

Educación alimentaria y nutricional liberadora: desafiando las estructuras en la lucha contra la obesidad infantil

Paula Andrea Giraldo-Sánchez¹

RESUMEN

Introducción: la obesidad infantil es un problema de salud pública de creciente preocupación a nivel global por su alta prevalencia (1). Para combatirla es necesario no solo enfocarse en los aspectos individuales de la alimentación y el estilo de vida, sino también en los factores sociales y estructurales que contribuyen a esta problemática. En este artículo, se explora la educación alimentaria liberadora como una postura pedagógica en y para la lucha contra la obesidad infantil, destacando la necesidad de un enfoque que trascienda la mera transmisión de conocimientos nutricionales. **Reflexión:** la educación alimentaria liberadora propone un enfoque que empodera a las personas para tomar decisiones informadas sobre su alimentación, reconociendo y desafiando las desigualdades estructurales en el acceso a una alimentación adecuada, este enfoque va más allá de la simple enseñanza de hábitos alimentarios saludables, cuestiona las prácticas de mercadeo alimentario que perpetúan el consumo de alimentos poco saludables; y es una educación que promueve una alimentación sostenible y culturalmente apropiada. Al desafiar las estructuras que perpetúan la obesidad infantil, la educación alimentaria liberadora busca no solo mejorar la salud individual, sino también fomentar un cambio transformador en los sistemas alimentarios. **Conclusión:** adoptar un enfoque crítico y basado en los derechos humanos es fundamental para combatir la obesidad infantil de manera pertinente, esto implica ir más allá de los aspectos individuales y abordar las estructuras subyacentes que perpetúan este problema.

Palabras clave: educación, escolar, alimentación, salud pública

¹ Magister en Ciencias de la Alimentación y Nutrición Humana. Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia <https://orcid.org/0000-0003-1164-4111>

Liberating Food and Nutrition Education: Challenging Structures in the Fight Against Childhood Obesity

SUMMARY

Introduction: Childhood obesity is a growing public health concern worldwide due to its high prevalence (1). To combat it, it is necessary to focus not only on individual aspects of diet and lifestyle, but also on the social and structural factors that contribute to this issue. This article explores liberating food and nutrition education as a pedagogical stance in and for the fight against childhood obesity, highlighting the need for an approach that transcends the mere transmission of nutritional knowledge. **Reflection:** Liberating food and nutrition education proposes an approach that empowers individuals to make informed decisions about their diet, recognizing and challenging structural inequalities in access to adequate nutrition. This approach goes beyond merely teaching healthy eating habits, as it questions the food marketing practices that perpetuate the consumption of unhealthy foods and promotes a diet that is both sustainable and culturally appropriate. By challenging the structures that perpetuate childhood obesity, liberating food and nutrition education seeks not only to improve individual health but also to foster transformative change in food systems. **Conclusion:** Adopting a critical, human rights-based approach is essential to effectively combat childhood obesity. This involves going beyond individual factors and addressing the underlying structures that perpetuate this issue.

Keywords: education, school, food, public health.

INTRODUCCIÓN

En el año 2015, la Organización de Naciones Unidas estableció dentro de sus Objetivos de Desarrollo Sostenible, la prevención y control de las enfermedades no transmisibles, debido a que son causantes de la mayoría de las defunciones a nivel mundial (2,3). Por su parte, la Organización Mundial de la Salud –OMS- en un informe del 2018 confirmó que, entre las primeras causas de muerte se encuentra el exceso de peso, por ser una condición que lleva al desarrollo de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles ECNT, como las cardiovasculares, diabetes, hipertensión, osteoartritis y algunos tipos cáncer; en total las ECNT-ocasionaron para el 2016, el 72% de las muertes en el mundo, con variaciones entre los países de ingresos bajos y altos; cifras que indican una crisis de salud pública a nivel global (1). En marzo de 2022, la OMS (4) informó que más de 1900 millones de adultos tenían sobrepeso y que había más de 340 millones de niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad. Adicionalmente, se proyecta que la obesidad infantil experimentará un incremento del 60% durante la próxima década, llegando a afectar a 250 millones de niños para el año 2030.

Para Colombia, la última Encuesta Nacional de la Situación Nutricional 2015 - ENSIN,(5) los resultados arrojaron que el 37,7% de los adultos entre los 18 y 64 años de edad tienen sobrepeso y el 18,7% obesidad, con un aumento de 5,2 puntos porcentuales con respecto al 2010; en la población infantil el 24,4% de niños escolares entre 5 y 12 años de edad tienen exceso de peso, también con un aumento de 5,6 puntos porcentuales con respecto al 2010 (5).

Recientemente, el Perfil Alimentario y Nutricional de Antioquia 2019, reportó que, en las edades de 5 a 17 años, el exceso de peso fue de 24% y sobrepasó el déficit; además, el sobrepeso era mayor a medida que aumentaba la edad en los escolares y adolescentes. En el Plan Decenal de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2020-2031 (6) para Antioquia, debido a la alta prevalencia e incidencia del sobrepeso y obesidad en la población infantil y adolescente, se definió como una de las problemáticas alimentarias los ambientes alimentarios no saludables ni sustentables, que están promoviendo inadecuados hábitos de alimentación y estilo de vida, llevando a la malnutrición, principalmente por exceso.

Se ha desencadenado el crecimiento de evidencia sobre la influencia del ambiente o entornos alimentarios en el desarrollo de sobrepeso, la obesidad y el desarrollo de ECNT, considerados problemas de salud pública a nivel mundial y local, que están asociados a los drásticos cambios en los estilos de vida, las dietas poco saludables, y a los atributos sociales y culturales de los alimentos. Estos atributos incluyen las tradiciones, creencias, y prácticas alimentarias que varían entre culturas y comunidades, influyendo en las decisiones sobre qué alimentos consumir y cómo prepararlos (7–9). A esto se suman las variables económicas, que determinan el acceso a alimentos de calidad, siendo el costo y la disponibilidad de alimentos saludables factores clave que limitan las opciones alimentarias de la población (10). Estas dinámicas sociales, culturales y económicas se reflejan en las maneras en que las personas interactúan con el ambiente y, como tal, influyen directamente en cómo se producen, distribuyen y consumen los alimentos.

Para Antioquia, desde el Plan Decenal de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2020-2031 (11) se han establecido que, para los próximos 13 años, será una prioridad fundamental:

- Establecer un sistema de Información, Educación y Comunicación en alimentación sostenible y sustentable que sea claro, comprensible y confiable.
- Fomentar la creación de entornos alimentarios saludables y sostenibles que permitan a las personas tener mayor autonomía en la elección de alimentos a lo largo de toda su vida.
- Impulsar patrones alimentarios saludables y sostenibles que reconozcan y valoren las dimensiones cultural, social y ambiental de las prácticas alimentarias en las distintas subregiones de Antioquia.

Es importante mencionar que, las causas de la obesidad se han reconocido principalmente como sociales, porque el individuo se encuentra inmerso en un entorno que promueve hábitos alimentarios y estilos de vida inadecuados, como la poca actividad física o sedentarismo, e incentivan la ingesta de alimentos con alto contenido calórico y que son ultraprocesados, añadiendo a ellos ingredientes de bajo aporte nutricional pero que tienen un impacto en la salud (10,12,13). Sumado a lo anterior, se crean una serie de condiciones en el entorno/ambiente, como la disponibilidad de alimentos, la capacidad adquisitiva, la influencia de los pares debido a la presión social que ejercen en el individuo, e incluso el modelo de desarrollo del país. Estos factores contribuyen a que las elecciones alimentarias del individuo estén marcadas por este tipo de alimentos, determinando así los patrones o comportamientos alimentarios. Además, es importante destacar que estas influencias no afectan de manera uniforme a toda la población, ya que existen diferencias marcadas según el género y el grupo etario, lo que se refleja en las variaciones en las tasas de obesidad entre niños y niñas, siendo común observar patrones distintos en la prevalencia de obesidad infantil entre los géneros (14,15).

Por lo tanto, los hábitos alimentarios, y el estilo de vida en general, a lo largo de los años tienen una influencia significativa en la aparición de diversas ECNT, como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial y ciertas enfermedades respiratorias, que pueden afectar a las personas desde edades tempranas, incluyendo la infancia(3,16,17). Estas enfermedades, que tienen un impacto profundo en la salud y bienestar de quienes las padecen, no solo se manifiestan en el plano físico, con complicaciones que pueden afectar la movilidad, la capacidad de realizar actividades cotidianas y la esperanza de vida, sino también en el ámbito social y emocional, al alterar la participación activa en la comunidad, el entorno laboral y las relaciones interpersonales (18).

La población infantil cobra total relevancia como pilar en la prevención del sobrepeso y la obesidad, y, por ende, en la aparición temprana de ECNT. Si un niño se encuentra en un ambiente obesogénico, es decir, en un entorno en el que la suma de influencias que el entorno, las oportunidades o las condiciones de vida tienen en el fomento de la obesidad en individuos o poblaciones, término acuñado por el profesor Boyd Swinburn(19), aumentan las probabilidades de que desarrolle

sobrepeso y obesidad desde una edad temprana, se ha evidenciado que tiene mayor aumento de padecer obesidad en la vida adulta hasta de un 50%, así mismo, las posibilidades de que una persona se vuelva obesa aumentan en un 57 % si tiene un amigo que se vuelve obeso o si tiene un hermano obeso en un 40 % (20).

Desde el año 2011 distintas organizaciones internacionales han afirmado que la escuela es el escenario ideal para enseñar e influenciar a los estudiantes en la formación de hábitos alimentarios, por lo cual, necesita ser intervenida (4,21,22). A nivel mundial se han propuesto diversas estrategias con el ánimo de hacer frente al exceso de peso. Se destacan: Escuelas promotoras de salud (23), las Metas Mundiales de Nutrición, se plantearon que a 2025 la prevalencia de sobrepeso en menores de cinco años no debería seguir aumentando (24). El Plan de Acción para la Prevención y Control de las ECNT en las Américas 2013-2019 estableció que a 2025 deberían reducir los factores de riesgo relacionados con la malnutrición (25). Todas estas estrategias alineadas con los Objetivos de Desarrollo Sostenible -ODS- de la agenda 2030, especialmente al número tres que hace referencia a salud y bienestar.

Como se ha mencionado anteriormente, la efectividad de las intervenciones educativas encaminadas a la prevención de la obesidad es muy baja, a pesar de que los sistemas de salud y organizaciones internacionales reconocen la importancia de estas como una estrategia para contribuir al cumplimiento de los ODS(26). En diferentes revisiones sistemáticas realizadas sobre la efectividad de intervenciones educativas en alimentación y nutrición, dirigidas a población escolar, se mencionan que las que han mostrado resultados han sido cuando se incluyen componentes de alimentación y actividad física (27–30). Por lo tanto, dichos resultados son vistos a la luz de los cambios en el consumo de alimentos y en el Índice de Masa Corporal -IMC- o seguimiento al estado nutricional.

Durante más de una década, a nivel global los programas educativos para la prevención de la obesidad han reportado resultados a partir de indicadores cuantitativos (consumo de alimentos y el IMC), sin embargo, la incidencia y prevalencia de dicha malnutrición cada vez es mayor(26,29). La OMS/OPS (31–33) han cuestionado dichas acciones educativas y preventivas, pues no han resultado “efectivas”, se destaca dominancia en el sector salud del discurso biomédico (centrado en la enfermedad), pero también el modelo tradicional en lo educativo, en el que se busca el cambio de comportamiento y conducta.

Según lo anterior, el objetivo del artículo es analizar y proponer nuevas perspectivas en la educación alimentaria y nutricional, desafiando las estructuras existentes en la lucha contra la obesidad infantil. Se busca superar la visión biomédica y el enfoque tradicional de cambio de comportamiento, apostando por conceptualizar lo que pudiéramos llamar una educación liberadora que empodere a las personas, promueva la toma de decisiones informadas y contribuya a la prevención de las ECNT.

Antecedentes en Educación Alimentaria y Nutricional

La Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) es el resultado de un proceso histórico en el que se han ido integrando conocimientos, enfoques y prácticas relacionadas con la alimentación, la nutrición y la promoción de la salud (34). A lo largo de las décadas, se ha evidenciado cada vez más la necesidad de abordar los desafíos alimentarios desde una perspectiva integral, crítica y basada en los derechos humanos, este enfoque ha sido fundamental para comprender que la alimentación no es solo una cuestión de nutrición individual, sino también una cuestión social, económica y cultural (35).

Uno de los hitos más importantes en el desarrollo de la EAN fue el reconocimiento de que la alimentación juega un papel crucial en la salud y el bienestar de las personas (36). A medida que se fueron descubriendo los nutrientes esenciales y su impacto en el organismo, se comprendió la importancia de una alimentación equilibrada para prevenir enfermedades y promover un crecimiento y desarrollo adecuados (35). Este conocimiento científico sentó las bases para la promoción de la alimentación saludable a nivel individual y comunitario.

En los albores del siglo XX, la nutrición emergió como una disciplina científica en constante crecimiento (37). Los descubrimientos sobre los nutrientes esenciales y sus funciones en el organismo sentaron las bases para comprender la importancia de una alimentación equilibrada y su relación directa con la salud. Estos avances científicos allanaron el camino para futuras investigaciones y prácticas en el campo de la alimentación y la nutrición.

Durante la Primera y Segunda Guerra Mundial, se implementaron programas de alimentación escolar en diversos países con el objetivo de mejorar la nutrición de los niños y garantizar su adecuado desarrollo (35), estos programas, aunque se enfocaban principalmente en proporcionar comidas nutritivas en las escuelas, sentaron las bases para enfoques más amplios de educación alimentaria en el ámbito escolar.

En la década de 1970, surgieron movimientos de promoción de la salud que reconocieron la importancia de abordar los determinantes sociales de la salud (38,39), entre ellos, la alimentación y todos sus condicionantes socioculturales y socioeconómicos. Se comenzó a destacar la necesidad de proporcionar información y educación sobre alimentación saludable, así como de crear entornos propicios para tomar decisiones saludables, estos movimientos contribuyeron a la consolidación de la EAN como un enfoque fundamental para abordar los desafíos relacionados con la alimentación y la salud, así como para dar cumplimiento a unas recomendaciones alimentarias y nutricionales.

A partir de la década de 1980, se popularizó un enfoque de cambio de comportamiento en la EAN (24). Se desarrollaron programas que se centraban en transmitir conocimientos nutricionales y promover cambios en los hábitos alimentarios individuales, como la reducción del consumo de grasas saturadas o azúcares, (35,40–43) este enfoque puso énfasis en la responsabilidad individual y la adopción de comportamientos saludables. Si bien este enfoque ha sido valioso

para aumentar la conciencia sobre la importancia de una alimentación adecuada, también ha llevado a una visión reduccionista de los desafíos alimentarios, sin abordar sus raíces más profundas.

En años más recientes, ha surgido un enfoque crítico y basado en los derechos humanos en la EAN (44). Se reconoce que las causas de la obesidad infantil y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas son multifactoriales y están arraigadas en estructuras sociales, económicas y culturales. Este enfoque no solo busca empoderar a las personas para tomar decisiones informadas sobre su alimentación, desafiando las prácticas de mercadeo alimentario y promoviendo entornos alimentarios saludables, sino que también aboga por una alimentación sostenible y culturalmente apropiada. La FAO ha señalado importantes avances en este concepto, subrayando el papel central de la escuela en la promoción de la educación alimentaria y nutricional, así como la creciente preocupación por la seguridad alimentaria, que abarca tanto la malnutrición por déficit como por exceso, resaltando la necesidad de abordar de manera integral los desafíos asociados a la desnutrición y la obesidad dentro de las políticas educativas y alimentarias (45).

La EAN ha evolucionado a lo largo del tiempo, influenciada por avances científicos, movimientos de promoción de la salud y cambios en las concepciones sobre la alimentación y la salud. Actualmente, emerge con urgencia la importancia de adoptar un enfoque crítico y basado en los derechos humanos que aborde las causas subyacentes de los desafíos alimentarios y promueva una alimentación saludable, equitativa y sostenible.

Hacia una Educación Alimentaria y Nutricional liberadora.

Se hace evidente la necesidad de repensar y reconceptualizar la EAN y estrategias educativas para abordar de manera oportuna la problemática de la obesidad infantil. A pesar de los esfuerzos implementados en este campo, la incidencia y prevalencia de la obesidad continúan en aumento, lo que sugiere que las intervenciones educativas tradicionales, centradas en el cambio de comportamiento individual, no han sido suficientes (13,17,29). Estos enfoques, dominados por el discurso biomédico, tienden a centrarse en la enfermedad y en la modificación de conductas individuales, dejando de lado las causas sociales y ambientales que subyacen a la obesidad infantil.

En este contexto, es crucial adoptar una visión más amplia y crítica que considere la EAN, como refiere la FAO o el Ministerio de salud colombiano, no solo como una herramienta o estrategia, sino como un derecho fundamental(40,41,46,47). Este abordaje busca no solo mejorar el bienestar individual, sino también contribuir al desarrollo sustentable, incorporando la alimentación saludable como un componente esencial de la calidad de vida. La EAN liberadora va más allá de la simple transmisión de conocimientos sobre nutrición; su objetivo es empoderar a las personas para que puedan ejercer sus libertades alimentarias de manera consciente y autónoma, es decir, esto implica no solo desafiar las estructuras que perpetúan la obesidad, sino también cuestionar y transformar los entornos alimentarios que favorecen prácticas poco saludables (10).

Al hablar de las estructuras que perpetúan la obesidad, se incluyen dimensiones sociales, económicas, políticas y culturales que influyen en los comportamientos alimentarios. Es necesario abordar, por ejemplo, las políticas de mercadeo y protección al consumidor (48–50), que muchas veces promueven el consumo de alimentos ultraprocesados, así como las políticas económicas que limitan el acceso a alimentos frescos y saludables en ciertos sectores de la población. Asimismo, se deben considerar las políticas de protección social que refuerzan el acceso equitativo a una alimentación adecuada, y promover entornos alimentarios que favorezcan la salud (51). Un enfoque particular debe ponerse en las niñas y adolescentes, quienes son especialmente vulnerables a los efectos de la malnutrición, tanto por déficit como por exceso, como lo han señalado organismos internacionales como la UNESCO, OMS, OPS y FAO (45), estos enfoques incluyentes y diferenciales, son imprescindibles para combatir las desigualdades y asegurar que todas las personas, sin distinción de edad o género, puedan acceder a una alimentación adecuada y saludable.

Una EAN desde esta postura liberadora rechaza la visión reduccionista de la obesidad, que tiende a culpabilizar a los individuos por su condición (10), esta educación tiene sus raíces en la pedagogía crítica de Paulo Freire (52), que busca empoderar a las personas y comunidades para que comprendan y transformen las realidades opresivas que los rodean, en este caso, los sistemas alimentarios. La EAN liberadora se basa en el reconocimiento de que la obesidad y otras formas de malnutrición no son solo problemas individuales, sino el resultado de estructuras sociales, económicas y políticas que condicionan las elecciones alimentarias (50,53).

Autores como Basil Bernstein (54,55) y Pierre Bourdieu (56,57) han aportado claves teóricas que permiten profundizar en la comprensión de estas estructuras. Bernstein, con su teoría de los códigos lingüísticos y la reproducción social, sostiene que las desigualdades en el acceso al conocimiento y la educación están mediadas por diferencias en los códigos culturales de los grupos sociales. Bourdieu, por su parte, introduce el concepto de *habitus* y capital cultural, y para este caso destacamos como las elecciones alimentarias y los estilos de vida están profundamente arraigados en el capital social y cultural que poseen las personas, lo que refuerza las desigualdades estructurales y perpetúa ciertos patrones alimentarios en función de las clases sociales.

En lugar de enfocarse únicamente en cambiar comportamientos individuales, este enfoque propone una transformación de los sistemas agroalimentarios a nivel estructural (48,58). Los sistemas agroalimentarios, que abarcan desde la producción hasta el consumo de alimentos, incluyen un conjunto complejo de interacciones entre actores económicos, políticos y sociales que influyen en la disponibilidad, accesibilidad y calidad de los alimentos. Es fundamental considerar las desigualdades que existen en el acceso a alimentos saludables y asequibles, especialmente para las familias de bajos ingresos, que a menudo se ven atrapadas en entornos obesogénicos, (13,19,24) están impulsados por la publicidad de productos ultraprocesados y poco saludables, las prácticas de comercialización

agresivas y la concentración del mercado en grandes empresas que dominan la producción y distribución de alimentos (7,59).

Además, una EAN liberadora y, por lo tanto, enmarcada en esta perspectiva de derechos debe respetar y promover la diversidad cultural, social y ambiental inherente a las prácticas alimentarias, fomentando la autonomía en la elección de alimentos sin imponer dietas o estándares universales, trascendiendo así lo prescriptivo. Esto cobra particular relevancia en el contexto escolar, donde los niños y niñas, a través de la socialización con sus pares, desarrollan prácticas alimentarias que pueden tener un impacto duradero en su salud y bienestar a lo largo de su vida (60,61). Sin embargo, es esencial reconocer que la responsabilidad de fomentar prácticas alimentarias saludables no debe recaer exclusivamente en las escuelas. Aunque estas instituciones desempeñan un papel crucial en la formación de hábitos alimentarios, es imperativo considerar el contexto socioeconómico y cultural más amplio en el que se desenvuelven los niños y niñas. La educación alimentaria como he mencionado tendría que ir más allá de la mera transmisión de conocimientos; debe enfrentar y dismantelar las barreras estructurales que limitan el acceso a una alimentación adecuada, como la pobreza, la falta de infraestructura alimentaria y las políticas que perpetúan la desigualdad.

Las escuelas como escenarios para una EAN liberadora

Desde la perspectiva de EAN liberadora, las escuelas, desde las primeras etapas de escolaridad (preescolar, infantil, básica y primaria), pueden y deben ser un punto de partida fundamental para construir las bases de una ciudadanía alimentaria (62,63). Esto implica no solo transmitir conocimientos nutricionales, sino también generar un espacio para la reflexión crítica y la acción en torno a los sistemas alimentarios. Las escuelas tienen la capacidad de convertirse en entornos transformadores donde los estudiantes no solo adquieren información sobre alimentación saludable, sino que también participan activamente en la creación de esos entornos, tanto dentro como fuera del contexto escolar.

Uno de los pilares de esta construcción es la promoción de la participación activa de los estudiantes en proyectos que les permitan relacionarse directamente con la producción, distribución y consumo de alimentos. Iniciativas como las huertas escolares y los mercados locales no solo les enseñan a los estudiantes sobre la procedencia de los alimentos, sino que también fomentan una comprensión más profunda de las prácticas sostenibles, agroecológicas y de economía circular (64), estas experiencias permiten que los estudiantes desarrollen una conciencia crítica sobre la relación entre los alimentos, el ambiente y la salud, impulsando una mayor responsabilidad en sus decisiones alimentarias.

Además, la integración de la EAN liberadora en el currículo escolar desde una temprana edad puede tener un impacto profundo en la formación de hábitos saludables y en la percepción de la alimentación como un derecho humano fundamental. Esto también contribuye a fortalecer el sentido de comunidad y solidaridad, ya que los estudiantes aprenden a valorar la diversidad cultural en torno

a los alimentos, el impacto del comercio justo y la soberanía alimentaria (63) como parte de un enfoque más amplio de justicia social y económica (65,66). De esta manera, los entornos escolares se transforman en espacios que promueven la equidad alimentaria, lo que es especialmente relevante en contextos donde las desigualdades en el acceso a alimentos saludables son una realidad cotidiana.

Al crear un vínculo directo entre los estudiantes y los procesos alimentarios, se fomenta no solo la autonomía alimentaria, sino también la capacidad de los niños y jóvenes para convertirse en agentes de cambio dentro de sus comunidades (62,67–69). Estas experiencias prácticas, como las huertas escolares, pueden ampliar su visión sobre la producción sostenible de alimentos y sus impactos ambientales y sociales, promoviendo un consumo consciente y responsable desde una edad temprana. Asimismo, este enfoque puede romper con la dependencia de los alimentos ultraprocesados y el consumo masivo, alentando la preferencia por alimentos frescos, locales y culturalmente relevantes.

Este abordaje educativo liberador, centrado en los derechos, no solo aspira a mejorar la salud individual, sino que busca promover un cambio sistémico que asegure el acceso universal a una alimentación saludable, culturalmente respetuosa y ambientalmente sustentable (44,50,53,70). Para lograrlo, es fundamental repensar y fortalecer los escenarios del acto pedagógico, en especial en lo que respecta a la formación docente y el desarrollo de políticas públicas que apoyen la educación alimentaria y nutricional.

En este contexto, la educación alimentaria no puede estar desvinculada de la promoción de la salud integral. Al reconocer que la alimentación es un acto profundamente social, cultural y simbólico (44,50,71,72), se contribuye a la construcción de sociedades más justas, donde todos los individuos, desde su niñez, puedan ejercer plenamente su derecho a la alimentación y participar activamente en la creación de sistemas alimentarios que reflejen los principios de justicia social y el respeto por el patrimonio cultural y la diversidad alimentaria.

CONCLUSIONES

La EAN liberadora y vista desde la perspectiva de derechos, se presenta como un coadyuvante esencial en el cumplimiento y garantía del derecho humano a la alimentación, este enfoque liberador es clave para enfrentar la obesidad infantil desde sus raíces, promoviendo no solo cambios individuales, sino también transformaciones sistémicas que favorezcan la equidad alimentaria. En este sentido, las escuelas, como espacios de formación integral, tienen el potencial de convertirse en centros de resistencia frente a las prácticas alimentarias insalubres. A través de una educación alimentaria crítica y liberadora, es posible cultivar una ciudadanía alimentaria que desafíe las influencias negativas del entorno y promueva la justicia alimentaria desde la infancia.

La justicia alimentaria solo puede lograrse al confrontar y dismantelar las barreras estructurales que limitan el acceso a una alimentación saludable. La EAN, vista

desde una perspectiva de derechos, se convierte en un motor de cambio social que no solo educa, sino que también moviliza a las comunidades para exigir entornos alimentarios más justos y sustentable. La transformación de los sistemas alimentarios requiere una educación que vaya más allá de lo prescriptivo, fomentando la reflexión crítica sobre las prácticas alimentarias y los determinantes sociales que las configuran. Por lo tanto, para enfrentar la crisis de obesidad infantil, es necesario un enfoque que asuma la educación alimentaria con la acción social, ética y política.

Consideraciones finales:

Este artículo reflexivo plantea una apuesta académica y conceptual que busca fortalecer la comprensión crítica de la EAN desde un enfoque liberador, reconociéndola como un derecho y no simplemente como una herramienta y/o estrategia. Al posicionar la EAN en el centro de un cambio sistémico (micro o macro), se pretende abrir un espacio de reflexión en torno a la transformación de los sistemas alimentarios, las políticas públicas y las prácticas pedagógicas que inciden en la salud y el bienestar de la población.

La reflexión presentada busca fomentar una construcción teórica y práctica más sólida, que permita profundizar desde lo pedagógico y didáctico el desafiar las estructuras que perpetúan la obesidad y las desigualdades, al tiempo que reconoce la importancia de integrar los significados culturales y simbólicos que la alimentación tiene para las comunidades y territorios. Esta perspectiva debe seguir evolucionando y ampliándose, con el fin de generar nuevas discusiones y propuestas que permitan consolidar una EAN crítica, inclusiva y centrada en la justicia social, la sostenibilidad y el respeto por la diversidad cultural.

Conflicto de interés: mi maestría fue financiada por el Ministerio de Ciencia y Tecnología de Colombia. Años 2019 al 2021.

Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. OMS. Internet. 2018 [cited 2018 Sep 15]. Obesidad y sobrepeso. Available from: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Organización Mundial de la Salud. OMS. La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios [Internet]. 2017. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/detail/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>
3. España CEN, Valle D, Ma A. LA OBESIDAD Y SUS PREVALENCIA DEL CÁNCER. 2020;12:114–29.
4. OMS. Acabar con la obesidad infantil. Biblioteca de la OMS [Internet]. 2016;50. Available from: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/206450/1/9789243510064_spa.pdf
5. Ministerio de Salud; Instituto Nacional de Salud; Instituto Colombiano de Bienestar Familiar; Universidad Nacional de Colombia. Encuesta Nacional de Situación Nutricional de Colombia (ENSIN) 2015. Boletín de Prensa No 169 de 2017. 2015;5–8.
6. Gobernación de Antioquia, Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia, Universidad de Antioquia, Gerencia de Seguridad Alimentaria y Nutricional de Antioquia. Plan Decenal De Seguridad Alimentaria Y Nutricional / 2020-2031. 2019. 795 p.
7. Roxana D, Vergara C, María Salazar A, Cornejo V, Andrews M, Agüero SD, et al. Alimentos ultraprocesados y su relación con la obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles: una revisión sistemática Ultra-processed foods and their relationship to obesity and other chronic non-communicable diseases: a systematic review Summary. Vol. 27, Rev Esp Nutr Comunitaria. 2021.
8. Araneda J, Pinheiro AC, Rodríguez L. Una mirada actualizada sobre los ambientes alimentarios y obesidad TT - An updated look at food environments and obesity. Rev chil salud pública [Internet]. 2020;24(1):67–71. Available from: <https://revistasaludpublica.uchile.cl/index.php/RCSP/article/view/57593/61041>
9. Tarragó OF, Francisco C, Müller A, Asdrúbal S, Pons JE. El problema del sobrepeso y la obesidad en la niñez y adolescencia. Una mirada desde la Bioética. 2020;4(1):249–53. Available from: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2301-12542017000100014

10. Giraldo PA, Cediel G. Obesidade: conflito geopolítico entre as iniciativas de saúde pública e os interesses comerciais das empresas transnacionais na América Latina. RACA.
11. Gobernación de Antioquia, Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia, Universidad de Antioquia, Gerencia de Seguridad Alimentaria y Nutricional de Antioquia. Plan Decenal De Seguridad Alimentaria Y Nutricional / 2020-2031 [Internet]. 2019. 795 p. Available from: https://portal.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/generales/interna!/ut/p/z0/fZDBbslwDIZfJRx6nBJSxOBYVRMS4jSkCXJBXmIVjzQpjTttb78EuHDZzZ_16_tISyMP0gT4pg6YYgCf-WiWp9W61fNmoXab922rmmXbvL3uP3Z6peVWmv8D2UBf16tppLExMP6wPAxxZPCTQ6gUpGc6xx7v8xTlgcMkwIKb2XoG654spEqFi
12. López JN, Ramírez JP, Sánchez PM. La otra cara de la obesidad: reflexiones para una aproximación sociocultural. Cien Saude Colet [Internet]. 2014;19(6):1721–9. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232014000601721&lng=es&tIng=es
13. Ruiz-Canizales R. Obesidad, la otra pandemia. Un enfoque desde la bioética y el derecho a la no discriminación en México. Revista Colombiana de Bioética. 2020;15(2).
14. Roldán-Aguilar EE, Vergara-Ramos G, Jaramillo-Osorno AF. Investigaciones realizadas en Colombia relacionadas con actividad física y obesidad 2010-2020. Revista Politécnica. 2022 Sep 30;18(36):53–74.
15. Tirado YJ, Porras Ramírez A. Relación entre patrones alimentarios, diabetes, hipertensión arterial y obesidad según aspectos sociogeográficos, Colombia 2010 [Internet]. Available from: <https://orcid.org/0000-0002-3801-6556>
16. WHO. World Health Organization. 2013. ¿Por qué son importantes el sobrepeso y la obesidad infantiles? Available from: http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_consequences/es/
17. Sánchez PAG, Palacio LP, Yepes TA. PREVENCIÓN DE OBESIDAD EN ESCOLARES. UN ANÁLISIS BIBLIOMÉTRICO. International Journal of Health Science [Internet]. 2023 Oct 24;3(89):2–10. Available from: <https://atenaeditora.com.br/catalogo/artigo-revista/prevencion-de-obesidad-en-escolares-un-analisis-bibliometrico>
18. Martínez Tamayo I, Victoria Rodríguez Rodríguez Fidel Martínez Tamayo L. IMPACTO PSICOLÓGICO DE LA OBESIDAD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES VISTOS DESDE LA UNIVERSIDAD, LAS INSTITUCIONES DE SALUD Y LA FAMILIA. 2020 Nov; Available from: <https://www.eumed.net/rev/rilcoDS/08/obesidad-ninos-adolescentes.html>
19. Swinburn B, Egger G, Raza F. Dissecting Obesogenic Environments: The Development and Application of a Framework for Identifying and Prioritizing

- Environmental Interventions for Obesity. *Prev Med (Baltim)* [Internet]. 1999;29(6):563–70. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743599905856>
20. Christakis NA, Fowler JH. The Spread of Obesity in a Large Social Network over 32 Years. *New England Journal of Medicine*. 2007;357(4):370–9.
 21. Lizardo A Enrique, Díaz A. Sobrepeso y obesidad infantil. Universidad Nacional Autónoma De Honduras [Internet]. 2011;79(4):6. Available from: <http://www.bvs.hn/RMH75/pdf/2011/pdf/Vol79-4-2011-9.pdf>
 22. Fundación Ideas. El reto de la obesidad infantil. 2011;27:26.
 23. La promoción de comportamientos saludables desde los centros educativos. Ejemplos de proyectos de intervención eficaces.
 24. Muñoz F, Arango C. Obesidad infantil: un nuevo enfoque para su estudio Childhood obesity: a new approach to its study. Barranquilla (Col) [Internet]. 2017;33(3):492–503. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v33n3/2011-7531-sun-33-03-00492.pdf>
 25. OPS/OMS. Plan de acción para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles en las Américas 2013-2019. 2014. 24–27 p.
 26. Soto JM, Castillo-quezada H, Hernández-mosqueira C, Sandoval- E. Efectividad de programas de intervención escolar orientada a la reducción de la obesidad infantil: Una revisión Sistemática. 2023;2041:603–9.
 27. Rico-Sapena N, Galiana-Sanchez ME, Bernabeu-Mestre J, Trescastro-López EM, Vasallo JM. Effects of an alternative program to promote healthy eating in school canteen. *Ciencia e Saude Coletiva*. 2019;24(11):4071–82.
 28. Soto JM, Castillo-quezada H, Hernández-mosqueira C, Sandoval- E. Effectiveness of school intervention programs to reduce childhood obesity. 2023;2041:603–9. Available from: <https://doi.org/10.47197/retos.v47.95928>
 29. Perales CA, Starligh C, Trejo F. Análisis de la efectividad de estrategias de prevención y control de sobrepeso y obesidad escolar. 2022;1–13. Available from: <https://doi.org/10.48777/ibnsina.v13i2.1401>
 30. Navarrete JAM, Villamil SSG, Bautista JEC, Meneses-Echávez JF, González-Jiménez E, Schmidt-Riovalle J. Efectividad de las intervenciones educativas realizadas en América Latina para la prevención del sobrepeso y obesidad infantil en niños escolares de 6 a 17 años: Una revisión sistemática. *Nutr Hosp*. 2015;31(1):102–14.
 31. Peñaranda C. F, Giraldo L, Barrera LH. La enseñanza de la educación para la salud: ¿una confrontación a la teoría y la práctica de la salud pública como disciplina? *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*. 2015;33(3).

Artículo de Reflexión / Perspect Nutr Humana. 2024, 26 (1): XX-XX

32. Eslava-castañeda JC. Pensando la determinación social del proceso salud-enfermedad. 2017;19(3):396–403.
33. Cardona Arias JA. determinantes y determinación social de La salud Como Confluencia de La salud Pública, La epidemiología y La Clínica. Archivos De Medicina. 2016;16(1):183–91.
34. Alzate Yepes T. Desde la educación para la salud: Hacia la pedagogía de la educación alimentaria y nutricional. Perspect nutr hum. 2006;21–40.
35. Mozaffarian D, Rosenberg I, Uauy R. History of modern nutrition science-implications for current research, dietary guidelines, and food policy. BMJ (Online). 2018;361:1–6.
36. Monterrey PA, Tobar LF. Un índice para evaluar la variedad de la dieta. Perspectivas En Nutrición Humana. 2004;11:25–33.
37. Mozaffarian D, Rosenberg I, Uauy R. History of modern nutrition science-implications for current research, dietary guidelines, and food policy. BMJ (Online). 2018;361:1–6.
38. Aristizábal V, García C, Vélez A. Determinantes sociales de la salud y su asociación con el sobrepeso y obesidad en adolescentes. Orinoquia. 2014;18(2):66–77.
39. Franco-giraldo Á. salud y determinantes sociales : una revisión narrativa. 2022;7577(2):237–54.
40. Ministerio de Salud y Protección Social C. Estrategia de información, educación, comunicación en Seguridad Alimentaria y Nutricional para Colombia. Marco contextual, normativo, estratégico, conceptual y operativo. 2016;79. Available from: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SN/A/estrategia-informacion-educacion-seguridad-alimentaria.pdf>
41. Saravia Makowski L, Carmona Garcés I, Fernández M. Educación Alimentaria y Nutricional en el marco de la Educación para la Salud. 456–603 p.
42. Yarza de los Ríos A. Corrientes pedagógicas, tradiciones pedagógicas y Educación Especial: pensando históricamente la Educación Especial en América Latina. Revista RUEDES [Internet]. 2011;1(1):3–21. Available from: <http://200.24.17.10/handle/10495/3925>
43. Villa Vélez L. Educación para la salud con las comunidades. Una experiencia de educación popular [Internet]. Fondo Editorial Remington; 2024. Available from: <https://www.uniremington.edu.co/fondo-editorial/libros-de-investigacion/educacion-para-la-salud-con-las-comunidades-una-experiencia-de-educacion-popular/>
44. Restrepo-Yepes OC, Molina-Saldarriaga CA, Cataño-Gómez PA, Pabón Giraldo LD. El derecho a la alimentación adecuada en la planeación municipal

Artículo de Reflexión / Perspect Nutr Humana. 2024, 26 (1): XX-XX

en contextos de pandemia: defensas del derecho en el territorio. *Opinión Jurídica*. 2020;19(40):125–50.

45. Versión resumida de El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2024 [Internet]. 2024 Jul. Available from: <https://openknowledge.fao.org/handle/20.500.14283/cd1276es>
46. FAO. “Estrategia de Información, Educación y Comunicación en Seguridad Alimentaria y Nutricional para Colombia” PRODUCTO 3. 2016.
47. Ministerio de Salud y Protección Social. Lineamiento Nacional de Educación Alimentaria y Nutricional. 27AD;1–73. Available from: https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/lineamiento_nacional_de_educacion_alimentaria_y_nutricional_validacion_ctean.pdf
48. Cediél G. Hacia una alimentación saludable, socialmente justa y ecológicamente sustentable en Colombia: Sistema de clasificación NOVA de los alimentos. *Revista de la Facultad de Medicina*. 2022 Mar 1;71(1):e92456.
49. Khandpur N, Cediél G, Obando DA, Jaime PC, Parra DC. Sociodemographic factors associated with the consumption of ultra-processed foods in Colombia. *Rev Saude Publica*. 2020;54.
50. Cediél G, Pérez-Tamayo EM, González-Zapata L, Gaitán-Charry D. Perspectivas actuales sobre alimentación: del nutricionismo a la alimentación saludable, solidaria y sustentable. *Revista de la Facultad de Medicina*. 2021 Jul 30;70(3):e94252.
51. Ruiz MAM, Zapata LIG, Cediél G. Policy action initiatives against obesity in Colombia: a literature review using the NOURISHING framework methodology Colombian policy actions against obesity. *Revista Facultad de Medicina*. 2022;70(2):1–18.
52. Freire P. Paulo Freire - Pedagogia De La Autonomia.Pdf [Internet]. 1997. p. 139. Available from: [file:///C:/Users/JUAN_FERNANDO/Downloads/paulo_freire - pedagogia de la autonomia.pdf](file:///C:/Users/JUAN_FERNANDO/Downloads/paulo_freire_-_pedagogia_de_la_autonomia.pdf)
53. Mialon M, Gaitán D, Cediél G, Crosbie E, Baeza F, Pérez E. De los determinantes comerciales de la salud a la captura corporativa: matices y evidencias de una práctica vergonzosa. *Debates & innovaciones sobre el derecho humano a la alimentación y nutrición adecuada* [Internet]. 2021; Available from: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://fiancolombia.org/wp-content/uploads/FIAN_InnoDebates_independientes_PDF_INTER2_integrado-1.pdf
54. Usategui E. La sociolingüística de Basil Bernstein y sus implicaciones en el ámbito escolar. *Revista de educación* [Internet]. 1992;163–97. Available from: <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:a25bbdaf-0693-4b85-84f7-c60545a6ac1c/re2980800486-pdf.pdf>

Artículo de Reflexión / Perspect Nutr Humana. 2024, 26 (1): XX-XX

55. Bernstein B. Clases, códigos y control. Clases,codigo y control. 1977. p. 1–225.
56. Bourdieu P. Bourdieu Pierre - Poder Derecho Y Clases Sociales [Internet]. 2004. p. 1–122. Available from: <https://onedrive.live.com/?cid=A3BCA8DE764E6DDD&id=A3BCA8DE764E6DDD%21173&authkey=%21AMVIPqI93zcsGIQ%5Cnpapers3://publication/uuid/4A3EAC30-B734-4158-B869-6DF13FCC0C95>
57. Bourdieu P. Sociología y Cultura [Internet]. Vol. 22, Revue Française de Sociologie. 1990. 277 p. Available from: <http://www.jstor.org/stable/3320819?origin=crossref>
58. Mialon M, Gaitan Charry DA, Cediél G, Crosbie E, Baeza Scagliusi F, Pérez Tamayo EM. “the architecture of the state was transformed in favour of the interests of companies”: Corporate political activity of the food industry in Colombia. *Global Health*. 2020;16(1):1–16.
59. Babio N, Casas-Agustench P, Salas-Salvado J. Alimentos Ultraprocesados. Revisión crítica, limitaciones del concepto y posible uso en salud pública [Internet]. *Revista chilena de nutrición*. 2020. 1–413 p. Available from: http://www.nutricio.urv.cat/media/upload/domain_1498/imatges/lIlibres/ULTR APROCESADOS 21-06.pdf
60. Díaz, Martha Guadalupe Sánchez, González, María Luisa Mendoza Ceballos, Lidia Marely Moctezuma Sagahón^{4¶}, Viridiana Rangel Salgado^{5¶} CO. LA OBESIDAD ESCOLAR. UN PROBLEMA ACTUAL. *Science of Surveying and Mapping*. 2016;41:137–56.
61. Giraldo Sánchez PA, Jimenez K, Alzate Yepes T. Ejecución de una intervención educativa alimentaria en escolares, antes y durante el confinamiento por COVID-19. *Perspectivas en Nutrición Humana* [Internet]. 2022;24:85–99. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-41082022000100085&script=sci_abstract&tIng=es
62. Gómez Benito C, Lozano C. Construyendo la ciudadanía alimentaria. Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) [Internet]. 2012;1–11. Available from: [http://www.fes-sociologia.com/uploads/public/Construyendo la ciudadania alimentria_GOMEZ BENITO ET AL \(FER%2C 2015\).pdf](http://www.fes-sociologia.com/uploads/public/Construyendo la ciudadania alimentria_GOMEZ BENITO ET AL (FER%2C 2015).pdf)
63. Pava Cárdenas A, Laudelino Vieira V, Cervato-mancuso AM. Escenarios de educación alimentaria y nutricional en las políticas públicas de Brasil y Colombia. *Revista Iberoamericana de Salud y Ciudadania*. 2012;1(July).
64. Flores-huerta S, Klünder-klünder M, Medina-bravo P. Artemisa La escuela primaria como ámbito de oportunidad para prevenir el sobrepeso y la obesidad en los niños. 2008;9–10.

Artículo de Reflexión / Perspect Nutr Humana. 2024, 26 (1): XX-XX

65. Calderón Farfán JC, Rosero Medina DF, Arias Torres D. Soberanía alimentaria y salud: perspectivas de tres pueblos indígenas de Colombia. *Glob Health Promot.* 2023 Jun 1;30(2):86–94.
66. Acción Contra el hambre. ¿Qué es la soberanía alimentaria? [Internet]. 2023. Available from: <https://www.accioncontraelhambre.org/es/soberania-alimentaria-que-es>
67. Rodes Sala M, Gavidia Catalán V. La escuela saludable, la transversalidad y los centros escolares promotores de salud. *Bordón Revista de pedagogía.* 1998;50(4):355–60.
68. Gavidia Catalán V. El profesorado ante la educación y promoción de la salud en la escuela. *Didáctica de las ciencias experimentales y sociales.* 2009;180(23):171–80.
69. Galvan M, Granados V, López G, Hernández J. Educación en salud y nutrición en escuelas primarias. Los proyectos formativos como estrategia innovadora de planificación didáctica. Hidalgo, México [Internet]. [cited 2018 Oct 6]. Available from: <https://pesoeh.wixsite.com/pesoeh/que-es-pesoeh>
70. Sanz R, Serrano M, Sanz C. BIOÉTICA Y DERECHOS HUMANOS EN EL SUR GLOBAL. 2021;1–23.
71. Pañaloza Barreto, YC. Restrepo Valencia M. REPRESENTACIONES SOCIALES DE LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR: LA IMÁGEN COMO CONFIGURADOR DE SENTIDO. *Revista Electronica Entrevista Academica* [Internet]. 2021;II(2018):127–47. Available from: <https://www.eumed.net/rev/reea/enero-20/actitud-aprendizaje-ingles.html>
72. Salinas J, Correa F, Vio del R F. Marco normativo para promover una alimentación saludable en escuelas básicas de Chile. *Revista Chilena de Nutricion.* 2013;40.