada UE, y aún no se cuenta con una Ley municipal de Recreo Saludable.</p>

2. LA HISTORIA DE LOS RECREOS SALUDABLES

LINEA DEL TIEMPO

RECREO SALUDABLE



3. ¿SABÍAS QUÉ...?

Según estudios de Save the Children (2016), y de la Carrera de Nutrición y Dietética de la UMSA junto a la UNACE (2022 y 2023), los problemas principales de nutrición en las UEs del municipio de La Paz, se relacionan con la malnutrición por exceso que se debe al elevado consumo de alimentos con alto contenido en azúcar y grasa y bebidas azucaradas. Esto se debe a la oferta desproporcionada de "comida chatarra" y los hábitos de consumo poco saludables dentro y fuera de las UEs.

- Entre 2005 y 2013 hubo un aumento del sobrepeso del 5% al 14.8%, y los puestos de venta (internos y externos) aumentaron en un 300%.
- En 2012, 100% de los puestos de venta en UEs expendían productos considerados chatarra y los y las estudiantes invertían 93% de su dinero en alimentos no saludables, mientras que solo el 1% en fruta o agua.

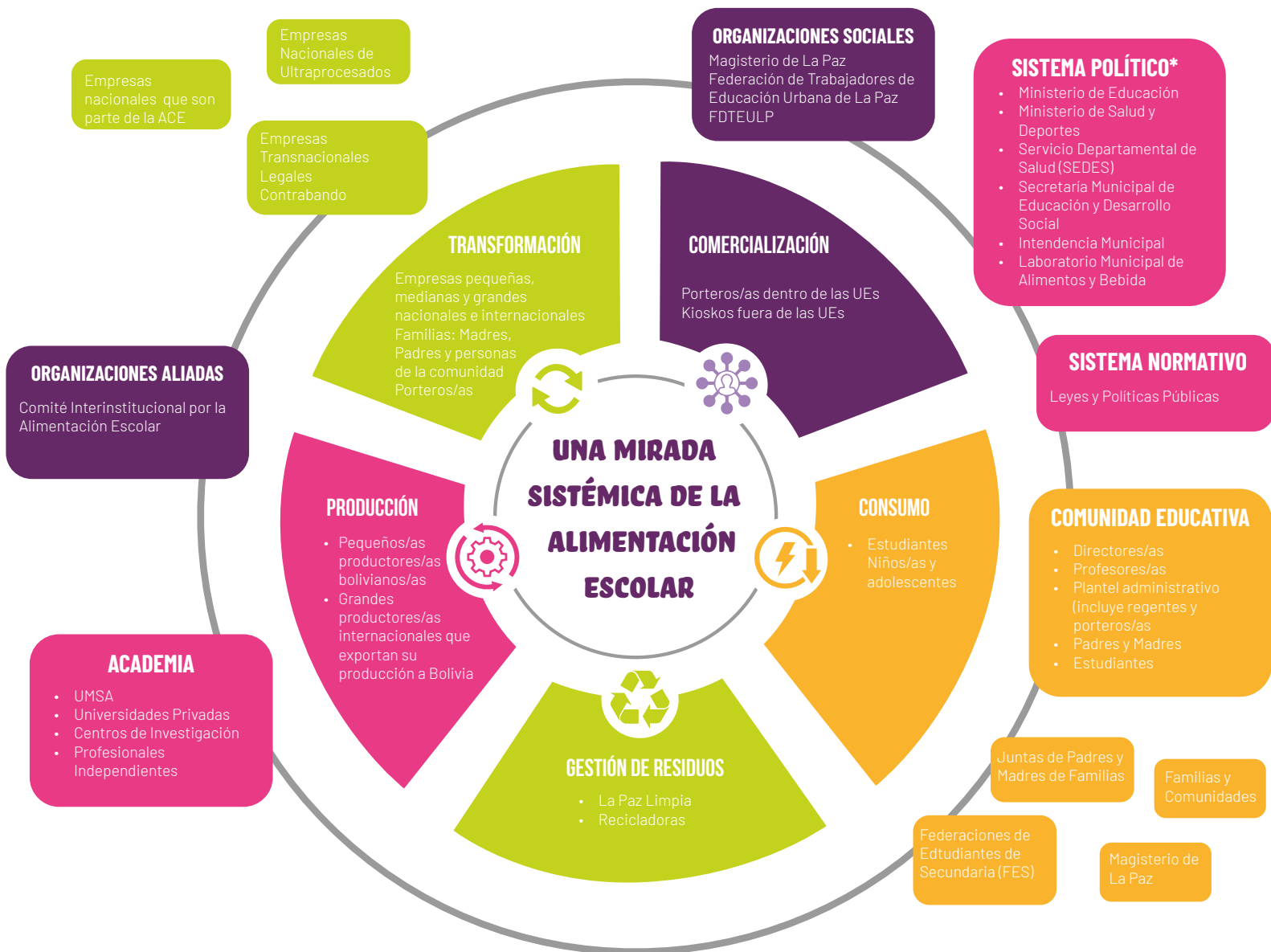
- Q Si bien, entre 2010 y 2019 la desnutrición aguda disminuyó del 5.7% al 1.7%, los casos de sobrepeso y obesidad subieron en un 25.6%.
- Q Los puestos de venta al interior o exterior de las UEs aumentaron en un 590% entre 2014 y 2017.
- Q En 2022, el 33% de estudiantes en edad escolar tenía malnutrición por exceso (20% de sobrepeso y 11% de obesidad) y el 34% presentaba riesgo cardiometabólico, con más prevalencia en el área urbana.
- Q En 2023, el 87.6% de los y las estudiantes desayunaba en casa.
- Q En 2024, el 54.6% de estudiantes compra alimentos en las UEs, y de este porcentaje, el 80.2% compra alimentos en los puestos de venta dentro de la UEs.
- Q En 2024, existen 38 Huertos Orgánicos Pedagógicos en las UEs.

4. UNA MIRADA SISTÉMICA DE LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR

Las UEs son un microcosmos, donde existen flujos de energía y de información. En ellas, la alimentación es un sistema conformado por actores directos e indirectos. En tanto a los Recreos Saludables, se han identificado a cinco actores clave, quienes tienen el poder de promover u obstaculizar su aplicación:

1. **Los y las estudiantes**, quienes tienen el poder de decidir qué alimentos consumir, y representan el sector que puede demandar alimentos saludables y apoyar económicamente al sector de porteros y porteras.
2. **Los porteros y las porteras**, que atienden los kioscos de cada UE, donde se comercializan los alimentos y tienen el poder de ofrecer alimentos saludables y nutritivos, o comida chatarra y ultraprocesada, por lo que son determinantes de los hábitos de consumo.
3. **Los padres y las madres de familia**, son determinantes de los hábitos de consumo de sus hijos e hijas y pueden incentivar o desmotivar el consumo de Recreos Saludables, así como el consumo de alimentos saludables fuera de las UEs. Las políticas públicas no pueden aplicarse plenamente sin considerar este sector.
4. **Los y las docentes**, quienes tienen el poder de informar y promover la alimentación saludable dentro de las UEs, así como monitorear el consumo alimentario de sus alumnos y alumnas y controlar la oferta de alimentos en el día del Recreo Saludable.
5. **Los directores y directoras**, que pueden regular el expendio de alimentos dentro de las UEs, articular a todos los actores de la Comunidad Escolar y establecer lineamientos alimentarios durante sus gestiones.

La Comisión de Nutrición y Salud en cada UE promueve conocimientos actitudes y prácticas que permiten la mejora de la salud y la nutrición escolar. Entre sus objetivos están: implementar los Recreos Saludables, y promocionar el consumo responsable. Está compuesta por representantes de los y las estudiantes, el portero o la portero, la junta escolar de la UE, docentes y el director o la directora, así como el personal administrativo.



SEGUNDA PARTE: EL RECREO SALUDABLE EN LA PRÁCTICA

Para la producción de este manual, se visitaron 9 Unidades Educativas y se entrevistó a 45 personas de la Comunidad Escolar (16 estudiantes, 9 porteros/as, padres y madres, 8 directores y directoras y 7 profesoras). Es imprescindible construir herramientas para el Recreo Saludable que respondan a las necesidades expresadas en primera persona, a través de la participación activa de actores clave.

5. VOCES DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA

"Tomemos conciencia que no es desagradable comer frutas, sino es algo divertido y beneficioso." - Estudiante

"La ley es buena pero antes hay que concientizar a los papás." - Portera

"Todo cambio es bueno, implementemos un desayuno con frutos o un queque con zanahoria, de granito en granito se llena la cesta, de a poquito vamos a lograr que nuestros niños sean más saludables." - Portera

"Tiene que haber recreo saludable una vez a la semana, Los profesores tienen que hacer control de que se venda y de que se compre." - Portera

"Hagamos caso a la normativa, dialoguemos y entremos en consenso. El choque no lleva a nada." - Director

"Es algo muy importante para nuestra salud. Ya no consumamos comida chatarra. No debería ser un día, sino todos los días que consumamos frutas". - Docente

"Con lo que tengan pueden preparar algo saludable para comer en el colegio, en la casa y en la calle." - Mamá

6. LO QUE ESTAMOS HACIENDO BIEN

Las buenas prácticas son acciones exitosas que han aprovechado un problema o una oportunidad de manera innovadora, que ha sido probada y puede ser replicada en diversos contextos. Sus características principales son: ser replicable y adaptable (se puede repetir en otros contextos); tener impactos positivos (cambios que presentan mejoras); ser verificable (medible de forma clara); ser sostenible en el tiempo (durabilidad a largo plazo y puede ser institucionalizada).

01

PLANIFICACIÓN EN CADA GESTIÓN

A inicios de la gestión, se establece un día de Recreo Saludable y un día de "Merienda Saludable" o desayuno en el aula. También se difunde un menú saludable de referencia a todos los docentes, madres y padres de familia.

02

CADA QUIEN TIENE UN ROL

Director/a supervisa, docentes enseñan de manera integral y práctica, los y las estudiantes monitorean, padres y madres se informan y promueven, porteros/as cumplen días establecidos y protocolos de inocuidad.

03

PROTOCOLOS DE LIMPIEZA E INOCUIDAD

- Protocolos simples de limpieza, como: lavarse las manos o tener un alcohol en gel en cada aula y que cada estudiante se lo coloque antes de salir al recreo.
- Porteros/as tienen carnets de manipulación de alimentos y permisos de funcionamiento.

04

TALLERES PRÁCTICOS Y DIVERTIDOS

Orientados a estudiantes (con diferenciación de edades), Porteros/as, padres y madres, con horarios accesibles. Pueden ser impartidos por docentes con más conocimientos en el tema.

05

MENÚS SALUDABLES

Compartir y difundir menús saludables sencillos, con ingredientes locales y descripción de beneficios nutricionales a estudiantes, porteros/as, padres y madres.

06

INTEGRAR EL TEMA CON EL MEDIO AMBIENTE

- Promover huertos, mantenerlos junto a padres y madres, preparar platos con lo cosechado junto a docentes.
- Promover la separación de residuos plásticos en contenedores diferenciados, y entregarlos a las recicladoras más cercanas.

COMISIÓN DE
SALUD Y
NUTRICIÓN

TRABAJO CONJUNTO PARA COMER SALUDABLE AL MENOS UN DÍA

En días de Recreo Saludable, padres y madres solamente envían alimentos saludables y no compran comida chatarra, los y las docentes no permiten la entrada de comida chatarra a sus aulas, los y las directores/as monitorean y así hay presión social a la kioskera de afuera para vender comida saludable.

01

DIFERENCIAR ALIMENTOS SALUDABLES

En días de Recreos Saludables, se diferencian los alimentos saludables de la comida chatarra, ya sea físicamente o con carteles. También se colocan carteles que destacan los beneficios de la comida saludables (nutricionalmente, ambientalmente, socialmente, económicamente, etc.)

02

INTERCALAR LOS DÍAS

Intercalar días de Recreo Saludable (por ejemplo, una semana en lunes y la siguiente semana en miércoles), para que estudiantes no tengan la opción de comprar comida chatarra.

03

OPCIONES SALUDABLES PERMANENTES

Ofrecer opciones saludables en días que no son día de Recreo Saludable, para que estudiantes tengan acceso a alimentos saludables todos los días, se acostumbren y aumenten su demanda.

04

ESTRATEGIAS FRENTE A LA SUBIDA DE PRECIOS

Ofrecer frutas de temporada, que generalmente son más baratas y además más dulces. En algunos casos, es preferible rebajar la cantidad, que subir el precio.

05

ROTAR LA OFERTA

Es recomendable no hacer siempre lo mismo. Para eso, es importante tener menús saludables y rotar, observando la demanda de los y las estudiantes.

PORTEROS Y PORTERAS

“CAMUFLAR ALIMENTOS SALUDABLES”

“Camuflar” los ingredientes menos populares para estudiantes con baja aceptabilidad. Por ejemplo, frutas bañadas en chocolate, queques con harina de avena o gelatinas con agua de beterraga.

01

DE SECUNDARIA

En casa, levantarse más temprano de lo normal para preparar su propio desayuno y su merienda para llevar a sus UEs.

02

DE PRIMARIA

Preparar alimentos con sus madres y padres para familiarizarse con los alimentos. Acompañar a sus madres y padres al mercado.

03

ORGANIZARSE PARA COMER JUNTOS Y JUNTAS

Organizar, junto a los y las docentes, días de meriendas saludables en el aula. Comprar los ingredientes de manera conjunta para abaratar costos. Turnarse para determinar qué ingredientes llevar.

04

ORGANIZARSE CON LAS FEDERACIONES DE ESTUDIANTES

Articular demandas de alimentación saludable y accesible entre UEs para promover el derecho humano a la alimentación adecuada y reducir los índices de malnutrición.

ESTUDIANTES

LOS Y LAS DOCENTES PROMUEVEN DÍAS DE MERIENDAS SALUDABLES

Se organizan meriendas saludables en el aula en coordinación con la Comisión de Nutrición y Salud. Se comparten menús saludables. Hay dos opciones para realizar esto:

- Llevar ingredientes y realizar una preparación conjunta
- Llevar una preparación hecha en casa

Mientras comen, los y las docentes comparten información alimentaria.

01

JUNTAS DE PADRES Y MADRES DE FAMILIA APOYAN EN LA PROMOCIÓN

Se promueve la preparación de meriendas saludables en casa, la no compra de comida chatarra en días de Recreo Saludable y la compra de alimentos saludables a los y las porteros/as.

02

UN RETO EN FAMILIA: NO COMIDA CHATARRA 1 DÍA A LA SEMANA

Comprometerse a no consumir comida chatarra 1 día a la semana: no comprar ni consumir en las UEs, ni en los hogares. Un reto en familia es más divertido.

03

PREPARAR MERIENDAS SALUDABLES

Al menos una vez por semana, darse el tiempo para preparar una merienda saludable. Hacer las compras y la preparación con sus hijos e hijas.

04

ALIARSE CON EL PORTERO O LA PORTERA

En caso de contar con tiempo y/o necesitar ingresos económicos, preparar alimentos saludables para vender en el puesto del portero o la portera y repartirse las ganancias.

PADRES, MADRES Y FAMILIAS

SER PARTE DE LA INICIATIVA “MERIENDAS SALUDABLES”

Organizar con los y las docentes las meriendas saludables. Se puede hacerlo turnándose las preparaciones para todo el curso y usando menús saludables como referencia.

TIP: Si un padre o madre no tiene tiempo de preparar alimentos, puede pedirle al portero o portera que los prepara, asegurando así su venta.

7. LO QUE SE PUEDE MEJORAR

COMISIÓN DE SALUD Y NUTRICIÓN

COORDINACIÓN DE DÍAS

No se deben cruzar los días de: "Desayuno Escolar", Recreo Saludable y "Merienda Saludable". En caso de cruzarse, debe ser de forma coordinada para el beneficio de todos y todas.

SEGUIMIENTO DE AVANCES

Hacer un análisis entre costos y ganancias en esta coyuntura.
¿Realmente es más caro comprar una caja de dulces importada que frutas locales?

AMBIENTES AGRADABLES

Promover que existan ambientes agradables, cómodos e higiénicos para la preparación de alimentos y el consumo de los mismo (por ejemplo, un espacio con cocina y horno, y un comedor con asientos)

INVOLUCRAR A ACTORES

Convocar a la participación de padres, madres, docentes y estudiantes con interés en promover la alimentación saludable, así como a la alcaldía y organizaciones que trabajan en el tema o temas afines.

SEGUIMIENTO DE AVANCES

Hacer menús saludables, en coordinación con el GAMLP y organizaciones que trabajan en el tema, y difundirlos a todos los actores clave.

PROMOVER LAS "MERIENDAS SALUDABLES"

Así, como los Recreos Saludables, asignar 1 día para preparar y/o consumir alimentos saludables en el aula, involucrando a docentes, estudiantes, padres, madres y porteros/as.

PORTEROS Y PORTERAS

DIVERSIFICAR LA OFERTA

Ofrecer más diversidad de frutas y verduras, de formas creativas.
Pensar en alimentos que no sean solamente frutas no procesadas.
Ofrecer productos para días fríos, como bebidas calientes.

INTERCAMBIAR CONOCIMIENTOS

Los y las porteros/as saben mucho y pueden darse talleres entre ellos y ellas sobre: compra de productos, preparación de alimentos e inocuidad.

LOS ALIMENTOS SALUDABLES NO SON TODO

También es importante pensar en la estética del puesto de venta, la disposición y la exposición de los alimentos. Mientras más limpio y llamativo se vea, mejores serán las ventas.

INVOLUCRARSE EN LA EDUCACIÓN DE LOS Y LAS ESTUDIANTES

Compartir información sobre las propiedades nutricionales y los beneficios de los ingredientes saludables de usen.

ESTUDIANTES

PROMOCIONAR LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Los y las estudiantes con más interés y conocimiento pueden ser referentes, quienes pueden responder preguntas de sus compañeros/as o derivarlas a personas que puedan responderles.

CONFORMAR CLUBES DE ALIMENTACIÓN

Los y las estudiantes pueden organizarse de manera autónoma en cada UE y sus Federaciones respectivas para investigar sobre los impactos de su alimentación y cómo pueden incorporar alimentos saludables en sus dietas, tomando en cuenta sus contextos.

FAMILIAS

APOYAR COMPRANDO

Ser un ejemplo y comprar Recreos Saludables al dejar o recoger a sus hijos e hijas de las UEs. También se puede apoyar no comprando alimentos chatarra dentro y fuera de las UEs, al menos el día del Recreo Saludable.

DIFUNDIR LA APLICACIÓN DEL RECREO SALUDABLE

Usar las herramientas de difusión existentes, como los grupos de WhatsApp y Facebook de las UEs para promover que las familias apoyen la compra de Recreos Saludables y la preparación de Meriendas Saludables.

CONFORMAR CLUBES DE ALIMENTACIÓN

Los y las padres y madres pueden organizarse en cada UE y sus Juntas de Padres respectivas para investigar sobre los impactos de su alimentación y cómo pueden incorporar alimentos saludables la alimentación de sus familias.

8. IDEAS Y RECETAS PARA TODOS Y TODAS

En base a todos los aportes de las personas entrevistadas, se pudo hacer una lista de posibles preparaciones en los Recreos Saludables de las UEs, y también en los hogares de la comunidad estudiantil. Asimismo, compartimos recetas sencillas, accesibles y saludables, realizadas por nutricionistas de la UNACE y de la UMSA.

IDEAS

PREPARACIONES DULCES

- Frutas en brocheta cubiertas de chocolate
- Avena/quinua con leche
- Pudín de Chía
- Barra energética con frutos secos y chocolate
- Donuts de harina de avena al horno

PREPARACIONES SALADAS

- Sándwich de palta
- Milanesa de berenjena con ensalada
- Verduras hervidas con mayonesa de palta
- Hamburguesa de lenteja
- Rellenos de papa/de arroz con ensalada
- Arroz a la valenciana
- Ají de quinua

INFUSIONES Y BEBIDAS

- Frescos de: linaza, cebada, mocochinchi, etc.
- Batidos de: frutas de temporada, zanahoria con banana, zanahoria con naranja, etc.
- Pitos de: cañihua, quinua, haba, arveja, etc.
- Wilcaparu con leche vegetal

RECETAS

○ PANQUEQUE DE QUINUA CON PLÁTANO

Ingredientes

- 1 cucharilla de harina de trigo
- 3 cucharas de quinua cocida
- ½ plátano
- ½ cucharilla polvo de hornear
- 1 cucharilla de azúcar
- 5 cucharas de leche vegetal
- ⅓ de huevo o 1 cucharilla de linaza diluida en agua tibia

Costo total (1 porción): 1,90 Bs.

Preparación

1. Lavar bien la quinua y hacer cocer.
2. Pelar y hacer puré el plátano, mezclar con la quinua cocida y los demás ingredientes.
3. Llevar a cocer en una sartén de plancha untada con aceite.
4. Acompañar con frutas y mermeladas

Beneficios Nutricionales

Es un producto energético y con alto contenido de proteína. La quinua es una fuente de vitaminas A, D, E y C. ácido fólico, tiamina y riboflavina y minerales como el calcio, el hierro, el zinc, el magnesio, el fósforo, el potasio y el manganeso.

API DE MAÍZ AMARILLO

Ingredientes

- 2 cucharas colmadas de harina de maíz amarillo
- 2 cucharillas de azúcar
- 1 rama de canela
- 2 unidades de clavo de olor
- 2 tazas de agua

Costo total (1 porción): 1, 20 Bs.

Preparación

1. Diluir el maíz en una taza con agua fría.
2. Hacer hervir el agua con canela y clavo de olor.
3. Vaciar el maíz diluido y remover media hora.
4. Endulzar con azúcar y servir.
5. Añadir papaya, manzana o durazno al momento de servir si se desea.

Beneficios Nutricionales

Aporta energía, tiene carbohidratos de absorción lenta, aporta fibra, contiene antioxidantes para prevenir la oxidación celular, produce saciedad.

PANQUEQUE DE AVENA CON MIEL

Ingredientes

- 1 Plátano
- 2 Huevos
- 1/3 de taza de avena
- 1/4 Cucharada de canela
- 1/2 Cuchara de aceite
- 1 Cucharilla de miel

Costo total (2 porciones): 4 Bs.

Preparación

1. En una licuadora agregar los huevos, plátano, avena y canela, licuar todos los ingredientes hasta que la mezcla esté homogénea.
2. Calentar la sartén con aceite a fuego medio.
3. Vertir la preparación en la sartén formando un círculo.
4. Cocinar hasta que la parte de abajo se dore y a la de arriba le salgan huequitos.
5. Dar la vuelta y dejar dorar por el otro lado unos minutos.
6. Servir con miel y decorar con rodajas de banana.

Beneficios nutricionales

Contiene aminoácidos esenciales para el organismo, contribuye a mejorar la masa muscular, ayuda a disminuir los niveles de colesterol y azúcar en la sangre, su aporte de fibra mejora el tránsito intestinal, ayuda a prevenir los calambres, facilita la producción de jugos gástricos y ayuda a combatir gases y flatulencias.

QUEQUE DE ZANAHORIA

Ingredientes

- 3 unidades de huevo
- $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 cucharilla de esencia de vainilla
- 1 cucharilla de canela en polvo
- $\frac{3}{4}$ de taza de aceite
- 3 unidades de zanahoria
- 250 gr. de harina
- 3 cucharillas de polvo de hornear

Costo total (1 porción): 3 Bs.

Preparación

1. Mezcla los huevos y el azúcar. Añade la sal, esencia de vainilla y canela (opcional), sigue batiendo.
2. Agrega el aceite y sigue batiendo.
3. Incorpora la zanahoria rallada y sigue batiendo.
4. Por último añade la harina tamizada con los polvos de hornear y mezcla con espátula con suaves movimientos envolventes, hasta obtener una preparación homogénea.
5. Precalienta el horno a 180°C Colocar la mezcla en un molde previamente enmantecado y enharinado por 35/40 min aprox. Pinchar con un palito a los 30 min. Si le falta lo dejas unos 5 min. más.

Beneficios nutricionales

- Estimula el sistema inmunológico
- Vigoriza la mente y el cuerpo cansado
- Evita problemas de estreñimiento
- Mejora la salud de los ojos
- Ayuda a neutralizar los radicales libres

QUINUA CON LECHE Y MANZANA

Ingredientes

- 1 cuchara de quinoa
- 1 rama pequeña de canela
- 1 unidad de clavo de olor
- 1 cuchara de azúcar
- 1 cucharilla de maicena
- ¼ de unidad de manzana verde rallada
- 1 cuchara y media de leche vegetal

Costo total (1 porción): 1,60 Bs.

Preparación

1. En una olla pequeña hacer hervir el agua y añadir la canela y clavo de olor.
2. Una vez hervido retirar la canela y clavo de olor.
3. Escoger y lavar la quinoa, agregarla a la preparación anterior y hacerla cocer.
4. Una vez cocida agregar el azúcar y mezclar bien.
5. Lavar, pelar y rallar la manzana, agregara a la preparación anterior una vez cocida la quinoa.
6. Diluir la maicena en un poco de agua fría y añadir a la preparación anterior poco a poco, mezclar bien.
7. Retirar del fuego y servir añadiendo la leche evaporada a la preparación.

Beneficios nutricionales

Ayuda a prevenir la anemia, mejora el rendimiento muscular, es rica en fibra, mejorando la digestión, ayuda a evitar enfermedades cardiovasculares por su gran aporte de magnesio, fortalece los huesos y dientes.

TRUFAS DE CAÑAHUA Y PLÁTANO

Ingredientes

- 2 cucharas de cañahua
- ½ plátano
- 2 cucharas de leche en polvo o de avena
- Coco, cocoa, azúcar opcional

Costo total (1 unidad): 0.80 ctvs.

Preparación

1. Pelar y estrujar el plátano posterior
2. Mezclar el plátano aplastado con el pito de cañahua
3. Agregar la leche poco a poco hasta obtener una consistencia apta como para poder ser manejada con la mano
4. Hacer bolitas y pasar por coco, cocoa o azúcar opcional

Beneficios nutricionales

Contiene potasio, que ayuda a regular la presión arterial, el equilibrio de líquidos y la función muscular y nerviosa. Contiene vitamina B6, que ayuda a evitar la oxidación prematura de las células. Es rico en proteínas, calcio, hierro, fósforo, magnesio, que ayudan a oxigenar la sangre y prevenir la anemia

QUEQUE DE ZAPALLO

Ingredientes

- 4 huevos o 4 cucharas de linaza remojada en agua tibia
- 2 tazas de azúcar morena o edulcorante a gusto
- 1 cuchara de esencia vainilla
- 2 tazas de aceite vegetal
- 1 plato plano de zapallo (cocido 3 a 5 minutos)
- 1 plato hondo de harina
- 2 cucharas de polvo de hornear
- 2 cucharillas de canela en polvo
- 1 vaso de agua

Costo (1 unidad): 2,50 Bs.

Preparación

1. Precalentar el horno hasta llegar a 180 °C.
2. Lavar y pelar la cáscara del zapallo, sacar las semillas y picar en cubos.
3. Hacer cocer la pulpa del zapallo de 3 a 5 minutos.
4. En un molde para queque colocar aceite a la superficie y después harina, esto para que la mezcla no se pegue y sea fácil de desmoldar.
5. En una licuadora introducir el zapallo cocido, aceite, huevo, azúcar, esencia de vainilla, licuar hasta obtener una consistencia líquida. Reservar.
6. Introducir en un bol la harina, el polvo de hornear y la canela en polvo.
7. Unir poco a poco la mezcla líquida que reservamos, con la harina y batir manualmente.
8. Si es necesario incorporar el agua poco a poco para unificar la mezcla.

9. Una vez obtenida una consistencia semi líquida, verter la mezcla al molde y hornear a 180°C, durante 20 minutos.

Beneficios nutricionales

Aporte de vitamina A, que ayuda a mantener la salud de las células. Es un antioxidante y ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro y mantiene la piel hidratada. Ayuda a tener una buena visión. Aporta en el funcionamiento de los glóbulos blancos, que ayudan a eliminar bacterias y otros agentes patógenos.

BARRA DE CEREAL DE TRIGO O DE QUINUA

Ingredientes

- 2 cucharas de trigo insuflado o de quinua insuflada
- ½ cucharilla de pasas de uva
- ½ cucharilla de Almendras
- 1½ cucharilla de miel o endulzante
- ¼ cucharilla de margarina
- 1 cuchara de agua
- 2 gotas de jugo de limón

Costo total (1 unidad): 0,50 ctvs.

Preparación

1. Mezclar en un recipiente el trigo insuflado, pasas de uva y almendras.
2. Mezclar en otro recipiente los ingredientes (miel, agua y margarina).
3. Llevar la preparación a la cocina hasta que llegue al punto de hervor.
4. Añadir en la fuente de los líquidos los cereales con frutos secos y mezclar.
5. Colocar la preparación en un molde de 0,5 a 1 cm de alto.
6. Hornear la preparación por el tiempo de 10 minutos.
7. Dejar enfriar la preparación, desmoldar y cortar en la forma deseada.

Beneficios nutricionales

Esta receta tiene calcio en las almendras, lo que forma y mantiene huesos y dientes fuertes, coagula la sangre y envía señales nerviosas. El trigo proporciona energía y es rico en fibra, lo que ayuda a eliminar toxinas. La quinua es una fuente de proteína, fibra, vitaminas como la C, y minerales, como el calcio.

REFERENCIAS

Escobar, N. (2014, Febrero, 19). *Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud* | OPS/OMS. Pan American Health Organization / World Health Organization. <https://www3.paho.org/ecu/1135-clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud.html>

Martos, L. (2020, October 14). *¿Qué es un sistema alimentario sostenible?*. Alimenta ODS. <https://alimentaods.org/recursos/que-es-un-sistema-alimentario-sostenible/>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (n.d.). (Octubre, 22, 2024). *Educación alimentaria y nutricional | Alimentación y nutrición escolar*. <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (n.d.). (2011). *La Seguridad Alimentaria: Información para la toma de decisiones*. <http://www.foodsec.org/>


Universidad Mayor de San Andrés, Facultad de medicina, enfermería, nutrición y tecnología médica. Carrera de nutrición y dietética. (2023). *Estado nutricional y riesgo cardiometabólico en estudiantes de unidades educativas fiscales y de convenio del municipio de La Paz* [Vigilancia epidemiológica nutricional en escolares del municipio de La Paz, gestión 2022]. Universidad Mayor de San Andrés y Gobierno Autónomo Municipal de La Paz.

Universidad Mayor de San Andrés, Facultad de medicina, enfermería, nutrición y tecnología médica. Carrera de nutrición y dietética. (2023). *Aceptabilidad del alimento complementario escolar (ACE) dotado a estudiantes de las unidades educativas fiscales y de convenio de la ciudad de La Paz, gestión 2022* [Vigilancia epidemiológica nutricional en escolares del municipio de La Paz, gestión 2022]. Universidad Mayor de San Andrés y Gobierno Autónomo Municipal de La Paz.

Universidad Mayor de San Andrés, Facultad de medicina, enfermería, nutrición y tecnología médica. Carrera de nutrición y dietética. (2023). *Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable en escolares que acuden a las unidades educativas fiscales y de convenio del municipio de la paz durante el posconfinamiento por pandemia por COVID-19, gestión 2022*. [Vigilancia epidemiológica nutricional en escolares del municipio de La Paz, gestión 2022]. Universidad Mayor de San Andrés y Gobierno Autónomo Municipal de La Paz.

Universidad Mayor de San Andrés, Facultad de medicina, enfermería, nutrición y tecnología médica. Carrera de nutrición y dietética. (2023). *Nivel de actividad física en escolares de las unidades educativas fiscales y de convenio del municipio de La Paz, gestión 2022* [Vigilancia epidemiológica nutricional en escolares del municipio de La Paz, gestión 2022]. Universidad Mayor de San Andrés y Gobierno Autónomo Municipal de La Paz.

Valencia, H. O., & Vicuña, D. T. (2019). *Control social en la participación ciudadana: Una visión desde los servicios públicos locales*. *Revista de Ciencias Sociales* (Ve), XXV(4). <https://www.redalyc.org/journal/280/28062322013/html/>



Este es un manual que rescata las voces de la comunidad escolar para entender cómo podemos alimentarnos de forma más saludable y sostenible en las Unidades Educativas del municipio de La Paz. En un contexto donde una de cada tres estudiantes tiene malnutrición por exceso, existe una excesiva oferta de productos chatarra y hay una necesidad económica de generar ingresos por la venta de alimentos, buscamos propuestas aplicables que sean útiles para todos y todas.

