



Comisión Europea



SERIE DE CONSEJOS BREVES SOBRE NUTRICIÓN



EDUCACIÓN Y NUTRICIÓN

Introducción

Hay datos que demuestran la influencia directa del estado nutricional de los/as niños/as en su desarrollo cognitivo y su potencial de aprendizaje. Además, una buena nutrición y el acceso a educación de calidad son derechos básicos de todos los/as niños/as y son fundamentales para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) 2 y 4. La eficacia de toda intervención relacionada con la nutrición depende de la **concienciación** y la generación de conocimiento sobre la

importancia de la nutrición para el desarrollo humano. Se trata también de empoderar a las personas para que tomen las mejores decisiones posibles sobre su dieta, nutrición y salud y de las personas a su cargo. Esto es particularmente importante en el caso de las mujeres en edad reproductiva, los/as adolescentes y los/as niños/as en edad escolar, que son agentes e impulsores para el logro de mejores resultados en materia de nutrición¹.

¿POR QUÉ EDUCACIÓN Y NUTRICIÓN?

Porque cuando...



Una buena nutrición, especialmente durante el embarazo y la lactancia, es esencial para **un buen comienzo en la vida**. Las madres que han tenido acceso a educación en su infancia son más propensas a utilizar los servicios de salud materna y aplicar las prácticas de alimentación recomendadas para lactantes y niños/as pequeños/as. Una buena nutrición en edades tempranas permite a los/as niños/as beneficiarse de la educación en la primera infancia y contribuye a mejorar la asistencia escolar, la capacidad de atención y el desarrollo cognitivo. Esto, a su vez, ofrece mejores oportunidades de empleo y de subsistencia y mejora las opciones de vida en la edad adulta. Del mismo modo, una buena educación es crucial para el empoderamiento social, político y económico de los/as niños/as y, así romper el ciclo de la malnutrición crónica².

1 Véase Serie de consejos breves sobre nutrición: Introducción.

2 *Strengthening Education-Nutrition Links in External EU Assistance: An Evidence-based Planning Resource*, Comisión Europea, septiembre de 2016.



nutrición adecuada

UNA NUTRICIÓN DEFICIENTE PUEDE AFECTAR GRAVEMENTE AL DESARROLLO DEL CEREBRO



nutrición deficiente

El **desarrollo cognitivo** es el proceso mediante el cual se adquieren conocimientos sobre el mundo que nos rodea, desarrollando la inteligencia, el pensamiento consciente y las habilidades de resolución de problemas. Comienza en la lactancia y es crucial durante la primera infancia, cuando se desarrollan todas las áreas importantes del cerebro. La desnutrición durante la primera infancia puede afectar a la estructura y el funcionamiento del cerebro e impedir que los/as niños/as desarrollen plenamente su potencial cognitivo³.

La correlación entre la nutrición y el desarrollo cognitivo de un niño/a demuestra la importancia de que las **partes interesadas del ámbito de la educación** en todos los niveles sean conscientes y se comprometan con la implementación de la agenda dirigida a mejorar la nutrición. Es crucial comenzar en la primera infancia, cuando el impacto de una buena nutrición,

así como de una atención infantil segura y estimulante, puede ser más significativo, y continuar durante los ciclos escolares posteriores. Cada vez más investigaciones sugieren la integración de la nutrición en los currículos escolares. Con el desarrollo del conocimiento y las capacidades del personal educativo en esta materia, el sector educativo puede obtener resultados clave en materia de nutrición a través de esfuerzos multisectoriales.⁴

Los centros escolares pueden ser plataformas ideales para llevar a cabo una serie de intervenciones relacionadas con la nutrición destinadas a niños/as en edad escolar (y sus padres), a nivel primario y secundario, contribuyendo a mejorar los resultados tanto nutricionales como educativos. En la figura que aparece a continuación se esbozan los componentes principales de un **marco integral de salud, nutrición y educación**.



Fuente: Yiru Xu, Y. et al.: "Integrating nutrition into the education sector in low- and middle-income countries: A framework for a win-win collaboration", *Maternal & Child Nutrition*, febrero de 2021.

3 Grantham-McGregor, S., Cheung, Y., Cueto, S., Glewwe, P., Richter, L., Strupp, B.: "Developmental potential in the first 5 years for children in developing countries", *Lancet*, 369, pp. 60-70, 2007.

4 Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (2014a): *Multi-sectoral approaches to nutrition: The case for investment by education programmes*, UNICEF y Unión Europea.

En este contexto es de particular importancia la **educación en nutrición y salud**, incluida aquella en temas sobre alimentos, nutrición, salud e higiene, así como en las habilidades impartida a nivel práctico en el entorno escolar, como los huertos escolares, la realización de ejercicio físico y el mantenimiento de buenos niveles de prácticas de higiene. Este tipo de intervenciones han demostrado mejorar los conocimientos, la calidad de la dieta y el estado nutricional⁵.

Más que implementar programas integrales de nutrición y salud en los centros escolares, en la actualidad es habitual proporcionar comidas escolares a los/as niños/as a través de **programas de alimentación escolar**. Estos programas pueden ser costosos y requieren unos estándares elevados en relación con el agua y el saneamiento para cumplir las condiciones de seguridad de los alimentos. Los resultados positivos se refieren a las tasas de matriculación y la asistencia escolar especialmente en las niñas que, de otra manera, tal vez no irían a la escuela. No obstante, los datos sobre la contribución de estos programas a la mejora de los resultados de aprendizaje y estado nutricional son generalmente poco significativos.⁶ Además, la escala y la calidad de los programas de alimentación escolar son especialmente bajas en los países que afrontan retos nutricionales más grandes, dependiendo en gran medida de apoyo externo y no siendo sostenibles. Esto tiene serias consecuencias políticas para estos gobiernos a la hora de garantizar los recursos necesarios cuando cesa la asistencia externa.

Según demuestran los datos, educar a las futuras madres es el factor determinante más importante en la salud y estado nutricional y educacional de los/as niños/as. Por ello, cada vez se centra más la atención en mejorar la **educación y nutrición de los/as niños/as y de los/as adolescentes**, y en particular de las niñas y las adolescentes, al constituir esto la base para un crecimiento y desarrollo sanos y reducirse así la susceptibilidad a enfermedades en la generación siguiente.⁷ Sin embargo, es

frecuente que las personas más vulnerables a los conflictos, la pobreza y la malnutrición no puedan acceder a, o continuar, la educación escolar, reduciéndose así sus posibilidades de beneficiarse de los programas de alimentación escolar. Así mismo, las niñas son excluidas de la escuela con mayor frecuencia que los niños⁸. Por ello, la nutrición en los centros escolares debe ser un componente más dentro de un compromiso y marco multisectorial más amplio, a nivel nacional, a fin de abordar la diversidad de retos que plantea la malnutrición infantil. Es igualmente importante el acceso a la educación terciaria (y la educación y formación técnica y profesional), especialmente para mujeres jóvenes, pues contribuye al desarrollo de estas y mejora sus oportunidades de empleo y opciones de vida.

El sector de la educación se encuentre en un lugar adecuado para desempeñar una función clave en la mitigación y la prevención de todas las formas de malnutrición, incluidos **el sobrepeso y la obesidad**. En la actualidad, 38,8 millones de niños/as menores de 5 años padecen sobrepeso a nivel mundial (lo que supone un aumento de 6 millones desde 2000)⁹, por lo que las intervenciones basadas en los centros escolares deben tener en cuenta medidas con doble finalidad en relación con la desnutrición y el sobrepeso¹⁰. El sobrepeso infantil está condicionado por el *marketing* de la industria alimentaria y el acceso a alimentos procesados, además de por una insuficiente actividad física, lo cual puede dar lugar a obesidad y enfermedades no transmisibles en fases posteriores de la vida. Por ello, existe preocupación respecto de la creciente participación del sector privado en la comercialización de alimentos y bebidas en el entorno alimentario escolar, incluidos vendedores/as que actúan cerca y dentro de las escuelas. Surgen aquí numerosas preguntas acerca de la función más apropiada del sector privado, dado que sus intereses comerciales son frecuentemente contrarios a los esfuerzos de los Gobiernos y la sociedad civil dirigidos a promover dietas más saludables¹¹.

La Unión Europea

La Unión Europea (UE) y sus Estados miembros reconocen que las inversiones destinadas a mejorar la salud, la nutrición y la educación refuerzan la capacidad física, cognitiva y productiva de las personas, así como su bienestar¹². A través de su Action Plan on Nutrition (Plan de Acción sobre Nutrición), la Comisión Europea apoya la inclusión / el fomento de la nutrición en los objetivos de las políticas de educación, así como en los currículos escolares básicos tanto a nivel primario como secundario. Un foco de atención particular es la mejora del acceso de las niñas adolescentes a una educación de calidad. Asimismo, la Comisión Europea apoya la introducción de cursos de nutrición en las universidades y otras instituciones de educación terciaria para establecer grupos puedan después trabajar a través de los servicios de extensión — p. ej. de agricultura, salud, protección

social, y agua, saneamiento e higiene (WASH, por sus siglas en inglés)— con el objetivo de apoyar la mejora de la nutrición entre los grupos vulnerables.

Recientemente, la Comisión Europea ha adoptado la Estrategia de la UE sobre los Derechos del Niño¹³, que se propone asegurar el acceso de los/as niños/ases vulnerables a servicios básicos como la educación y la asistencia sanitaria. Además, al menos el 10 % del presupuesto de la Dirección General de Asociaciones Internacionales (DG INTPA) se destina al sector de la educación, y el 10 % del presupuesto de ayuda humanitaria de la UE está asignado a la educación en situaciones de emergencia.

5 Yiru Xu, Y. et al.: "Integrating nutrition into the education sector in low- and middle-income countries: A framework for a win-win collaboration", *Maternal & Child Nutrition*, febrero de 2021.

6 *Strengthening Education-Nutrition Links in External EU Assistance: An Evidence-based Planning Resource*, Comisión Europea, septiembre de 2016.

7 UNICEF, Save the Children, Irish Aid: "Adolescent Nutrition, Current progress and looking ahead", informe de reunión, febrero de 2021.

8 En el África Subsahariana, Asia Meridional y Asia Occidental, cerca de un tercio de los y las adolescentes en edad de educación secundaria no asiste a la escuela (Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), 2013b).

9 UNICEF / Organización Mundial de la Salud (OMS) / Grupo del Banco Mundial: *Estimaciones conjuntas sobre la malnutrición infantil*, 2021.

10 OMS: "Double-duty actions for nutrition: Policy Brief", 2017. [WHO-NMH-NHD-17.2-eng.pdf](https://www.who.int/nmh/nhd/17.2-eng.pdf)

11 Hawkes, C.: *Promoting healthy diets through nutrition education and changes in the food environment: an international review of actions and their effectiveness*, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), 2013.

12 Unión Europea: *Conclusiones del Consejo relativas al cuarto informe de situación relativo al Plan de Acción sobre Nutrición*, 25 de noviembre de 2019.

13 https://ec.europa.eu/info/policies/justice-and-fundamental-rights/rights-child/eu-strategy-rights-child-and-european-child-guarantee_es

Estrategias para desarrollar una mejor educación nutricional



Desarrollar el conocimiento sobre nutrición en edades tempranas dentro de la comunidad

- Aprovechar los conocimientos existentes sobre alimentos y prácticas locales y tradicionales que propicien una mejor nutrición y desarrollar herramientas y recursos adecuados para difundirlos más ampliamente.
- Apoyar una comunicación para el cambio social y de comportamiento a nivel comunitario que incluya los siguientes temas: nutrición, prácticas de alimentación de lactantes y niños/as pequeños (lactancia materna y alimentación complementaria), salud e higiene.
- Apoyar el desarrollo de la primera infancia (DPI)¹⁴: programas de atención infantil y educación preescolar centrados en el crecimiento y el desarrollo de la primera infancia (combinando intervenciones de salud y/o nutrición con una atención infantil estimulante), así como la educación y el apoyo a padres y madres y a cuidadores/as¹⁵.
- Desarrollar el conocimiento y las capacidades centradas en el comportamiento entre los/as trabajadores/as sociales y de desarrollo comunitario, el personal docente de educación preescolar y los padres y madres en lo relativo a nutrición básica, dietas saludables y habilidades para la vida.



Integrar el tema de la nutrición en programas escolares y de educación

- Integrar los principios y prácticas de nutrición básicos (salud e higiene, atención infantil, opciones alimentarias saludables, diversidad alimentaria) en los niveles de educación primaria y secundaria.
- Apoyar la formación y educación de personal docente en materia de nutrición y dietas saludables.
- Promover programas de educación física en las escuelas.
- Integrar intervenciones en el ámbito de WASH en las escuelas (acceso al agua potable, servicios de saneamiento y promoción de una mejor higiene) e incluir instalaciones de WASH adecuadas y separadas para las niñas.
- Considerar los huertos escolares¹⁶ una herramienta educativa y recreativa y vincularlos, cuando proceda, a programas de alimentos escolares cultivados localmente.
- Hacer un entorno escolar propicio a los alimentos seguros, con mejores dietas y nutrición, a través de la capacitación de personal de apoyo, de los/as vendedores/as, los padres y madres, etc.
- Apoyar los esfuerzos dirigidos a reducir la comercialización de alimentos y bebidas no saludables, así como el acceso a los mismos, para niños/as en edad escolar y a la introducción de leyes y normas para limitar tales prácticas.
- Mejorar la concienciación nutricional en la comunidad escolar y vincular la educación nutricional en los centros escolares a actividades comunitarias y/o en los hogares para estimular su implementación.
- Realizar el seguimiento y evaluación de la implementación de los programas de nutrición en los centros escolares para determinar la eficacia de las diferentes intervenciones en términos de logro de resultados de nutrición a largo plazo.



Integrar el tema de la nutrición en la educación y formación técnica y profesional

- Apoyar el mapeo de programas de educación y formación técnica y profesional (EFTP) en todos los sectores e identificar oportunidades para la educación nutricional que puedan complementar la base ya existente de conocimientos y habilidades y sean relevantes para la misma.
- Integrar el tema de la nutrición en los currículos y programas relevantes de EFTP.
- Integrar módulos de nutrición en la educación terciaria de los/as agentes de extensión (especialmente de agricultura, salud, protección social y WASH).

14 Los datos que prueban la eficacia de los programas de DPI respecto de la educación y la nutrición son muy sólidos (*Strengthening Education-Nutrition Links in External EU Assistance: An Evidence-based Planning Resource*).

15 OMS / UNICEF / Grupo del Banco Mundial: *El cuidado cariñoso y sensible para el desarrollo en la primera infancia*, 2018.

16 Los datos demuestran que los huertos escolares mejoran las habilidades de subsistencia y promueven el bienestar, la educación y la producción para el consumo especialmente en las economías agrícolas (*Strengthening Education-Nutrition Links in External EU Assistance: An Evidence-based Planning Resource*).



Asegurar una educación inclusiva que integre la nutrición es un elemento fundamental de la planificación, las estrategias y las políticas multisectoriales de nutrición

- Apoyar estudios de evaluación para contribuir a determinar los vínculos entre la educación y los resultados en materia de nutrición en diferentes contextos sobre la base de datos desagregados por edad, sexo, riqueza, etc.
- Apoyar el desarrollo de directrices alimentarias basadas en alimentos que supongan una contribución importante a la educación nutricional.
- Establecer diálogos al más alto nivel con los Gobiernos sobre políticas y estrategias de educación e incorporar en ellas objetivos y resultados de nutrición así como los presupuestos relevantes para el sector educativo (desarrollo de la primera infancia, educación primaria, secundaria y terciaria).
- Apoyar el desarrollo de políticas que promuevan en los centros escolares y otras instituciones educativas entornos propicios a una nutrición adecuada.
- Apoyar la participación activa del sector educativo en el desarrollo y la implementación de políticas y planes multisectoriales de nutrición junto con otros sectores (agricultura, salud, protección social, WASH), incluyendo tanto al sector privado como a la sociedad civil.
- Velar por la integración de la educación nutricional en los planes, las estrategias y las políticas nacionales de desarrollo más amplios con objetivos específicos, medibles, viables, pertinentes y con plazos (SMART, por sus siglas en inglés).
- Apoyar sistemas de comunicación eficaces para difundir conocimientos y buenas prácticas en torno a los enfoques de educación nutricional (incluidas campañas de concienciación pública y medios).
- Apoyar esfuerzos dirigidos a asegurar que el sector privado adopte métodos de comercialización responsables, que no estén reñidos con los estándares nutricionales, los requisitos de etiquetado y la comunicación nacionales.



Velar por que en los contextos de crisis la educación nutricional sea integrada en un enfoque de nexo acción humanitaria-desarrollo-paz

- Identificar cooperaciones adecuadas para una respuesta educativa eficiente, eficaz e innovadora que genere resultados de aprendizaje que incluyan el énfasis sobre el género y la nutrición.
- Promover el acceso, la inclusión y la equidad en la respuesta educativa a fin de garantizar que los/as niños/as más vulnerables se beneficien.
- Promover la paz y la protección mediante programas de educación de calidad y que contribuyan a alcanzar una estabilidad propicia a una mejor seguridad alimentaria y nutricional.



Más información y ayuda

- Comisión Europea: *Strengthening Education-Nutrition Links in External EU Assistance: An Evidence-based Planning Resource*, 2016
- Comisión Europea: *COMUNICACIÓN DE LA COMISIÓN AL PARLAMENTO EUROPEO Y AL CONSEJO sobre educación en situaciones de emergencia y crisis prolongadas*, COM(2018) 304 final, 2018
- Comisión Europea: DG ECHO [Thematic Policy Document no 10, Education in Emergencies in EU-funded Humanitarian Aid Operations](#), 2019
- OMS / UNICEF / Grupo del Banco Mundial: [El cuidado cariñoso y sensible para el desarrollo en la primera infancia](#), 2018,
- OMS: *Implementing school food and nutrition policies: a review of contextual factors*, 2021, <https://www.who.int/publications/i/item/9789240035072>

- OMS: “Nutrition action in schools: a review of the evidence related to the Nutrition-Friendly Schools Initiative”, 2020, <https://www.who.int/publications/i/item/9789241516969>
- Emergency Nutrition Network (ENN), UNICEF, Save the Children, Irish Aid: “Adolescent Nutrition: current progress and looking ahead”, 2021, <https://www.enonline.net/mediahub/video/adonutritionmeeting2021>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO): Hawkes, C., *Promoting healthy diets through nutrition education and changes in the food environment: an international review of actions and their effectiveness*, 2013, <http://www.fao.org/3/i3235e/i3235e.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO): McNulty, J., *Challenges and issues in nutrition education*, 2013, <https://www.fao.org/publications/card/es/c/4e5e1987-7c4b-50a4-b8e7-8cf1ca17ebeb/>
- Jukes, M. C. H., Drake, L. J. y Bundy, D. A. P.: *School Health, Nutrition and Education for All: Levelling the Playing Field*, Wallingford; Cambridge MA: CABI Publishing, 2007. Consultado en: <http://www.cabi.org/cabebooks/ebook/20083132007>

Medidas relevantes de educación y nutrición financiadas por la UE

- [“Alianza UE-Camboya para la reforma del sector educativo 2018-2021”](#) [Handbook for data reporters and users.](#)
- “Apoyo a la Estrategia y el Plan de Acción Nacionales sobre Nutrición de la República Democrática Popular Lao”
- “Programa Afikepo sobre nutrición en Malawi”
- “Programa Creación de resiliencia y seguridad nutricional y alimentaria”, Zimbabwe

Las medidas sin enlace pueden encontrarse en el anexo del [sexto informe de situación relativo al Plan de Acción sobre Nutrición](#) y en el séptimo informe de situación, que se publicará próximamente.

En 2019, con apoyo de la Comisión Europea y los Estados miembros, el Comité de Ayuda al Desarrollo (CAD) de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) aprobó su nuevo marcador de políticas de nutrición para los informes de la asistencia oficial para el desarrollo. Conforme a este marcador, “un proyecto se definirá como relacionado con la nutrición si busca abordar factores determinantes inmediatos o subyacentes de la malnutrición”. En este contexto está disponible el manual [The OECD-DAC Nutrition policy marker -](#)

La UE se sitúa en la vanguardia mundial en la promoción de la igualdad de género como objetivo político clave de su acción exterior y su política exterior común con el fin de acelerar los avances hacia la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Para 2025, el 85 % de las nuevas medidas de la UE deberán contribuir a lograr el objetivo de la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres, siendo este un objetivo principal de más medidas. Véase **Consejos breves: Nutrición, igualdad de género y empoderamiento de las mujeres.**

Para más información, póngase en contacto con la Unidad INTPA.F.3 (área Nutrición y política “una sola salud”) escribiendo al siguiente correo electrónico: intpa-f3@ec.europa.eu

© Unión Europea 2022

Publicado por la Dirección General de Asociaciones Internacionales, Dirección Pacto Verde, Agenda Digital, febrero de 2022.

El contenido de esta publicación no refleja necesariamente la opinión de la Comisión Europea.

Véase más información en: https://ec.europa.eu/international-partnerships/home_en