

Recibido: 28-6-2017

Aceptado: 18-7-2017

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

THE IMPORTANCE OF FEEDING IN CHILDHOOD

Autor:

García González, M.

Institución:

Consejería de Educación y Universidades (Murcia), marina.garcia5@murciaeduca.es

Resumen:

La correcta y adecuada alimentación desde los primeros años de vida, resulta determinante para el desarrollo del niño y el mantenimiento de un buen estado de salud que afecta a sus condiciones, no sólo físicas, si no también mentales y sociales. Resulta preocupante la alta tasa de sobrepeso y obesidad reinante en nuestro país, y conscientes de ello, desde los centros educativos en ayuda con las autoridades y organismos competentes, plantean propuestas en orden a erradicar dicha problemática. A lo largo de este artículo abordaremos la temática citada tomando como referencia datos obtenidos de estudios y de la realidad de los centros educativos.

Palabras Clave: Consumo, obesidad infantil, iniciativas saludables.

Abstract:

The right and suitable diet during children's first years is a determinant factor in the child development and good health, which affects their – not only physical conditions – but also mental and social ones. The high rates of overweight and

obesity in our country is worrying. Aware of this, schools – with the help from competent authorities and institutions – concrete proposals in order to eradicate the problem. Throughout this article, we will approach the issue talking as a reference data obtained in surveys and the school's everyday reality.

Key Words: Diet, healthy breakfast, consumption, childhood obesity

1. INTRODUCCIÓN

Para dar comienzo al desarrollo del artículo partiremos de una definición de alimentación, extraída de Ecured como “*un acto voluntario y por lo general, llevado a cabo ante la necesidad fisiológica o biológica de incorporar nuevos nutrientes y energía para funcionar correctamente*”.

Esta definición nos hace darnos cuenta de una serie de premisas aquí implícitas:

- No todo puede ser considerado alimento
- Debemos ser conscientes de los alimentos que proporcionamos como tales
- Alimentación y nutrición son procesos directamente relacionados e interdependientes.
- El correcto funcionamiento del organismo depende en primera instancia de una correcta ingesta de nutrientes

Pero, ¿está la sociedad de hoy en día concienciada de ello?

2. ALIMENTACIÓN INFANTIL Y PROBLEMÁTICA ACTUAL

La importancia de una correcta alimentación desde las edades más tempranas se basa principalmente en la instauración de unas enseñanzas y hábitos que se conviertan en un recursos para su vida cotidiana, por su importancia en el desarrollo psicofísico, así como en la prevención de enfermedad.

Este periodo es el más adecuado para trabajarlo ya que es en la infancia donde se modelan las conductas que favorecen o perjudican la salud, y más teniendo en cuenta la realidad que nos encontramos en cuanto al estado de salud de la población infantil española.

Un estudio llevado a cabo a lo largo de 5 años en el que participaron más de 30 investigadores y miles de voluntarios, dio como resultado en el año

2011 una impactante noticia: La situación de España como líder mundial en obesidad infantil, por encima de Estados Unidos. (El Mundo, 2011).

El porcentaje de niños obesos en España alcanza el 19% mientras que en EEUU es el 16%, y no solo eso, sino que, el total niños con exceso de peso alcanza el 45.2%, ya que el 26.1% restante, corresponde a niños con sobrepeso.

Conclusiones de dicho trabajo, avalado por el Ministerio de Ciencia y liderado por la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Politécnica de Madrid (UPM), citan la escasa actividad física y la deficiente alimentación que siguen los ciudadanos como los principales problemas que dan lugar a este primer puesto mundial.

Como quedaba de manifiesto en el resumen de este artículo, los problemas de peso no solo afectan nivel físico, si no que traen consigo otras patologías, tales como la aterosclerosis (endurecimiento de las arterias por el aumento de grasas) o diabetes tipo 2 (vinculada en los años 90 a los adultos y cada vez más presente entre la población infantil como consecuencia de la obesidad – (A.A.V.V, 2017)

Otro estudio que data del año 2016, elaborado por la Agencia Española de Consumo, Seguridad alimentaria y Nutrición (Aecosan), del Ministerio de Sanidad, confirma la inversión de la tendencia del sobrepeso y la obesidad infantil en España, lo que resulta, por una parte, un alivio para enmendar esta situación catastrófica en la que está inmersa la población española y, por otro, una motivación para seguir trabajando en ello.

No obstante, lo que resultante inquietante es: ¿cómo un país donde “supuestamente” predomina la dieta mediterránea, tiene una tasa de obesidad infantil que se iguala o supera a la de otro donde la alimentación se basa principalmente en comida rápida?

3. LA REALIDAD DE LOS CENTROS ESCOLARES Y PROPUESTAS DE MEJORA

Desde los centros educativos, y partiendo de la premisa de que el principal objetivo de los mismos es contribuir al desarrollo de sus alumnos, se plantean algunas iniciativas para concienciar poco a poco a niños y familias de la importancia de una buena alimentación.

A continuación quedan recogidas algunas de ellas, así como propuestas que pueden tenerse en cuenta a tal fin:

- Día de la fruta: en la etapa de Educación Infantil, se promueve desde los centros educativos que un día a la semana, todos los niños lleven como almuerzo de media mañana una o varias piezas de fruta.

Para concienciar a los niños y trabajar con ellos el refuerzo positivo, cada alumno que el día asignado por el centro haya traído fruta, coloca una pegatina en una tabla de doble entrada donde están los nombres de los alumnos.

De esta forma se va repasando semanalmente y se lleva un registro controlado por el maestro.

- Trébol del desayuno: con el trabajo de esta iniciativa lo que se pretende es abandonar la mala costumbre de desayunar rápido, o ni siquiera hacerlo, ya que esto lo único que conlleva es el descenso del nivel de rendimiento, el aumento de las posibilidades de padecer sobrepeso y un peor estado nutricional.

- El programa PERSEO (Programa Piloto Escolar de referencia para la salud y el ejercicio contra la obesidad) que el Ministerio de Sanidad y Consumo puso en marcha en el año 2006, recogía que el aporte aproximado en el desayuno debía ser de un 20%; el desayuno representa la primera comida del día y según sea éste, el día se afrontará de una u otra forma.

Se valora un desayuno óptimo aquel que contiene: lácteos, cereales y fruta.

- Recomendaciones alimentarias: En los centros educativos que disponen de servicio de comedor, las empresas de catering y responsables de este servicio, llevan a cabo la elaboración de los menús por parte de una dietista, trasladando la información a las familias y dando las correspondientes recomendaciones para las cenas en concordancia con la ingesta calórica y nutritiva del día.

- Charlas, cursos y ponencias: desde las asociaciones de madres y padres de alumnos (AMPA), pueden plantearse actividades con esta temática dirigidas a familias de los centros educativos, en las que acuda personal cualificado para ello.

Éstas pueden ser de gran ayuda no solo para la prevención, si no para abordar problemáticas que ya asaltan desde edades tempranas, como la negativa a comer determinados tipos de alimento, el rechazo a ingerir más de cierta cantidad...que puedan derivar en otras patologías tales como avitaminosis, malnutrición...

- Día Mundial de la Alimentación: celebrado el día 16 de octubre, se pueden plantear actividades interetapa entre Infantil y Primaria para la conmemoración de este día y concienciación entre el propio alumnado.

- De forma más específica, en la Región de Murcia (la Comunidad Autónoma con mayor superficie cultivada en ecológico de la Unión Europea) se plantea el Programa de Consumo de frutas y verduras: este programa cofinanciado por el Fondo Europeo Agrario de Garantía (FEAGA) y la Comunidad Autónoma, tiene como objetivo contribuir a que el alumnado de Educación Primaria aprecie el consumo de frutas y verduras, y se produzca un aumento de su consumo.

Dicho programa, que consiste en el reparto de raciones de fruta y verdura, se lleva a cabo desde hace varios años, desarrollándose entre los meses de mayo y junio y donde se inscriben cada año centenares de colegios (en el año 2017 la cifra asciende a 423 colegios y 62926 alumnos de entre 6 y 9 años).

Como actividades complementarias dentro de este programa, encontramos el concurso “Crea”, donde se plantea a los alumnos la creación de un invento vinculado al consumo de frutas y verduras y la creación de una página web (www.niñossanos.es) donde se recoge información alimenticia además de actividades digitales lúdicas para los más pequeños.

Para finalizar, resaltar la conveniencia de que, dado que la alimentación y nutrición se engloban dentro de la educación para la salud, éstas deberían ser trabajadas dentro de un programa educativo de educación para la salud donde se traten otros aspectos, tales como la prevención de accidentes, el cuidado personal, la higiene postural y, por supuesto, la actividad física.

En relación a ello, ya son varios los países europeos que han incluido dentro de su jornada escolar “la milla diaria” ideada por la maestra jubilada Elaine Wyllie cuando trabajaba en el centro educativo de St. Ninians (Escocia). Esta actividad se basa en recorrer de manera diaria dicha distancia en orden a realizar descansos activos en los cambios de asignaturas y donde se están viendo resultados positivos en los escolares, no solo físicos (los índices de sobrepeso del colegio representan en la actualidad la mitad de la media del resto de centros del país), si no también cognitivos y emocionales.

Como muestra a las últimas anotaciones, aquí recojo el [Proyecto de Salud Integral](#) desarrollado en el CEIP Ana Caicedo Richard de Lorca (Murcia), donde su coordinador, el maestro y doctor Juan José Pérez Soto, ha englobado varios aspectos en relación con la condición física y donde, en colaboración con otros centros educativos del municipio, se llevó a cabo una Feria Escolar de Salud.

4. CONCLUSIONES

A modo de síntesis y como puede verse reflejado a lo largo de la redacción de este artículo, la situación en la que se encuentra la población española, en cuanto a alimentación y salud se refiere, no es fácil, pero con pequeñas acciones donde entran en colaboración escuela, familia y las autoridades competentes, se pueden producir grandes mejoras que paulatinamente se ven reflejadas en la sociedad actual y esperemos que futura.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alimentación. (s.f). En Ecured. Recuperado el 28 de junio de 2017 de <https://www.ecured.cu/Alimentaci%C3%B3n>
- España ya supera a EEUU en obesidad infantil (16 de diciembre de 2011). El Mundo. Recuperado de <http://www.elmundo.es/elmundosalud/2011/12/16/nutricion/1324058653.html>
- Elizabeth J. Mayer-Davis, "et al." (13 de abril de 2017). Incidence Trends of Type 1 and Type 2 Diabetes among Youths, 2002–2012. The New England Journal of Medicine. Recuperado de <http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1610187>
- El sobrepeso en niños disminuye un 3,2% en los últimos 4 años (7 de noviembre de 2016). El Mundo. Recuperado de <http://www.elmundo.es/salud/2016/11/07/58205295468aeb801c8b4582.html>
- Guimón, P (24 de mayo de 2016). Niños en forma con la milla diaria. El País. Recuperado de http://internacional.elpais.com/internacional/2016/05/22/actualidad/1463940843_725026.html
- Pérez Soto, J.J [Juanjo Pérez Soto]. (2017, junio 5). Proyecto Salud Integral Caicedo 2016/17 [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=jEeN3v5r_jk&feature=youtu.be