

3S Dossier

Los niños aprenden a comer bien

- Unos 20.000 escolares de la Comunidad de Madrid asisten a un taller sobre hábitos alimenticios sanos.
- La muestra está compuesta por paneles explicativos, actividades didácticas y juegos multimedia.
- Una guía para padres, desayunos saludables en los colegios y un teléfono de nutrición, son otras de las iniciativas de la Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid.

ES Dossier



La viceconsejera Belén Prado (centro), junto con la concejala Paloma García Romero y Agustín Rivero, director general de Salud Pública.

ESCOLARES MADRILEÑOS APRENDEN A COMER EN UN TALLER

Alimentarse bien para crecer sanos

La obesidad infantil es uno de los problemas de salud que más preocupan, tanto por las complicaciones que acarrea, como por ser el preámbulo de otras enfermedades. Para prevenir esta patología e inculcar hábitos sanos desde la edad infantil, la Consejería de Sanidad ha puesto en marcha un taller-exposición itinerante por el que pasarán 20.000 escolares.

“Hay que alimentarse bien y también hacer mucho ejercicio y beber mucha agua”. Esto es lo que ha aprendido Elena, de ocho años, en su visita al ‘Taller-Exposición Alimentación, Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad’, que estará abierto en el centro cultural ‘Vaguada’ hasta el próximo 24 de febrero. Su objetivo es transmitir a los

niños la importancia de una buena alimentación de forma amena y didáctica; esto se consigue a través de una serie de paneles y actividades multimedia, que están coordinados por monitores especializados y en los que los distintos consejos vienen de mano de unos personajes animados (Alcachofi, Bebo, Equilibrador y Atlética), que simbolizan hábitos saludables

como el consumo de verdura o la importancia de acompañar una alimentación sana con la práctica de deporte.

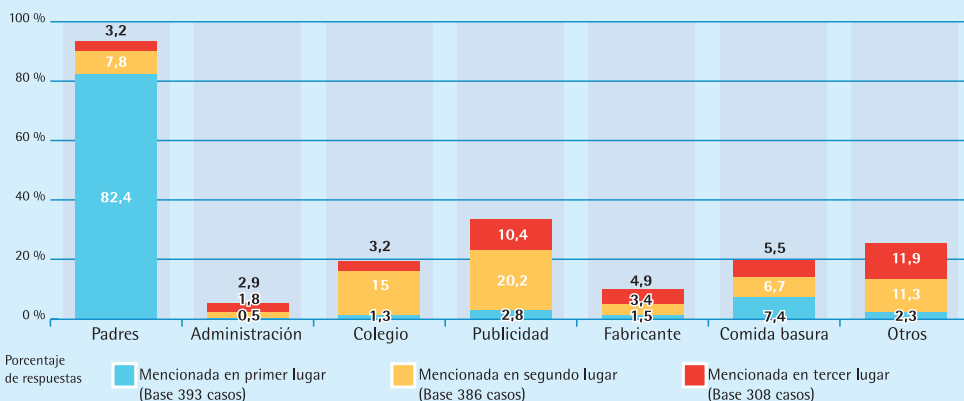
Si al igual que sus compañeros de aula, Elena aprende a comer bien, a tener unos hábitos saludables y a llevar un estilo de vida activo, los expertos coinciden en que cuando crezca estará más sana y será más difícil que

desarrolle enfermedades degenerativas crónicas como obesidad, patologías cardiovasculares, diabetes o ciertos tipos de cáncer. Entre ellas, la obesidad es una de las más preocupantes desde que en el año 2000 la Organización Mundial de la Salud (OMS) comenzara a hablar de ‘epidemia’.

(continúa en la pág. siguiente)

QUÉ OPINAN LOS PADRES

Opinión de los ciudadanos de la Comunidad de Madrid sobre las causas del sobrepeso y la obesidad infantil.



Fuente: Documentos Técnicos de Salud Pública nº 108. ‘Hábitos Alimentarios en la Comunidad de Madrid’.

LOS PROTAGONISTAS DE LA INICIATIVA

Alcachofi
Es una alcachofa antropomórfica que muestra a los escolares las ventajas de comer frutas y verduras.



Bebo
Es un botellín de agua, también antropomórfico y de estilo deportivo que recuerda la importancia de ingerir líquidos.



Equilibrador
Es un ser con forma de báscula compuesto por todos los elementos que hacen falta para mantener una dieta equilibrada: vitaminas, minerales, hidratos de carbono...



Atlética
Es el personaje encargado de mostrar a los menores las ventajas de practicar deporte regularmente.



ES Dossier



Los niños comienzan el circuito de actividades.



Lucía Cortés, monitora, les explica qué son los alimentos.



Las alumnas de primaria colorean durante el taller.



Elena y Candela, junto a un juego multimedia.

(viene de la pág. anterior)

En España, según los datos del estudio EnKid (1998-2000), la prevalencia de esta patología entre la población infantil-juvenil (2-24 años) es del 13,9 por ciento, sobre todo entre los más jóvenes, aunque la cifra se vuelve más alarmante si sumamos la incidencia del sobrepeso; entonces asciende al 26,3 por ciento.

La prevención de un fenómeno tan complejo como éste, en el que confluyen distintos factores, abarca ámbitos variados como la escuela, la familia, los medios de comunicación o la propia industria. Por eso, las actividades puestas en marcha en

años, de la importancia de la prevención, la nutrición y el ejercicio físico”, y que el programa “está elaborado por una comisión de expertos que va analizando los diferentes resultados”. Para Prado, tanto los buenos resultados registrados por esta actividad, que se celebra por cuarto año, como “los últimos datos facilitados por la Agencia Española de Alimentación, que indican que la Comunidad de Madrid es la que tiene un índice de obesidad más bajo entre los más pequeños”, indican que “este es el camino a seguir”.

Según la viceconsejera es importante “concienciar a los más pequeños de que una buena alimentación no

comidas, siendo preferible ingerir la mayor parte del aporte energético en las primeras horas del día, Sanidad diseñó la campaña ‘Desayunos Saludables. 1º Desayuna, después, ¡cómete el día!’”, dirigida a 22.000 alumnos de Primaria, que fue presentada por el titular regional de Sanidad, Juan José Güemes. Y para implicar también a los padres, la Dirección General de Salud Pública y Alimentación ha editado la *Guía de consejo nutricional para padres y familiares de escolares*, que se está distribuyendo

en centros educativos y que se basa en la responsabilidad compartida entre padres, alumnos y profesores, aunque su objetivo primordial es dar respuesta a las dudas de los padres sobre la mejor forma de alimentar a sus hijos.

Finalmente, el Instituto de Alimentación y Nutrición de la Comunidad de Madrid cuenta con una línea de atención telefónica (900 60 50 40) atendida por un equipo de psicólogas formadas en trastornos de la conducta alimentaria y por expertos en nutrición y dietética. ■

Una guía para padres, un teléfono de nutrición y un proyecto para fomentar el desayuno mediterráneo, otras iniciativas.

el barrio del Pilar se completan con otras iniciativas de la Consejería de Sanidad como los desayunos saludables, el teléfono sobre nutrición o la *Guía del Consejo Nutricional para Padres y Familiares de Escolares*, con los que la Administración pretende reforzar los mensajes sobre alimentación sana que reciben los niños madrileños.

A este respecto, la viceconsejera de Sanidad, Belén Prado, que inauguró el taller del Centro Cultural ‘Vaguada’ acompañada del director general de Salud Pública y Alimentación, Agustín Rivero, y de la concejala del distrito, Paloma García Romero, explica que “la Comunidad de Madrid pretende concienciar a los más pequeños, en este caso a niños de entre seis y nueve

solamente les va a permitir estar más sanos, sino también tener más energía para desarrollar todas sus actividades escolares y extraescolares”.

Actividades de apoyo

Según los informes de Salud Pública, un 1,6 por ciento de los niños de entre 5 y 12 años acude al colegio sin haber tomado ningún alimento, cifra que sitúa a Madrid entre las regiones con mejores datos sobre la práctica del desayuno en escolares.

Para continuar fomentando el desayuno mediterráneo y concienciar a los alumnos más pequeños de las recomendaciones de los expertos, que indican que se debe repartir el consumo diario de alimentos en 4 o 5

¿QUÉ LLEVA EL MENÚ ESCOLAR?

Perfil calórico y lipídico de los menús escolares (2005). Ácidos grasos saturados (AGS), poliinsaturados (AGP) y monoinsaturados (AGM).

	Proteínas	Lípidos	Hidratos de carbono
Media	17,5 ±3,7	39,1 ±9,0	43,3 ±9,3
Recomendado	12-15%	30-35%	Resto
	AGS	AGM	AGP
Media	10,9 ±3,9	15,1 ±4,7	9,9 ±4,0
Recomendado	<10%	Resto	7-10%

Fuente: Boletín del Observatorio de Alimentación de la Comunidad de Madrid (2007).

CINCO COMIDAS AL DÍA

La *Guía de consejo nutricional para padres y familiares* recomienda realizar entre cuatro y cinco comidas al día para distribuir las necesidades nutritivas y energéticas en la siguiente proporción:

- 25% desayuno + media mañana.
- 35% comida.
- 10% merienda.
- 30% cena.

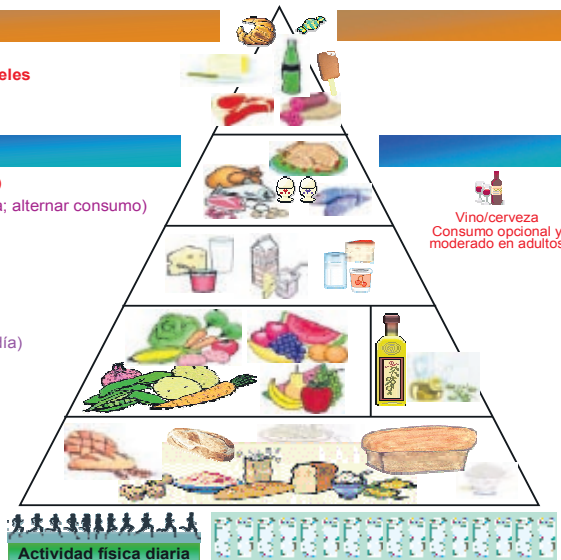
Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)

Consumo ocasional

- Grasas (margarina, mantequilla)
- Dulces, bollería industrial, caramelos, pasteles
- Bebidas refrescantes, helados
- Carne grasa, embutidos

Consumo diario

- Pescados y mariscos (3-4 raciones/semana)
- Carnes magras y aves (3-4 raciones/semana; alternar consumo)
- Huevos (3-4 raciones/semana)
- Legumbres (2-4 raciones/semana)
- Frutos secos (3-7 raciones/semana)
- Leche, yogur, queso (2-4 raciones/día)
- Aceite de oliva (3-6 raciones/día)
- Verduras y hortalizas (al menos 2 raciones/día)
- Frutas (al menos 3 raciones/día)
- Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas (4-6 raciones/día)
- Agua (4-8 vasos/día)
- Vino/cerveza (consumo opcional y moderado en adultos)



Fuente: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.

BSi Dossier

UN DECÁLOGO RESUME A LOS NIÑOS LOS PUNTOS MÁS IMPORTANTES QUE DEBEN RECORDAR

El secreto: una alimentación equilibrada + ejercicio físico

La viceconsejera Belén Prado destacó en su visita al 'Taller-Exposición Alimentación, Nutrición, Sctividad Física y Prevención de la Obesidad' la buena acogida que está teniendo entre los menores. Según una encuesta realizada por la Subdirección General de Alimentación, el 90 por ciento de ellos consideran que las enseñanzas adquiridas les servirán para mejorar su alimentación y el 97 por ciento de los profesores cree que la exposición cumple con el propósito de transmitir a los niños la importancia de una buena alimentación.

➔ Según las encuestas, el 90 por ciento de los niños y el 97 por ciento de los profesores están satisfechos con el taller.

María Antonia, es una de las profesoras de Primaria que ha acompañado a sus alumnos a este taller. Como docente, comenta que "este mensaje cala bastante en los niños porque trabajan con imágen, audiovisual y manipulación y eso hace que recuerdan mejor los contenidos. Además, cuantas más personas o iniciativas haya sobre alimentación saludable, más efectivo será el mensaje".

Esta actividad se enmarca dentro del Plan Integral de Alimentación y Nutrición de la Comunidad de Madrid y surge a raíz de un convenio firmado con la Fundación de la Industria de Alimentación y Bebidas (IAB), responsable de la elaboración y diseño de todos los materiales. Con ella, la Dirección General de Salud Pública pretender mejorar el estado nutricional de la población, mediante la divulgación de hábitos y conductas saludables basados en una alimentación equilibrada y en la práctica regular de actividad física, un comportamiento que se quiere inculcar desde las escuelas.

La iniciativa, que comparten otras comunidades autónomas, ha recorrido, desde noviembre de 2005, 25 municipios de la Comunidad de Madrid, entre ellos Alcobendas, Alcorcón, Aranjuez, Arganda del Rey, Fuenlabrada, Galapagar, Navalcarnero, Rivas Vaciamadrid, San Sebastián de los Reyes

y Valdemoro, así como los distritos de San Blas, Ciudad Lineal y Fuencarral, en el municipio de Madrid; y ha contado con la participación de 19.415 escolares de más de 172 colegios seleccionados por la Consejería. No obstante, también adultos y adolescentes podrán visitar la exposición en 'La Vaguada' hasta el 24 de febrero en horario de tarde (de 18 a 20 horas) o los sábados por la mañana (de 11 a 14).

Paneles y juegos

Las actividades de este taller están pensadas para niños de Primaria de entre seis y nue-

ben comer más y de cuáles menos, también que es importante hacer cinco comidas al día, que hay que tener una higiene: que se laven siempre las manos antes de comer, que se duchen todos los días..., y que ayuden a los padres a hacer la comida".

Los monitores son el máximo apoyo de los paneles, donde obtienen información sobre qué es un alimento; la necesidad de alimentarse de forma equilibrada, realizando un símil entre los nutrientes necesarios y los elementos de una ciudad; la importancia de una alimentación variada; el funcionamiento del aparato digestivo o la importancia de realizar cinco comidas diarias.

Decálogo saludable

Los contenidos de los paneles se resumen en un decálogo en el siguiente decálogo: desayunar todos los días; comer alimentos distintos durante el día; beber un montón; comer cinco frutas y verduras a lo largo del día; moderar el consumo de grasas, azúcar y sal; disfrutar comiendo, porque ¡Comer es divertido!; moverse... hacer ejercicio todos los días; ser limpio; dormir lo necesario y el secreto: una alimentación variada equilibrada y suficiente + ejercicio físico.

A lo largo del recorrido por las actividades multimedia, los escolares entran en contacto con otro personaje, Rodrigo, el protagonista de 'Día a Día', una actividad en la que pueden elegir entre distintas opciones a

¿COMEN BIEN LOS ADOLESCENTES?

El cuadro refiere la proporción de jóvenes de 15 a 16 años que durante 2006 consumían de forma deficitaria o excesiva diversos alimentos, según las especificidades de género, en la comunidad de Madrid.

	TOTAL	Género	
		Hombres	Mujeres
Consumo < 1 ración de leche/día	14,4	10,0	18,3
Consumo < 3 raciones de leche y derivados lácteos/día	42,2	41,4	42,9
Consumo < 2 raciones de fruta/día	56,1	61,5	51,5
Consumo < 1 ración de verduras y hortalizas/día	33,5	40,1	27,7
Consumo ≥2 raciones productos cárnicos/día	70,8	74,0	68,1
Consumo ≥2 raciones de galletas, bollería/día	27,2	29,3	25,4

Fuente: Boletín informativo del Observatorio de la Comunidad de Madrid, 2007.

lo largo de una jornada, mientras unos indicadores en la pantalla (de salud y energía) les muestran las opciones correctas para finalizar el día de forma sana.

Todos estos consejos parecen ser escuchados con atención por los niños, a juzgar por las reflexiones que hacen. Irene, de ocho años, comenta que ha aprendido a comer bien y que empe-

zará a tomar más fruta y a hacer más deporte, lo mismo que Alberto, que reconoce entre risas que ahora no le gusta cómo estaba comiendo. Otros, como Raquel, han llegado al taller con la lección aprendida: "Siempre como de todo: verduras, carne...", mientras que Elena quiere comer "mucho fruta y mucha verdura y pocos cruasanes", lo mismo que Candela, que va a "comer menos chuches y más verdura".

Consejo asesor

También los monitores están satisfechos. "Les preguntamos en cada panel, para que sea como un diálogo y capten mejor el mensaje. Siempre plantean dudas", dice Lucía Cortés.

A pesar de los buenos resultados, las actividades pueden ser renovadas, como explican desde la Fundación IAB. Se encargaría el mismo Consejo Asesor de Expertos que las supervisa. Este está formado por nutricionistas, educadores psicopedagogos, organizaciones de consumidores y representantes de la industria alimentaria y la Administración, y apoyado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria, y Nutrición (Aesan), el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, la Universidad San Pablo CEU a través de su Departamento de Fisiología, Morfología y Ciencias de la Alimentación, y representantes de los consumidores. Carolina Muro Niño, responsable del Departamento de Nutrición de la Fundación IAB, explica que se ha "seguido la Estrategia Naos en cuanto a prevención de la obesidad y buenos hábitos alimentarios, dando mucha importancia a la actividad física, en la que se centran casi todos los juegos del taller". ■

