



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – ENERO DE 2010

## “NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN”

AUTORÍA <b>ALEJANDRO DÍAZ RÍOS</b>
TEMÁTICA <b>NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN</b>
ETAPA <b>EDUCACIÓN PRIMARIA</b>

### Resumen

En la actualidad hay un incremento muy importante en el interés hacia la nutrición y de cómo ésta influye en nuestra salud según la cantidad y calidad de los alimentos ingeridos. Con este artículo profundizaré más en el aspecto de la nutrición y de cómo ésta puede y de hecho influye en muchos aspectos de la educación y viceversa.

### Palabras clave

- Nutrición
- Educación
- Escuela
- Comedor
- Hábitos saludables
- Obesidad
- Alimentación

### 1. INTRODUCCIÓN

Dentro del contexto de sociedad industrializada en el que nos encontramos actualmente, el sistema de alimentación ha sufrido unos cambios muy importantes tanto en los productos ingeridos, como en los horarios de las comidas. Estos cambios han afectado de manera más grave a los sectores más jóvenes de la sociedad como son los infantes y los adolescentes. Los motivos para estos son varios entre los que podemos encontrar:

- Una mayor autonomía de los jóvenes.
- Mayor disponibilidad de productos para consumir.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – ENERO DE 2010

- Homogenización de los gustos de consumo influidos por la globalización. En cualquier sitio se puede comprar una Coca-cola, un dulce con alto valor calórico, y es difícil no encontrar un McDonald cerca de tu barrio.
- Desinformación de los padres.
- Cambios de hábitos. Se come fuera de casa cada vez más.
- Preponderancia masiva de la publicidad, que es mucho más influyente en estos sectores de la sociedad.

Todos estos factores se contraponen con el equilibrio alimentario que se pretende buscar desde el punto de vista médico, nutricionista y con las tendencias de hábitos de alimentación saludable que se están intentando poner en práctica (muchos de ellos funcionando actualmente) en el entorno escolar a través de la educación nutricional.

Esta responsabilidad a la hora de la nutrición de los niños ha recaído en muchos caso en la figura de la escuela, debido a que hoy en día es delegada en el comedor escolar, debido en gran medida a que la educación escolar se ha transformado en muchos aspectos como la única y responsable del aprendizaje global para el niño de la vida pública.

Esto es debido en gran medida a la masiva incursión de la mujer en la vida laboral, y el alargamiento de la vida escolar obligatoria de los alumnos ahora hasta los 16 años, lo que hace necesario una institucionalización mayor y por más tiempo de los niños. Esto ha generado una necesidad mayor tanto en tiempo como en recursos de los comedores escolares, consiguiendo con esto un marco deseable para una socialización alimentaria, lo que hace que se dé un lugar privilegiado para ver el desarrollo de la actitudes y hábitos alimenticios de estos sectores de la sociedad, y creando a su vez un conjunto de posibilidades para crear hábitos de alimentación sanos y saludables en un entorno más o menos controlado.

Por otro lado debo centrar mi atención en dos aspectos relacionados con el aprendizaje y la alimentación que se realizar en las escuelas:

1. Comer en la escuela conserva mucho de los valores y experiencias que los niños han adquirido desde su nacimiento hasta este momento, pero por otro lado los amplía, ya que el comedor es un contexto donde hay gran variedad de personas y situaciones que en plano familiar no se dan. La sociedad actual donde se desarrolla un individualismo patente, y una permisividad a veces peligrosa por parte de los padres para con sus hijos, choca con la obligatoriedad



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

que es vivenciada en el colegio, donde se deben de comer todo los que se les pone, en un determinado tiempo y lugar.

2. Por otra parte la alimentación realizada en el comedor está estandarizada para ser saludable, aparte de incluir unos hábitos alimentarios deseables en los niños. Todo esto debería estar supervisado por especialistas en nutrición y dietética, que deben buscar un equilibrio entre comer saludable (desde un punto de vista nutricionista) y comer bueno (desde el punto de vista del mero placer por comer), debido a la complejidad de la etapa en la cual nos movemos, donde a veces no vale decirle a un niño que se coma algo porque es sano sin más, sino que en ocasiones son necesarios algunos incentivos para llegar a nuestros objetivos finales nutricionales.

## 2. DIETA Y DESARROLLO ESCOLAR.

La alimentación de los niños es primordial desde el nacimiento de éste, debido a que repercutirá de la futura salud de los infantes, afectando su tipo de alimentación en la salud física, mental y emocional y como consecuencia primera en el desarrollo escolar posterior.

Un estudio de las universidades de Bristol y Londres ha confirmado lo antes dicho, habiendo descartado otros factores previamente que también influyen en el desarrollo escolar de los más pequeños. La investigación hace ver que los niños que a los tres años de edad consumieron mayor cantidad de comida industrial no saludable (conocida comúnmente como comida basura), alimentos muy procesados, con alto contenido en sodio, sal, azúcar y grasas saturadas, tenían un menor progreso en su colegio. En comparación con otros niños, aquellos cuya dieta se basaba principalmente en comida basura tenían un diez por ciento menos de posibilidades de alcanzar el desarrollo esperado para la etapa de educación primaria.

Después de descartar la intervención de factores tales como bajos ingresos de los padres o malas condiciones de la vivienda, se pudo comprobar una sólida relación entre los hábitos alimenticios durante los primeros 3 años de vida y el posterior desarrollo escolar. La dieta posterior a los primeros años del niño no influye de manera tan importante si la comparamos con la que posee la anterior.

Quedaría así confirmado que la alimentación que reciben los más pequeños al inicio de su vida es un gran determinante para su futuro, en el aspecto cognitivo, saludable y escolar.

Tal vez esto tenga que ver con que es en los primeros años cuando aún se encuentra en etapa madurativa y de desarrollo el sistema nervioso central que, no sólo se puede estimular mediante



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – ENERO DE 2010

movimientos o ejercitación mental, sino que la dieta y sus nutrientes son un factor verdaderamente influyente. Por ello, es de gran relevancia que los niños sigan una dieta equilibrada y saludable para poder maximizar su potencial desarrollo escolar y beneficiar su salud futura.

*"las pautas de las primeras comidas tienen efectos duraderos, al margen de cambios posteriores en la dieta"*, señaló la nutricionista Pauline Emmett, de la Universidad de Bristol.

La investigación se basó en los datos recabados por un estudio de la Universidad de Bristol que sigue el desarrollo de 14.000 pequeños desde su nacimiento en 1991 y 1992.

Para que la dieta de un niño en edad escolar, o de cualquier otra persona sana, resulte saludable es esencial que sea:

- Variada, de forma que contenga “representantes” de todos los grupos de alimentos y de los distintos alimentos que pertenecen a cada uno de los grupos.
- Agradable. A veces una simple combinación de colores en el plato, por ejemplo, una sonrisa y dos ojos con la salsa de tomate, puede hacer maravillas. Es cuestión de utilizar la imaginación para ir habituándoles a los diferentes alimentos y preparaciones. Démosles la oportunidad de probar distintos sabores, texturas...
- Suficiente, para cubrir sus necesidades nutricionales.
- Adaptada a su edad y actividad física.

### 3. OBESIDAD E IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL

Los malos hábitos alimenticios que se viene dando de manera generalizada y continua en nuestra sociedad por diversos factores han derivado en un crecimiento muy importante de la obesidad, sobre todo en jóvenes y niños.

La obesidad describiéndola en pocas palabras, se produce cuando una persona come más energía de la que consume en un tiempo dilatado, o en palabras más simples, se come más que lo que se necesita. Esta energía sobrante se viene a acumular en el cuerpo en forma de grasa, la cual en grandes cantidades provoca obesidad y enfermedades derivadas de ella.

Hay tres causas directamente implicadas en la aparición de la obesidad infantil:

- Reducción del gasto energético: los jóvenes han cambiado de hábitos lúdicos, han pasado de realizar más actividades físicas mediante juegos y deportes, para llevar una vida más sedentaria como consecuencia de la irrupción de la tecnología lúdica como: ordenadores,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – ENERO DE 2010

consolas de videojuegos, etc. Todas éstas con un gasto energético mucho más inferior que las anteriormente citadas.

- Aumento de las calorías consumidas tanto en el tiempo como en la cantidad: el contexto que rodea a los niños no mejora esto, ya que la falta de tiempo por parte de los progenitores disponible para cocinar es cada vez menos, por lo que se recurre de una manera más frecuente a las comidas preparadas, precocinadas o fritas que aportan una cantidad de calorías muy grande en comparación de otra comidas más saludables o caseras. Por ejemplo un Big Mac tiene 495 calorías frente a un plato de cordero al ajillo que solo tiene 291, sin contar los materiales usados en cada plato, de mucho menos calidad en la hamburguesa precocinada que en el plato casero.
- La publicidad: Todos estos productos de alto valor calórico como la bollería industrial y los refrescos son acompañados por campañas publicitarias a gran escala dirigidas directamente a los niños. Los jóvenes al disfrutar ahora de una mayor independencia económica tiene la posibilidad de comprar dichos productos. Otra estrategia es maquillar estas mercancías con algún beneficio secundario, ya sean vitaminas o minerales y escondiendo así el aporte excesivo de calorías que contienen.

De lo anterior podemos deducir que para luchar contra la obesidades necesario el realizar actividades físicas de forma regular y poner en práctica una dieta equilibrada.

Por lo tanto lo que primero deberíamos saber es, que representa una dieta sana y equilibrada así como las propiedades nutricionales de cada alimento. Por lo que sería fundamental una buena educación nutricional desde los más antes posible, para crear en el niño unos hábitos saludables de alimentación que le servirán para toda su vida. Por esto la escuela juega un papel primordial debido al tiempo que permanecen los niños en esta institución y su labor educadora, tanto en padres como en los alumnos. Se deben enseñar los tipos de nutrientes existentes, vitaminas, minerales, propiedades de éstos, unas bases para una nutrición equilibrada de cómo aplicarla e incluso que pasen estos conocimientos a sus padres que una gran mayoría de los casos son desconocedores de estos conocimientos nutricionales básicos. Para lograr un mayor rendimiento en este aprendizaje sería de gran ayuda organizar charlas informativas a los padres para tal fin.

La nutrición no suele ser centro de ningún estudio en la escuela, por lo que el conocimiento que el niño adquiere sobre la nutrición es derivado del uso del servicio de comedor. Los tipos de menú, la variedad de los productos alimentarios, la existencia o no de monitores de comedor, la actitud de ellos para con los niños, programas informativos sobre lo que se está comiendo, recomendaciones alimentarias etc., este conjunto de cosas influirá decisivamente en los futuros hábitos alimentarios de los jóvenes y por ende en su salud.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

Pero no debemos limitarnos a este marco de aprendizaje, la nutrición ha de salir del comedor y llevarse a todo el contexto cercano del niño dentro de lo posible. Sería de gran utilidad relacionar este tema con diversas asignaturas obligatorias ya sea Conocimiento del Medio, Matemáticas, Plástica, Educación Física etc... , unido al uso de cartelería para fomentar unos hábitos alimentarios saludables.

Desde el Ministerio de Sanidad se ha iniciado una campaña contra la obesidad infantil con el lema Prevenir la obesidad infantil es un hábito muy sano. También se ha puesto en marcha la Estrategia para la Nutrición, la Actividad Física y la Prevención de la Obesidad, más conocida como NAOS, que pretende promover la salud a través del fomento de un estilo de vida y de hábitos de alimentación saludables, en especial en la población infantil.

#### **4. LOS RESPONSABLES DE EDUCAR A LOS NIÑOS EN LA ADQUISICIÓN DE UNOS BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS.**

Los primeros responsables de unos buenos hábitos alimentarios serían:

- La familia: la influencia que ejerce la familia en los niños es siempre decisiva ya que en estas etapas tan tempranas el aprendizaje por imitación es uno de los más importantes en el niño. Por eso la familia debe disponer de unos conocimientos básicos sobre alimentación saludable como he dicho anteriormente. La familia es la responsable de la elección de los alimentos, quien realiza la compra de estos y quien en última instancia es más o menos permisivo a la hora de dar o negar alimentos que no pueden ser los más adecuados a sus hijos.
- La escuela: el otro foco donde los alumnos pueden mirar a la hora de adquirir hábitos saludables de alimentación es la escuela, y más si esta dispone de comedor, debido a que los jóvenes hacen la comida más importante del día allí. Este sería un, lugar ideal de aprendizaje si los menús ofrecidos por el colegio fueran los correctos, pero un muchas ocasiones se abusa mucho de los fritos, alimentos precocinados de baja calidad en detrimento de pescados, frutas, verduras y demás alimentos más naturales, y en consecuencia más laboriosos de cocinar. Se suma a esto que todos los menús son iguales para el grueso del alumnado sin tener en cuenta su edad, ya que a edades más tempranas los pequeños necesitan un aporte mayor de vitaminas, minerales, lácteos que quizás los más mayores no necesiten tanto. La escuela al ser una institución social, donde se crean y dan aprendizajes sociales puede ser el caldo de cultivo para buenos o malos hábitos alimentarios debido a que el niño al relacionarse con sus amigos tenderá a imitar



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – ENERO DE 2010

sus gustos alimenticios y esto puede llevar a un excesivo consumo de bollería industrial, refrescos azucarados, alimentos preparados etc.

- Las empresas de restauración: Muchas de ellas son las que proporcionan los menús a los comedores escolares, mientras que otras distribuyen máquinas expendedoras de alimentos y bebidas en los colegios. También las empresas de alimentación tienen su parte de responsabilidad, dado que a la hora de fabricar sus productos utilizan grasas saturadas, muy ricas en colesterol.

#### **4.1 Posibles propuestas para abordar la educación nutricional desde el punto de vista de los responsables.**

Como he dicho antes, desde el Ministerio de Sanidad y Consumo se está implantando la estrategia NAOS. También desde el Gobierno se está trabajando en la elaboración de una guía de alimentación saludable de distribución gratuita a todas las familias. Pero es necesario trabajar desde abajo, empezando con la familia y la escuela.

Algunas de estas propuestas serían:

- Las AMPAs debería de tener talleres de educación nutricional, en los que se enseñase como construir menús saludables y equilibrados, como comprar de manera sana aprovechando los artículos de temporada y locales, y sobre todo enseñar a sus hijos a comer de manera correcta. Sería ideal contar con un especialista en nutrición para estas charlas o talleres.
- Concienciar a los padres y madres que el problema de la obesidad infantil es una realidad muy seria y peligrosa, debido a que se sabe que existen problemas inmediatos y futuros asociados a un peso desaconsejado a la edad y estatura del niño.
- Potenciar el ejercicio físico en los niños, animándoles a practicar ejercicio; hay que evitar el sedentarismo, que se potencia viendo en exceso la televisión o jugando en el ordenador o consola. En los colegios hay que fomentar la práctica de ejercicio físico, ampliando el horario de uso de las instalaciones, programando actividades los fines de semana, invitando a deportistas al colegio, etc.
- En todos los colegios tengan o no comedor tendrían que poseer con un taller de educación alimentaría a manos de un profesional en dietética o nutrición para poder explicar a los niños que son los alimentos, sus propiedades, componentes, modos de cocinarlos haciéndoles participes de todo este proceso. Las familias deben estar informadas de los menús escolares, para que luego el resto de las tomas del día sean equilibradas.
- En los comedores escolares siempre debería haber monitores, para ayudar y explicar en qué consiste el menú que tienen en la mesa, cómo comerlo y corregir los defectos alimentarios y de comportamiento a la hora de la ingesta que tienen los niños.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

- Las empresas de restauración siempre deberían tener un profesional de nutrición y dietética para que todos los menús que se sirvan en los colegios sean equilibrados y variados, que aporten todos los nutrientes que necesita cada grupo de edad.
- En el ámbito empresarial, habría que promover la fabricación de productos más saludables que contribuyan a una dieta sana y equilibrada. Para ello, pueden aplicarse medidas como disminuir la sal, eliminar grasas, garantizar en las etiquetas de los alimentos una información completa y detallada de la composición de los alimentos.
- Sería importante restringir los anuncios de alimentos poco saludables en horarios de televisión infantil y aumentar el patrocinio de eventos deportivos para estimular a los niños a realizar ejercicio físico.

## 5. BIBLIOGRAFÍA

Páginas webs consultadas:

- Consultado el 13 de diciembre de 2009 desde <http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/2008/08/14/179346.php>
- Consultado el 13 de diciembre de 2009 desde <http://www.educaweb.com/>
- Consultado el 14 de diciembre de 2009 desde <http://www.ub.edu/>
- Consultado el 14 de diciembre de 2009 desde <http://www.blognutricion.com/>

Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Alejandro Díaz Ríos
- Centro, localidad, provincia: Algeciras, Cádiz.
- E-mail: Zanafer@Hotmail.com