

Importancia de la intervención escuela-familia para eliminar la obesidad infantil y tender hacia patrones de alimentación saludables

Trinidad García Figueroa

triga11@yahoo.es

Maestra de Educación Infantil, Andalucía
(España)

Resumen

Con este artículo pretendo difundir y en lo posible, paliar la situación de obesidad por la que los chavales españoles están pasando en nuestros días; fruto de los nuevos estilos de vida que están llevando a que, poco a poco, se haya descuidado uno de los grandes pilares de la salud: la alimentación. La escuela en colaboración con la familia juega un papel trascendental en la mejora del patrón alimentario de la población infantil.

Palabras clave: Hábitos. Obesidad. Salud. Alimentación. Dieta equilibrada.

Introducción

Del estudio reciente llevado a cabo en España sobre obesidad infantil y alimentación "Aladino" (Alimentación, Actividad física, Desarrollo infantil y Obesidad) con cerca de 8.000 cuestionarios realizados entre alumnos y alumnas con edades comprendidas entre los seis y los nueve años se han obtenido las siguientes conclusiones:

- El 45,2% de los niños y niñas de entre 6 y 9 años tienen sobrepeso u obesidad.
- El sobrepeso afecta al 26% de los menores (26,3% en niños y 25,9% en niñas), mientras que la obesidad llega al 19% (22% niños y 16,2% niñas).
- Los niveles de sobrepeso y obesidad infantil en las familias con menos recursos se sitúan alrededor del 48%, lo que supone casi ocho puntos más que el exceso de peso detectado en las familias con mayor renta económica.
- El nivel educativo de los progenitores también influye. Así, un 41% de los hijos de padres con estudios universitarios tiene sobrepeso u obesidad frente al 47,9% de los que tienen estudios secundarios y el 47,6% de los que solo han alcanzado estudios primarios.

Datos ofrecidos por la Ministra de Sanidad, Política Social e Igualdad, Leire Pajín (junio, 2011).

Por tanto, la alimentación de los chavales hay que cuidarla y reeducarla siendo fundamental la existencia de una continuidad recíproca de los hábitos saludables adquiridos en los diferentes contextos próximos a la vida cotidiana del niño@.

Hoy en día estamos asistiendo ya a un problema "grave" de salud! y se precisan soluciones eficaces ¡YA!

1. La alimentación

La buena salud depende de muchos factores: alimentación, higiene, medio ambiente, etc. De todos ellos, la alimentación desempeña una función decisiva para el bienestar general del cuerpo (vida, salud, crecimiento y obtener la energía para el juego y el trabajo).

Si entendemos por **alimentación** una serie de hábitos voluntarios y conscientes encaminados a la elección, preparación e ingestión de alimentos (susceptibles de modificación por la acción de influencias externas de tipo educativo, cultural o económico), podemos decir que el proceso de alimentación está íntimamente ligado a las facultades intelectuales y manuales que puede desarrollar el propio individuo.

Para poder elegir un alimento se requieren tres cosas:

- Disponer de una gama variada de alimentos sobre los que determinar la elección.
- Conocer los nutrientes de cada alimento para tomar los más idóneos.
- Desarrollar un cierto espíritu crítico para relacionar los alimentos y su aporte energético con el gasto de calorías que se realiza todos los días.

El proceso de alimentación hay que analizarlo en la escuela desde varias vertientes:

- a. Es una necesidad imperiosa para el desarrollo del organismo, ya que aporta los nutrientes básicos para que funcione adecuadamente el conjunto de órganos que componen el individuo.
- b. Es un acto social que puede ser motivo de placer y refuerzo de lazos afectivos.
- c. Los alimentos están desigualmente repartidos por el mundo, por lo que se originan fuertes problemas sociales.

Es importante que el docente sepa equilibrar todos estos aspectos para promover en l@s alumn@s el desarrollo de hábitos alimenticios y, dependiendo de sus propios recursos, compongan las dietas más adecuadas a su desarrollo psicofísico y social.

Hay que tener en cuenta que:

- El alimento: Es la sustancia o producto, en general natural, que ingerido aporta materias asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo. Al conjunto de actos [...] se le denomina alimentación (anteriormente definida).
- Los nutrientes son aquellas sustancias químicamente definidas que existen en el alimento natural y que son indispensables para la salud y la actividad del organismo. Al proceso mediante el cual el organismo utiliza el alimento se le llama **Nutrición**; es inconsciente e involuntaria y por lo tanto no susceptible de ser educable, sin embargo, un buen estado nutricional depende de una buena alimentación, y por consiguiente una buena educación referida a la alimentación influye en una correcta nutrición.

Por su parte, la **Dietética** es la ciencia que estudia las dietas. Se considera por dieta el alimento capaz de proveer el valor calórico y los alimentos idóneos según las necesidades de la edad, el tipo de trabajo desarrollado y el estado de salud.

2. Los alimentos

Son sustancias que consumimos para vivir. El origen de los alimentos puede ser principalmente animal (carnes, pescados, leche y sus derivados, huevos, etc.) o vegetal (los cereales y derivados, legumbres, verduras, frutas, mermeladas, margarinas vegetales, etc.).

Todos los alimentos se componen de seis sustancias nutritivas o "principios inmediatos":

1. Proteínas

2. Hidratos de carbono
3. Grasas
4. Minerales
5. Vitaminas
6. Agua

En cada alimento predominará una o dos sustancias de estas, siendo realmente importante saber ante un determinado alimento, en qué sustancias nutritivas es rico y de cuáles carece. Esto ha llevado a agruparlos según las sustancias nutritivas que predominen.

2.1. Funciones de los alimentos

De acuerdo con las sustancias nutritivas que contienen, éstos se han agrupado de una forma práctica en siete grupos que conforman "la rueda de los alimentos".

Estos siete grupos son:

1. Leche y sus derivados.
2. Carnes, pescados y huevos.
3. Patatas, legumbres y frutos secos.
4. Verduras y hortalizas.
5. Frutas.
6. Pan, pastas, cereales y azúcar.
7. Grasas, aceite y mantequilla.

Los grupos 1 y 2 se destacan por su contenido proteico y tienen como función principal la construcción y reconstrucción de los tejidos (función plástica).

Los grupos 6 y 7 contienen alimentos que por su riqueza en calorías desempeñan una función energética.

Los grupos 4 y 5 se refieren a aquellos alimentos ricos en vitaminas y sales minerales que son necesarios para la regulación de procesos metabólicos esenciales del organismo (función reguladora).

El grupo 3 agrupa a todos aquellos alimentos que aunque son predominantemente energéticos, pueden aportar cantidades no despreciables de proteínas y de ciertas vitaminas y minerales.

2.2. Cantidad de energía que nos suministran los alimentos

Los alimentos, como anteriormente he citado, sirven para satisfacer una triple exigencia del organismo: energética, plástica y reguladora.

Al hablar de las funciones del organismo vivo se ha de entender el término energía, en el sentido de producción de calor. Los alimentos son combustibles capaces de producir calor. Entre las sustancias nutritivas contenidas en los distintos alimentos, las que tienen poder energético son: las grasas, hidratos de carbono y las proteínas. En cambio no tienen poder energético las vitaminas, sustancias minerales ni el agua.

La energía que nuestro organismo necesita para mantener la vida, la actividad física y para el crecimiento se obtiene a partir de la oxidación de los carbohidratos, grasas, proteínas y alcohol de la dieta. Si se ingiere

mayor cantidad de energía de la que se necesita, el cuerpo la almacenará en forma de grasa y estamos ante una situación de Equilibrio Energético Positivo. Si por el contrario, el suministro de energía es menor al gasto de ésta, el organismo recurre a la que está almacenada en los tejidos y estaremos en una situación de Equilibrio Energético Negativo.

La energía total que necesita un individuo que está en total equilibrio calórico es exactamente igual a la suma de: La tasa metabólica basal (mb), la energía gastada en la actividad física (af) y la acción dinámica específica de los alimentos (ada).

Consecuencias del desequilibrio energético

- **Falta de peso:** La ingestión de cantidades menores de kilocalorías que las necesarias para satisfacer las necesidades del organismo, se refleja en una pérdida de peso. En caso de una falta excesiva de peso se deteriora el crecimiento y el desarrollo mental del niño, disminuye la resistencia a las infecciones, decae la capacidad de juego- trabajo., etc. La causa más frecuente de la pérdida de peso es una alimentación deficiente, la cual puede deberse a escasez de víveres, parásitos...
- **Obesidad:** Es la acumulación excesiva de grasa en el organismo. Cuando el aporte rebasa el consumo de energía, la persona se encontrará en un equilibrio energético positivo y ganará peso. Adicionalmente, a los trastornos físicos que puede ocasionar la obesidad, hay que sumarle los problemas psicológicos provocados por la discriminación social y las dificultades para relacionarse con los demás que sufre una persona cuya figura desborda los límites de la silueta saludable. Además, en la infancia el problema puede ser aún mayor por la angustia que provoca en el niño la cruel discriminación de los compañeros del colegio y amigos.

Un niño se considera que es obeso cuando su peso sobrepasa el 20% de su peso ideal. La probabilidad de ser un adulto obeso cuando se ha sido un niño obeso es diferente según la edad de comienzo de dicha obesidad, siendo del 40% cuando la obesidad comienza entre los seis meses y los siete años de vida, y del 70% para los que empezaron con obesidad entre los 10 y los 13 años. Esta diferencia se explica porque las células que almacenan grasa se multiplican sobre todo en esta etapa de la vida (de 10 a 13 años)

La obesidad, aparte del problema social que representa, supone un serio peligro para la salud, ya que eleva el riesgo de muerte prematura y está estrechamente relacionada con enfermedades del corazón y sistema circulatorio, enfermedades de la vesícula biliar, diabetes...

Al hilo decir que, a propuesta del gobierno, el Congreso ha dado luz verde en el mes de junio a la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición, que prohíbe la venta de alimentos y bebidas con alto contenido en ácidos grasos, sal y azúcares. No obstante, los niveles permitidos de estas sustancias en la bollería, las chucherías o los refrescos que se suministren en las escuelas infantiles tendrá que fijarlos ahora el Gobierno mediante un desarrollo reglamentario de la ley.

3. Factores que intervienen en la obesidad infantil

Existen numerosos factores determinantes de la obesidad. Hay que entender que se trata de una enfermedad metabólica multifactorial influida por elementos sociales, fisiológicos, metabólicos, moleculares y genéticos. No obstante, la combinación de una alimentación inadecuada en cantidad y tipo de alimentos, y la tendencia a realizar menos actividad física relacionada con el mayor tiempo dedicado a actividades sedentarias explica en parte por qué se ha duplicado la obesidad infantil en los últimos 15 años en nuestro país. Por tanto, los malos hábitos de alimentación y un estilo de vida sedentario son los factores responsables.

4. Evolución de los hábitos alimentarios y dieta actual

Los hábitos alimentarios hoy están ligados a una serie de circunstancias propias de nuestra cultura y de las formas de vida imperante en nuestra sociedad, entre las que destaco:

- El nuevo concepto de familia y la distribución de las funciones y papeles que desempeña cada uno de los miembros que la constituye.
- La incorporación de la mujer al trabajo fuera del hogar.
- La dificultad de compartir, por razones de horario, los momentos de la comida.
- El desarrollo de cierta autonomía para decidir los alimentos (muchos niños comen y cenan por su cuenta).
- Disponibilidad económica de los niños, unida a una oferta ilimitada de productos no saludables (bollería industrial, golosinas, snacks, bebidas azucaradas, etc.)
- Fuertes campañas de marketing emprendidas por grandes compañías que comercializan comida rápida asociada a juguetes coleccionables muy apetecibles para los niños, por lo que la asistencia habitual es masiva a este tipo de restaurantes donde el denominador común es la comida desequilibrada por su excesivo aporte graso y calórico.
- El tiempo dedicado a la compra, preparación y consumo de alimentos.
- La aceptación frecuente de alimentos preparados y comidas rápidas.
- El consumo en cualquier momento y, con cierta frecuencia, de los alimentos que antes eran signo de fiesta como dulces, helados, bebidas inadecuadas, etc.

Actualmente, la alimentación se caracteriza por ser desequilibrada y excesivamente calórica. En general, los niños toman más cantidad de alimentos de la que precisan y su alimentación es rica en grasas, azúcares sencillos y en consecuencia en calorías, con un predominio de la carne, los precocinados, los dulces y un consumo insuficiente de verduras, legumbres, frutas y pescado. A esta circunstancia, se une el hecho generalizado de que muchos niños y adolescentes omiten el desayuno, una de las comidas más importantes del día, directamente implicada en la regulación del peso.

4.1. Aspectos clave para prevenir la obesidad infantil

- Un postre dulce no sustituye a una fruta natural.
- Una fruta natural no puede ser sustituida por una compota, mermelada de fruta...
- Las ensaladas deben de ser incluidas siempre que sea posible.
- Hay que cuidar los menús y procurar que las sustancias nutritivas estén equilibradas. Por ejemplo, un menú compuesto de macarrones, tortilla de patatas y un pastel sería incorrecto por contener demasiados hidratos de carbono.
- La leche, los postres a base de leche y el queso deben incluirse en el menú con la mayor frecuencia posible.
- De entre todas las frutas, la naranja es la que aporta más vitaminas.
- En el comedor escolar se servirá el agua, zumos de frutas y la leche, como únicas bebidas.
- En el horario lectivo regular hay que incluir la merienda sana durante todas las semanas del curso escolar correspondiente.
- Un buen desayuno. Es la primera comida del día que mayor incidencia tiene sobre el rendimiento escolar.
- Desarrollar el gusto por las verduras y las frutas. Para ello se sugiere mezclar pequeñas cantidades de verduras con diferentes condimentos que disimulen su presencia: ensalada de colores (pasta, tomate, maíz,..), croquetas de pescado con tomate y zanahoria rayada, la pizza con vegetales, tortilla de espinacas...

- Evitar que piquen entre horas. Hay que distribuir los alimentos durante el día de manera racional.
- Es conveniente acostumbrarles a masticar despacio.

Para finalizar puntualizo:

Todo proceso de enseñanza-aprendizaje se ha de orientar hacia el desarrollo en las niñas y niños de capacidades que permitan...

... el objetivo d) "*Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales*"(LOE, título I, capítulo I, artículo 13 referido a la Educación infantil) y

... el k) "*Valorar... la salud... para favorecer el desarrollo personal y social*"(LOE, título I, capítulo II, artículo 17 referido a la etapa de Educación primaria).

Ambos están íntimamente ligados con una alimentación saludable.

El tiempo de la comida en el **colegio-comedor escolar**, para que sea realmente un momento en el que puedan desarrollarse dichas capacidades/hábitos se han de seguir unas pautas previas:

- Tiene que existir una información y colaboración constante con los padres.
- Es importante la creación de un clima agradable que haga de la comida un momento agradable y distendido.
- El comportamiento del maestro frente a la comida y a los hábitos de alimentación debe ser adecuado.
- Hay que fijar pautas claras de comportamiento que vayan promoviendo hábitos correctos.
- Como todos los aprendizajes que llevamos a cabo en la escuela; los objetivos, contenidos y pautas de evaluación deben fijarse en nuestra programación de aula.
- Deben unificarse criterios en claustro para implantar una metodología clara y común sobre el tratamiento de este eje transversal.

En casa:

- Hay que evitar en l@s niñ@s la glotonería o apetito desordenado debido a una sobrealimentación
- Erradicar errores dietéticos entre los progenitores ya que favorecen el aumento de peso de los pequeños, como la verdadera obsesión de muchos padres y madres para que el niño coma mucho, convertir la comida en premio o castigo por algún comportamiento, premiar la buena conducta con golosinas u otros alimentos calóricos, festejar los mínimos acontecimientos de la vida del niño con "comida basura", permitir el consumo casi diario de chucherías, bollería y bebidas azucaradas, y recurrir con frecuencia a la preparación de platos precocinados por la falta de tiempo, entre otros.
- Hay que tener en cuenta que no existe una dieta ideal que pueda prescribirse para todos porque que cada persona tiene sus necesidades.
- Se recomienda una alimentación diaria combinando los alimentos de la rueda en cantidades suficientes apostando por una alimentación equilibrada (aquella que suministra cantidades suficientes de todos los nutrientes necesarios para mantener un estado de salud óptimo en todas las etapas de la vida) como un componente esencial de la calidad de vida del sujeto.

Por consiguiente, el momento de la comida requiere tanta atención o más que otro cualquiera del día por lo que, debido a su importancia, es fundamental que tanto los padres, desde la casa, como los educadores, en clase-el comedor escolar, modifiquemos los hábitos alimentarios de los más jóvenes mediante dietas

equilibradas (lejos de los patrones de obesidad actuales) para desarrollar hábitos alimentarios saludables que van a repercutir de forma directa en la salud y bienestar del niño. Teniendo en cuenta que "nuestra alimentación es lo primero" y por tanto, debemos de hacer valer este dicho entre nuestros escolares e hijos (muy vulnerables en este sentido). Evitando caer "en convertir a los niños en anoréxicos" finalidad opuesta a la que se persigue con insistencia.

Bibliografía

- *DECRETO 428/ 2008, de 29 de Julio*, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Infantil en Andalucía.
- Grande, F: (2007): *Nutrición y salud*. Madrid: Edit. Temas de Hoy S.A.
- *LEY DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN (16/06/2011)*
- *LEY ORGÁNICA 2/ 2006, de 3 de mayo*, de Educación (LOE).
- *Manual sobre necesidades nutricionales del hombre*, FAO
- *ORDEN de 5 de Agosto de 2008*, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía.
- Roselló, M.J. (2007): *La importancia de comer sano y saludable*. Barcelona: Edit. Nuevas ediciones de bolsillo.

Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 159, Agosto de 2011. <http://www.efdeportes.com/efd159/patrones-de-alimentacion-saludables.htm>