



El papel de la restauración colectiva en la prevención de la obesidad infantil

30-09-2014

La obesidad y el sobrepeso pueden llegar a reducir la esperanza de vida hasta en 10 años. Prevenirla es una prioridad en salud. En la población infantil española, el índice de obesidad se sitúa ya en el 13,9%, y el de sobrepeso, en el 26,3%... un problema al que se tiene que poner freno con la colaboración de todos y, en la parte que les corresponde, de los comedores escolares.

La obesidad y el sobrepeso han alcanzado niveles de epidemia a nivel mundial. Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), más de mil millones de personas adultas tienen sobrepeso y, de ellas, al menos 300 millones son obesas. Igualmente, la obesidad y el sobrepeso figuran como principales factores de riesgo en enfermedades crónicas como las enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial y ciertos tipos de cáncer.

Las enfermedades crónicas son responsables de las dos terceras partes de las muertes que ocurren en el mundo y del 46% de la morbilidad global. Además estos porcentajes van en aumento con los años.

Algunos factores de riesgo, están directamente relacionados con la alimentación y el ejercicio físico: obesidad, hipertensión arterial e hipercolesterolemia; hay consumo insuficiente de frutas y verduras... En adultos, la obesidad está asociada además a enfermedades como las respiratorias y la artrosis. Pero es en los niños y adolescentes donde el problema se hace más grave.

La obesidad puede llegar a reducir la esperanza de vida de una persona hasta en diez años. Prevenirla se convierte entonces en una prioridad en salud pública. Precisamente la preocupación creciente por este problema hizo que los estados miembros de la OMS pidieran que se elaborara una estrategia mundial encaminada a combatir la epidemia de obesidad.

En la población adulta española (25 / 60 años) el índice de obesidad es del 14,5% y el de sobrepeso 38,5%; y en el caso de la población infantil y juvenil (2 / 24 años), el índice de obesidad se sitúa ya en el 13,9%, y el de sobrepeso, en el 26,3%.

En lo que se refiere a la población infantil, España presenta una de las cifras más altas, sólo comparable a las de otros países

mediterráneos. La probabilidad de sobrepeso y obesidad es mayor en las áreas rurales que en las urbanas y entre la población con un menor nivel socioeconómico y educativo.

En los últimos tiempos, España ha experimentado cambios que han afectado a los hábitos alimenticios de la población, impulsando lo que podemos llamar una 'transición nutricional' que nos ha llevado fundamentalmente a:

- Que las dietas tradicionales hayan sido reemplazadas rápidamente por otras con una mayor densidad energética, lo que significa más grasa, principalmente de origen animal, y más azúcar añadido en los alimentos, unido a una disminución de la ingesta de carbohidratos complejos y de fibra.
- Combinado con estos cambios alimentarios, también se han experimentado cambios de conductas que suponen una reducción de la actividad física en el trabajo y durante el tiempo de ocio.

La dieta de los niños y adolescentes españoles se caracteriza por un exceso de carnes, embutidos, lácteos y alimentos con alta densidad energética, como productos de bollería y bebidas carbonatadas (ricos en grasas y azúcares refinados, respectivamente) y por un déficit en la ingesta de frutas, verduras y cereales.

Es preocupante que el 8% de los niños españoles acudan al colegio sin haber desayunado. Sobre todo, porque diversos estudios evidencian mayores niveles de obesidad en aquellas personas que toman un desayuno escaso o lo omiten.

Los hábitos dietéticos de la población infantil y juvenil española se encuentran en una situación intermedia entre un patrón típicamente mediterráneo y el de los países anglosajones.

El papel de la restauración colectiva en la prevención del sobrepeso y la obesidad infantil

Teniendo en cuenta que aproximadamente un 39% de la población infantil sufre sobrepeso u obesidad y que un porcentaje importante de la población infantil realiza la comida del medio día fuera de su casa, en comedores escolares, se deduce la importancia de que los menús que se ofrecen a los niños y niñas sean equilibrados y saludables.

La comida del mediodía es la ingesta principal del día tanto para niños como para adultos, por tanto el papel de instituciones como los comedores escolares en la prevención del sobrepeso y la obesidad será decisivo.

Los menús que se sirven en los comedores de guarderías y centros educativos constituyen un factor decisivo en la alimentación de los niños y niñas y en su estado nutricional y de salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha establecido que los centros educativos son *“espacios significativos para la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos sobre salud y nutrición por la cantidad de tiempo que permanecen los niños y niñas en ellos”*.

Sin embargo, se han hecho distintos estudios sobre la calidad dietética y nutricional de los menús, y se han detectado determinadas deficiencias comunes a muchos de los comedores escolares:

- Exceso de preparaciones con carnes grasas: hamburguesas, salchichas o albóndigas... se deberían servir un día por semana, como máximo.
- Poca frecuencia de pescados y casi ausencia de pescado azul.
- Exceso de rebozados, fritos y precocinados.
- Poca frecuencia de verduras y en muchas ocasiones, estas se presentan como guarnición y de manera poco atractiva para los niños y niñas...

Diseñar menús saludables es importantísimo y para ello se deben cumplir ciertas pautas, debiéndose adaptar a la edad de los escolares.

Por ejemplo:

- Para niños y niñas de entre 3 y 6 años la ración saludable de carne es de 70-80 gramos.
- Entre 7 y 12 años necesita de 100 a 120 gramos de carne, para satisfacer sus requerimientos proteicos.
- En la adolescencia se necesitan 150 gramos de carne.
- La ración de cada alimento se ajustará en función de la edad de los escolares.
- Presentación adecuada de los platos, de tal manera que sean atractivos para los niños y niñas.
- Técnicas culinarias y de elaboración poco grasas: horno, plancha, vapor...

Precisamente de aspectos relacionados con la alimentación infantil y con los comedores escolares como parte de ella se ocupa la *Estrategia Naos* (promovida por los ministerios de Educación y de Sanidad, Política Social e Igualdad), en el marco de la cual se desarrolló el documento de consenso: *“La alimentación en los centros educativos”*.



Olaya García es licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos. Máster en Nutrición y Dietética. Máster en Sistemas Integrados de Gestión de Calidad, Medio Ambiente, Riesgos Laborales e Innovación. Desde 2012 es directora de **Abanzas**, centro especializado en Nutrición y Dietética, en Gijón. @:
olaya@abanzas.es

