



Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia

# Guía breve para la difusión de mensajes de orientación alimentaria





# Índice

---

<b>OBJETIVO</b>	<b>4</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>5</b>
<b>¿QUÉ HACER?</b>	<b>7</b>
<b>¿QUÉ TIPO DE ACCIONES IMPLEMENTAR?</b>	<b>8</b>
<b>¿CON CUÁLES HERRAMIENTAS CONTAMOS?</b>	<b>9</b>
<i>A. ONCE MENSAJES BÁSICOS DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA</i>	<i>9</i>
<i>B. MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y/O DIFUSIÓN</i>	<i>9</i>
<b>¿CUÁLES MEDIOS DE COMUNICACIÓN PODEMOS UTILIZAR?</b>	<b>11</b>
<i>A. RADIO COMUNITARIA</i>	<i>11</i>
<i>B. MEDIOS DIGITALES (REDES SOCIALES Y PÁGINAS WEB)</i>	<i>11</i>
<i>C. MATERIALES/MEDIOS DE TIPO LÚDICO</i>	<i>11</i>
<b>¿QUÉ CONSIDERACIONES DEBEN TOMARSE PARA EL DISEÑO DE MATERIALES IMPRESOS?</b>	<b>13</b>
<i>DIFUSIÓN DE ACCIONES</i>	<i>14</i>
<b>BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA</b>	<b>15</b>

# Objetivo

---

Lograr un cambio de comportamiento positivo y medible en los beneficiarios de los programas alimentarios con relación a conocimientos, actitudes y prácticas relacionadas con la alimentación saludable, a través de servicios de asistencia social alimentaria que integren acciones educativas, comunicacionales y comunitarias.

# Introducción

---

Dichas acciones de promoción de la salud siempre combinan estrategias de comunicación con estrategias educativas. Por ello, tener una alimentación saludable es muy importante, lo que comemos y bebemos puede afectar a la capacidad de nuestro organismo para prevenir y combatir las infecciones y para recuperarse de ellas. Aunque ningún alimento ni suplemento dietético puede prevenir ni curar, una alimentación saludable es importante para el buen funcionamiento del sistema inmunitario. La nutrición adecuada también puede reducir la probabilidad de aparición de otros problemas de salud como la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes y algunos tipos de cáncer. Desde la Organización Mundial de la Salud<sup>1</sup> se aconseja:

- Consumir alimentos variados, incluyendo frutas y verduras,
- Reducir el consumo de sal,
- Moderar el consumo de grasas y aceites,
- Limitar el consumo de azúcar,
- Mantener una buena hidratación,
- Evitar el consumo peligroso y nocivo de alcohol,
- Practicar la lactancia materna y
- Mantener la limpieza e inocuidad de los alimentos.

Considerando este panorama, son de gran relevancia las acciones de orientación y educación alimentaria que realizan los Sistemas Estatales DIF (SEDIF), para fortalecer los programas alimentarios.

Esta combinación de acciones busca incidir en tres ámbitos de la conducta alimentaria motivando y facilitando la toma de decisiones sobre:

1. ¿Qué alimentos elegir para mejorar su salud?
2. ¿Cómo prepararlos?
3. ¿Cuánto consumir? (cantidad y frecuencia)

---

<sup>1</sup>OMS. #SanosEnCasa: alimentación saludable [Internet]. 2021

Es necesario enfatizar que los cambios en conocimientos, actitudes y prácticas requieren ser observables y medibles, cada SEDIF podrá aplicar diferentes mediciones para estimar el impacto de las acciones de orientación implementadas. Es decir, es necesario que la población realice comportamientos concretos, por ejemplo el aumento en el consumo de verduras y frutas en cada tiempo de comida (establecido en la EIASADC) al que se añade la práctica del correcto lavado de manos, siendo ésta, una de las acciones de prevención de contagio de enfermedades.

**Los SEDIF pueden desarrollar formas de mediación viables acerca del cambio de comportamiento, que permitan estimar el impacto de las acciones de orientación implementadas.**

## ¿Qué hacer?

---

Implementar servicios de asistencia social alimentaria acompañados de acciones educativas, comunicacionales y comunitarias que permitan incrementar o fortalecer los conocimientos, actitudes y prácticas en los beneficiarios para lograr conductas favorables hacia el cambio de hábitos sostenibles en favor de una salud alimentaria. Dichas acciones pueden implementarse en modalidad presencial o virtual.

## ¿Qué tipo de acciones implementar?

Cuando hacemos referencia a **servicios**, entendemos el conjunto de acciones realizadas para la mejora de la salud alimentaria, en particular de la población en condiciones de desventaja sujeta a asistencia social. Dos ejemplos:

- El servicio de alimentos en el comedor escolar o comunitario, acompañado de acciones de orientación y educación alimentaria.
- El otorgamiento de apoyos alimenticios para mujeres en embarazo, acompañada de materiales educativos sobre la importancia de la lactancia y el acceso a lactarios, si el SEDIF cuenta con ellos.

Con el objetivo de fortalecer los servicios de asistencia social alimentaria, es posible realizar vinculaciones con otros sectores como salud o educación como podría ser la instalación de huertos pedagógicos comunitarios o de traspatio.

Las **acciones educativas** tienen el propósito de generar un cambio de comportamiento en la alimentación. Toda acción educativa se basa en la comunicación, en este caso, las acciones educativas se llevan a cabo en el contexto comunitario, se incluyen aquellas formas, medios y contextos que se utilicen para generar espacios de aprendizaje, vinculados a la alimentación saludable. Algunos ejemplos son los talleres de preparación de alimentos saludables y la capacitación en el tema del Plato del bien comer.

Las **acciones comunicacionales**, se refieren a la difusión de mensajes a través de los diferentes medios de comunicación (masivos, personales/grupales, de apoyo, comunitarios y digitales), como se desarrollan más adelante.

Finalmente, en cuanto a las **acciones comunitarias**, éstas tienen el propósito de generar aprendizajes y cambios de comportamiento a través del diálogo e interacción de los integrantes de comunidades, utilizando los medios con los que cada comunidad cuenta. Se basan en la participación activa de los miembros de la comunidad, entre ellas se encuentra la difusión mediante perifoneo, círculos de madres lactantes, visitas domiciliarias de consejería nutricional, talleres encabezados por promotores comunitarios, programas de radio comunitaria con temas de alimentación, entre otras.<sup>2</sup>

<sup>2</sup> UNICEF, MSP-RD. *Desarrollo de materiales para el cambio de comportamiento en salud* Lineamientos técnicos para la producción de materiales de comunicación impresos y audiovisuales [Internet]. 1era edición. Santo, Domingo, República Dominicana; 2019

# ¿Con cuáles herramientas contamos?

Para cada tipo de acción contamos con dos herramientas básicas complementarias que son los mensajes de orientación alimentaria y los diversos tipos de medios de comunicación.

## **a. Once mensajes básicos de orientación alimentaria**

Tienen la finalidad de enfatizar y promover específicamente ciertos comportamientos saludables en torno a la alimentación y son de conocimiento de los SEDIF desde 2018, sin embargo, **son actualizados con el objetivo de promover que la alimentación no es solo responsabilidad del individuo sino colectiva y con influencia del entorno.**

En refuerzo a lo anterior, los materiales que elaboren los SEDIF pueden ir dirigidos a la familia.

- **Mensaje 1:** Incluimos verduras y frutas en cada comida.
- **Mensaje 2:** Incluimos cereales integrales diariamente en nuestros tiempos de comida.
- **Mensaje 3:** Incluimos leguminosas frecuentemente en nuestra alimentación.
- **Mensaje 4:** Preparamos alimentos cocidos o asados.
- **Mensaje 5:** Consumimos agua simple potable.
- **Mensaje 6:** Elegimos productos sin sellos. Menos sellos, más salud.
- **Mensaje 7:** Higiene y Salud.
- **Mensaje 8:** Disminuimos el consumo de sal.
- **Mensaje 9:** Medimos las cantidades de alimentos consumidos.
- **Mensaje 10:** Nos ejercitamos en familia.
- **Mensaje 11:** Valoramos nuestra cultura alimentaria.

## **b. Medios de comunicación y/o difusión**

El SNDIF ha promovido la difusión de mensajes a la población a través de sesiones educativas, por lo que los SEDIF elaboran una carta descriptiva de cada mensaje y proponen actividades de difusión. Actualmente, con el propósito de favorecer el cambio de comportamiento, **es necesario que estos mensajes se difundan utilizando una combinación de medios de comunicación, acciones comunitarias (talleres, ferias de alimentación) y materiales informativos.**

Con respecto a los materiales informativos, éstos pueden ser incluidos en las despensas que se otorgan a las y los beneficiarios. Algunos ejemplos son:

- Carteles
- Trípticos
- Caballetes con el mensaje
- Mandiles o manteletas con mensaje
- Cuadernos para colorear con la temática de alimentación

La forma de hacer llegar el mensaje puede variar tanto como lo permita la creatividad, el presupuesto, las características y accesibilidad a las comunidades de cada SEDIF y SMDIF.

En el siguiente cuadro se enlistan los diferentes **medios de comunicación** que pueden utilizarse a fin de llevar a cabo la transmisión de los mensajes de orientación y educación alimentaria.

Conviene reiterar que, si bien el abanico de medios es amplio, se requiere ser cuidadosos en la selección de aquellos que sean más convenientes de acuerdo con el presupuesto, características de la población objetivo, facilidad en su acceso, entre otras.

Masivos	Personales/ grupales	De apoyo	Comunitarios	Digitales
Periódico	Reunión	Rotafolio	Visita de intercambio	Internet
Revista	Taller	Pizarrón	Festival	Correo electrónico
Radio	Panel	Transparencias	Feria	Plataformas de video comunicación (zoom, Google Meet, etc)
Cine	Curso	Presentación diapositivas	Kermesse	Teléfono celular
Televisión	Mesa redonda	Juego educativo	Mercado popular	Plataformas de mensajería instantánea (WhatsApp)
Tríptico	Simposio	Maqueta	Asamblea	Redes sociales
Cartel	Demostración de resultados	Huerto	Exposición	
Boletín informativo	Demostración de métodos		Mural	
Volante	Dramatización		Periódico mural	

Adaptado de: Guía de planificación participativa de estrategias de comunicación en salud

Es importante considerar que el medio elegido debe asegurar que el mensaje llegue a la población objetivo de una manera comprensible, y que, a través de la combinación de medios de comunicación, acciones educativas y comunitarias, se incrementa la probabilidad de éxito en lograr el cambio de comportamiento.

# ¿Cuáles medios de comunicación podemos utilizar?

Ante las restricciones por la aglomeración de personas en un mismo sitio, podemos auxiliarnos de medios de comunicación que permiten alcanzar un buen número de personas con nuestros mensajes, sin necesidad de que se encuentren reunidas, por ejemplo:

## **a. Radio comunitaria**

En las comunidades en las que se cuente con la infraestructura es conveniente hacer uso de la radio comunitaria, para la promoción y difusión de los mensajes de Orientación Alimentaria.

## **b. Medios digitales (Redes sociales y páginas web)**

En concordancia con las herramientas tecnológicas de las que hoy se dispone, el SEDIF puede poner a disposición de la población a través de su página web institucional: videos interactivos, cuentos y diversos materiales que hagan llegar a la población los mensajes relacionados con la alimentación saludable. **Se recomienda que los videos cargados en páginas web o redes sociales no rebasen los dos minutos** y que el mensaje principal se refuerce al principio y al final del mismo.

## **c. Materiales/medios de tipo lúdico**

Pueden utilizarse juegos multimedia, o juegos de mesa tipo rompecabezas, memoramas, serpientes y escaleras, dominó, lotería de la alimentación, entre otros, a fin de propiciar el acercamiento divertido a la información sobre los alimentos y sus beneficios; así como, la importancia de la alimentación saludable como vía para favorecer el fortalecimiento del sistema inmune y la prevención de enfermedades. De igual manera, es prioritaria la promoción de una alimentación saludable durante el embarazo, la lactancia materna, la alimentación complementaria y los estilos de vida saludable.

Para la realización de dicha tarea los SEDIF podrán hacer uso de los materiales compartidos por UNICEF disponibles en la siguiente liga:

<https://drive.google.com/drive/folders/1ouj51422ww-YWAVP2nGPYNOF2jVfQdlr>

### **Promoción de la lactancia materna**

Dado el carácter prioritario de atención que ha adquirido la prevención del sobrepeso y la obesidad, así como problemáticas asociadas a éstos (diabetes e hipertensión), se recomienda dar prioridad a los mensajes resaltados, sin olvidar **la promoción continua de la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida y continuada hasta los dos años**; difundiendo mensajes a través de distintos medios comunicacionales donde se exprese claramente que de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud y el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia, se recomienda continuar con esta práctica, ya que protege a las niñas y los niños de enfermedades.

## ¿Qué consideraciones deben tomarse para el diseño de materiales impresos?

---

- Deben ser breves y de fácil lectura.
- Plantear algún cuestionamiento que permita reflexionar sobre la capacidad de acción para el cambio.
- Comunicar claramente un comportamiento que deseamos que la población realice (por ejemplo consumo de agua simple).
- Debe hablar de los beneficios del comportamiento deseado.
- Contener recomendaciones para poder realizar el comportamiento deseado de manera fácil y utilizando elementos que la persona, las familias y la comunidad tengan a su alcance.
- Utilizar lenguaje coloquial para favorecer la comprensión.
- Acompañarse de imágenes que refuercen el mensaje, haciendo el material atractivo.
- Las imágenes deben facilitar que la población se identifique tanto física como ideológicamente.
- Se sugiere evitar imágenes que promuevan estereotipos de género, por ejemplo, solo mujeres cocinando. En su lugar, preferir imágenes que comunican la participación de todos los miembros de la familia y la comunidad en la selección, preparación y consumo de alimentos, en general en el fomento de estilos de vida saludables.<sup>3</sup>

Con la finalidad de impulsar la inclusión en material de orientación y educación alimentaria se exhorta a los SEDIF a contar con materiales en las diversas lenguas indígenas de las comunidades con las que se trabaja. Así como, con materiales que cuenten con interpretación en Lengua de Señas Mexicana, subtítulo o cualquier otro ajuste necesario para el trabajo con personas con discapacidad.

---

<sup>3</sup> Muñoz PAM. **Elaboración de Material Didáctico** [Internet]. Tlalnepantla, Estado de México: Red Tercer Milenio SC; 2012.

Se recomienda también, que los materiales que se elaboran como parte de las acciones de orientación alimentaria pasen por un proceso de prueba con las comunidades, a fin que estas puedan participar en su diseño o corrección necesarias con el propósito de tener mayor certeza de que el mensaje está siendo transmitido de manera adecuada, es de fácil comprensión y posee pertenencia cultural.

En el caso de que el SEDIF haya realizado material impreso nuevo y/o cuente con materiales del ejercicio anterior puede distribuirlos para acompañar los apoyos alimentarios.

### **Difusión de acciones**

Las **acciones educativas** ya sean implementadas en modalidad presencial o a distancia, con el apoyo de plataformas digitales, deben continuar realizándose y reportarlo al SNDIF mediante la evidencia generada de las acciones.

En el caso de las que se brinden a distancia, se consideran evidencias los siguientes entregables: capturas de pantalla, flyers promocionales, listas de asistencia digital o generada por las plataformas, materiales didácticos en versión digital, dichas evidencias formaran parte de su IPPEA en los anexos señalados para tal finalidad.

Con respecto a las capacitaciones presenciales, cada Entidad Federativa establecerá el momento en que puedan reanudarse, siguiendo las medidas de prevención.

Las recomendaciones vertidas en el presente documento no son limitativas, por lo que los SEDIF podrán hacer uso de éstas y otras formas de comunicación de manera estratégica. Es decir, realizando la suma de medios, materiales y formas de comunicación, de manera articulada y lógica generando o manteniendo en caso pertinente vinculaciones con otras instituciones de gobierno o de la iniciativa privada para conseguir motivar al cambio de comportamiento, relacionados con la alimentación.

## *Bibliografía consultada*

---

1. ACDI, OPS, UNICEF, MSP-BSP. Guía de Planificación Participativa de Estrategias de Comunicación en Salud [Internet]. Asunción, Paraguay; 2007. Disponible en: <https://www.paho.org/canada/dmdocuments/GUIA%20larga%20VF.pdf>
2. FAO. EDUCACIÓN ALIMENTARIA y NUTRICIONAL para promover dietas saludables [Internet]. INFOGRAFÍA; Disponible en: <http://www.fao.org/3/c0064s/c0064s.pdf>
3. Larrauri RC. Comunicación y Educación para la Promoción de la Salud [Internet]. 2005. Disponible en: <http://www.razonypalabra.org.mx/libros/libros/comyedusalud.pdf>
4. Muñoz PAM. Elaboración de Material Didáctico [Internet]. Tlalnepantla, Estado de México: Red Tercer Milenio SC; 2012. Disponible en: [http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/derecho\\_y\\_ciencias\\_sociales/Elaboracion\\_material\\_didactico.pdf](http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/derecho_y_ciencias_sociales/Elaboracion_material_didactico.pdf)
5. OMS. #SanosEnCasa: alimentación saludable [Internet]. 2021. Disponible en: <https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-diet>
6. Sánchez MGB, Moreno ARM, Torres RH. El uso de material didáctico y las tecnologías de información y comunicación (TIC's) para mejorar el alcance académico. Ciencia y Tecnología. 2014;183-94.
7. SNDIF, SS. Orientación Alimentaria con Participación comunitaria. Tomo 1. Entendiendo los procesos de comunicación [Internet]. Ciudad de México; 2018. Disponible en: <http://sitios1.dif.gob.mx/alimentacion/docs/Manual-de-Orientacion-Alimentaria-TOMO-1.pdf>
8. SDS, FAO. IMPLEMENTACIÓN DE HUERTOS SOSTENIBLES EN COMEDORES COMUNITARIOS [Internet]. Ciudad de México; 2017. Disponible en: <https://drive.google.com/file/d/1fn6WBgsdtYdYvXVFWQ-M-ZptVXkEh0dO/view>
9. UNICEF, MSP-RD. Desarrollo de materiales para el cambio de comportamiento en salud Lineamientos técnicos para la producción de materiales de comunicación impresos y audiovisuales [Internet]. 1era edición. Santo, Domingo, República Dominicana; 2019. Disponible en: <https://www.unicef.org/dominicanrepublic/sites/unicef.org.dominicanrepublic/files/>



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA