

FORMULARIO OFICIAL DE RETROALIMENTACIÓN



TÍTULO DEL TALLER	Sembrando Incidencia · Diálogo de Nutrición 1: ¿Por qué elegimos lo que comemos en el cole? Voces juveniles de Santa Bárbara
FECHA DEL TALLER	Miércoles, 7 Octubre 2026 10:00 GMT -06:00
CONVOCADO POR	Facultad de Nutrición, Universidad de Ciencias Médicas (UCIMED), coordinadora de la Alianza de la Sociedad Civil del Movimiento SUN Costa Rica. Convocante responsable: Karen Ibarra Cuevas, Decana de la Facultad de Nutrición.
IDIOMA DEL EVENTO	Español
CIUDAD ANFITRIONA	Santa Bárbara, Costa Rica
ALCANCE GEOGRÁFICO	Local: estudiantes de secundaria de un colegio público del cantón de Santa Bárbara, provincia de Heredia, Costa Rica
AFILIACIONES	Facultad de Nutrición UCIMED · Alianza de la Sociedad Civil SUN Costa Rica · Proyecto "Sembrando Incidencia" (Fondo de Incidencia Juvenil, Red de la Sociedad Civil SUN)
PÁGINA DEL EVENTO DEL TALLER	https://nutritiondialogues.org/es/dialogue/61657/

Los resultados de los talleres para niños contribuirán a desarrollar e identificar las formas más urgentes y poderosas de mejorar la nutrición para todos, con un enfoque en los niños y jóvenes. Cada taller contribuye de cuatro maneras distintas:

- Publicado como archivos PDF disponibles públicamente en el Portal de Diálogos sobre Nutrición
- Disponible como datos públicos en la página "Explorar retroalimentación" del Portal de Diálogos sobre Nutrición
- Disponible públicamente en un archivo .xls junto con todos los datos del formulario de retroalimentación para un análisis avanzado
- Sintetizado en informes que cubren qué desafíos nutricionales se enfrentan, qué acciones son urgentemente necesarias y cómo deben llevarse a cabo, en particular, antes de la Cumbre de Nutrición para el Crecimiento en París, marzo de 2025.

SECCIÓN UNO: PARTICIPACIÓN

NÚMERO TOTAL DE PARTICIPANTES	25
-------------------------------	----

PARTICIPACIÓN POR RANGO DE EDAD

0	12-15	0	16-18
---	-------	---	-------

PARTICIPACIÓN POR GÉNERO

14	Femenino	11	Masculino	0	Otro/Prefiere no decir
----	----------	----	-----------	---	------------------------

DETALLE ADICIONAL SOBRE LA DIVERSIDAD DE PARTICIPACIÓN

Participaron 25 estudiantes de distintos niveles de un colegio público de secundaria, organizados en tres subgrupos de 10, 8 y 7 personas, con mujeres y hombres en cada uno. Hubo usuarios del comedor estudiantil, de la soda y estudiantes que traen comida de la casa. En un subgrupo se llegaba al colegio en bus, en carro o a pie, lo que refleja distintas zonas de residencia. Por salvaguardia, no se preguntó por la condición de beca, la situación económica ni otros datos personales.

SECCIÓN DOS: ENMARCAMIENTO

Este fue el primero de cinco Diálogos de Niños y Niñas del proyecto Sembrando Incidencia (agosto a noviembre de 2026), con estudiantes de un colegio público del cantón de Santa Bárbara de Heredia. Partió de un diagnóstico del entorno alimentario del colegio, elaborado por estudiantes del curso de Seguridad Alimentaria de la Facultad de Nutrición de UCIMED. El diagnóstico encontró que hay disponibilidad y, técnicamente, acceso a alimentos de buena calidad nutricional: el comedor estudiantil (PANEA) ofrece un almuerzo tipo casado con fruta, gratuito para el estudiantado con beca y con tiquete de bajo costo para el resto. Aun así, predomina el consumo de alimentos de menor densidad nutricional comprados en la soda o en comercios cercanos, con precios entre ₡200 y ₡2000, además de muestras gratuitas y bebidas de marca. El menú del comedor cambia poco y la fruta solo aparece dentro del almuerzo. Todo esto ocurre en un país donde el exceso de peso en la población escolar y adolescente es una preocupación de salud pública. En la apertura se explicó que el taller no era una clase ni un examen, que sus voces se publicarían sin nombres y que llegarían a quienes toman decisiones en el colegio y en el cantón. El rompehielo de aviones de papel sobre la comida favorita reunió gallo pinto, arroz con pollo, rice and beans, pasta, atún, chifrijo, pizza, hamburguesa y tacos, y abrió la conversación sobre preparaciones caseras y rápidas. En los subgrupos se presentaron las definiciones de nutrición y malnutrición del programa. Preguntas que guiaron el taller: ¿Qué entendemos por nutrición y por comer bien o saludable? Si en el cole hay fruta, pinto y almuerzo, ¿qué nos lleva a elegir otros alimentos? Entre el comedor y la soda, ¿qué preferimos y por qué? ¿Cómo sería un cole ideal, donde escoger lo saludable sea lo fácil

SECCIÓN TRES: RESULTADOS DEL TALLER PARA NIÑOS

DESAFÍOS

Saben qué es comer bien, pero el entorno empuja en otra dirección. El grupo definió la alimentación saludable como “un buen balance entre los alimentos”, “tener un control de lo que comemos y cuánto comemos” y “comer sano y no enfermarse”. Sin embargo, lo que compran con más frecuencia en la soda son empanadas, pan pizza, pizza, hamburguesas, repostería, galletas, snacks de paquete y refrescos azucarados.

El gusto es el motivo que más pesa. En un subgrupo, 7 de 10 estudiantes eligieron sus alimentos “porque me gusta”; le siguen “que me llene”, la facilidad, el precio bajo y el hambre. Al preguntarles si cambiarían la pizza por otra opción, la respuesta fue no, por gusto.

Falta tiempo para comer. Los recreos son cortos y hay filas largas en la soda y en el comedor. Algunos eligen la soda por rapidez y otros el comedor por la misma razón. En un subgrupo se mencionó que hay estudiantes que pasan buena parte del día con hambre porque no les alcanza el tiempo para comer.

El comedor es valorado, pero se percibe monótono. El casado (arroz, frijoles, ensalada y proteína) se describe como rico, balanceado, económico y que llena. A la vez, el menú se repite, solo hay almuerzo (no hay desayuno ni merienda), la única bebida es agua y la fruta se entrega entera, por lo que muchos no la comen. Para quien no tiene beca, el tiquete tiene un costo.

La soda ofrece poca variedad y es cara. Sus comidas tienen mucha grasa, los precios son altos para el presupuesto estudiantil y no vende fruta. No vende gaseosas, aunque algunos dijeron que las comprarían si las hubiera.

El espacio y el agua no acompañan. No hay dispensadores de agua fría, el agua aunque es potable no les gusta la temperatura y el sabor por lo que prefieren bebidas azucaradas para refrescarse, faltan mesas y sillas, por lo que muchos comen en el piso, y la soda se satura en los recreos.

RECOMENDACIONES URGENTES PARA LA ACCIÓN

En la soda (dirección del colegio y administración de la soda): hacer un ajuste de precios para que la opción saludable sea la más barata o, al menos, compita con la menos saludable dentro de la misma soda. Propusieron un almuerzo saludable de ₡700 a ₡1000, canastas de fruta a ₡800, jugos naturales a ₡900 y opciones desde ₡500. Vender fruta picada y variada (manzana, piña, papaya, melón, sandía); ofrecer batidos naturales en agua o en leche en lugar de café frío; agregar vegetales, reducir golosinas y armar un menú saludable con casados de pollo, carne o pescado y desayunos con pinto, sándwich y fruta. Pedían un pinto con más acompañamientos (huevo, natilla, queso).

En el comedor (PANEA y junta administrativa): más variedad de alimentos (la propuesta más votada en un subgrupo, con 8 votos), dos opciones de almuerzo o servicio tipo bufé, y usar la fruta del almuerzo para hacer refresco natural en lugar de servir solo agua (6 votos para más variedad de bebidas). También propusieron incluir desayunos y meriendas, rice and beans un día fijo, usar los productos de la huerta escolar (4 votos) y ordenar la fila.

Nuevos puntos de venta: abrir un puesto de frutas y verduras (8 votos) o una segunda soda con comida más saludable (6 votos), que además reduzca las filas.

Infraestructura: instalar dispensadores de agua fría, ampliar la zona de comedor con más mesas y dar más espacio a la soda (4 votos).

Desde el estudiantado: más actividades físicas recreativas a lo largo del año.

Cómo hacerlo: los participantes pidieron que sus propuestas se presenten ante la dirección del colegio, el patronato, la soda, el comedor y la Municipalidad, y que se les devuelvan los resultados. El proyecto llevará las propuestas a estas instancias y a la Organización Cantonal de Seguridad Alimentaria y Nutricional de Santa Bárbara, y las tres razones más votadas serán el punto de partida del segundo taller.

ÁREAS DE DIVERGENCIA

Comedor o soda. Fue la principal diferencia. Una parte prefiere el comedor: en un subgrupo, 4 votos por su buen sabor, 3 por ser saludable y 2 por ser un beneficio accesible. Otros dijeron que no les gusta mucho, pero lo eligen porque es la opción más rápida. Otra parte prefiere la soda por sabor y facilidad, aunque reconocen que cuesta más y tiene más grasa.

La fruta. Hubo rechazo a la fruta entera que se sirve en el comedor, pero la mayoría coincidió en que comprarían fruta picada, en batido o en refresco natural. La diferencia no está en la fruta, sino en cómo se presenta.

Gusto y salud. Varios clasificaron el pinto con huevo y el arroz con pollo a la vez como ricos y saludables, mientras que otras preferencias (pizza, empanadas, snacks) se defendieron solo por gusto y no se cambiarían. Algunos dijeron que comprarían gaseosas si se vendieran.

Prioridades. Los tres subgrupos coincidieron en precios, variedad y agua, pero pusieron el énfasis en lugares distintos: uno en el ajuste de precios de la soda, otro en la variedad de alimentos y bebidas del comedor, y otro en la infraestructura (agua fría, mesas y espacio).

RESUMEN GENERAL

El primer Taller de Niños y Niñas de Sembrando Incidencia reunió a 25 estudiantes de un colegio público de Santa Bárbara de Heredia (14 mujeres y 11 hombres, de 12 a 18 años) para responder una pregunta que el diagnóstico del entorno alimentario no había podido contestar: si en el colegio hay comedor, fruta y almuerzo de buena calidad nutricional, ¿por qué se eligen con tanta frecuencia otros alimentos?

La respuesta de las y los estudiantes fue clara y coherente entre los tres subgrupos. No se trata de falta de información. Saben definir una alimentación saludable con sus propias palabras ("un buen balance entre los alimentos", "tener un control de lo que comemos y cuánto comemos", "para mantenerse fuerte") y reconocen que la soda ofrece sobre todo alimentos con mucha grasa y azúcar. Lo que decide la compra es el gusto, que la comida llene, la rapidez y el precio, en un contexto de recreos cortos, filas largas y un presupuesto limitado. Como escribió una persona: "Los consumo ya que no traigo mi propio almuerzo y es fácil de consumir".

El comedor estudiantil apareció como un activo que el estudiantado valora. Muchos lo describieron como rico, balanceado, económico y que llena: "Voy al comedor para el almuerzo porque es lo que más llena y la comida es bastante buena". Sus limitaciones son concretas y abordables: un menú que se repite, solo almuerzo, solo agua como bebida y una fruta que se entrega entera y que muchos no comen. La soda, en cambio, se percibe con poca variedad, mucha grasa y precios altos, y no vende fruta.

El hallazgo más útil para la incidencia es que la decisión no es entre "saludable" y "rico", sino entre lo que es fácil, rápido, barato y apetecible en el momento del recreo. Por eso, la mayoría de las propuestas no pide más información, sino cambios en el entorno: un ajuste de precios para que el almuerzo saludable y la fruta compitan con los productos menos saludables de la misma soda; fruta picada, batidos y refrescos naturales; más variedad y dos opciones en el comedor; desayunos y meriendas; uso de la huerta escolar; un puesto de frutas o una segunda soda; dispensadores de agua fría y más mesas, porque hoy muchos comen en el piso. Precios, variedad y agua fueron, en palabras del propio grupo, lo que más les llamó la atención.

También hubo matices que conviene escuchar. El gusto pesa mucho y algunas preferencias no se negocian: no cambiarían la pizza y algunos comprarían gaseosas si se vendieran. Esto indica que las acciones deben hacer más atractiva la opción saludable, no solo restringir la otra. La fruta es el mejor ejemplo: rechazada entera, deseada picada o en batido.

Un punto sensible fue la mención de que hay estudiantes que pasan buena parte del día con hambre porque no les alcanza el tiempo para comer. Se recibió con respeto, sin profundizar frente al grupo y según el protocolo de salvaguarda, y es una señal para revisar horarios, filas y la oferta de meriendas.

El ambiente fue relajado y participativo. Sentados en el piso, con dinámicas de juego, música, notas adhesivas y dibujos, las y los estudiantes hablaron con soltura, debatieron entre ellos y se tomaron en serio la tarea de imaginar su "cole ideal". Se notó entusiasmo cuando supieron que sus ideas llegarán a la dirección, al patronato y a la Municipalidad, y también la expectativa de que eso realmente ocurra. Ese compromiso de devolución es la base de los siguientes cuatro talleres del proyecto, que partirán de las razones y propuestas más votadas en este primer encuentro.

Mensajes clave para quienes toman decisiones: 1) Hacer que la opción saludable sea la más barata y la más rápida dentro del colegio. 2) Mejorar la presentación de la fruta y ofrecer bebidas naturales. 3) Dar variedad y alternativas en el comedor, incluidos desayunos y meriendas. 4) Garantizar agua fría y un espacio digno para comer. 5) Seguir escuchando al estudiantado y devolverle los resultados.

SECCIÓN CUATRO: PRINCIPIOS DE COMPROMISO Y MÉTODO

PRINCIPIOS DE COMPROMISO

El taller se guió por los Principios de Participación del programa. Compromiso con la nutrición de todos: el foco fue cómo lograr que la opción saludable sea la más fácil para todo el estudiantado. Múltiples determinantes: se exploraron gusto, precio, tiempo, filas, espacio y oferta, no solo el conocimiento. Diversidad e inclusión: en subgrupos pequeños todos pudieron hablar o decir "paso". Respeto y confianza: se discutieron ideas y no personas, sin burlas sobre lo que alguien come o sobre su cuerpo, y los alimentos se nombraron sin llamarlos "malos" ni "chatarra". Integridad y ética: regla de Chatham House y citas anónimas. Equidad y derechos: se reconoció su derecho a expresarse (art. 13 de la Convención sobre los Derechos del Niño) y no se preguntó por becas ni dinero. Urgencia: las propuestas se sistematizaron el mismo día. Sin comercialización: no hubo patrocinio ni promoción de marcas.

MÉTODO Y ESCENARIO

Método Taller de Niños y Niñas adaptado a 120 minutos y, por ser 25 participantes, en tres subgrupos (verde, amarillo y rojo) con facilitador y registrador: aviones de papel, rotación de conceptos con la "papa caliente", mural de las decisiones con votación y collage del "cole ideal". Salvaguardia: consentimiento y asentimiento, Código de Conducta, punto focal, guía "Tu Voz Cuenta" y fotos sin rostros. Ambiente informal, sentados en el piso de un espacio del colegio.

CONSEJOS PARA OTROS CONVOCADORES

Partir de un diagnóstico local ayuda a formular preguntas que los jóvenes reconocen como propias. Trabajar en subgrupos pequeños, sentados fuera del formato de clase y con apoyo visual (notas adhesivas, dibujos, votos) facilita que todos hablen. Formar antes a facilitadores y registradores con una matriz común ahorra tiempo al consolidar. Y comprometerse a devolver los resultados, y cumplirlo, es lo que da sentido a su participación.

FORMULARIO DE RETROALIMENTACIÓN: INFORMACIÓN ADICIONAL

AGRADECIMIENTOS

A las y los 25 estudiantes por su confianza y sus ideas, y a la dirección y el personal del colegio. Al equipo facilitador de Nutrición (Andrea González, Ricardo Goizueta y Karen Ibarra), a las gestoras sociales Keylin Alfaro y Maricruz, a las estudiantes de octavo semestre de Nutrición de UCIMED Ariana, Daniela y Regina, y a Tamara Contrillo por el registro fotográfico y a Dayanna Quesada quien colabora para planificar esta actividad. A la Alianza de la Sociedad Civil SUN Costa Rica liderada p

ENLACES RELEVANTES

- **Portal Diálogos de Nutrición:**
<https://nutritiondialogues.org/>