



## Primeros pasos con el nudging en el comedor escolar

### ¿Por qué un embajador de la alimentación?

Los nudges son sutiles “empujoncitos” en la dirección correcta en interés del individuo y de la sociedad. Son pequeños ajustes en el entorno o en la comunicación que influyen directamente en el comportamiento intuitivo. El nudging no limita la libertad de elección ni utiliza incentivos, sino que predice e influye en las reglas de decisión automáticas.

Esto también puede aplicarse en el comedor del colegio. Presentando las opciones de una determinada manera, podemos ayudar a los alumnos a hacer una elección saludable y sostenible. Por supuesto, lo combinaremos con otras promociones. Los “empujoncitos” funcionan sobre todo si ya existe algún tipo de motivación entre los alumnos para la elección saludable y sostenible. Con un codazo se da a los alumnos un empujón extra para que pongan en práctica sus intenciones saludables. Una ventaja es que el nudging puede consistir en intervenciones relativamente sencillas y baratas que muestran resultados a corto plazo.

### Procede del siguiente modo

#### Recordatorios

- A la entrada del comedor, recuerda al alumnado los alimentos saludables y sostenibles, por ejemplo, colgando carteles o imágenes que se hayan utilizado en clase.
- Recuerda a los alumnos que no deben comer todo lo que hay en el menú y que también pueden pedir raciones más pequeñas, medio trozo de carne o similar. Esto puede ayudar a evitar el desperdicio de alimentos, pero también a comer menos carne, por ejemplo.

#### Comunicación

- Puede llamar la atención y aumentar la visibilidad de la opción saludable y sostenible colocándola en la parte superior del menú en línea; en el boletín informativo; en el lugar donde se expone el menú en el comedor. etc, y también hacer que esta opción destaque más trabajando con palabras en negrita, fuentes de colores, imágenes, etc. Unas etiquetas o logotipos divertidos y atractivos para las opciones saludables y sostenibles pueden tener un efecto positivo en los niños más pequeños.
- Describir los platos de forma atractiva y descriptiva influye positivamente en las expectativas de sabor. Por ejemplo, salsa cremosa de brócoli, plato italiano con garbanzos crujientes... También adjetivos nostálgicos, como “abuelas”, “tradicional”, “clásico” o “auténtico”; adjetivos geográficos como “italiano”, “suizo”, “oriental” o “mexicano” y adjetivos sensoriales como “tierno”, “suave”, “jugoso” o “picante” muestran un efecto positivo.
- Los carteles en el comedor con frutas y verduras atractivas también influirán en la elección de los alumnos. Proporcione imágenes adaptadas al grupo de edad de los alumnos. Por ejemplo, bellas imágenes de frutas jugosas en un instituto y divertidos dibujos de frutas en forma de caricatura en un centro de primaria o escuela infantil.
- Si indicas que la opción saludable y sostenible se está acabando o, dicho de otro modo, escasea, se elegirá más a menudo. Por ejemplo, puedes colocar un cartel que diga: “disponibilidad limitada”. De este modo, se promueve una norma social positiva.



## Técnicas

El framing es una técnica de persuasión en comunicación. Esta técnica consiste en elegir palabras e imágenes de manera que se influya en los sentimientos y opiniones del destinatario.

Un ejemplo de encuadre de salud en marketing es el siguiente: "Este refresco dietético contiene un 20% menos de azúcar que otros refrescos". Al decir que hay menos azúcar en la bebida, se tiene la sensación de que ésta será bien sana, mientras que en realidad no dice absolutamente nada sobre la cantidad de azúcar u otras sustancias que contiene.

En el comedor de la escuela podemos utilizar el encuadre consciente para orientar la elección de los alumnos en la dirección correcta. En esta situación, lo mejor es utilizar un marco de beneficio. Un marco de beneficio hace hincapié en los beneficios de realizar el comportamiento correcto. En otras palabras, comunicarás a los alumnos del comedor lo que se puede ganar eligiendo alimentos sanos y sostenibles en este caso.

Por ejemplo, con los platos sostenibles puedes utilizar una pegatina o un eslogan para indicar que eligiendo este menú ayudas a salvar el planeta o una determinada especie animal. Es importante que respondas siempre a los problemas, objetivos, deseos y dudas de tu grupo objetivo. Elige palabras e imágenes que atraigan a los alumnos, sé claro y no te compliques.

## Posición

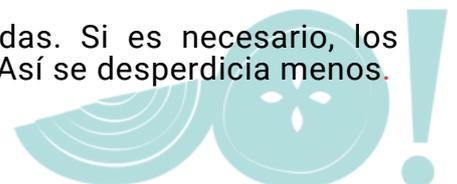
La posición de las distintas opciones también puede influir mucho en la elección del alumnado. Algunos ejemplos son:

- Si el plato sano y sostenible es la primera opción que se encuentra al hacer fila en el buffet del comedor, se elegirá más a menudo. Así que pon las verduras como primera opción, el postre al final.
- La opción del medio se elige más a menudo, así que pon la opción sana y sostenible en el medio si es posible. Por ejemplo, si hay 3 postres, coloca el que quieras promocionar en el medio.
- Puedes colocar literalmente la opción saludable y sostenible delante de los demás platos para que destaque más.
- Puedes servir los postres poco saludables en último lugar y de forma menos llamativa.
- No coloques la barra de ensaladas separada en algún lugar de la cafetería al que los niños tengan que ir por iniciativa propia, sino que colócala donde todos los niños tengan que ir, lo que garantizará que se coman más verduras de más.

## Presentación

La presentación de las distintas opciones también puede influir mucho en las elecciones de los alumnos. Los siguientes elementos pueden influir:

- Un fondo blanco para las opciones saludables y sostenibles frente a un fondo oscuro para la opción menos saludable garantiza que se elija más a menudo la opción saludable y sostenible.
- Si se utilizan platos bonitos y atractivos para presentar la fruta, se comerá más fruta. La presentación del agua también puede hacerse muy atractiva.
- Haga atractiva la barra de ensaladas utilizando colores y fotos. De este modo, más alumnos tomarán una ensalada extra.
- Los platos más pequeños implican menos cucharadas. Si es necesario, los alumnos pueden volver a pasar si tienen más hambre. Así se desperdicia menos.





## Elección sencilla

La elección saludable y sostenible debe ser siempre la más sencilla. Con los siguientes consejos te aseguras de que los alumnos puedan tomarse un respiro durante la tarde y no tengan que pensar en su elección:

- El "plato del día" o "menú del día" se considera la elección estándar. Al nombrar las opciones saludables y sostenibles como "menú del día", se elegirán más a menudo.
- Presente simplemente las opciones en términos de sostenibilidad y/o salud para que la gente tenga que depender menos de la capacidad cognitiva y la fuerza de voluntad para hacer una elección bien meditada: por ejemplo, representando visualmente el contenido de azúcar o grasa en los alimentos mediante un código de colores (verde, naranja, rojo) u otra representación visual.
- Dejar que cada alumno coja una bandeja facilita que coja una ración extra de verduras en la barra de ensaladas, por ejemplo.
- Si es posible, puedes dar a la barra de ensaladas opcional un lugar permanente, preferiblemente en la parte delantera, en la fila donde se sirve la comida a los alumnos. Si alguien pregunta explícitamente a los alumnos si quieren una ensalada extra, se comerán más verduras.
- Dejar que los alumnos prueben si no están seguros de si algo les va a gustar puede reducir el umbral para conocer cosas nuevas.

## Comunicar

Es importante ser transparente sobre el enfoque en el comedor escolar a un nivel superior. Es probable que la intención del "empujoncito" pierda su eficacia si los alumnos son conscientes del mismo. Sin embargo, se puede informar a las familias, al comité de padres y madres, a los profesores, a la dirección... sobre el propósito específico del nudging, cómo se hace y cómo se evaluará la calidad del nudging.

## Enlaces de interés

- [Nudge: ¿cómo influir en la nutrición con algoritmos?](#)
- [¿Quieres saber más sobre qué son los nudges y cómo pueden ayudar a mejorar la salud de la población?](#)
- [Lee el estudio de Winkler et al. sobre nudging en un comedor escolar de Alemania e inspírate \(en inglés\).](#)

## Consejos de película

- [Nudging: Un simple truco puede empujarte a comer más sano - un ejemplo en minuto y medio](#)
- [Mostrar a los alumnos cómo hacer más sano un comedor escolar - Centro de Nutrición](#)

