



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

EDITORIAL

“NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN EN LA ESCUELA INTEGRADA EN UN PROYECTO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD”

Una de las realidades sociales que se está viviendo en los últimos tiempos es la preocupación por el aumento del sedentarismo y la alimentación inadecuada en la población infantil. Según los datos de 2016 de las investigaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud) la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes (de 5 a 19 años) ha aumentado de forma espectacular del 4% en 1975 a más del 18% afectando a ambos géneros de forma similar..

El Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, en su “Plan estratégico de salud escolar y estilos de vida saludable (2016-2020)” considera que *la promoción y educación para la salud desarrollada desde los centros educativos es una de las herramientas clave de las intervenciones en salud*. Precisamente, es en esta etapa vital cuando las personas se encuentran más receptivas para cualquier aprendizaje, siendo momento de desarrollo vital en el que se adquieren los principales hábitos de vida en el ámbito de la salud que se podrán consolidar con los años (actividad física, alimentación, etc.).

El sistema educativo español contempla el desarrollo de hábitos saludables, el ejercicio físico y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social de nuestro alumnado. Por tanto, es fundamental que desde los centros educativos se favorezca una cultura de hábitos saludables y fomento del deporte que promuevan la inversión en salud.

El área de Educación Física y sus especialistas como agentes promotores de la salud se podrían perfilar como impulsores de proyectos para la salud en la escuela donde impliquen a toda la comunidad educativa, a través de la integración de la educación para la salud en el proyecto educativo de centro. Así lo justifica (Pozuelos, 1999) argumentando las siguientes razones: afecta a la calidad de vida, no es exclusivamente sanitaria, necesita de un proceso continuo y reflexivo, la escuela propicia y facilita su consecución, todas las personas pasan por ella y es un momento ideal de adquisición de hábitos.

Uno de los pilares de dicho proyecto sería la consecución de un plan estratégico respecto a la alimentación y nutrición en la escuela. Un primer estudio amplio de la relación entre la alimentación y el día a día de la escuela será decisivo para poder crear las bases adecuadas y vislumbrar los objetivos a conseguir. Desde cómo se implica la alimentación y nutrición en el currículum oficial, hasta toda la relación con ella en las iniciativas propuestas a nivel de centro, como las celebraciones, el comedor escolar, las salidas complementarias, etc.

La alimentación y la nutrición en el currículum escolar de infantil, primaria y secundaria

La revisión Cochrane, estudio realizado sobre alimentación infantil, propuso que uno de los factores clave para prevenir la obesidad infantil era aumentar la carga lectiva del currículum escolar, realizar más sesiones de actividad física en la escuela. Otro factor fundamental era promover unas actuaciones donde se creará y fomentará un ambiente y una cultura que permitiera al alumnado ingerir alimentos saludables a lo largo del día y mejoraran la calidad nutricional de los alimentos disponibles en la escuela. Basulto, J (2016)

En el *Plan estratégico de salud escolar y estilos de vida saludable (2016 - 2020)* se propone que a la hora de diseñar estrategias de promoción de la salud en el ámbito educativo resulta imprescindible contar con el currículo de las enseñanzas obligatorias para los escolares de 4 a 16 años. De esta manera, los centros escolares pasan a ser agentes activos clave de las intervenciones en salud.

La inclusión en diferentes áreas del currículo de los contenidos de salud facilita la adquisición de conocimientos que favorecen la adopción de estilos de vida saludable por parte de la población atendida en las diferentes etapas de educación: Infantil, Primaria y Secundaria.

Un objetivo primordial en un proyecto de salud en un centro educativo será consensuar en la carga lectiva de las distintas áreas o asignaturas, acuerdos sobre la progresión de los contenidos y la idoneidad de los recursos didácticos a utilizar de todos los aspectos sobre alimentación y nutrición.

Por ejemplo, veamos la interrelación de contenidos e indicadores de logro según el Decreto 108/2014, de 4 de julio, del Consell, por el que se establece el currículum y despliega la ordenación general de la Educación Primaria en la Comunitat Valenciana a la programación de aula.

Tabla 1.

Perfil de área: Educación Física – Bloque 4 actividad Física y Salud, cuarto, quinto y sexto curso primaria

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA - BLOQUE 4 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

CUARTO contenidos	Indicadores de Logro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Interés y satisfacción por el cuidado del cuerpo para la mejora de la autoestima. ▪ Hábitos saludables de higiene corporal, posturales y alimentarios en la clase de Educación Física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 4ºEF.BL4.1.3 Reconoce la importancia de unos hábitos saludables de alimentación.

QUINTO contenidos	Indicadores de Logro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Interés y satisfacción por el cuidado del cuerpo para la mejora de la autoestima. ▪ Consolidación de hábitos saludables de higiene corporal, posturales y alimentarios en la clase de Educación Física y aplicación en el resto de actividades escolares. ▪ La salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social. ▪ Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales en la salud y el bienestar 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 4ºEF.BL4.1.3 Reconoce la importancia de unos hábitos saludables de alimentación. ▪ 5ºEF.BL4.1.3 Aplica unos hábitos saludables de alimentación en las actividades escolares. ▪ 5ºEF.BL4.1.4 Reconoce beneficios de la actividad física, la higiene, los hábitos posturales y la alimentación sobre la salud.

SEXTO contenidos	Indicadores de Logro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hábitos saludables de higiene corporal, posturales y alimentarios en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana. ▪ Efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias. ▪ La salud como el estado de completo bien estar físico, mental y social. ▪ Descripción de los efectos beneficiosos de la actividad física, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales en la salud y el bienestar. ▪ Práctica de la relajación ante situaciones estresantes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 4ºEF.BL4.1.3 Reconoce la importancia de unos hábitos saludables de alimentación. ▪ 5ºEF.BL4.1.3 Aplica unos hábitos saludables de alimentación en las actividades escolares. ▪ 6ºEF.BL4.1.3 Aplica unos hábitos saludables de alimentación en la vida cotidiana. ▪ 5ºEF.BL4.1.4 Reconoce beneficios de la actividad física, la higiene, los hábitos posturales y la alimentación sobre la salud. ▪ 6ºEF.BL4.1.4 Describe beneficios de la actividad física, la higiene, los hábitos posturales y la alimentación sobre la salud.

La escuela como un reducto que esté fuera de alimentos poco saludables y nada interesante.

Debemos tener en cuenta a la hora de promocionar un adecuado ambiente de alimentación saludable en la escuela que no todos los alimentos son los adecuados para ser ofertados en los centros educativos. Podemos ver como en muchos de estos colegios hay opciones que claramente van en contra de la propuesta de una vida saludable.

Como analizaremos a continuación, una de las estrategias a seguir será intentar no ofertar alimentos nada interesantes para nuestro alumnado. Se podría realizar un símil y a lo que se ha denominado respecto al tabaquismo “una zona libre de humos”, en los centros educativo deberían ser “reductos sin alimentos poco o nada saludables”.

La alimentación es más que una necesidad fisiológica, es también un hábito de vida, influenciado por circunstancias tanto externas al alumnado como internas al mismo Delgado y cols., (1997). La relación entre una adecuada alimentación y la salud está ampliamente demostrada por la investigación.

El estudio internacional auspiciado por la OMS sobre conductas de los escolares relacionadas con la salud (Health Behaviour in School-aged Children o HBSC) tiene el fin de conocer en profundidad los estilos de vida de los escolares y analizar su evolución. Este análisis comparativo se realizó cada cuatro años desde 2002 al 2014 y edades pares (12, 14 y 16 años), así como el grupo de edad de 17-18 años registrando el comportamiento y estilos de vida de los adolescentes españoles.

Algunos de los resultado, en cuanto a hábitos de alimentación, en dicho estudio se puede observar un aumento en el consumo de frutas, verduras y hortalizas pero no se llegaría al consumo recomendado por las entidades como la OMS o programas como 5210 contra la obesidad infantil donde se recomienda un mínimo de 5 raciones al día. Por otro lado el consumo de dulces y de bebidas azucaradas es constante y muy superior al recomendado por dichas entidades donde se propone y se aconseja que no haya consumo, ni es necesario para el desarrollo en una alimentación adecuada.

Teniendo en cuenta estos resultados, “si juzgamos los alimentos desde el punto de vista de la salud, podemos decir claramente que sí que hay alimentos buenos y malos, es decir, sanos e insanos. Es el conjunto y nuestra respuesta fisiológica ante esos alimentos lo que determina que sea saludable o no”. Sánchez García., (2016)

Una de las premisas que debemos tener en cuenta es que una de la mejores estrategias, según los dietistas nutricionistas, es que una de las maneras de llevar una alimentación correcta y saludable es prescindiendo de los alimentos malsanos como los ultraprocesados (comida rápida, dulces, bebidas azucaradas, etc) donde la materia prima es de baja calidad y son los causantes de que se desplace y no se consuma los alimentos reales y más saludables. Reducir dichos alimentos será un gran paso hacia la educación en alimentación infantil y podría ser uno de los objetivos clave para un programa de salud en la escuela.

“La epidemia de obesidad no se resolverá únicamente añadiendo alimentos buenos, debemos sustraer primero los malos.” Vázquez García, M (2018)

¿Qué podemos hacer desde la escuela para enseñar, concienciar y acompañar?

“Nuestro modelo de coste-efectividad sugiere que incluir en el currículum de las escuelas públicas la educación nutricional es una estrategia efectiva y rentable para reducir la obesidad infantil”. Basulto, J (2016)

Por lo citado anteriormente, dentro de los proyectos escolares sólo deberían estar disponibles alimentos saludables y si no es posible por tradición u otro motivo informar del porqué o intentar buscar alternativas saludables.

Cuando los niños se encuentran dentro de las escuelas están bajo la responsabilidad de la administración. Como iniciativa de la escuela o centro educativo, se debería intentar ofrecer una buena disponibilidad de alimentos saludables y agua al alumnado, así como resaltar el sentido crítico para debatir sobre la educación saludable tanto dentro como fuera del centro. Trabajar junto a la comunidad educativa será uno de los puntos referenciales a la hora de elaborar el proyecto de salud d un centro educativo. Los órganos representativos como el claustro y consejo escolar, así como familias, AMPA y agentes externos como empresas de comedor escolar, empresas organizadoras de salidas complementarias y demás servicios deben participar y estar informados del proyecto a elaborar y en su concreción.

Podemos intentar que la escuela sea un referente donde se les haga críticos ante una situación de desigualdad del desconocimiento nutricional y alimenticio en el que estamos inmersos. No somos especialistas en alimentación y nutrición pero sí sabemos que con una buena formación podemos orientar de forma adecuada al alumnado y debemos proporcionar aunque sean algunas acciones de referencia y proponer reflexiones hacia un estilo de vida saludable.

No podemos trabajar con materiales didácticos obsoletos o que no se actualizan ante los avances científicos y debemos formarnos como referentes en todos los aspectos en los cuales trabajamos con nuestro alumnado.

Dentro de las actividades que se podrían proponer desde un proyecto de salud y más concretamente en la parte de alimentación y nutrición sería consensuar cómo podemos difundir, enseñar y practicar los hábitos saludables, en especial los alimenticios y cómo afianzarlos.

- Almuerzos saludables. (Información, coloquios, preguntas y propuestas).
- Almuerzos y comidas saludables en salidas complementarias o viajes de fin de etapa. (Propuesta a las empresas contratadas y a los grupos de alumnos/as/familias)
- Actividades propuestas por el colegio donde se incluya algún alimento. (salidas al medio natural, gymkana de final de curso, etc)
- Almuerzos saludables en grupo. (Debate y orientación).
- Almuerzos populares de fiestas celebradas en el centro, carnaval, navidad, pascua, etc. (Informar de lo que se consume).
- Almuerzos, meriendas y cenas dirigidas desde el AMPA (Asociación de madres y padres) hacia la comunidad educativa. (Proponer perspectiva saludable)
- El comedor escolar y la oferta del curso. Empresa. (Medidas a consensuar)

- Campañas sobre nutrición y alimentación saludable donde se implique al alumnado. (Proyectos y concursos de empresas externas y de la administración correspondiente)
- Charlas de dietistas nutricionistas a la comunidad educativa. (Formación profesorado y divulgativas para las familias y alumnos/as)
- Divulgar bibliografía, videografía y recursos para la comunidad educativa. (Web del centro, blogs de maestros/as, etc)
- Revisar los contenidos que hay en los libros de texto y desmentir algunos mitos o contenidos desfasados. (Revisión de los materiales didácticos)

Una correcta alimentación para el alumnado es importantísima, porque de ella dependen su salud, el armónico desarrollo de su cuerpo, el rendimiento escolar y hasta la satisfacción que obtengan de sus juegos y aprendizajes. La escuela tiene una responsabilidad de presentar a sus alumnos y alumnas informaciones y actuaciones adecuadas relacionadas con la salud. La incorporación de la Educación para la Salud en la Escuela pretende conseguir una actitud y una conducta positiva en relación con la salud por parte de todos los integrantes de la comunidad educativa.

David Argente Checa

**Maestro especialista en Educación Física
CEIP Vicent Ricart i Bonillo (Benetússer)
davarche@gmail.com**

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

<<Obesidad y sobrepeso. Nota descriptiva, febrero 2016. En: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> [Consulta: 1 de diciembre de 2018]

Plan estratégico de salud escolar y estilos de vida saludable (2016 - 2020)

Pozuelos, F. (1999). Promoción de la salud en la escuela. En curso sobre metodologías de la información, educación y comunicación en promoción de la salud. Granada. Escuela Andaluza de Salud Pública.

Basulto, J (2016) <<La escuela: un territorio idóneo para prevenir la obesidad infantil >> consumer Eroski
<http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/infancia_y_adolescencia/2013/09/12/217825.php>

Decreto 108/2014, de 4 de julio, del Consell, por el que se establece el currículum y despliega la ordenación general de la Educación Primaria en la Comunitat Valenciana

Delgado, M.; y Cols. (1997): *Entrenamiento físico deportivo y alimentación. De la infancia a la edad adulta*. Barcelona: Paidotribo.

Estudio (Health Behaviour in School-aged Children o HBSC) Comparativo 2002-2006-2010-2014: Moreno, C., Ramos, P., García-Moya, I., Moreno-Maldonado, C., Rivera, F., Jiménez-Iglesias, A., Sánchez-Queija, I., Paniagua, C., Villafuerte-Díaz, A. y Morgan, A. (2016). Informe comparativo de las ediciones 2002-2006-2010-2014 del Estudio HBSC en España. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Sánchez García, A (2016). *Mi dieta cojea*. Ed. Paidós. Barcelona

Vázquez García, M (2018). *Fitness revolucionario Lecciones ancestrales para una salud salvaje*. Ed. Oberon. Madrid.

Basulto, J (2016) << Una (buena) educación nutricional en las escuelas, estrategia antiobesidad.>> juliobasulto.com <<https://juliobasulto.com/una-buena-educacion-nutricional-las-escuelas-estrategia-antiobesidad/>>