



RECREO ESCOLAR Y LA ALIMENTACIÓN

Paulina Cayetano Morales

Área temática: 7. Prácticas educativas en espacios escolares.

Línea temática: Vida cotidiana, contexto, agentes e interacción en la práctica docente.

Resumen: El sobrepeso y obesidad infantiles como problema social han cobrado mayor importancia en los últimos años, debido a diferentes cambios que se han suscitado en el desarrollo de la humanidad. Su impacto radica en la aparición de enfermedades a edades tempranas, lo que supone una amenaza para la calidad de vida de los ciudadanos. Estos males han aquejado con mayor fuerza a los más pequeños, pues se ha registrado en todo el mundo que quienes más los padecen son los niños.

En ese sentido, cabe mencionar que existen diferentes instituciones que educan y a quienes compete tratarlo, una de ellas es la escuela, por ello en la presente se estudia el comportamiento alimentario de educandos de entre 7 y 11 años, encontrando que mientras no se regulen los alimentos que deben ingerir, estos referirán consumir aquellos que son poco saludables, por simples cuestiones de gusto, además se puede advertir que el libre albedrío otorgado a los escolares para seleccionar sus alimentos amenaza de manera considerable su salud.

Con este estudio se pudieron identificar algunos hábitos alimentarios que predominan en la comunidad escolar durante el recreo, imperando sus preferencias por las golosinas y alimentos con alto contenido calórico, poniendo en evidencia la urgente necesidad de una educación para la salud de manera crítica que amplíe sus perspectivas nutricionales.

Palabras clave: hábitos alimentarios, educación para la salud, sobrepeso, obesidad, alimentación.

Introducción:

La alimentación es una actividad inherente a la vida de los seres humanos, es un hecho tan normal, que poco a poco se ha perdido la importancia de la misma, pues hemos dejado de preocuparnos por los alimentos que estamos consumiendo, lo que sin duda pone en conflicto nuestra sanidad del futuro. El sobrepeso (SO) y obesidad (O), están impactando a la sociedad mexicana de manera tal que las enfermedades cardiovasculares causadas por estos males va en aumento considerable.

Ante esta situación se considera indispensable el rol que juega la escuela, aunque claro, no es la única institución que educa, sin embargo, la introducción de medidas educativas para la prevención del SO y O, pueden marcar una diferencia significativa en la calidad de vida de los alumnos de educación primaria, que llevarán consigo a lo largo de su vida, pues la edad escolar es la base para la formación de su personalidad.

Por tanto, se considera a la escuela como el medio idóneo para guiar una vida saludable, utilizando como vehículo la educación para la salud. A pesar de algunos programas y acuerdos estipulados años anteriores la alimentación en los centros escolares continua siendo deficiente, se aprecian en las cooperativas alimentos y bebidas con alto contenido calórico y que no son aptos para los niños, lo que supone la persistencia del problema. Por ello, el presente informe de resultados parciales da a conocer el avance de investigación cuyo problema central es la alimentación deficiente que los centros escolares ofrecen a los educandos.

El objetivo general de la presente investigación es conocer los alimentos que los educandos consumen durante el recreo en la escuela primaria y algunas causas de sus principales conductas alimentarias. Hasta el momento se han cubierto ciertos objetivos de la misma como observar los alimentos que ofrece la cooperativa y su modo de preparación, observar a los educandos durante el recreo y encontrar su relación con los alimentos que consumen, advertir mediante encuestas detalles de las conductas alimentarias de los escolares.

Al inicio de la investigación se plantearon algunas interrogantes que han guiado la misma y que han servido de referencia al igual que los objetivos para no desviar las acciones de indagación, como las siguientes: ¿Por qué los alumnos no consumen alimentos saludables durante el recreo? ¿Qué alimentos prefieren consumir los alumnos durante el recreo? ¿Qué hacen las autoridades educativas en cuanto a lo que consumen los alumnos en el recreo? ¿Qué alimentos se ofrecen en la escuela para los alumnos?

Asimismo se ha establecido una hipótesis sobre lo que se considera ocurre en el centro educativo durante el recreo y que al final de la misma investigación se pretende aprobar o refutar con base en la información recabada, se considera que los alumnos no han adquirido un sentido crítico sobre la alimentación y consumen alimentos poco saludables porque no se les ofrece otro tipo de alimentos que coadyuve a fortalecer el cuidado de sí mismos, además de que no tienen un patrón de conducta de cuidado de sí mismos que imitar.

Desarrollo:

Una de las principales problemáticas que aqueja a la sociedad actual en temas de salud pública es el sobrepeso y la obesidad, que conforme pasa el tiempo va cobrando más víctimas, pues se estima según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) que desde 1975, se ha triplicado su presencia en todo el mundo. Para el año 2016, según esta misma dependencia, había más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso y obesidad (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2016).

El sobrepeso (SP) y obesidad según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016), se definen como “una acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud”, (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2016), por lo que la problemática cobra mayor importancia y debe ser atendida desde edad temprana o infancia, pues según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016), un niño obeso tiende a permanecer en ese estado hasta la edad adulta, y por ende, a contraer diversas enfermedades cardiovasculares y crónicas como la diabetes, hipertensión, etc., situación que es también en gran medida prevenible (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2016).

En México la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2016) reveló que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infantil de 5 a 11 años fue de 33.2%. En niñas las prevalencias de SP y O, fue de 20.6% y 12.2%, respectivamente, mientras que en niños el resultado fue de 19.5% y 15.4%, se puede notar una pequeña disminución en cuanto las cifras obtenidas por esta misma encuesta en 2012, sin embargo no es significativa pues solo son 1.2 puntos porcentuales. Asimismo se encontró que la prevalencia de SP y O fue mayor en comunidades urbanas que en rurales.

Ante esta problemática surgen diferentes medidas para su erradicación, la educación para la salud en las escuelas es una de ellas, misma que surgió de la necesidad de proporcionar a las personas los medios necesarios para mejorar la salud. Para la Organización Mundial de la Salud (1983), la educación para la salud es “cualquier combinación de actividades de información y de educación que lleve a una situación en la que las personas deseen estar sanas, sepan cómo alcanzar la salud, hagan lo que puedan individual y colectivamente para mantenerla y busquen ayuda cuando la necesiten”, y, tiene como objetivo diseñar programas de intervención destinados a proteger y fomentar la salud (31).

Debido a que la etapa escolar es formativa, cobra vital importancia la educación para la salud que se imparta en los centros escolares y puede ser un área de oportunidad para erradicar el SP y O en los escolares. Bajo ese marco el Nuevo Modelo Educativo (2017), presenta la estrategia “salud en tu escuela”, con un enfoque integral a fin de crear ambientes escolares propicios para el desarrollo de hábitos y habilidades que promuevan la salud a lo largo de la vida, con el propósito de prevenir y atender tempranamente el SP y O.

Es bien sabido que la escuela y lo que dentro de ella sucede impacta en la vida de los sujetos, por lo que es indispensable que en el interior de la misma se sienten las bases de una vida saludable comenzando por los principios básicos de una alimentación equilibrada que coadyuve a la formación de un estilo de vida de

calidad y ofrezca una vida libre de enfermedades. Ante ello, diferentes autoridades se han pronunciado en favor de la promoción de conductas alimentarias adecuadas para los escolares por medio de la educación en nutrición, tal es el caso de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO, 1995), que reconoce a la educación en nutrición, como la combinación de experiencias de aprendizaje diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otras conductas relacionadas con la nutrición que conduzcan a la salud y el bienestar, y la reconoce como uno de los elementos esenciales para contribuir a la prevención y control de los problemas relacionados con la alimentación en el mundo (FAO/OMS, 1992; FAO, 1995; Contento et al., 1995).

En este contexto, en el año 2014, en México, se publicó en el Diario Oficial de la Federación (DOF, 2014), por parte de la Secretaría de Educación Pública, un acuerdo mediante el que se establecen los lineamientos generales para el expendio y distribución de alimentos y medidas preparados y procesados en las escuelas del Sistema Educativo Nacional; cuyo objetivo principal fue consolidar las acciones de promoción, protección de la salud y prevención de enfermedades. Asimismo, el ordenamiento legal en su artículo 24 bis, señala que la SEP, establecerá los lineamientos a que deberán sujetarse el expendio y distribución de los alimentos y bebidas preparados y procesados, dentro de toda escuela, en cuya elaboración se cumplirán los criterios nutrimentales que para tal efecto determina la Secretaría de Salud. Estas disposiciones de carácter general comprenderán las regulaciones que prohíban los alimentos que no favorezcan la salud de los educandos y fomenten aquellos de carácter nutrimental.

El marco de este acuerdo y las disposiciones acatadas por las escuelas cobran importancia debido a que durante la etapa escolar los niños enfrentan diferentes maneras de concebir la alimentación y adquieren nuevos hábitos que podrán poner en marcha de manera crítica, evaluando sus necesidades y reconociendo las ventajas de unos y otros consumibles, así como descartando la influencia de cierta publicidad negativa, por lo que podrán conseguir un estado nutritivo óptimo y mantener un ritmo de crecimiento adecuado (Macías, et al. 2012), como se señaló anteriormente es en la etapa escolar donde se definen los estilos de personalidad, sin embargo, es una etapa llena de variables, que en ocasiones condicionan las actitudes de los escolares, por ejemplo las condiciones económicas y sociales, el desarrollo económico, los avances tecnológicos, la inserción de la mujer en el campo laboral, la influencia de la televisión y la mayor posibilidad por parte de los niños de elegir alimentos con elevado aporte calórico y baja calidad nutricional (Hidalgo M. 2003).

En ese sentido, en la escuela la promoción de la alimentación adecuada se centra en los profesores, a través de los contenidos curriculares que se imparten en las aulas, sin embargo se ha propuesto tratarlos desde una perspectiva integral que aporte a un estilo de vida y prevenga la aparición de trastornos alimentarios (Escoto, et al. 2008).

Metodología:

Se realizó un estudio de tipo exploratorio descriptivo bajo los lineamientos de Sampieri (1994), en el que básicamente se pretende conocer y familiarizarnos con el fenómeno que se desea estudiar y que en su momento fue desconocido, sobre todo porque está sucediendo en un contexto específico y real. Los estudios exploratorios en pocas ocasiones constituyen un fin en sí mismos, por lo general determinan tendencias, identifican relaciones potenciales entre variables y establecen el tono de investigaciones posteriores más rigurosas (Dankhe, 1986, p. 412).

Por otro lado, los estudios de tipo descriptivo consisten según Sampieri (1994), precisamente en describir fenómenos, situaciones y contextos, es decir, detallar como son y cómo se manifiestan, se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles del objeto de estudio que se somete al análisis. Los estudios descriptivos son útiles para mostrar con precisión los ángulos o dimensiones de un fenómeno, suceso, comunidad, contexto o situación (Sampieri 1994).

Para llevar a cabo la investigación se emplearon diferentes técnicas e instrumentos de investigación, entre las más relevantes encontramos la observación participante, esta técnica exige un entrenamiento serio, pero ante todo, una serie de cualidades personales (plasticidad, adaptabilidad, paciencia, integridad). Según Taylor y Bogdan (1984), esta técnica involucra la interacción social entre el investigador social y los informantes, los autores ya mencionados puntualizan en el logro del rapport con los informantes.

La selección de los informantes se llevó a cabo considerando las pautas mencionadas por Taylor y Bogdan (1984), cuidando la obtención de información adecuada y relevante para comprender el fenómeno estudiado. Se tomaron en cuenta 118 alumnos de educación primaria de primero a sexto grados, siete docentes y 12 padres de familia, para considerar a los estudiantes que participarían se tomaron en cuenta criterios de inclusión y exclusión, los primeros fueron: 1) que los padres de familia estuviesen de acuerdo en que sus hijos participaran de la investigación, 2) que pudiesen responder los instrumentos requeridos, 3) que los alumnos por sí mismo decidiesen participar. Los criterios de exclusión fueron: 1) que los padres no autorizaran la participación del menor, 2) que los niños no estuviesen de acuerdo en participar, 3) que los alumnos no pudieran responder los instrumentos diseñados.

Se diseñaron autoencuestas por interrogatorio, bajo la modalidad de registro por tres días continuos sobre los alimentos que consumieron los alumnos durante el recreo escolar, se eligió la misma debido a que permite al individuo concientizar sobre las conductas alimentarias que experimenta mediante su registro y pueden comenzar a cambiar sus hábitos alimentarios.

Se aplicaron entrevistas semiestructuradas, entendemos por entrevista según Denzin y Lincoln (2005, p. 643, tomado de Vargas, 2012) la entrevista es “una conversación, es el arte de realizar preguntas y escuchar respuestas”. Como técnica de recogida de datos, está fuertemente influenciada por las características personales del entrevistador, se eligió la modalidad de entrevista semiestructurada bajo los lineamientos

de Taylor y Bogdan (1984) debido a que lleva una estructura flexible, que engloba una planificación previa de acuerdo a los objetivos de la misma, pero que al tiempo deja espacios para plantear nuevas interrogantes que tengan lugar durante la charla.

Conclusiones:

La población en estudio estuvo constituida por escolares de nivel primaria, de los grados de primero a sexto, de los que 59% fueron niñas y 41% niños, predominó el SO y O en los niños. Se encontró que el 12.8% de los educandos no desayuna antes de asistir a la escuela (ver tabla 1), y el 12.8% solo en ocasiones ingiere algún alimento, además sus registros rebelaron que muy pocas veces el desayuno que ingieren es significativo para ellos, pues el 71.2% de los alumnos que consumen algún alimento antes de asistir a clases solo toman leche con pan, y manifiestan sentir necesidad de comer antes de la hora del descanso.

Ante tal situación se brindó la posibilidad de que los alumnos consumieran algún alimento denominado “colación”, que debiera ser fruta, verdura o algún otro insumo saludable, sin embargo ocurre todo lo contrario, los alumnos llevan productos lácteos envasados y procesados como yogurt, o alimentos ricos en carbohidratos de diferentes marcas de igual manera procesados y envasados, lo que eleva la cantidad de calorías consumidas durante el día, suponiendo un riesgo para la salud al encontrarse por encima de los límites establecidos para su edad (ver tabla 3).

Las conductas alimentarias de los estudiantes manifiestan la ausencia en la institución de una normatividad que regule lo que para ellos se ofrece, se ponen de manifiesto aspectos sociales en la toma de decisiones sobre lo que consumen, entre ellos el nuevo rol de la mujer en la sociedad, que le impide estar pendiente de lo que consumen sus hijos y que en muchas ocasiones supone delegar en ellos la responsabilidad de seleccionar lo que consumirán, el 75% de los alumnos llevan dinero a la escuela para poder emplearlo en lo que se les antoja durante el descanso, el 50% de los alumnos que lleva dinero la escuela rebasa el monto de \$20 pesos.

Los alimentos que los alumnos consumen durante el descanso están basados en alto contenido calórico, la mayoría de ellos están preparados con aceites, la presencia de fruta y verdura se da en cantidades muy pequeñas, de los cinco días de la semana por lo menos tres incluyen alimentos fritos como tacos dorados, tostadas, salchichas, etc. En una porción de alimentos diaria expedida por la cooperativa escolar está ausentes por lo menos dos grupos de alimentos del plato del bien comer.

Los alumnos en charlas informales comentaban comer lo que está a su alcance aunque no siempre sea de su agrado, al cuestionarlos sobre lo que les gustaría comer hacían alusión a la comida rápida (hamburguesas, hot-dog, papas fritas, etc.) y a alimentos que se han considerado como chatarra, siendo estos últimos protagonistas del consumo de su dinero en el centro escolar, el 20% de los alumnos que compran sus alimentos solo consumen golosinas (chicharrones, jugos, paletas, dulces, etc.) durante el descanso.

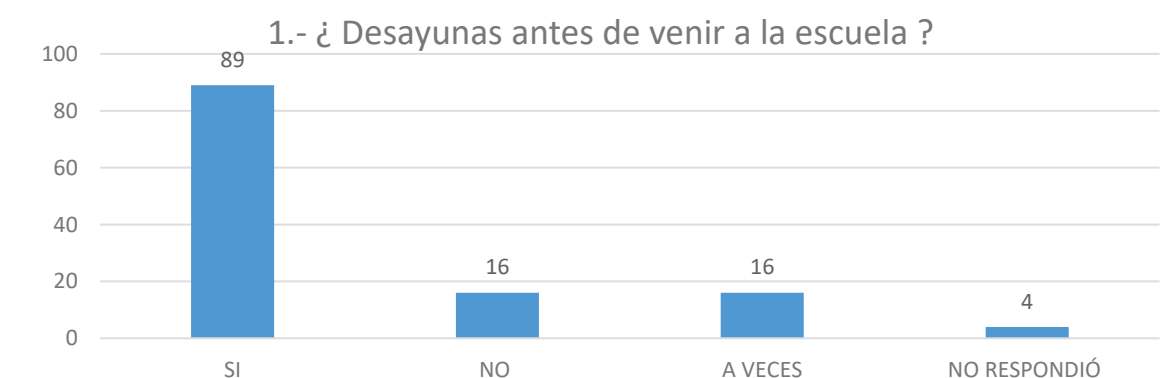
En la cooperativa se encontró que las personas encargadas de las mismas se basan más en aspectos comerciales que en lo conveniente en materia de salud para los educandos, esto debido a que no han recibido orientaciones para el expendio de alimentos ni existe algún reglamento que rija esas acciones.

La aplicación de las autoencuestas rebeló otro indicador preocupante, pues durante el descanso la bebida principalmente consumida por los alumnos son refresco y jugos con altas cantidades de azúcares (ver tabla 4), el agua natural ya sea con fruta o sin ella está del todo ausente en el menú de la cooperativa escolar. Durante el resto del día, los registros tampoco favorecieron la ingesta de agua fuera de la escuela (ver tabla 5), pues son muy pocos quienes consumen la cantidad que se ha establecido.

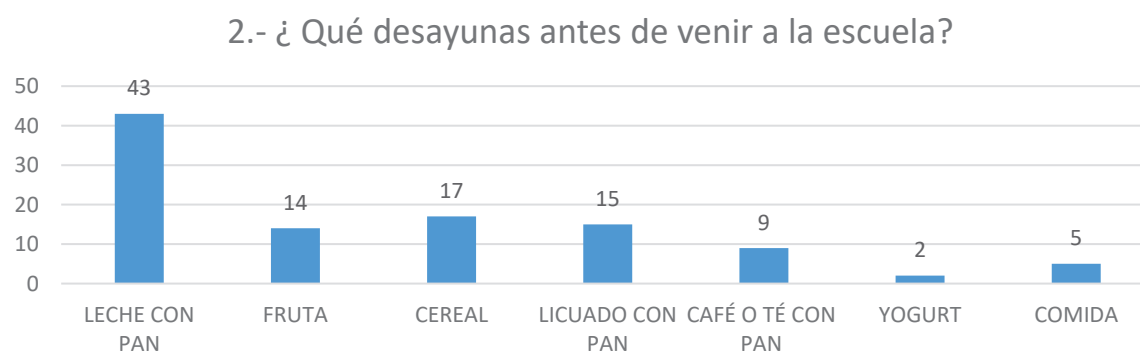
Los alumnos en el centro escolar, consumen los alimentos que están disponibles para ellos, ya que no han desarrollado en su mayoría un sentido crítico sobre la alimentación, lo que supone a la escuela la puesta en marcha de acciones que centren la responsabilidad en la educación para la salud como una alternativa para el fomento de conductas alimentarias positivas que marquen la diferencia en la formación de la personalidad de los educandos y de asegure una vida saludable.

Los presentes resultados muestran la necesidad de una normativa eficiente en las escuelas primarias que coadyuve al fomento de responsabilidad de la propia alimentación en los niños, así como una formación integral que no deje de lado la educación para la salud y que se vea de manera transversal la alimentación como un agente potenciador del aprendizaje y formador de competencias para una vida libre de enfermedades.

Tabla 1: Desayuno



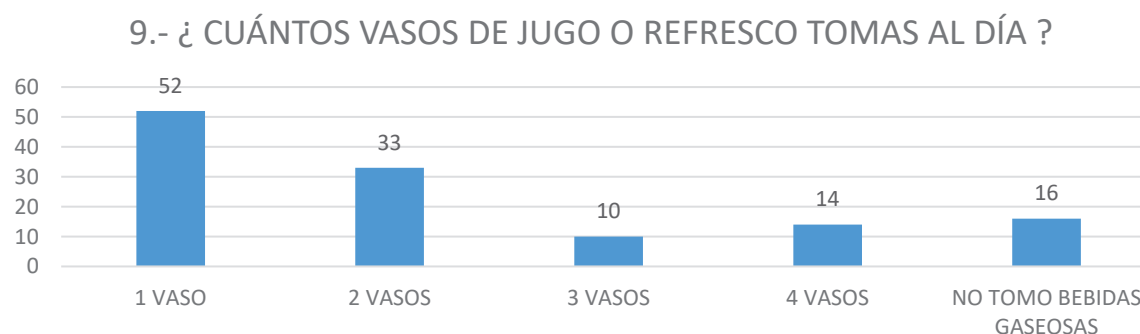
Alumnos que desayunan antes de asistir a la escuela. Total encuestados 125.

Tabla 2: Alimentos durante el desayuno


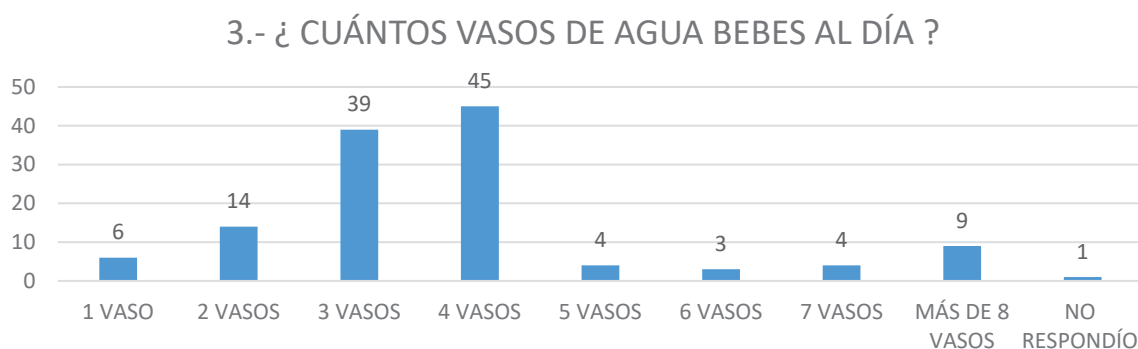
Alimentos que ingieren los educandos antes de asistir a la escuela.

Tabla 3: Productos lácteos

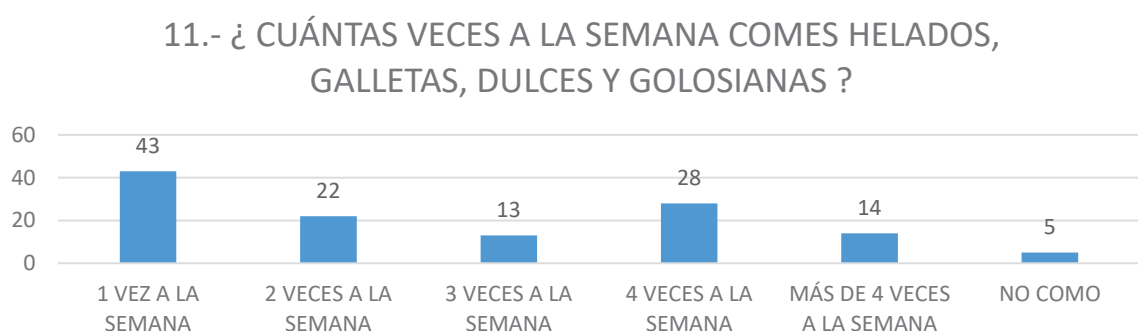

Registro de productos lácteos consumidos.

Tabla 4:Jugo o refresco consumidos


Registro de jugo y refresco consumidos.

Tabla 5: Agua consumida


Cantidad de vasos de agua consumidos



Referencias:

Escoto M. C, Mancilla J. M, Camacho E. J. A pilot study of the clinical and statistical significance of a program to reduce eating disorder risk factors in children. *Eat Weig Disor*, 2008; 13: III-18.

Hidalgo M. I. Nutrición en la edad preescolar, escolar y adolescente. *Pediatría Integral* 2003; 7: 340-54.

Jackson P, Romo M, Castillo M, Castillo CD: Las golosinas en la alimentación infantil: Análisis antropológico nutricional. *Rev Méd Chile* 2004; 132: 1235-42

Macías A. I, Quintero M. L, Camacho E. J, Sánchez J. M. La tridimensionalidad del concepto de nutrición: su relación con la educación para la salud. Rev Chil Nutr 2009; 36: 1129-35.

Organización Mundial de la Salud. (2016). Informe de la comisión para acabar con la obesidad infantil. Disponible en http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA69/A69_8-sp.pdf