

Aprender a comer: una tarea que empieza en la escuela



Por: Olga Marcela Echeverri Farley / marcela.echeverri@upb.edu.co

Los cambios en los estilos de vida inciden en la permanencia o no de los niños en la escuela e influyen en sus hábitos alimentarios y en la calidad y cantidad de alimentos consumidos. Por esto las instituciones educativas buscan promover dietas saludables y actividad física para prevenir la malnutrición infantil.

El sobrepeso, la obesidad y la diabetes tipo 2, en niños y adolescentes, son enfermedades cada vez más graves. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que en el mundo hay unos 43 millones de menores de cinco años que tienen exceso de peso (sobrepeso u obesidad), realidad que afecta de manera progresiva a países de bajos y medianos ingresos, sobre todo en el medio urbano. Esta situación se ha convertido en uno de los principales desafíos del siglo XXI por cuanto los niños con exceso de peso tienen mayores probabilidades de ser obesos en la edad adulta y de padecer, a edades más tempranas, enfermedades no transmisibles como la diabetes y riesgos cardiovasculares.



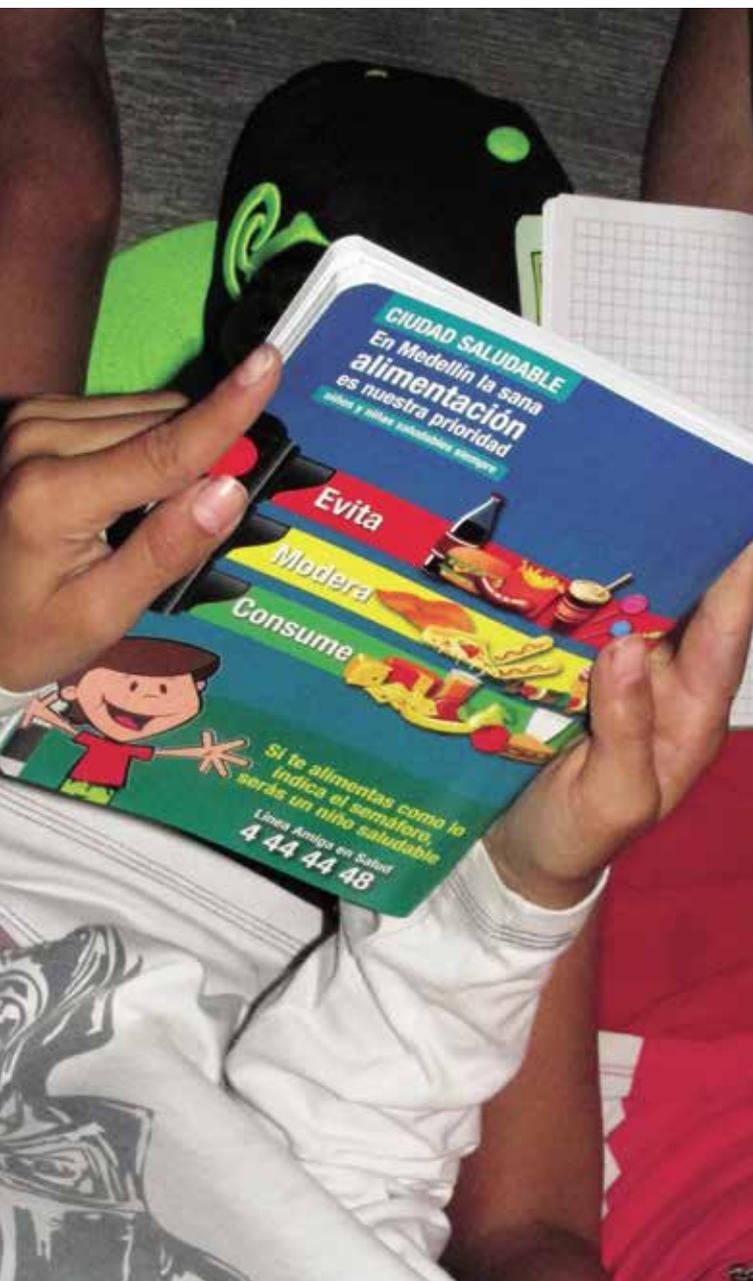
Fotos: Cortesía Grupo de Investigación

En el marco de este proyecto se visitaron 16 instituciones educativas de 13 comunas de Medellín, para identificar los principales hábitos de alimentación en los estudiantes.

Desde la Alcaldía de Medellín, en el marco de la estrategia Ciudad Saludable, se diseñan acciones para promover prácticas alimentarias más saludables en las escuelas y colegios de la ciudad. Por ello, investigadores de la Universidad Pontificia Bolivariana, de la Unidad de Asesorías y Consultorías en Salud, se interesaron en estudiar los patrones de comportamiento en hábitos alimentarios tanto en padres como en estudiantes y tenderos de 16 instituciones en 13 comunas, seleccionadas de acuerdo con la participación del programa Escuela Saludable de la Alcaldía de Medellín.

A través del estudio se observó un aumento significativo del consumo de “snacks”, bebidas gaseosas y productos similares, además poca información de los padres acerca de formas adecuadas de alimentación en los niños. La satisfacción del apetito, el gusto al paladar, nutrición y facilidad, son factores que se consideran en el momento de elegir alimentos para ser consumidos durante la jornada escolar. Todo esto, sumado al desconocimiento del consumidor sobre la lectura de las etiquetas, contribuye a un deterioro mayor de la nutrición de la infancia.

Los estudios realizados con anterioridad muestran que la situación actual de la población infantil y adolescente en las instituciones educativas de la ciudad está marcada por la obesidad y sobrepeso por causa del elevado consumo de alimentos industrializados con alto contenido de grasas saturadas, azúcar y sal.



Los principales productos que ofrecen las tiendas escolares son gaseosas, perros y salchipapas.

Los investigadores comprobaron, además, que existen alimentos que se consumen por estatus y prestigio social entre el grupo de amigos y compañeros de estudio ya que consideran que “no es bien visto llevar lonchera preparada en la casa”, así que prefirieron comprar en los colegios y comer los productos industrializados, especialmente pasabocas empacados. La mayoría de la comida que consumen los niños se compra en la tienda escolar porque las madres han perdido la costumbre de preparar comida en la casa para llevar (lonchera) y es más frecuente dar el dinero o incluir jugos, gaseosas y alimentos producidos por la industria, acompañados de dulces. El costo es un factor clave para adquirir nuevos hábitos alimentarios y preferencia por algunos alimentos de origen industrial.

Durante el proyecto se observó el aumento del consumo de comidas rápidas, bebidas gaseosas y productos similares, además de la falta de conocimiento de los padres sobre formas adecuadas de alimentación, enfatiza Luz Estella Torres Trujillo .



Foto: Natalia Botero

Luz Estella Torres Trujillo, investigadora líder del proyecto.

En Colombia, los resultados de la Encuesta nacional de la situación nutricional 2010, (Ensin 2010) para el caso del exceso de peso, revela que en niños y jóvenes de cinco a 17 años se evidencia un incremento que va de 13,9% en 2005 a 17,5% en 2010.

Las instituciones educativas y el sector salud son los principales agentes educativos para promover prácticas más saludables respecto a la alimentación y nutrición de niños, niñas y adolescentes. Por las razones expresadas este proyecto quiere continuar el trabajo integral, que comprenda formación y sensibilización para los actores antes mencionados, incluidas las tiendas escolares. Así mismo, motivar el incremento de la oferta de alimentos más saludables, tales como frutas y granola, entre otros.

Es menester fortalecer las campañas formativas para que la comunidad educativa cuente con más elementos que le permitan evaluar los alimentos que se distribuyen y consumen en sus instalaciones y que se incorporan en la dieta diaria de los estudiantes.

Ficha técnica

Nombre del proyecto: Significados de una experiencia pedagógica sobre prácticas alimentarias saludables en instituciones de educación formal de Medellín (Colombia).

Palabras clave: Nutrición; Hábitos alimentarios; Comida; Consumo; Niños.

Grupo de investigación:

Unidad de Asesorías y Consultorías en Salud.

Escuela: Ciencias de la Salud.

Líder del proyecto: Luz Estella Torres Trujillo.

Correo electrónico: luz.torres@upb.edu.co