

La escuela y la mala alimentación de los niños

Autor: Gabriel Omar Chaud

gchaud@umaza.edu.ar

La Facultad de Ciencias de la Nutrición de la Universidad Juan Agustín Maza desarrolla actualmente dos investigaciones vinculadas a la problemática. Algunos datos son alarmantes y los expertos consideran que deben tomarse medidas con urgencia para evitar que la mala alimentación se agudice.

Una de las paradojas de la actualidad es que, mientras en algunos lugares se lucha contra la desnutrición infantil, en muchos alarman otros flagelos: el sobrepeso y la obesidad. Parecen antagónicos pero, en realidad, tienen muchos puntos en común. En Argentina, cuatro de cada diez chicos de entre 6 meses y 3 años tienen un estilo de alimentación poco saludable, según el Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil (CESNI). Este dato, sumado a muchos otros, mantiene encendidas las alarmas y ha hecho que los especialistas trabajen para revertir la situación.

Al analizar las edades en las que comienza a manifestarse la mala alimentación queda expuesto el déficit en educación nutricional de los hogares, lo que se ve acentuado posteriormente por la realidad de las escuelas en dicha materia. En la época de la comida rápida y donde escasea el tiempo para elaborar comidas completas y saludables, resulta complejo que niños y adultos se alimenten como corresponde, aunque los profesionales destacan que la tarea no es tan difícil y que es urgente abocarse a ella.

El análisis de los profesionales

La Facultad de Ciencias de la Nutrición de la Universidad Juan Agustín Maza desarrolla dos investigaciones vinculadas al tema: “¿Qué comen nuestros niños fuera de casa?” y “La evaluación de niños escolares de entre 5 y 12 años”. Algunos de los resultados obtenidos hasta ahora son preocupantes: por ejemplo, hay niños en edad escolar que no tienen como opción tomar agua al momento de hidratarse.

La decana de la Facultad de Ciencias de la Nutrición de la Universidad Maza, Esp. Cecilia Llaver, expresó que “es importante que en las escuelas se

tenga acceso a agua potable y que se priorice la leche por encima del té o del yerbeado”. A su vez, la profesional indicó que son muy negativos los valores respecto al azúcar y el sodio pero que eso podría revertirse incluyendo ensaladas, frutos secos y tutucas, entre otros alimentos.

“Se pueden hacer comidas simples y sencillas optimizando los recursos para que no sean costosas. En los comedores se debe tratar de dar a los niños siempre una base de proteínas de buena calidad, por ejemplo a través de la carne molida, la polenta, etc.”, detalló Llaver.

Los trabajos ya comenzaron

Desde la unidad académica de la Universidad Maza trabajan en conjunto con el Ministerio de Salud de Mendoza y el Consejo Asesor de la Red Provincial de Obesidad para capacitar a enfermeros y agentes sanitarios de centros de salud y hospitales con el objetivo de que aprendan a detectar a los niños que tienen sobrepeso u obesidad.

Por otra parte, se publicó en el Boletín Oficial la Resolución N° 452, firmada en conjunto por la Dirección General de Escuelas y el Ministerio de Salud, que busca desalentar la venta de gaseosas y jugos artificiales en las escuelas.

No es la primera vez que se intenta trabajar desde lo legal para modificar la realidad: en mayo de 2007 comenzó a implementarse el programa Merienda Saludable, que se publicó en el Boletín Oficial en enero de 2011 (Resolución N°8.247) y hace 2 años la diputada Beatriz Varela presentó un proyecto para que los negocios dentro de establecimientos educativos tengan una oferta saludable.

A pesar de las buenas intenciones, estos esfuerzos no fueron suficientes, ya que lo concreto es que los niños siguen alimentándose mal: en parte, porque algunos lugares no ofrecen productos más sanos y también porque, cuando los hay, los niños no los consumen. Ahí está la tarea familiar, que debe darse previa y permanentemente.

Se trata de un tema complejo que involucra muchos aspectos. Lo cierto es que requiere una actuación inmediata de todos los actores involucrados. Lo más importante es que la salud de nuestros niños está en juego.