

ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS PROGRAMAS ALIMENTARIOS

Complementariedad de una Ración de Alimentación Escolar

Dr. Hernán Delgado
INCAP

Publicación INCAP CE/070

Las variables intermediarias del estado nutricional de escolares, a través de las cuales los factores sociales, económicos, biológicos y culturales actúan para determinar el estado nutricional, son las características del consumo, (frecuencia, cantidad y densidad de nutrientes) y la utilización biológica de los alimentos.

En el caso de la región centroamericana, la alimentación de la población escolar es generalmente baja en energía, proteínas y grasa y alta en carbohidratos complejos, así como también es el caso de la población general. Además existe una ingesta deficiente de vitamina "A", hierro y yodo. El consumo deficitario de nutrientes tiene efectos funcionales, que se manifiestan como acomodación y ajuste, demostrables en la disminución del crecimiento, las alteraciones del desarrollo, el bajo rendimiento escolar y la baja productividad del adulto.

Por otra parte, en grupos específicos de escolares se han identificado problemas asociados al consumo exagerado de alimentos o de dietas imbalanceadas. Esta situación conduce a cuadros de sobrepeso y obesidad, que más frecuentemente afectan a la población escolar de Costa Rica y Panamá; sin embargo, también se han identificado grupos específicos de escolares de los restantes países de la región centroamericana.

Esta situación, en la cual coexisten problemas de deficiencia nutricional con los asociados a exceso o imbalance de dietas, permite definir a la región centroamericana como en estado de polarización epidemiológica nutricional.

Los problemas nutricionales de la región, caracterizados por la desnutrición protéico energética y de deficiencias nutricionales específicas tienen efectos funcionales sobre el crecimiento y desarrollo de niños y adolescentes, incluyendo repercusiones en el rendimiento del escolar y en la productividad del adulto. Esta información ha dado base a la propuesta de la existencia de un círculo vicioso de desnutrición, mala salud, pobreza y subdesarrollo, en el cual se perpetúan condiciones adversas al desarrollo humano y económico de importantes grupos de población.

En conclusión, problemas nutricionales de carácter crónico (evidenciado en el retardo de estatura de niños de edad escolar) y agudo (como es el caso de la hipoglicemia de escolares y el déficit de peso para la talla) tienen relación con el rendimiento escolar y otros indicadores nutricionales de escolares, pero además se asocian a otras medidas de productividad y desarrollo. En efecto, información proveniente de intervenciones nutricionales en población crónicamente desnutrida, indica que el círculo vicioso puede revertirse y convertirse en un círculo virtuoso. El mejoramiento de la nutrición de la población infantil y preescolar, tendrá un efecto directo en el rendimiento escolar, la productividad y el desarrollo del capital humano.

En base a lo anterior, se considera necesaria la definición de programas de alimentación escolar que, con objetivos nutricionales, se orienten al mejoramiento de la salud y nutrición de escolares. Estos programas deben tomar en consideración la alimentación habitual y patrones culturales de los escolares, a modo que efectivamente complementen la dieta. Es importante que esos programas sean integrales, promotores de desarrollo y que incluyan criterios de calidad y costo efectividad, además de la cobertura de los mismos. Una evaluación de los programas en desarrollo permitirá una mejor focalización de los mismos.

Como una tecnología alimentaria específica, el INCAP recomienda la utilización de harinas compuestas --combinaciones de cereales, leguminosas y oleoginosas--, para incluirlas en los programas de alimentación escolar. La galleta nutricionalmente mejorada y las cremas o atoles enriquecidos con micronutrientes son tecnologías útiles para mejorar la nutrición escolar, actualmente de gran aplicación en Centro América.