

Nutrición del Escolar

PROMOVIENDO PRÁCTICAS ALIMENTARIAS SALUDABLES EN EL ESCOLAR

Licda. Maggie Fischer

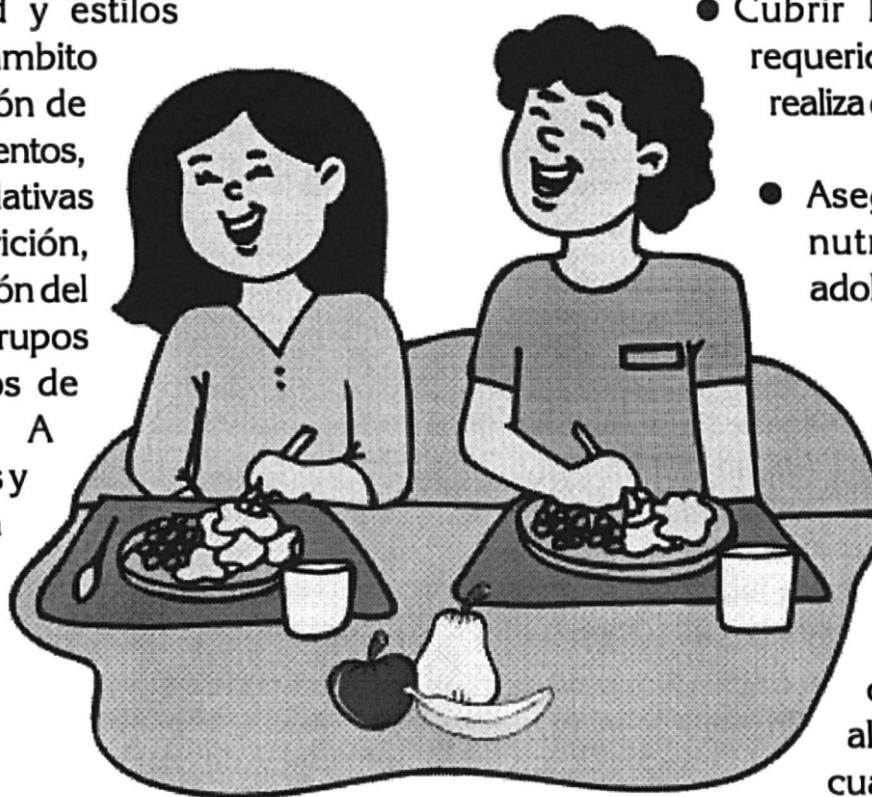
La promoción de la salud y estilos alimentarios saludables en el ámbito escolar debe procurar la formación de futuras generaciones con conocimientos, habilidades y prácticas idóneas relativas a la salud, alimentación y nutrición, debiendo contar con la participación del escolar, la familia, la escuela, grupos sociales, la comunidad y medios de comunicación, entre otros. A continuación se presentan pautas y consideraciones a tomar en cuenta para contribuir a la formación de estas prácticas saludables.

¿Por qué son importantes las prácticas alimentarias para el escolar?

Los niños(as) en edad escolar necesitan de una alimentación nutritiva y suficiente para realizar adecuadamente sus funciones: crecer, estudiar, correr, jugar. La alimentación afecta el crecimiento, desarrollo, aprendizaje y conducta del escolar, pudiendo prevenir incluso el desarrollo de problemas de salud a largo plazo, como las enfermedades coronarias y cáncer, entre otras. Los niños(as) mal alimentados pueden tener problemas de desnutrición, deficiencia de micronutrientes, como la deficiencia de hierro y como consecuencia, anemia, sobrepeso/obesidad, problemas de aprendizaje y de conducta.

Durante la edad escolar, el(la) niño(a) continúa creciendo pero en forma más lenta que el preescolar. En general no ocurren variaciones de peso y de talla tan marcadas como en la adolescencia. Las prácticas de alimentación saludables durante esta etapa permiten:

- Obtener los nutrientes necesarios para favorecer el óptimo crecimiento y desarrollo del escolar.
- Mantener la resistencia a infecciones.



- Cubrir las necesidades energéticas requeridas por la actividad física que realiza durante este período de desarrollo.

- Asegurar adecuadas reservas de nutrientes para la etapa de la adolescencia.

¿Qué factores influyen en la formación, cambio y mantenimiento de comportamientos saludables?

Existen varios factores que determinan los comportamientos alimentarios del escolar, entre los cuales pueden mencionarse:

- Factores predisponentes que se relacionan con los conocimientos, actitudes y creencias en torno a la alimentación y nutrición.
- Factores habilitadores, los cuales están vinculados con la motivación, autoevaluación, intención de realizar el comportamiento, y creencia de poder llevarla a cabo, es decir la autoeficacia.
- Factores reforzantes e influyentes donde la familia, amigos, apoyo social y redes existentes, medios de comunicación, personal de salud y la legislación existente juegan un papel determinante.

¿Cuáles son las etapas para la adopción de comportamientos saludables en alimentación?

Se han desarrollado múltiples teorías sobre **comportamientos en salud** que identifican las etapas que inciden en las prácticas de salud como la prevención de enfermedades y comportamientos no deseados, por ejemplo, los relacionados con tabaquismo, uso de drogas, alimentación saludable, actividad física. Una de estas

teorías es el Modelo Transteorético de Cambio de Comportamientos, desarrollado por Prochaska y DiClemente,

que ayuda a comprender las etapas básicas en este proceso, tal como se muestra en la siguiente gráfica.

Gráfica 1
ETAPAS DE CAMBIO DE COMPORTAMIENTOS



Como puede observarse, estas etapas van desde la fase de precontemplación (sin conocimiento o sin pensar hacer el cambio), contemplación (pensando hacer el cambio sin comprometerse), preparación (intención para hacer el cambio), acción (modificación de comportamiento) y mantenimiento de prácticas en alimentación y nutrición. Es importante reconocer que existen estas etapas, las cuales no necesariamente son secuenciales para identificar las intervenciones y acciones a seguir para el logro de comportamientos deseados.

¿Cuándo está más dispuesto(a) el(la) escolar en adoptar prácticas de alimentación saludables?

El escolar está más dispuesto cuando:

- Aprende sobre prácticas de alimentación y nutrición en forma práctica, creativa y agradable, i.e., las relacionadas con selección, higiene, manipulación de alimentos.
- Se enfatizan las consecuencias positivas y beneficios percibidos por la realización de prácticas de alimentación saludable en lugar de las consecuencias negativas. Durante esta etapa del ciclo de la vida, entre los beneficios positivos percibidos por el escolar para tener una alimentación sana se relacionan con la apariencia física, con favorecer su crecimiento y desarrollo oportuno, tener la sensación de control personal, independencia y capacidad para controlar situaciones.
- Los efectos positivos de los comportamientos se presentan en un contexto relevante e importante para el(la) escolar.

- Además de proporcionarles los conocimientos sobre una alimentación saludable, tienen la oportunidad para realizar prácticas y probar los alimentos.

¿Cuáles deben ser las prácticas de alimentación del escolar?

- Tener una alimentación variada y equilibrada en cantidad y calidad.
- Comer tres veces al día, enfatizando la importancia del desayuno, más una refacción.
- Incluir en todos los tiempos de comida granos, cereales o papas.
- Comer todos los días:
 - ✓ Hierbas o verduras
 - ✓ Frutas
 - ✓ Tortillas y frijoles, por cada tortilla comer una cucharada de frijol para que sea más sustanciosa.
 - ✓ Leche
- Comer por lo menos dos veces por semana alimentos de origen animal, tales como: huevos, carne (menudos de pollo, carne, pescado o hígado).
- Combinar una alimentación saludable con actividad física.
- Evitar (o consumir esporádicamente) alimentos sin ningún valor nutricional, por ejemplo, aguas gaseosas, refrescos artificiales, golosinas.

- Consumir esporádicamente (o evitar) comida rápida y boquitas saladas.
- Lavarse las manos antes de preparar o comer alimentos.

¿Cuál es el papel del escolar en la adopción de comportamientos saludables?

- Desarrollar habilidades y destrezas sobre alimentación y nutrición, promoviendo su capacidad de autoeficacia para el logro de los comportamientos deseados.
- Identificar y aprovechar influencias positivas que contribuyan a hábitos y estilos de vida saludables.
- Contar con red social y de apoyo para la promoción de estilos de vida saludables.
- Desarrollar habilidades y capacidades para el aprovechamiento positivo de contenidos y mensajes transmitidos por los medios de comunicación social.

¿Cuál es el papel de la familia en la promoción de prácticas saludables de la alimentación del escolar?

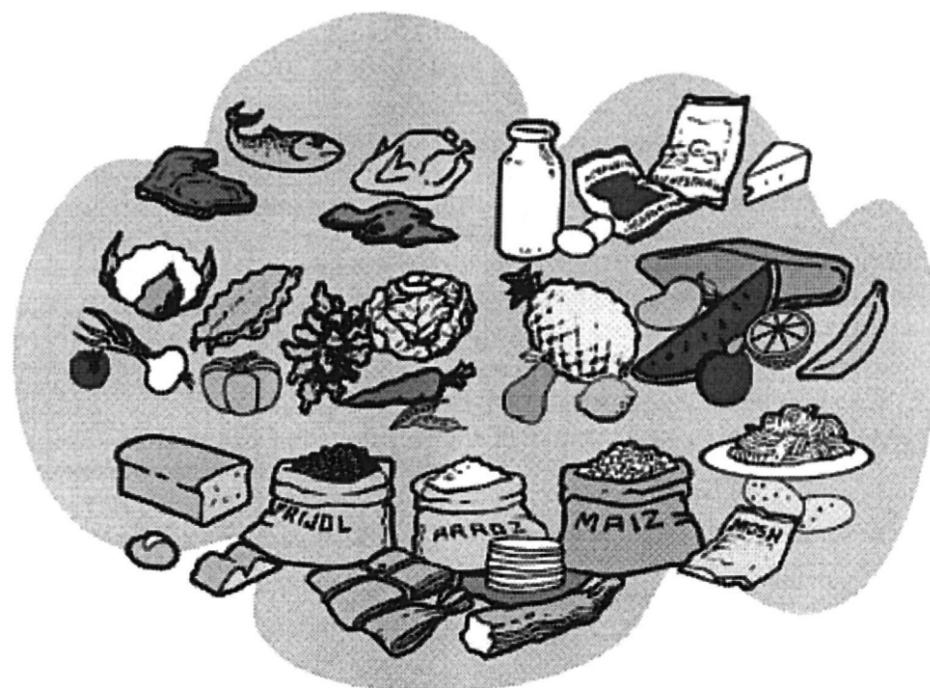
La familia debe brindar al escolar alimentación en calidad y cantidad necesaria para que favorezca su desarrollo y crecimiento óptimo. La alimentación cumple varias funciones:

- Es agente de satisfacción de la necesidad de comer
- Es un estímulo psicofísico
- Provee sustancias nutritivas
- Es un integrador familiar y social
- Es un estímulo emocional

¿Cuál es el papel de la escuela en la promoción de prácticas saludables de la alimentación del escolar?

La escuela debe:

- Brindar oportunidades para propiciar prácticas alimenticias saludables y reducir el riesgo de enfermedad. No es suficiente proveer la información y los conocimientos, sino también favorecer el desarrollo de habilidades y prácticas idóneas.
- Orientar al escolar para resistir presiones sociales que inducen a prácticas no saludables.



- Desarrollar actividades educativas culturalmente relevantes, de acuerdo con el nivel de desarrollo del escolar.

Referencias

USDA, Center for Nutrition Policy and Promotion. *Report card on the diet quality of children. Nutrition insight*; 1998. <http://www.usda.gov/cnpp>

CDC. *Guidelines for school health programs to promote healthy lifestyles.* www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml

CDC. *CDC's guidelines for school and community health programs. Promoting lifelong healthy eating. Adolescent and school health.* www.cdc.gov/nccdphp/dash/nutraag.htm

Cullen KW, Baranowski T, Smith SP. Using goal setting as a strategy for dietary behavior change. *J Am Diet Assoc* 2001;101(5):562-566.

Kumanyika SK, Van Horn L, Bowen D, Perri MG, Rolls BJ, Czajkowski SM, Schron E. Maintenance of dietary behavior change. *Health Psychol* 2000;19(Suppl 1):42-56.

Mherchu CN, Margetts BM, Speller VM. Applying the stages -of-change model to dietary change. *Nutr Rev* 1997;55(1):10-16.

Arévalo C, Hernández AA, García E, Porres C, Barrantes L, Molina de Forno S, Camey de Astorga E, Molina V, Rodríguez M, de Valverde C. *Guías Alimentarias para Guatemala: los siete pasos para una alimentación sana.* Guatemala: Comisión Nacional de Guías Alimentarias de Guatemala/INCAP/OPS; 1998.

El INCAP es un organismo de integración centroamericana, con capacidad técnica y gerencial para generar, captar, transferir y aplicar conocimientos, tecnologías y recursos que contribuyan a la solución de los problemas alimentarios y nutricionales de la población de los países centroamericanos.

