

La alimentación y la escuela: **Iniciativa de kioscos saludables**

Los niños y adolescentes pasan mucho tiempo en la escuela, especialmente los que asisten a establecimientos de jornada completa. Desde el punto de vista nutricional, no sólo tienen oportunidad de ingerir alimentos para satisfacer una necesidad biológica, tanto en el desayuno, las colaciones, el almuerzo y la merienda, sino también una dimensión social donde comparten, adquieren e imitan hábitos de alimentación de sus pares.

Teniendo en cuenta varios estudios realizados sobre el estado nutricional de la población infantil en nuestro país y los datos arrojados por la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (2005), en los niños menores de 5 años la baja talla y la obesidad constituyen las situaciones más prevalentes (8% y 10,4% respectivamente) siendo el Gran Buenos Aires una de las regiones que están por encima del valor nacional. La prevalencia de sobrepeso en el país es del 31,5%. La frecuencia de baja talla es mayor en los niños de hogares en condición de privación socioeconómica. En las mujeres de 10 a 49 años de edad el sobrepeso (37,6%) y la obesidad (15,3%) constituyen la condición de alteración del estado nutricional más relevante en este grupo poblacional y aumenta su prevalencia en los hogares con NBI.

Paradójicamente la incidencia de la pobreza se acompaña de un aumento en la prevalencia de obesidad, aún en poblaciones con manifestaciones de desnutrición donde se presentan simultáneamente baja talla y carencias de micronutrientes.

Una de las grandes epidemias actuales es la obesidad y la Argentina forma parte de este escenario. El porcentaje de personas con sobrepeso u obesidad sigue creciendo y se estima que para el 2012 el 70 % de la población mundial tendrá sobrepeso. Los chicos no escapan a esta tendencia.

En relación a las causas sobre el incremento del sobrepeso y la obesidad a nivel mundial y local, además del componente genético, existen otras causas que se vinculan con el ambiente y el estilo de vida que adquieren relevancia, como responsables del aumento de la incidencia y prevalencia de esta enfermedad.

Los especialistas afirman que las características organolépticas (sabor, color, olor, textura, palatabilidad) de los alimentos, el precio, los hábitos, la cultura y las relaciones sociales son determinantes a la hora de la elección. Ante esto el valor saludable de un alimento queda en segundo plano, a pesar de que actualmente hay una tendencia

mayor y gran avance por parte de la industria en la producción de alimentos funcionales (pruebas científicas avalan que su consumo frecuente previene o resuelve determinados

problemas de salud.) y un mayor consumo de estos por parte de cierto sector de los consumidores que buscan un estilo de vida más saludable.

Tanto en casa como en la escuela

Una alimentación saludable en el hogar debe complementarse con los alimentos que los niños consumen en la escuela. No siempre es fácil que los niños se alimenten con comidas que les resulten agradables y saludables en el ámbito escolar, sobre todo cuando existen kioscos dentro de las escuelas, ya que la alta palatabilidad de las golosinas es la característica más importante que determina la elección por parte de los niños.

Cecilia Antún, integrante del equipo técnico de la Dirección de Gestión Educativo-Ambiental, dependiente del área educativa bonaerense, afirma que la prohibición de determinados alimentos u oferta de alimentos saludables en los kioscos no es suficiente para impulsar y desarrollar conocimientos que puedan transformarse en conductas y hábitos saludables. Para ello es necesario buscar estrategias para lograrlo.

“Un verdadero desafío es incorporar la alimentación saludable en las escuelas, sobre todo cuando los kioscos están dentro de las mismas. Es aquí donde La Educación Alimentaria adquiere un rol esencial”-, destaca. Esta debe considerarse como un proceso multidisciplinario que involucra la transferencia de informaciones, el desarrollo de actitudes y la modificación de prácticas alimentarias cuando sea necesario para promover el buen estado de nutrición y salud. Y no debe contemplar solamente la adquisición de conocimientos sino la interpretación significativa de estos conocimientos y su transformación en acciones (prácticas y comportamientos).

La recuperación de una alimentación saludable en y desde el ámbito escolar considerando a las personas en su contexto familiar, comunitario y social puede impulsar el crecimiento y desarrollo de conocimientos, habilidades y destrezas para el autocuidado de la salud, la alimentación y el ambiente.

Educación alimentaria

Desde la escuela, esto sería a través de la educación alimentaria, promover la participación y auto responsabilidad personal, familiar y de la comunidad en su propia alimentación. Fomentando aprendizajes y habilidades donde el conocimiento sobre hábitos alimentarios saludables y nutrición, la prevención de enfermedades, la higiene e inocuidad de los alimentos, la autoproducción de los mismos, la modalidad de servir, comer y compartir, la incorporación de nuevas preparaciones y alimentos y la revalorización de preparaciones locales como parte de la identidad cultural, representen un valor agregado y contribuyan a la construcción de la comensalidad familiar y una soberanía alimentaria familiar y comunitaria local.

La integración a la curricula de temas relacionados con alimentación, salud y ambiente y su articulación con la realidad alimentaria local deberán formar parte de la propuesta educativa y didáctica.

Para Cecilia Antún, “la propuesta de kiosco saludable en la escuela, solo constituye una opción más dentro de una propuesta integral de promoción de hábitos saludables que debería implementar la escuela con toda la comunidad educativa”

- Los niños en edad escolar y los adolescentes necesitan alimentarse en forma sana y equilibrada.
- Existe desde hace tiempo una preocupación por la calidad, cantidad y frecuencia de los alimentos que los niños y jóvenes consumen en la escuela.

- La industria, los medios de comunicación y la sociedad han llevado hacia una elección donde se privilegia el consumo y el placer por sobre la salud, la comensalidad familiar y cultural.
- Es necesario promover desde la escuela un menor consumo de golosinas, snacks y gaseosas.
- El excesivo consumo de alimentos con alta densidad de energía, azúcares y grasas y bajos en nutrientes esenciales, contribuye entre otros factores a aumentar el riesgo de sobrepeso , obesidad, caries y otras enfermedades en niños y adolescentes.
- Es importante la Educación Alimentaria Nutricional para dar el impulso a acciones destinadas al apoyo de la producción, comercialización y publicidad y consumo de alimentos saludables.