



alimentación saludable en escuelas



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. [722] 2 193887 Estado de México



comidas saludables

- La nutrición es importante para todos/as. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable. Si tienes antecedentes de cáncer de mama o estás en tratamiento, la buena alimentación es especialmente importante para ti. Lo que comes puede influir en tu sistema inmunario, tu estado de ánimo y tu nivel de energía.
- Ningún alimento o dieta puede impedir la aparición del cáncer de mama. Si bien las y los investigadores aún están estudiando los efectos de comer alimentos no saludables en el riesgo de tener cáncer de mama y su recurrencia, lo que sí sabemos es que el sobrepeso es un factor de riesgo, tanto de la primera aparición del cáncer de mama como de su recurrencia.
- Lee la información sobre los grupos de alimentos, los nutrientes, cómo crear un plan de alimentación saludable, cómo calcular las porciones y cómo disfrutar de los alimentos sin comer de más.
- México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil y el segundo en obesidad de adulto. Los últimos registros de la Encuesta Nacional de

Salud y Nutrición (ENSANUT 2018) revelan que 35.6 % de las y los niños entre 5 y 11 años de edad presentan sobrepeso y obesidad, y en el caso de los adolescentes (12 a 19 años), el 38.4% presenta este problema. Las entidades con porcentajes más altos de obesidad en México son: Veracruz, Quintana Roo, Colima, Sonora y Tabasco.

- La obesidad es una enfermedad que, con frecuencia, comienza en la infancia, provoca graves perjuicios en la edad adulta. En concreto, la obesidad y el sobrepeso pueden derivar en problemas de salud tan graves como las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, la diabetes, la hipertensión e, incluso, algunos tipos de cáncer. Por lo tanto, una alimentación correcta desde la infancia es determinante para protegernos de estos padecimientos. Además, es en esa edad cuando se aprende a comer y se adoptan los principales hábitos alimentarios.



Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana o sano, sentirte bien y tener energía.

necesidades nutricionales en la niñez



Durante la infancia y la adolescencia, las necesidades energéticas y nutricionales son especialmente elevadas, ya que el organismo se encuentra en un constante estado de desarrollo; los alimentos contienen las diferentes sustancias nutritivas que éste necesita.

- Por lo tanto, la y el niño o adolescente deben consumir los productos adecuados para obtener el aporte necesario de:
- Energía. Durante el primer año de vida las necesidades de energía son muy elevadas, y luego bajan muy sensiblemente para ir aumentando de forma progresiva hasta la adolescencia.
- Proteínas. Las necesidades de proteínas son muy altas en los lactantes, disminuyen posteriormente y se elevan de nuevo en la pubertad. Están presentes en las carnes, pescados, lácteos, legumbres, cereales y frutos secos, entre otros alimentos, aumentando de forma progresiva hasta la adolescencia.
- Hidratos de carbono. El consumo de hidratos de carbono, tanto complejos (cereales o arroz), como simples (azúcar o miel), también es fundamental durante la infancia.
- Fibra. Para calcular la necesidad de fibra de las y los más pequeños, se suele realizar la siguiente operación: sumar a la edad de la o el niño el número 5. Por ejemplo, un niño/a de ocho años necesitará 13 gramos de fibra al día (8+5). Esta fórmula es aplicable desde los dos años. La fibra, entre otros beneficios, ayuda a regular el colesterol y el nivel glucémico. Contienen fibra las legumbres, los cereales -fundamentalmente los integrales-, los frutos secos y las verduras, frutas y hortalizas.
- Grasas. Es importante controlar desde la infancia qué cantidad y tipo de grasas incluimos en la dieta. Sobre todo, niños, niñas y adolescentes deben evitar el exceso de grasas saturadas, presentes en los alimentos de origen animal que tengan grasa, como la leche, la mantequilla, los lácteos, las carnes grasas y los embutidos y salsas. En cambio, son aconsejables las grasas de origen vegetal (monoinsaturadas), especialmente el aceite de oliva.
- Vitaminas. Un consumo adecuado de frutas y verduras -al menos cinco piezas o raciones al día-, asegurarán al menos el aporte necesario de vitaminas C y A. Por otra parte, el consumo de carnes, pescados, huevos y lácteos proveen de vitamina B.
- Minerales. Por ejemplo, el calcio es esencial para la formación del esqueleto, por lo que las y los niños deben consumir abundantes lácteos y pescado azul. Durante los periodos de crecimiento rápido, las y los niños necesitan cantidades más elevadas de hierro, de manera que la dieta infantil debe incluir carne de vacuno, legumbres y cereales. Y por último, en la pubertad aumentan, sobre todo en las chicas, las necesidades de yodo. En consecuencia, el consumo moderado de sal yodada en las comidas puede ser aconsejable, aunque nunca debe abusarse.

Fuente: <https://www.breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion-saludable>, <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut2018presentacionesultados.pdf>, <https://cinfasalud.cifna.com/pl/alimentacion-infantil/>, <http://www.fao.org/school-food/areas-work/food-environment/es/>, Comunicado CEVECE No. 079, Fecha: 29/04/2021.



claves para una buena alimentación

- Incluye todos los nutrientes que la o el menor necesita para un correcto crecimiento y que se componga de: aceite de oliva, pescado, legumbres y cereales, lácteos, huevos, frutas, verduras, yogur y frutos secos. El agua será siempre su mejor complemento.
- Asegúrate de que tus hijos/as coman cinco veces al día. Un desayuno completo, almuerzo de media mañana, comida, merienda y cena a una hora temprana.
- Guíate por el plato del buen comer. Resulta muy útil a la hora de conocer las raciones de los alimentos y la frecuencia con que nuestras y nuestros hijos han de tomarlos. Explícasela y diseñen juntos menús que cumplan los criterios que marca.
- Evita los alimentos que engordan, pero no alimentan. El consumo de fritos, bollería, dulces y snacks debe constituir una excepción, pues contienen excesivos azúcares, grasas saturadas, sal y energía, además de no aportar apenas micronutrientes. Y no conviertas la comida rápida en un rito semanal.
- Come en familia. Organiza los horarios para poder comer juntos al menos una vez al día y aprovecha para charlar, bromear y hacer planes. Y acuérdate de predicar con el ejemplo.
- En la mesa, dejar el móvil y la televisión. La atención de niños/as y progenitores debe centrarse en la comida y en quienes se sientan a la

mesa, y los dispositivos tecnológicos interrumpen o anulan la conversación familiar.

- Llévatelos a hacer las compras. Pídeles ayuda para elaborar la lista y, una vez en el supermercado, que se hagan cargo de una parte. Enseña a las y los más mayores a interpretar las etiquetas y comenta con ellos/as los valores nutricionales de los productos.
- Prepara los alimentos de maneras diversas y pídeles que cocinen contigo. Alternar asados, hervidos, a la plancha, guisados o incluso crudos en ensaladas garantizará que la comida se convierta en un hábito variado y estimulante. Enséñales algunas técnicas culinarias sencillas o divertidas y pídeles que te ayuden a decorar los platos de manera divertida.
- Ponlos/as en movimiento. Anima a tus hijos/as a realizar ejercicio y a reducir el número de horas que pasan frente a la televisión y los videojuegos, llevando una vida activa, en la que caminen, paseen o suban escaleras.
- Asegúrate de que duerman más de diez horas. Las y los científicos recomiendan que los escolares de entre 6 y 12 años duerman más de diez horas como una herramienta más de combate contra el sobrepeso.



Recupera en casa la dieta mediterránea. Tómate tu tiempo y espacio para descansar, comer y dormir bien y también para distraerte o disfrutar de alguna afición que te guste.

buena alimentación en la escuela



- La aplicación de normas y políticas, junto con el desarrollo de capacidades de la comunidad escolar, es una prioridad en la promoción de entornos alimentarios saludables en las escuelas de todo el mundo.
- El entorno alimentario escolar hace referencia a todos los espacios, infraestructuras y circunstancias dentro de las instalaciones escolares y en sus alrededores en que se encuentran, obtienen, compran o consumen alimentos (por ejemplo, pequeñas tiendas, quioscos, cantinas, vendedores de alimentos y máquinas expendedoras), y al contenido nutricional de esos alimentos. El ambiente también incluye toda la información disponible, la promoción (comercialización, publicidad, marcas, etiquetas de los alimentos, envases, promociones, etc.) y el precio de los alimentos y productos alimenticios.
- El entorno alimentario determina el grado en que ciertos alimentos están disponibles, son asequibles y convenientes y resultan deseables. Un entorno alimentario escolar saludable permite y propicia a la comunidad escolar (niños, niñas, familias, personal escolar, etc.) elegir alimentos compatibles con mejores dietas y un mayor bienestar.
- Los gobiernos pueden moldear los entornos alimentarios escolares de diferentes maneras para que favorezcan dietas más sanas y una mejora de la nutrición. Estas incluyen:

- Establecer y aplicar normas nutricionales para los alimentos, las comidas y los refrigerios escolares.
- Hacer que los alimentos nutritivos sean más asequibles, por medio de subsidios
- Restringir la venta y publicidad de productos altos en grasa, azúcar o sal.
- También son importantes las iniciativas de los sectores público y privado, tales como la adopción voluntaria de normas para la venta de alimentos, la reformulación de productos alimenticios o la creación de códigos de conducta en materia de comercialización y publicidad.
- La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) proporciona apoyo técnico, formula guías y fortalece las capacidades de las instituciones públicas y otras partes interesadas para aplicar normas nutricionales a las comidas escolares y los alimentos disponibles en las escuelas y para elaborar políticas con miras a crear entornos alimentarios escolares más saludables.
- En particular, el establecimiento de normas nutricionales para las comidas escolares y los alimentos disponibles en las instalaciones escolares y los alrededores puede mejorar la calidad de las dietas de los niños y adolescentes en los centros de enseñanza.

La disponibilidad de alimentos agradables, inocuos y nutritivos, respaldados por un entorno alimentario saludable, es fundamental para mejorar la alimentación escolar.



promoción de alimentos saludables en escuelas

- En nuestro país, 1 de cada 3 escolares vive con obesidad, el sobrepeso y obesidad aumenta 50% al concluir la educación primaria, más del 75% de las ventas de alimentos en escuelas son de productos ultraprocesados. A más de 10 años de contar con lineamientos para la venta de alimentos y bebidas en las escuelas, siguen sin cumplirse.
- Los escolares consumen en promedio 560 calorías de más diariamente, casi el 31% del requerimiento diario en las escuelas, con sólo 100 calorías más al día se pueden aumentar 5 kilos de peso al año.
- La Organización No Gubernamental (ONG) El Poder del Consumidor, realizó varias encuestas en 2020 a las y los menores en edad escolar durante la pandemia por COVID-19, encontrando que a través de la aplicación "Aprende en Casa" el 100% estuvieron expuestos a algún tipo de publicidad y el 28.6% fue principalmente de comida rápida, bebidas azucaradas y lácteos. Por cada hora de navegación en las plataformas educativas, las y los escolares están expuestos de 1 a 4 anuncios de alimentos y bebidas de bajo valor nutricional.
- Dentro de los elementos fundamentales está que las autoridades educativas promuevan la prohibición de alimentos con bajo contenido nutritivo y alto contenido calórico en las inmediaciones de los planteles escolares. Además, las escuelas deberán promover el consumo de alimentos que se producen localmente, es decir, en los barrios y comunidades, con un contenido nutritivo y cultural regional, como son frutas originarias y dulces típicos.
- Una alimentación por productos ultraprocesados es adictiva, pues ha

sido modificada con grandes cantidades de azúcares, grasas y sodio para enganchar a las personas, en especial a niños y niñas. La epigenética ha demostrado que cuando un/a niño/a tiene obesidad, ésta será transmitida a través de sus genes a las futuras generaciones, con lo cual se está traspasando genéticamente una carga de enfermedad a generaciones.

- De acuerdo con la plataforma Mi Escuela Saludable, sitio que se dedica a recabar información sobre la venta de alimentos en las escuelas en el país, en el 74% hay venta de refrescos (no light) 98% venta de comida chatarra, 75% no hay venta de verduras ni frutas y tampoco hay acceso a bebederos.
- La evidencia también demuestra que las escuelas han jugado un papel negativo para revertir el sobrepeso y la obesidad infantil. La prevalencia de sobrepeso y obesidad en infantes de primer grado de primaria es de 26% y en sexto de primaria aumenta a 39%,3 es decir, aumenta un 50% en solamente 5 años.
- Afuera de las escuelas primarias hay de 3 a 8 puestos ambulantes que venden productos chatarra antes y después de la jornada escolar. Estos productos principalmente contienen exceso de calorías, azúcares, grasa y sodio. Un estudio reporta que las y los escolares que consumen en las inmediaciones de las escuelas ingieren un promedio de 360 calorías, que representan más del 20% de requerimiento diario para este grupo de edad.



La pandemia por COVID-19 supone una oportunidad única para transformar los espacios educativos a distancia y presenciales en espacios saludables y así contrarrestar las epidemias de obesidad y diabetes.



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

