

VIVE Sano



Hábitos de salud y nutrición desde la escuela

El Instituto Tomás Pascual Sanz se creó en febrero del 2007 como una institución sin ánimo de lucro con el objetivo de contribuir al interés general de la sociedad, promoviendo el desarrollo de nuevos conocimientos en el ámbito de la salud y la nutrición.

Nuestro Instituto se centra en promover y favorecer actividades de formación y divulgación en los campos de la nutrición, la salud y los hábitos de vida saludable, sin ninguna actividad comercial o publicitaria.

Nuestra misión es formar a la sociedad en los valores de una vida sana a través de la nutrición y la actividad física. Lo hacemos divulgando, de una manera directa y comprensible, los avances en el conocimiento de las relaciones que existen entre los alimentos y la salud en todos sus planos. Solamente fomentando los conocimientos en nutrición y en los hábitos de vida saludable, lograremos concienciar a la población de la importancia del mantenimiento de la salud para una buena calidad de vida.

Para ello, y en apenas tres años de vida, el Instituto Tomás Pascual Sanz para la nutrición y la salud ha firmado acuerdos de colaboración con distintos colectivos, ha creado cátedras en universidades, ha organizado seminarios y mesas redondas, y **ha publicado más de**

una veintena de libros. Además, a lo largo de estos tres años se han impartido charlas de formación en hábitos de vida saludable a más de 17.000 alumnos repartidos por más de 100 centros formativos en toda España.

"El Instituto Tomás Pascual Sanz es una institución sin ánimo de lucro que promueve el desarrollo de nuevos conocimientos en el ámbito de la salud y la nutrición"

Es precisamente bajo el paraguas de este último proyecto que denominamos **Vive Sano**, donde podemos encuadrar esta nueva colaboración con el periódico **Escuela**. Se trata de una publicación de distribución nacional líder entre los docentes de todos los niveles educativos anteriores a la universidad. Sin duda, poder llegar a un colectivo tan importante como es el del profesorado, constituye una herramienta muy valiosa, ya que va a garantizar que el mensaje enviado llegue de la mejor forma al público final objetivo, que son los niños.

Serán suplementos mensuales, donde se analizarán de una forma amena y pedagógica los distintos macronutrientes que ingerimos con la dieta, algunas de las alergias e intolerancias más comunes en la alimentación, las enfermedades junto con los trastornos de la conducta alimentaria derivados de unos malos hábitos de vida saludables, para terminar con unas ideas y sugerencias de cocina creativa para niños, donde se demostrará que la cocina divertida y atractiva no es incompatible con la comida saludable.

Desde el Instituto Tomás Pascual queremos proveer al docente de un material de calidad para que lo pueda incorporar al resto de sus herramientas de trabajo, y considere a nuestro Instituto como un instrumento en su actividad docente diaria. Nuestro Instituto se pone por tanto al servicio de la comunidad educativa a través de los artículos que serán publicados en el periódico **Escuela** y en nuestra página web.

La salud y los buenos hábitos de vida y alimentación deben inculcarse desde la infancia, de una manera seria, responsable y profunda. El modo más adecuado es hacerlo a través de los docentes, por eso, incluir la formación en hábitos saludables dentro de los programas escolares, es la forma más acertada para que el alumno identifique esas pautas de estilo de vida saludable como propias, y se preocupe por ellas. No hay que olvidar que el niño de hoy, es la sociedad del futuro, por lo que es importante crecer con hábitos de

alimentación y deportivos adecuados que hagan posible disfrutar de una cierta calidad de vida en la edad adulta.

Todas las actividades y publicaciones realizadas se recogen en la página web del Instituto de acceso libre y gratuito, donde el usuario interesado puede descargar los contenidos y las publicaciones ofertadas, preguntar dudas relacionadas con su salud, o confeccionar un programa personalizado de actividad física y dieta.

Programación de suplementos:

1. Estudiando los alimentos: los hidratos de carbono
2. Estudiando los alimentos: las proteínas
3. Estudiando los alimentos: los lípidos
4. Estudiando los alimentos: las vitaminas y minerales
5. Celiaquía y alergias alimentarias
6. Diabetes infantil y síndrome metabólico
7. Sobrepeso y obesidad infantil
8. Anorexia y bulimia
9. Actividad física y hábitos saludables
10. Nutrición y cocina para niños



Entrevista a Ricardo Martí Fluxá, presidente del Instituto Tomás Pascual Sanz para la nutrición y la salud

"Vive Sano es una apuesta por la educación integral en hábitos de vida saludable de nuestros escolares"

¿Cuál es la estrategia de una institución sin ánimo de lucro como el Instituto Tomás Pascual Sanz para la nutrición y la salud?

Vemos como la obesidad crece, que nuestra dieta está cada vez más desequilibrada y alejada de las recomendaciones básicas: consumo abundante de frutas y verduras, consumo moderado de grasas... El sedentarismo presenta una tendencia creciente que alarma y debe preocuparnos a todos y ocupar a los que puedan contribuir a su combate. Necesitamos información clara, coherente, veraz y sólida, lejos de los vaivenes de las noticias sensacionalistas y de las frivolidades que esconden intereses comerciales.

Queremos que nuestro Instituto sea considerado como uno de estos referentes, contando con las colaboraciones de profesionales respetados e independientes y permaneciendo nosotros mismos totalmente ajenos a cualquier actividad comercial.

Acabamos de cumplir tres años en los que hemos realizado actividades de diversa índole y especialización. Nos queda mucho trabajo por hacer, pero una muestra de lo que vamos consiguiendo es la cantidad de visitas recibidas en nuestra página web, donde se han recibido casi 5.000.000 millones de visitas en estos tres años, para consultar noticias, reportajes, o descargas de cualquiera de nuestras publicaciones.

Tres años de actividad casi frenética dan para mucho. ¿Qué ha cambiado desde la inauguración del Instituto?

Somos más selectivos en nuestras actividades, buscando colaboraciones con organismos o personas de gran reputación y a largo plazo, es decir, buscamos colaboradores que puedan mantener una agenda de actividades repartida a lo largo del año. Por eso se han creado nuevas cátedras con universidades. Ahora mismo el Instituto Tomás Pascual Sanz tiene cátedra con la Universidad Ceu San Pablo, con la Universidad de Burgos, con la Universidad de Navarra, y con el Centro Nacional de la Evolución Humana (CENIEH).

Entre todas ellas nos permiten desarrollar un extenso programa de actividades que se complementan entre sí.

¿Aparte de con las universidades, con qué otros colectivos trabajan y qué hacen?

Tenemos colaboraciones estables con varios colectivos, todos relacionados con la salud y la actividad física. Entre los que destacan la Real Academia Nacional de Farmacia, la Fundación Ciencias de

la Salud, la Universidad Autónoma de Barcelona, la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria, el Instituto de Investigación en Nutrición y Seguridad Alimentaria INSA de la Universidad de Barcelona, con el Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat del Vallés en Barcelona, la Real Academia Nacional de Veterinaria, la Fundación del Instituto de los Trastornos Alimentarios, y muchos más...

Con todos ellos hemos organizado jornadas, mesas redondas, debates, conferencias o se publican libros. Todo ello de forma completamente gratuita, y con

"tratamos de prevenir posibles problemas nutricionales y de salud, como por ejemplo trastornos de la conducta alimentaria"

actividades repartidas por todo el territorio nacional para asegurar la asistencia del máximo número de personas posible.

Desde su comienzo el Instituto ha publicado numerosos libros, ¿A qué es debida esa gran facilidad de publicación?

A un gran esfuerzo por nuestra parte por recopilar todas y cada una de las actividades que desarrollamos para que éstas no se olviden, y sobre todo, para que puedan alcanzar la máxima difusión, pues si se ha organizado un curso de verano en la Universidad de Burgos, pongamos por ejemplo, y alguien estaba interesado en asistir y no ha podido desplazarse, sólo tiene que acudir a nuestra página web, y solicitarnos gratuitamente el libro que recoge una ampliación de lo expuesto por el autor, o descargárselo libremente a su ordenador.

Pero si trabajan con colectivos tan especializados, todas sus publicaciones serán demasiado complejas para un público poco experto, ¿no?

Ni mucho menos. En el ITP pensamos muy bien a quién irá dirigida cada una de nuestras publicaciones y en función de ello la adaptamos.

Efectivamente tenemos publicaciones muy especializadas, con un lenguaje muy específico que puede resultar denso para un inexperto, por ejemplo la obra **Genética, Nutrición y Enfermedad**,



Ricardo Martí Fluxá,
Presidente del Instituto Tomás Pascual Sanz

pero es que este libro está dirigido a un sector muy especializado de la población, en concreto al colectivo de científicos, de hecho está realizado en colaboración con el CSIC.

Sin embargo tenemos muchas otras publicaciones dirigidas a otro tipo de público, mucho más amplio como las denominadas **100 preguntas sobre alimentación y Salud**, o **Terminología Básica sobre la Actividad Física y el Deporte**, las cuales sin dejar de ser rigurosas, ofrecen una información con un lenguaje muy llano, popular y asequible para que pueda ser comprendido y asimilado por cualquier persona interesada en el tema.

También tenemos otro tipo de publicaciones dirigidas a una población específica, como por ejemplo los celiacos, quienes en **El Cuaderno de la Enfermedad Celíaca** tienen una primera aproximación a su enfermedad en el momento en el que se les diagnostica y de la cual desconocen, en ese difícil momento, absolutamente todo.

Disponemos de una amplia biblioteca con publicaciones diferentes en contenido y en profundidad para poder ofrecérsela tanto a un público muy especializado como a otro más general, pero igualmente interesado en algún aspecto relacionado con la alimentación o la salud en general. Todas ellas están disponibles gratuitamente en nuestra página web.

Este proyecto en Escuela se engloba dentro de otro que denomináis Vive Sano, ¿Podría explicarnos el motivo del mismo y en qué consiste?

Vive Sano es una apuesta por la educación integral en hábitos de vida saludable de nuestros escolares ya que cada día encontramos en la prensa más estudios y publicaciones, que apuntan todos hacia la misma dirección: la obesidad infantil.

Esta epidemia tiene un origen complejo, pero fundamentalmente se debe a una alimentación desequilibrada y desestructurada, y a una alarmante falta de actividad física. Precisamente por esto, decidimos desde la creación del Instituto aportar nuestro granito de arena y proponer una actividad por, no ya todos los centros educativos (públicos y privados) interesados, sino también por asociaciones de consumidores, asociaciones culturales y AMPAs. Es muy importante educar al niño para que mantenga un estilo de vida saludable, pero es clave reforzar esa formación en la familia, para que se cree un ambiente de hábitos saludables en la propia casa y el niño no lo asocie solamente al centro educativo.

Se trata de unas charlas de información nutricional y fomento de la actividad física. Dependiendo de la edad del colectivo, se profundiza más en unos temas o en otros. A los más pequeños se les explica mediante juegos, y cuentos la importancia de la práctica de actividad física, la Pirámide de los Alimentos o la importancia de un buen desayuno.

Según aumenta la edad del público, profundizamos más en las explicaciones de la pirámide, se explican las consecuencias de llevar una dieta desequilibrada, incluimos un apartado de alimentación durante la práctica deportiva, o exponemos los problemas que ocasionan los trastornos de la conducta alimentaria como la obesidad, la anorexia o bulimia... Es decir, planteamos los temas de interés más apropiados a cada edad de una manera dinámica, entretenida e interactiva buscando un debate final que aclare los contenidos desarrollados.

Para finalizar la intervención se les deja unos materiales que complementan la formación teórica, como por ejemplo unos pósters con la pirámide de los alimentos comentada, o una gorra deportiva para la práctica de la actividad física al aire libre o una camiseta con la pirámide de los alimentos dibujada en la espalda, como símbolo de una alimentación equilibrada.

Y entonces, ¿por qué la colaboración a través de un periódico dirigido a los docentes de los centros educativos?

Porque a pesar de que nosotros ya entramos en los colegios y nos acercamos al alumno a través de nuestro proyecto **Vive Sano**, detectamos la necesidad de que esa formación sea más continua, que el profesorado se implique, y para ello debe estar bien formado. En la mayoría de las ocasiones la acogida es muy buena, y el interés mostrado por alumno y profesor excelente. Sin embargo si esta acción no se ve reforzada por el profesor en clase, pasadas unas semanas, la acción cae en el olvido, y el mensaje apenas permanece y no llega a las casas de los alumnos. Por eso, reforzando nuestra presencia en los centros por medio de **Escuela**, ofreciendo material didáctico para que el docente pueda trabajar en el aula con sus alumnos, creemos que conseguiremos reforzar el contenido de la parte socio sanitaria en los centros educativos.

¿Cuáles son los objetivos que se marca el Instituto Tomás Pascual en este ambicioso proyecto?

Principalmente pretendemos difundir diferentes temáticas acerca de las cuales la comunidad educativa y la sociedad en general muestran una especial sensibilidad, como es el caso de la alimentación, la nutrición o los hábitos de vida saludables en general. Por otro lado con este proyecto también tratamos de prevenir posibles problemas nutricionales y de salud, como por ejemplo trastornos de la conducta alimentaria, ofreciéndoles a los docentes las herramientas necesarias para detectarlos y para saberlos derivar a los distintos especialistas. Igualmente el proyecto desarrolla acciones específicas para grupos de población vulnerable entre el alumnado que, siendo claras minorías, pueden suponer gravísimos problemas para el centro. Me refiero fundamentalmente a los celíacos y a los alérgicos a algún tipo de alimento. En muchas ocasiones esta población está desprotegida, e incluso se les niega el derecho de uso de los comedores escolares por una falta de preparación del personal a cargo del alumnado.

Quiero terminar agradeciendo a **Escuela**, la oportunidad que nos ha brindado para poder seguir luchando, con una herramienta tan efectiva como su publicación, contra los malos hábitos de vida saludable que nos están conduciendo a una sociedad donde la epidemia de la obesidad y los problemas desentendados por ella, marcan la actualidad socio sanitaria de nuestros escolares.

Hábitos alimenticios: la "asignatura pendiente", no solo de nuestros hijos

La alimentación constituye uno de los problemas más importantes con los que se enfrentan los adultos responsables de los niños en edad escolar. A partir de una nutrición sana, equilibrada y completa para niños se puede lograr un mejor desarrollo tanto físico como intelectual



Belén Castro, Asesora Nutricional del Instituto Tomás Pascual Sanz

Los hábitos alimenticios de los niños en España han cambiado y también en los mayores. No solo ha habido un cambio en los usos culinarios sino que ha habido una modificación en el estilo de vida y que tiene que ver fundamentalmente con la falta de ejercicio o actividad física. Tanto el papel de los padres, como la influencia de los educadores, de otros niños y de los comedores escolares, van a actuar de forma decisiva en la adquisición de hábitos de alimentación saludables.

La nutrición y la alimentación son uno de los factores determinantes de salud en la vida y cuenta con la ventaja de que es fácilmente modificable, al contrario de lo que ocurre con los condicionantes genéticos. Una malnutrición, ya sea por escaso aporte o por aumento de necesidades, puede suponer un pobre crecimiento y desarrollo del niño. Las necesidades energéticas varían en función de la edad y las características del niño y en relación al peso, siendo mayores las necesidades energéticas según el potencial genético, el ejercicio físico, el metabolismo basal y el sexo. Por ejemplo, un niño de 10-12 años que practica deporte a diario, necesita un aporte energético de 2.500 kcal para todo el día o a lo largo de su jornada.

Uno de los principios básicos de una buena alimentación es repartir el aporte calórico y de nutrientes a lo largo del día. Hay que respetar todas las comidas, y escoger los alimentos más indicados para cada una de ellas, adecuándolos siempre al gusto de cada niño. Equilibrio y variedad son la clave.

Los niños son un grupo de población con alto riesgo de sufrir malnutrición cuando se mantienen dietas carenciales sobre todo en micronutrientes. Esto se debe a que las fuentes alimentarias de estos nutrientes pertenecen al grupo de alimentos peor tratados por la población infantil: verduras, frutas frescas, pescados. Así pues, las deficiencias en vitamina D, ácido fólico y zinc son las más comunes entre los escolares de las sociedades industrializadas.

En esta etapa la alimentación debe proporcionar un balance positivo de nutrientes estructurales con el fin de satisfacer la acumulación de energía que precede a los cambios morfológicos, funcionales y



psicológicos que conducen a la adolescencia; también tiene que permitir realizar un nivel importante de actividad física y ser adecuada para que el niño desarrolle satisfactoriamente sus actividades escolares y sociales.

Estas necesidades de nutrientes pueden ser cubiertas en esta etapa de la vida, mediante el consumo de alimentos de los siguientes grupos esenciales:

- Leche y productos lácteos
- Carnes, huevos y pescados
- Cereales, legumbres y tubérculos
- Verduras y frutas

La dieta básicamente ha de tener el siguiente reparto de nutrientes:

- Del 50 al 55% de las calorías deben aportarlas los hidratos de carbono. De ellos, el 90% deben ser hidratos de carbono complejos (cereales, tubérculos, legumbres, frutas) y el 10% en forma de azúcares simples. Debe moderarse el consumo de sacarosa, para prevenir la caries dental, hiperlipemia y la obesidad.
- Del 10 al 15% de las calorías deben aportar las proteínas de alto valor biológico (1,2 g/kg/día, con un 65% de origen animal).
- Del 30 al 35% de las calorías las deben aportar las grasas, con un reparto de 15% de monoinsaturada (aceite de oliva, frutos secos), 10% de poliinsaturada, especialmente de omega 3 (pescados), y hasta el 10% restante como grasa saturada.

Es fundamental durante esta etapa, además de conseguir un crecimiento adecuado, evitar este déficit de nutrientes específicos de los que hablamos, y muy importante actualmente, prevenir los problemas de salud propios ya de etapas del adulto, que están influenciados por la dieta como la obesidad, hipertensión e hipercolesterolemia.

Centrándonos en los requerimientos nutricionales estudiaremos a lo largo de diversos capítulos las necesidades de los diferentes grupos de alimentos en esta etapa de la vida y qué nutrientes son interesantes para conseguir el crecimiento y desarrollo adecuados. Hablaremos de hidratos de carbono, proteínas, vitaminas y minerales pero también de celiaquía y alergias alimentarias, diabetes infantil y síndrome metabólico, obesidad y sobrepeso y trataremos algunas enfermedades asociadas a trastornos alimentarios como son la anorexia y la bulimia.

Las diferencias en las necesidades energéticas varían fundamentalmente con el patrón de actividad del niño. En esta etapa aumenta el ritmo de crecimiento y la mayor actividad física exige mayor aporte energético. Simultáneamente existe un aumento espontáneo del apetito, en contraposición con la etapa previa, y que con frecuencia da lugar a obesidad exógena. Decir además que en este sentido, adquieren especial importancia los factores sociales, ambientales, familiares, hábitos, costumbres, con un impacto decisivo durante este periodo y en el futuro del niño.

Las múltiples encuestas realizadas sobre la alimentación del niño en este periodo de edad revelan una serie de errores comunes, el más frecuente es un inadecuado reparto energético durante la jornada debido a ingestas de desayunos hipocalóricos. El desayuno lo hacen de forma rápida y generalmente solos, por lo que suele ser escaso y deficiente. Existe una correlación positiva entre el mayor consumo energético en el desayuno y un mejor rendimiento escolar. Las comidas suelen ser desordenadas y aumenta el consumo de alimentos basura. El niño en esta etapa desarrolla un estilo de comida más independiente y lejos de la vigilancia de los padres.

Además otro factor importante que revela datos sobre errores en la alimentación de los niños es el consumo elevado de ácidos saturados, sal y colesterol vehiculizado por la ingesta excesiva de bollería industrial, frituras y carnes precocinadas. Asimismo, existe una ingesta elevada de azúcares de absorción rápida y bebidas azucaradas, ricas en calorías y pobres en nutrientes interesantes.

Es muy importante que todas las personas, especialmente aquellas que tienen hijos pequeños, sean conscientes de las consecuencias irreversibles que produce esta forma de comer. En ocasiones, la vorágine cotidiana nos impide detenernos un momento y reflexionar sobre actos que atentan gravemente contra nuestra salud. Pero pensamos que vale la pena hacer un esfuerzo para modificar aquellas costumbres contrarias a nuestro bienestar. Ingerir más lácteos (leche, yogur, quesos), vegetales frescos (crudos o cocidos) y frutas de estación, es una salida saludable, rica e igualmente rápida.

Una mala alimentación en la infancia puede producir obesidad en la vida infantil y adulta, menor esperanza de vida, diabetes tipo 2, síndrome metabólico, anorexia, bulimia, etc. Si el niño padece sobrepeso entre los 6 meses y 7 años de edad, tiene un 40% de posibilidades de ser un adulto obeso. Si el sobrepeso se da entre los 8 y 13 años, la posibilidad aumenta hasta el 70%.

La obesidad infantil, al igual que la adulta, es la consecuencia de un desequilibrio entre las calorías que se ingieren y las que se gastan; dicho desequilibrio se debe a cambios graduales en una compleja serie de factores sociales que influyen en la forma que los niños se alimentan, hacen ejercicio y juegan. Sólo un porcentaje reducido de los casos de obesidad infantil puede atribuirse a trastornos de tipo endocrinológico o a otros problemas físicos subyacentes.

Ciertos errores dietéticos entre los progenitores favorecen el aumento de peso de los pequeños, como la verdadera obsesión de muchos padres y madres para que el niño coma mucho. Anteriormente se consideraba que el sobrepeso infantil no era perjudicial, se pensaba que un niño gordo era un niño sano. A su vez convertir la comida en premio o castigo por algún comportamiento, premiar la buena conducta con golosinas u otros alimentos calóricos, con "comida basura" o permitir el consumo casi diario de chucherías, bollería y bebidas azucaradas entre otros, son causa de ese desequilibrio alimentario. Ahora se sabe que existen problemas inmediatos y futuros asociados con la obesidad infantil.

En un niño con sobrepeso u obesidad su metabolismo se encuentra alterado, ya que el organismo necesita adaptarse a esa situación de exceso de peso, además de crecer y desarrollar el cuerpo en forma adecuada que es lo representativo e importante de esta etapa de su vida.

Esto lleva asociados una serie de procesos metabólicos, en los cuales al existir una gran cantidad de glucosa circulante, gracias al gran consumo de azúcares simples y grasas, el páncreas se ve obligado a segregar más insulina para que esta glucosa entre en la células y así pueda funcionar adecuadamente el organismo, hasta que el páncreas comienza a agotarse y comienza a "fabricar" menos insulina. Por consiguiente entra menos glucosa en las células, la cual comienza a concentrarse en altas cantidades en la sangre. Todo esto conlleva o se produce un estado de hiperglucemia y esta situación puede derivar en la aparición de diabetes tipo 2 o insulino no dependiente.

A través de este mecanismo el sobrepeso y la diabetes tipo 2 en la infancia se ven relacionados de forma directa. Esta situación mantenida en el tiempo puede producir complicaciones de salud en su vida adulta, tales como, afecciones cardiovasculares, neuropatías, retinopatías... Otra consecuencia importante es el síndrome metabólico, que es



el principal indicador de riesgo cardiovascular y de infarto. Incluye la hipertensión arterial, el aumento de colesterol y la intolerancia a la glucosa. Se produce por el sedentarismo, las dietas hipercalóricas y el abandono de la dieta mediterránea. La comida basura, el exceso de grasas y el descenso de consumo de verduras, legumbres y fibra son hábitos de consumo que producen obesidad y síndrome metabólico infantil. El 30% de los niños con sobrepeso tiene uno o varios síntomas del síndrome metabólico, lo que a nivel europeo supone medio millón de niños.

Si se educa sobre la importancia de la alimentación y salud desde pequeños, estos en su vida adulta tendrán más posibilidades de tener una mejor calidad de vida. Lo importante es darles las herramientas necesarias para lograr este objetivo en un futuro no tan lejano, la mejor herramienta es la educación, la cual puede prevenir desde la infancia todas estas enfermedades de las que hablamos.

La educación nutricional debe convertirse en una parte integrante de un amplio programa de educación escolar, que pueda llegar hasta los jóvenes y niños dentro y fuera del ámbito de la escuela, influyendo también positivamente en los adultos de la familia, siendo el niño el motor del cambio de los hábitos alimenticios.

En general, la educación nutricional ha sido eficaz cuando el objetivo no era la divulgación de información sino la modificación del comportamiento. Como es lógico, queremos lo mejor para nuestros hijos y entre otras cosas lo mejor que podemos hacer por ellos es darles unos buenos hábitos alimenticios.

En la escuela se debe enseñar qué tipos de nutrientes hay, vitaminas, minerales, sus propiedades, y las bases para una nutrición equilibrada para que los niños apliquen estos conceptos y puedan enseñarlos a sus padres, ya que no es raro que los padres no dispongan de los conocimientos nutricionales básicos. También sería recomendable organizar charlas u otras actividades para los padres sobre estos temas y su importancia. En definitiva, se trataría de proporcionar algunas ideas y recursos que faciliten la enseñanza de una correcta alimentación y el seguimiento de una dieta equilibrada y adecuada con unos objetivos importantes:

1. Entender la importancia de una correcta educación nutricional
2. Conocer los requerimientos nutricionales en la infancia.
3. Especificar la composición y el valor nutritivo de los principales grupos de alimentos
4. Crear unos hábitos alimentarios correctos
5. Promover en los niños un conocimiento de la producción, distribución y consumo de los alimentos

Finalmente hemos pensado que sería importante también hablar de cocina y de formas de cocinado que además de adecuadas serían una forma fácil de ayudarles a conseguir que su alimentación sea variada, completa y equilibrada y, a su vez divertida. Consideramos que es importante proporcionar información culinaria: el tipo de menú, la forma de elaboración, la variedad de alimentos, recomendaciones para la cena, etc. que van a influir de manera decisiva en los hábitos alimentarios de los niños y por consiguiente en su salud.

Los niños toman cada día con más frecuencia las decisiones sobre lo que quieren comer, una tendencia que se incrementa a medida que se hacen mayores ante las dificultades de los padres por reconducir la situación. Alimentación es igual a educación, es igual a constancia y paciencia. Debemos demostrarles que hay que comer equilibradamente, de forma variada, divertida y explicándoles qué es lo que comen y por qué...

Por otro lado, queremos hacer hincapié en que se deben fomentar actividades que estén basadas en unos hábitos saludables. Entre ellos y uno muy importante, el desayuno. La escuela acoge a los niños y a los adolescentes en una etapa muy importante de su vida en la que están formando su personalidad y todavía están a tiempo para cambiar e incorporar nuevos hábitos de salud. Asimismo, el estilo de vida actual es sedentario. La mayoría de actividades giran en torno a la televisión, el ordenador y los videojuegos, y con frecuencia además, se realizan consumiendo alimentos calóricos o altamente energéticos. Los niños han disminuido considerablemente la actividad física en juegos al aire libre, excursiones, deportes, etc., además de las escasas horas que se dedican en el currículo a la educación física. En la adquisición de estos hábitos alimentarios saludables la acción coordinada entre los padres, el centro escolar y el comedor es fundamental.

La educación nutricional debe convertirse en una parte integrante de un amplio programa de educación escolar

El comedor escolar es un medio idóneo y necesario para poder contribuir en la labor educativa, las personas responsables del mismo deben participar también en que los escolares adquieran hábitos saludables. Como siempre, la primera recomendación es elegir los alimentos para asegurar una dieta equilibrada. Fomentar menús equilibrados e introducir poco a poco alimentos que no son aceptados. Esta es una de las labores principales de la restauración colectiva escolar. La selección de alimentos se debe hacer con el objetivo de conseguir lo mejor para la salud y bienestar del niño.

Finalmente insistir en que la educación es la base de casi todas las conductas del ser humano y los hábitos saludables también se aprenden. Poco a poco, de forma paulatina, las familias deben inculcar a sus hijos los hábitos de una buena calidad de vida. Debe hacerse desde el conocimiento y con convencimiento y, para que sea eficaz, el mensaje debe ser coherente con las recomendaciones que se aconsejan al niño y las costumbres de uno mismo. Por eso, educar a un hijo para que coma bien es una oportunidad para toda la familia. ♥

