

Te encuentras en Inicio / Secciones / Jornadas, ferias y congresos /

Administración, colegios y familias deben coordinarse para mejorar la alimentación infantil

De izda. a dcha.: Enrique García (OCU), Isabel Peña-Rey (Aesan), Marilourdes de Torres (CGE), Marcela González-Gross (SEÑ), Vicente Gómez (Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF - UPM), Almudena Rollán (Aesan), Rosaura Leis (FEN) y Augusto García-Zapico (Grupo ImFINE, UPM).

Administración, colegios y familias deben coordinarse para mejorar la alimentación infantil

Lunes, 15 de julio 2024

El 9 de julio se celebró la jornada ‘El colegio como centro formador en salud’, organizada por la Sociedad Española de Nutrición (SEÑ) y el grupo de investigación Imfine en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-Inf de la UPM. La jornada abogó por el abordaje multidisciplinar en la prevención de la obesidad en los colegios, donde son fundamentales los educadores, las ampas, las familias y profesores de Educación Física, enfermeras y otros profesionales de la salud.

El sobrepeso y la obesidad infantil representan un desafío significativo para la salud pública en nuestro país, con cerca del 40% de los niños con exceso de peso, según los últimos datos del estudio ‘Aladino’ realizado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan). En este contexto, los centros escolares se presentan como una oportunidad crucial para promover la educación en salud y nutrición desde temprana edad.

La apuesta por la coordinación, la cooperación y el diálogo entre todos los agentes responsables de la educación de niños y adolescentes, administración pública, profesores, ampas, familias y niños y adolescentes, se hace fundamental para conseguir avanzar en materia de educación alimentaria y poder frenar los grandes índices de obesidad que tenemos actualmente.

Esta fue una de las principales conclusiones de la segunda jornada ‘El colegio como centro formador en salud’, organizada por la Sociedad Española de Nutrición (SEÑ) y el grupo de investigación Imfine en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-Inf de la Universidad Politécnica de Madrid (UPM), el pasado 9 de julio. Durante el encuentro, se resaltó la importancia fundamental de los formadores y profesionales de la alimentación, nutrición, dietética, actividad física y salud en general, para inculcar hábitos saludables entre los más jóvenes, destacando la figura de la enfermera y el profesor de educación física en los colegios.

“En España, la obesidad infantil es un problema grave y es urgente tomar medidas”, señaló la Dra. Marcela González-Gross, presidenta de la SEÑ, una sociedad científica dispuesta a liderar las iniciativas necesarias para cambiar esta tendencia. “El rol de los educadores en los colegios es esencial para que los estudiantes adquieran hábitos saludables, pero es imprescindible la colaboración de todos: administración pública, ampas, familias, profesores de educación física y profesionales de la salud y nutrición”.

Durante la inauguración de la jornada, la directora ejecutiva de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan), **Dra. Isabel Peña-Rey**, destacó la relevancia de jornadas como esa para poner en valor el colegio y el entorno escolar como centros formadores en salud. Además, quiso destacar el papel que juega la Aesan velando, no sólo por la seguridad alimentaria en los colegios para que los alimentos que se consumen sean seguros, sino también para que sean sostenibles y accesibles a todas las familias.

La obesidad es un problema multifactorial que requiere de soluciones integrales y la cooperación de distintos profesionales y autoridades. *“Los centros educativos son entornos clave para promover estilos de vida saludables en la infancia que se mantengan en la edad adulta”, subrayó la subdirectora general de Nutrición de la Aesan, Almudena Rollán. Para ello, continuó, “como ejemplo de estas medidas que facilitan estas soluciones integrales, están los trabajos para garantizar una alimentación de calidad en el ámbito escolar, como el control oficial en los comedores, el proyecto de real decreto que le da el soporte legal; u otras medidas como la reformulación para reducir principalmente, grasas, azúcares y sal en los alimentos; y en un mayor control de la publicidad de alimentos poco saludables”.*

Evidencia científica frente a las fake news

Según varios estudios la calidad de la dieta de los niños españoles, así como la práctica de actividad física, el tiempo de uso de pantallas y la calidad de vida de la infancia y la adolescencia, han ido empeorando con los años, especialmente en las familias con rentas más bajas. Para combatir esta tendencia, *“hay que reivindicar la evidencia científica frente a las fake news”,* expuso **Enrique García**, del departamento de Comunicación y Relaciones Institucionales de la OCU. Además, quiso profundizar en la falta de intensidad de planes contra la obesidad como los que establece la estrategia NAOS.

Según la OCU, tras la subida de precios en la cesta de la compra, *“algunos alimentos como el pescado son un lujo para el 50% de las familias españolas, con lo que ha bajado su consumo, así como el de los huevos o la fruta; alimentos imprescindibles para el buen desarrollo infantil”*. Además, según el estudio de la OCU que analiza los menús escolares, *“ninguno de los más de 600 centros analizados cumple a rajatabla con las recomendaciones de la Aesan. De hecho, se observa un mayor consumo de patata en detrimento de las legumbres, se comen verduras, pero fundamentalmente en purés, faltan huevos, se observa un exceso de proteína procedente de la carne y falta pescado azul. Finalmente, la fruta, en muchas ocasiones, se sustituye por postres lácteos azucarados”* concluyó García.

En este sentido, la **Dra. Rosaura Leis**, presidenta de la Fundación Española de la Nutrición (FEN) destacó la conexión entre las elevadas tasas de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes españoles y el abandono de nuestras dietas tradicionales, Mediterránea y Atlántica, en favor de dietas altas en energía, pero con poco valor nutricional. *“La nutrición en los primeros 1.000 días de vida y durante la infancia y adolescencia es crucial para prevenir enfermedades y promover la salud a corto, medio y largo plazo. Promover el consumo de nuestra dieta y gastronomía tradicional, como la Mediterránea y la Atlántica, desde la infancia podría ser una estrategia clave para combatir esta ‘hambre oculta’. En este esfuerzo, tanto la escuela como la familia, y especialmente los cuidadores, deben desempeñar un papel fundamental”*, según señaló.

La Dra. Leis también presentó el programa interactivo ‘Edugastro’, que engloba al ‘Pangei’, orientado a la educación infantil, y al ‘Pangep’, dirigido a alumnos de Primaria, como una herramienta útil, a libre disposición desde la página web de la FEN, para la formación nutricional y la educación en sabores y preferencias alimentarias, con la inclusión de la gastronomía. Este programa se puso en marcha ya en 2015 para dar respuesta a la resolución del Parlamento Europeo de 2014 que insta a los estados miembros a incluir en el curriculum escolar todo lo relacionado con la alimentación, la nutrición y la gastronomía de forma longitudinal.

En la misma línea, **Marilourdes de Torres**, vocal de Cuidados Nutricionales del Consejo General de Enfermería (CGE), ha destacado el papel de la enfermera escolar en los centros educativos. *“La educación nutricional es fundamental, no solo para ofrecer pautas teóricas en el aula, sino para adiestrar con ejemplos y hechos a los alumnos dentro de los comedores escolares”*.

De Torres enfatizó que *“las enfermeras pueden y deben proporcionar información veraz y basada en la evidencia para contrarrestar los numerosos bulos presentes en los diferentes canales de comunicación. Esto se puede lograr haciendo coaching con las familias con implicación, compromiso y responsabilidad sobre la alimentación de los menores y su relación con la salud”*.

Además, De Torres afirmó que *“el patrón de referencia para diseñar y elaborar una alimentación saludable, variada y segura es la Dieta Mediterránea, ya que debe ser diversa y cumplir con todas las medidas de seguridad”*.

El papel de la Educación Física

Por su parte, el **Dr. Augusto García-Zapico**, integrante del Grupo Imfine de la Universidad Politécnica de Madrid (UPM), destacó la importancia del rol de los profesores de Educación Física. *“El profesor de educación física debe actuar como un agente de salud en la vida de los jóvenes, mediante la evaluación de hábitos saludables y de la condición física. Por eso, es esencial que diseñe programas que fomenten un estilo de vida saludable, no solo en su asignatura sino a lo largo de toda la jornada escolar. Esto ayudará a que niños, niñas y adolescentes adopten y mantengan hábitos saludables. La formación universitaria de los futuros maestros y profesores de Educación Física debe garantizar una preparación adecuada para implementar estas iniciativas”*, señaló.

Para concluir, García-Zapico ha señalado que *“es fundamental que el colegio adopte una visión más holística, sin perder de vista la importancia del entorno familiar. La clave para fomentar buenos hábitos radica en la actividad física, la alimentación, el descanso, la higiene y el bienestar emocional”*.

Noticias Relacionadas

- [Un estudio vincula bisfenoles y parabenos en la dieta infantil con obesidad y alteraciones cognitivas](#)
- [Las niñas españolas, menos activas que los niños pero con mejores hábitos nutricionales](#)
- [El Gobierno presenta un plan con 50 medidas prioritarias contra la obesidad infantil](#)
- [La mitad de los pacientes pediátricos presenta problemas de malnutrición al ingreso](#)