

Reportaje – Ventana

**El papel de la escuela:
Estrategia mundial sobre régimen alimentario,
actividad física y salud**

http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_schools/es

La promoción de las dietas saludables y la actividad física en la escuela es fundamental en la lucha contra la epidemia de obesidad infantil. Los niños y los adolescentes pasan una parte importante de su vida en la escuela, por lo que el entorno escolar es ideal para obtener conocimientos sobre opciones dietéticas saludables y la actividad física.

Como ejemplo de conducta positiva, el profesor puede tener un impacto duradero en el modo de vida del alumno.

Sugerencias para la promoción de una nutrición saludable en la escuela

- Ofrecer educación sanitaria que ayude a los estudiantes a adquirir conocimientos, actitudes, creencias y aptitudes necesarias para tomar decisiones fundamentadas, tener conductas saludables y crear condiciones propicias para la salud;
- Ofrecer programas alimentarios escolares que incrementen la disponibilidad de alimentos saludables en las escuelas (por ejemplo, desayuno, almuerzo o refrigerios a precios reducidos);
- Tener máquinas expendedoras que sólo vendan alimentos saludables como agua, leche, frutas y verduras, sándwiches y refrigerios con pocas grasas;
- Garantizar que los alimentos servidos en las escuelas cumplan requisitos nutricionales mínimos;
- Ofrecer a los estudiantes y al personal servicios de salud escolar que ayuden a fomentar la salud y el bienestar, así como a prevenir, reducir, seguir, tratar y derivar los problemas de salud o trastornos importantes;
- Usar los jardines de la escuela como instrumento para concientizar a los alumnos sobre el origen de los alimentos;
- Fomentar la participación de los padres.

Sugerencias para la promoción de la actividad física en la escuela

- Ofrecer clases diarias de educación física con actividades variadas adaptadas a las necesidades, intereses y capacidades del máximo número de estudiantes;
- Ofrecer actividades extracurriculares: deportes y programas no competitivos (por ejemplo, recreos activos);
- Alentar la utilización de medios de transporte no motorizados para acudir a la escuela y a otras actividades sociales;
- Ofrecer acceso a los estudiantes y a la comunidad a instalaciones adecuadas para la práctica de actividades físicas;
- Alentar a los estudiantes, profesores, padres y demás miembros de la comunidad a que tengan actividades físicas.