

Te encuentras en Inicio / Divisiones / Comedores escolares /

La educacio?n en nutricio?n tiene un impacto directo en la mejora de los ha?bitos saludables

## La educacio?n en nutricio?n tiene un impacto directo en la mejora de los ha?bitos saludables

Miércoles, 21 de junio 2017

**Un estudio recuerda que la educacio?n en nutricio?n tiene un impacto directo en la mejora de los ha?bitos saludables, tanto en alimentos como en bebidas. El impacto es mayor en te?rminos de reduccio?n de alimentos no saludables (7,1%), en comparacio?n con las bebidas no saludables (4,4%). Asi? lo recoge el informe *Impacto de la formacio?n nutricional sobre decisiones alimentarias*, que se realizo? con 3.200 estudiantes de secundaria de 104 escuelas de Barcelona.**

El informe *Impacto de la formacio?n nutricional sobre decisiones alimentarias*, en el que participaron ma?s de 3.200 estudiantes de secundaria de 104 centros escolares de Barcelona ciudad, aporta datos obtenidos despue?s de haberles impartido un taller de formacio?n sobre ha?bitos de alimentacio?n saludables.

En definitiva, el informe ha venido a aportar cierta luz sobre cómo se ven alteradas las decisiones alimentarias desde el momento que se da un taller de formación en un centro escolar. A pesar de que la formación sea realmente corta y que el estudio observó los efectos a muy corto plazo (15 días después de la formación), ha quedado demostrado que el taller, impartido aleatoriamente a la mitad del alumnado, tuvo consecuencias relevantes.

En concreto, los alumnos de primero de ESO en Barcelona que recibieron el taller de nutricio?n escogieron para el desayuno alimentos y bebidas ma?s saludables en comparacio?n con la primera de las elecciones que realizaron, antes de hacer el taller.

El impacto fue ma?s alto en te?rminos de reduccio?n de alimentos no saludables (7,1%), en comparacio?n con las bebidas no saludables (4,4%). Antes de realizar el taller, un 75% de los escolares se habi?an decantado por bebidas no saludables azucaradas, con una elevada carga calo?rica.

Como destaca el **Dr. Toni Mora**, vicerrector de Investigacio?n, Innovacio?n y Transferencia de UIC Barcelona, *“partiendo de este experimento realizado en las escuelas de secundaria de Barcelona se ha demostrado que la educacio?n en nutricio?n tiene un impacto directo en la mejora de los ha?bitos saludables”*.

A raíz de estos resultados, la propuestar sería la de implementar más horas de formación dentro de las actividades escolares, intentando que los alumnos participen lo máximo posible. La recomendación del estudio no sería tanto que se integren los temas de nutrición en diversas clases (hoy en día ya se tratan de forma recurrente temas como, por ejemplo, la pirámide de los alimentos), sino que se trataría de incorporar formación específica sobre nutrición en primaria y, sobretodo, dar relevancia al tema de las bebidas azucaradas de forma continuada y en el conjunto de materias.

Como concluye Toni Mora, *“pequeños granos de arena pueden hacer que las próximas generaciones tomen decisiones más saludables en relación a los hábitos alimentarios. Los costes derivados de la pandemia de la obesidad en las sociedades desarrolladas y la falta de recursos públicos hace que los que deciden las políticas económicas se planteen incorporar impuestos en determinados alimentos y bebidas. Pero sin duda, antes de decidir gravar aún más deternimados productos, existe la posibilidad de proporcionar información o impartir programas educativos que sea rentables. A largo plazo, las ventajas en términos de salud de la población, son considerables. Lo que sí es indispensable es que la formación empiece en edades tempranas ya que en la edad adulta es muy difícil cambiar las pautas de nutrición en la población”*.

El estudio, dirigido por el propio Mora, se presento? en enero de 2016 a la vez que la Ca?tedra Eurest de Economi?a Pu?blica de la Universidad que dirige; una cátedra creada por la Universitat Internacional de Catalunya y Eurest Catalunya en 2015. La ca?tedra aborda tres a?reas principales de investigacio?n: nutricio?n y obesidad; la incidencia de los niveles educativos y la evaluacio?n de programas en la educacio?n; y el uso de los recursos sanitarios.

– [Estudio completo \(en catalán\)](#)