

Reportaje

Alimentos saludables en los planteles escolares

Reelaborado de <http://alianzasalud.org.mx/alimentos-saludables-en-las-escuelas>

Los planteles escolares son los ambientes en donde los niños tienen mayor acceso a comida “chatarra” . Los alimentos y las bebidas que predominan en las escuelas no son recomendables y contradicen la información que existe en los libros de texto en los que se promueven el consumo de frutas, verduras, granos integrales e hidratación a base de agua. Lo grave es que los niños adquieren malos hábitos de nutrición. Hace poco más de dos años se aplicaron unos lineamientos en México para regular el tipo de alimentos y bebidas que pueden ofrecerse al interior de los planteles escolares (*Lineamientos generales para el expendio y distribución de alimentos y bebidas preparados y procesados en las escuelas del Sistema Educativo Nacional* publicados en el Diario Oficial de la Federación el 16 de mayo del 2014). Lamentablemente, la versión original de estos lineamientos fue modificada – se piensa que por la presión de las empresas procesadoras de alimentos - permitiendo que se sigan ofreciendo productos altamente procesados y bebidas azucaradas.

Los niños y las niñas requieren de un buen consumo de frutas, verduras y cereales integrales, que son ricos en vitaminas, minerales y fibra, tanto para un buen crecimiento físico como para su desarrollo cognitivo. También requieren de un aprendizaje de buenas prácticas de alimentación, ya que éstas les condicionarán para el resto de su vida, para la ingesta calórica y para la selección de alimentos.

Existe una sólida evidencia científica para comprobar que la fórmula que predomina en los productos que se ofrecen en las escuelas y los que se publicitan, en especial a los niños, genera una especie de “adicción” desde temprana edad. Una vez que los alumnos se acostumbran al consumo de bebidas y alimentos altamente endulzados, difícilmente consumen agua o alimentos saludables, aunque estén disponibles. Se ha observado que los productos “chatarra” tienen un carácter competitivo con los productos naturales, es decir, su consumo tiende a desplazar al consumo de alimentos naturales, por sus cantidades elevadas de azúcar, grasa y/o sal.

El Estado y la sociedad en los planteles escolares pueden lograr conjuntamente dos objetivos: ofrecer productos de calidad (alimentos saludables y agua) y, al mismo tiempo, crear hábitos duraderos de alimentación.