

Alimentación en centros escolares

Autora:

Ana Martínez Rubio. Pediatra de Atención Primaria. Centro de Salud de Camas (Sevilla). Grupo PrevInfad

Antes del verano, se hizo público un documento de consenso entre los Ministerios de Sanidad y Educación en el que se planteaba un plan para mejorar la alimentación de niñas y niños en los centros escolares. Es una iniciativa muy acertada ya que la escuela es un **lugar privilegiado** para que el alumnado adquiera conocimientos relacionados con la salud y la nutrición

La primera parte se refiere a los **comedores escolares**, definidos adecuadamente como un servicio educativo complementario a la enseñanza. En ella se hacen recomendaciones sobre la frecuencia con que deben servirse los distintos alimentos, teniendo en cuenta las necesidades de niños y niñas; la conveniencia de evitar el exceso de frituras; el tipo de grasas más aconsejable; el tiempo dedicado a la comida o la necesidad de tener en cuenta, a la hora de planificar los menús semanales, situaciones especiales tales como algunas enfermedades o alergias, o motivos religiosos

Sin embargo, lo que más repercusión tuvo en la prensa fue el proyecto de regular otros alimentos que los menores pueden adquirir en el colegio, bien en **cantinas o kioscos o en máquinas expendedoras**.

Para los profesionales de la salud, esta iniciativa es acertada. En la sociedad actual, ha aumentado mucho la prevalencia de la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, y esto tiene mucha relación con la alimentación. Y el riesgo empieza desde la infancia, que es cuando se establecen los hábitos.

Es importante que las familias y los responsables de la educación se ocupen de que la alimentación de los escolares sea saludable, equilibrada. Esto incluye asegurarse de que los alimentos que haya en el hogar y en el colegio sean sanos. Lo que hay en casa comienza en el carro de la compra, sigue en la despensa y termina en la mesa. El colegio incluye el comedor escolar, donde lo haya, y los kioscos y máquinas expendedoras. En ambos entornos se deben ofrecer frutas, verduras, legumbres, guisos caseros equilibrados, pan y lácteos. Si hay coherencia, los escolares los tomarán y aprenderán que son alimentos sanos. Por el contrario, si en todas partes hay a su alcance chocolatinas, helados, bollería, zumos envasados y refrescos, lo más probable es que los prefieran pues ¡a todos nos gusta lo dulce! Y ellos aún no saben lo

que es o no conveniente para su salud.

Además, consideramos que es necesario hacer mayores esfuerzos para proporcionar educación nutricional a las familias, de manera que no solo sepan cuál es el menú de la semana sino por qué se ha planificado así, cómo complementarlo en la cena, claves y sugerencias para que la alimentación de toda la familia sea más sana.

También nos parece muy importante que, de forma paralela, se incremente la **actividad física** en la escuela y fuera de ella, en la vida cotidiana. Que los menores y sus familias sepan que mantenerse activos, jugar, caminar, correr y hacer deporte es estupendo para la salud del cuerpo. Que mejora el humor, facilita la integración y ayuda a prevenir muchas enfermedades crónicas.

No es de extrañar que, en cambio, el **sector industrial** se queje, pues temen perder un sector de ventas. Con este tipo de noticias parece que sus productos son nocivos mientras que, cuando se publicó la estrategia Naos¹ (un plan del Ministerio de Sanidad, de 2005, diseñado para prevenir la obesidad), se había destacado que “no hay alimentos buenos y malos, sino dietas bien o mal equilibradas”.

Pero, insistimos: los niños no deben tomar las decisiones sobre su alimentación. Sin embargo, son bombardeados por la publicidad. Hay productos diseñados “para ellos”, aunque no sean necesarios y posiblemente estén entre los alimentos que se deberían tomar muy pocas veces. A fin de cuentas, ellos no tienen edad suficiente para entender la información nutricional; no saben qué es un menú saludable o una dieta equilibrada. Por eso es lógico que se les proteja. Alguien tiene que ayudarles a elegir lo más sano y por eso es adecuado asegurarse de que lo que tienen a mano lo es. Y para facilitar las opciones, se retiran los alimentos con exceso de grasas y azúcares.

Sin embargo, no basta con prohibir algunos productos, ejercitando un paternalismo sobreprotector con los escolares. Es muy importante informar y sensibilizar a las familias. Explicarles los objetivos de estas medidas. Diseñar otras para facilitar que todos puedan elegir más

1. *Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y prevención de la Obesidad*. Ministerio de Sanidad y Consumo. 2005. Accesible en <http://www.naos.aesan.msp.es/naos/ficheros/investigacion/publicacion1estrategianaos.pdf>

fácilmente las opciones más saludables: más carriles bici para desplazarse en ciudades y pueblos, parques seguros para jugar al aire libre, instalaciones con horario adaptado para hacer deporte después de clase o de trabajar, política de precios asequibles en los productos frescos, especialmente las frutas y verduras.

Consideramos necesario que una de las primeras actuaciones debe ser la de **informar a las familias**, en lenguaje claro y comprensible, de las cuestiones que preocupan a los responsables de la salud pública en relación con la salud y la alimentación de los niños y las niñas de hoy, que serán adultos del mañana. Si las personas disponen de información clara y veraz, podrán tomar decisiones a la hora de elegir un menú saludable.

Sin embargo, incluso para quien tiene las ideas muy claras, hay muchos factores que constituyen **barreras para hacer una alimentación sana y equilibrada**. Por ejemplo, los distintos horarios de trabajo y escuela, que impiden realizar comidas en familia de forma habitual. O los estilos educativos más permisivos en que cada miembro de la familia come lo que le apetece. O el precio de algunos productos. O la presión de la publicidad y ofertas tentadoras, que incluyen precios atractivos. En el mundo actual es muy difícil “comer sano” porque continuamente hay oportunidades para comer más de lo necesario: alimentos apetecibles, baratos y fáciles de encontrar con muchas calorías; fiestas y celebraciones alrededor de la comida casi cada semana; restaurantes con ofertas 2x1; máquinas, kioscos, autoservicios; y un largo etcétera.

Desde la **Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria** (AEPap) nos gustaría contribuir con comentarios y aclaraciones que ayuden a las familias a entender el

objetivo de estas campañas de salud pública.

Estas son las **recomendaciones para las familias desde la AEPap**:

- 1) Es fundamental tomar un **buen desayuno** al empezar el día.
- 2) Si se desayuna bien, prácticamente no se necesita tomar nada a media mañana, ya que en pocas horas más viene el almuerzo. **El recreo es para jugar**.
- 3) El tentempié más saludable en el recreo es la **fruta**. O un bocadillo de pan. También se puede tomar un yogurt o leche. Pero, si nos damos cuenta, niños y niñas toman, en general, poca fruta y muchos lácteos a lo largo del día. Es mejor darles una oportunidad más para tomar fruta.
- 4) **La mejor bebida es el agua**. Quita la sed, no produce caries, no engorda ni quita el apetito. Al contrario que todas las demás bebidas dulces.
- 5) **Las pirámides nutricionales** ofrecen una guía sobre la frecuencia con que deben tomarse los distintos tipos de alimentos. En ellas, los alimentos que se deben tomar a diario están en la base y, en la parte más alta, aquellos que son para consumo ocasional (menos de una vez por semana). Ahí están los helados, los dulces, los refrescos, bombones, pasteles, chucherías, azúcares y grasas en general.
- 6) La **actividad física** es fuente de salud, además mejora el humor y la autoestima. Es conveniente que se realice al menos una hora al día de actividad física enérgica, y mejor si es al aire libre.

Además, en números próximos de nuestra revista, se publicará una serie de artículos relacionados con la alimentación.



Moviéndose ... se crece saludablemente



Todos queremos ... lo mejor para nuestras familias