

La asignatura más sabrosa

La educación alimentaria incluye al centro escolar, pero exige la participación activa de las familias

PADRES, MÉDICOS, especialistas y educadores se han aplicado los últimos años para que los niños sigan una dieta sana y equilibrada, pero los datos demuestran que el esfuerzo ha sido insuficiente. Casi 22 millones de niños europeos, uno de cada tres, superan el peso que les corresponde para su edad. De ellos, más de cinco millones padecen obesidad. El consumo desmedido de productos dulces y ricos en grasas y la tradicional reticencia de los niños a comer frutas y hortalizas frescas a diario explican parte del problema. La falta de actividad física hace el resto.

La preocupante tasa de obesidad infantil –en España asciende al 16% en niños de entre 6 y 12 años– ha propiciado que la Unión Europea apruebe varias resoluciones en apoyo de políticas escolares que ofrecen oportunidades a los niños para que elijan alimentos sanos y nutritivos. El objetivo prioritario de la política europea de prevención sanitaria es poner en marcha programas de educación alimentaria en los centros escolares para promocionar la salud y la prevención de la obesidad infantil. Algunas de estas propuestas incluyen la distribución gratuita de leche o fruta y la promoción de practicar deportes de forma regular.

Iniciativas europeas en funcionamiento

La mala alimentación que en general siguen los niños y jóvenes ha obligado a adoptar diferentes iniciativas

para tratar este trastorno alimentario como un grave problema. Cualquier acción encaminada a cumplir este propósito pasa por sensibilizar tanto a los niños como a los implicados en su educación alimentaria, familia y profesorado, del impacto que genera en la salud una mala alimentación.

El último proyecto aprobado por el Parlamento Europeo a finales de 2008 es el “Plan de consumo de fruta fresca en las escuelas” (*School Fruit Scheme*), cuyo objetivo es que todos los escolares coman fruta fresca a diario. Este plan es una de las propuestas que se incluyen dentro del proyecto europeo de mayor envergadura en prevención de salud a través de la nutrición, conocido como la “Estrategia para Europa sobre la nutrición, el sobrepeso y la obesidad”. Se basa en el establecimiento de las medidas concretas que puedan adoptarse a escala comunitaria con objeto de que la mala alimentación y la falta de actividad física dejen de ser las principales causas de enfermedades evitables y de fallecimientos prematuros en los países desarrollados. Ahora corresponde a los gobiernos de los países miembros, entre ellos España, decidir si desean participar.

Esta decisión llega pocos meses después de que la Eurocámara aprobara otro informe en el que rechaza la venta de productos de alto contenido en grasas, sal y azúcares en las escuelas, al tiempo que pide que los programas escolares dediquen al menos tres horas semanales a la asignatura de educación física.

>





Fruta y lácteos, gratis en las escuelas

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda el consumo diario de al menos 400 gramos de fruta y verdura para los menores de once años, pero la mayoría no alcanza este objetivo. La creación de un plan de distribución gratuita de fruta en las escuelas podría ser determinante para mejorar la dieta de los niños. Les ayudaría a desarrollar su sentido del gusto y adquirirían hábitos saludables. Se ha comprobado que las personas que desde muy jóvenes siguen pautas correctas de alimentación las mantienen durante toda su vida.

Está previsto que el plan se aplique de manera promocional al inicio del curso escolar 2009-2010 en un número reducido de centros. Si funciona bien, se extenderá a todo el país y se acompañará de campañas de difusión y programas de educación alimentaria. Este proyecto, que primero co-

menzará con el reparto de fruta fresca y que prevé continuar con el reparto de hortalizas, se une a otro que ya se puso en marcha hace más de 30 años, "Leche en las Escuelas" (*European School Milk Scheme*). Gracias a este programa, los niños de los centros escolares adheridos cuentan con la oportunidad de consumir a diario un vaso de leche o un derivado lácteo, poco graso -yogur u otras leches fermentadas y queso-, alimentos esenciales en su dieta diaria por su valor nutricional.

Un proyecto similar de distribución gratuita de fruta fresca en las escuelas, el *USDA Fresh Fruit and Vegetable Program*, se implementó en 2002 en Estados Unidos. El programa, que comenzó como un proyecto piloto en poco más de 100 escuelas de cuatro Estados, ha dado tan buenos resultados que se ha convertido en una acción permanente que en estos momentos llega a las escuelas de todo el país.

Iniciativas pioneras españolas

En España, bajo las directrices de la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS), y con el apoyo del Ministerio de Sanidad y Consumo y el de Educación, Política Social y Deporte, se está desarrollando desde el curso escolar 2006-2007 el *Programa Perseo*, una iniciativa de referencia para la salud y el ejercicio contra la obesidad.

Una propuesta que se diseñó con el fin de promover hábitos alimentarios saludables y estimular la práctica de actividad física regular desde la escuela a un sector concreto de la población. Los participantes son niños de entre 6 y 10 años de seis comunidades autónomas (Galicia, Castilla y León, Extremadura, Murcia, Andalucía y Canarias) y de las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla, regiones que registran la mayor tasa de obesidad infantil en nuestro país. El principal atractivo de este programa es que las intervenciones educativas trascienden del colegio; implican la participación activa de las familias y se trabaja sobre el comedor escolar y el entorno para facilitar a los escolares la elección de alimentos más saludables. La Administración sopesa en estos momentos extender el programa a otras comunidades.

Pero no es la primera experiencia española en educación alimentaria pública en colegios. Dos años antes, en 2004, la Asociación para la Promoción de Frutas y Hortalizas puso en marcha el Programa Educativo "5 al día", dirigido a todos los centros interesados en la buena alimentación de los niños. Los colegios adheridos, además de aceptar el compromiso de aplicar el programa pedagógico, debían comunicar su apuesta educativa a las familias e incorporar de forma habitual las frutas y las hortalizas en los menús escolares para transformarlos en saludables. Hasta el momento, más de seis millones de estudiantes de más de 20.500 escuelas han seguido el programa de educación en hábitos alimentarios saludables.

A esta iniciativa educativa se suma el Programa "Apadrina un Colegio". La figura del padrino la representa una entidad pública o privada, vinculada a la Asociación para la promoción de Frutas y Hortalizas "5 al día" y sensibilizada con el deterioro de la alimentación infantil. Su principal actividad es responsabilizarse en su región de un número determinado de colegios, facilitando la financiación para que puedan disponer del programa educativo y promocionar así el consumo de frutas y hortalizas entre los niños.

Los videojuegos, grandes aliados

Aunque pueda resultar paradójico, una de las fórmulas en las que más se confía para educar en salud y nutrición a los más jóvenes y combatir de manera efectiva la obesidad son los videojuegos, a los que se atribuye el aumento del sedentarismo en la última década.

A través del juego, los niños aprenden las características nutritivas de los alimentos, a elegir los más saludables y a elaborar un menú diario conociendo las recetas de los platos. También les ayuda a entender las etiquetas de los productos y la información nutricional para que conozcan los nutrientes que contienen los alimentos que más les gustan.

Por tanto, a partir de los videojuegos y los juegos online sobre alimentación saludable se pretende aprovechar esos momentos de ocio en los que jóvenes recurren a la consola, con el fin de fomentar tanto el aprendizaje virtual, como el ejercicio físico. Según los diseñadores de algunos de estos videojuegos, la fórmula de persuasión verbal sobre lo que es bueno y malo para la salud en los más pequeños no está funcionando. No basta con decirles a los niños lo bueno que es comer verdura, sino que es necesario cambiar, además del mensaje, el entorno en el que se proporciona dicha información, y eso se puede conseguir en Internet y mediante este tipo de juegos educativos. //

MÁS ACCIONES SALUDABLES DE EDUCACIÓN EN ALIMENTACIÓN

PROYECTO LUDOS

Ministerio de Educación y Ciencia

El propósito del proyecto (<http://ares.cnice.mec.es/edufisica/profes.html>) es ofrecer recursos informativos y educativos multimedia e interactivos en el área de educación física y alimentación para el alumnado, el profesorado y el público interesado.

VAMOS A COMER

Junta de Andalucía

Programa informático (http://www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informaticos/programas/descarga/comer/Manual.pdf) concebido para su uso como material didáctico en el aula de 2º ciclo de Primaria. Mediante un entorno visual y auditivo estimulante, se proporciona un apoyo ameno e interactivo para abordar la alimentación equilibrada y la salud.

JUANTXO Y EL COMANDO 5

Nutrisa (Servicios para la Nutrición) y Ternerera de Navarra

Campaña de educación de alimentación sana diseñada por dietistas-nutricionistas que llega a los niños de la mano de personajes animados; *Juantxo* y *el Comando 5* compuesto por *Comandante Desayuno*, *Breik*, *Capitán Mediodía*, *Meriendón* y *Cenobot*. De enero a mayo de 2007 se inició la primera campaña que difunde el mensaje de alimentación saludable por 44 centros escolares navarros, y en los meses de verano, mediante el eslogan "Apúntate al 5 este verano" el proyecto se desarrolló en 30 piscinas. Entre la campaña en los colegios y la campaña en las piscinas, el mensaje llegó a más de 7.000 niños. El pasado 2008 se repitió en los colegios, con la novedad de promocionar también la actividad física, y nació la segunda campaña, "Las Olimpiadas de Juantxo", que ya ha llegado a 1.550 niños de 35 colegios navarros.

ESCUELA PARA PREVENIR LA OBESIDAD INFANTIL

Fundación EROSKI

Iniciativa online (<http://obesidadinfantil.consumer.es/>) que tiene como objetivo fomentar una alimentación equilibrada entre los niños y jóvenes y mostrar cómo el hecho de comer de forma saludable tiene un impacto positivo en la salud evitando la obesidad. La Escuela se entiende como una herramienta para aprender a alimentarse de forma sana, equilibrada y divertida. Cuenta con más de 170 páginas, estructuradas en cuatro apartados diferenciados en estética y contenido, según el público al que se dirige: responsables de la alimentación infantil, niños y niñas de 6 a 10 años, de 10 a 14 años y adolescentes.