



El Ambiente Alimentario en las Escuelas, las Políticas de Alimentación Escolar y la Educación en Nutrición

Grupo de Educación Nutricional y Protección del Consumidor de la FAO
Carmen Dárdano y Cristina Álvarez

Los hábitos alimentarios se forman desde los primeros años de vida y son el resultado de múltiples factores que interactúan en el individuo durante todo su crecimiento y desarrollo. Las diferentes experiencias con los alimentos, vinculadas a situaciones familiares, sociales y del ambiente que forman parte de la vida del individuo (principalmente durante la niñez), contribuirán positiva o negativamente en la formación de sus hábitos alimentarios.

El sistema escolar proporciona elementos necesarios y se considera un escenario idóneo para promover y fomentar buenos hábitos alimentarios desde la niñez, permitiendo además lograr cambios de conducta que contribuyan efectivamente a la salud y al bienestar de los escolares.

Situación actual en las escuelas

La limitación más importante para la implementación de acciones en educación nutricional en las escuelas es que en la mayoría de las ocasiones el ambiente alimentario no es el adecuado para enseñar y reforzar buenos hábitos de consumo. Entendiéndose por ambiente alimentario: *“los alimentos y bebidas que se encuentran disponibles dentro del recinto escolar, que son proporcionados por la escuela durante el desayuno, almuerzo o merienda escolar, o que pueden ser adquiridos por los estudiantes en máquinas vendedoras, tiendas o cafeterías escolares”*. Se ha comprobado muy claramente que comportamiento y ambiente están relacionados entre sí, ya que el ambiente alimentario es uno de los factores que más influye en la selección de alimentos y prácticas alimentarias. Los cambios en patrones alimentarios son más factibles cuando el ambiente y la estructura social están orientados a la promoción de la salud, lo que permite reforzar las decisiones de las personas. Esto significa que si en las escuelas, hogares, lugares de trabajo y comunidades hay disponibilidad de alimentos saludables, los cambios se producirán con mayor facilidad.

En los países de América Latina existen muchos factores relacionados con el ambiente alimentario escolar que influyen negativamente en las prácticas alimentarias; entre los más destacados se encuentran:

- **Alimentos como medio de recaudación de fondos.** La mayoría de las escuelas venden alimentos para recaudar fondos. Estos alimentos generalmente tienen un alto contenido de azúcares, grasa y aditivos artificiales (por ejemplo: dulces,

pasteles y galletas producidos industrialmente, papas fritas y bebidas azucaradas [gaseosas, jugos artificiales, etc.]).

- **Alimentos utilizados en el salón de clase como incentivo o recompensa.** Generalmente estos alimentos son altos en grasa y azúcares por ser los que más les gustan a los alumnos y alumnas.
- **Publicidad de alimentos.** En algunas escuelas se encuentra publicidad de alimentos con alto contenido en grasa, azúcares, sal, aditivos, etc., en las máquinas vendedoras, cubiertas de libros, tableros, paredes de corredores, tiendas escolares y en los eventos deportivos.
- **Venta de refrescos.** En una gran parte de las escuelas los contratos para la venta de bebidas azucaradas generan bonificaciones y un porcentaje de ganancia sobre la venta, lo que se utiliza para hacer reparaciones dentro de la escuela o para comprar equipo. Estos contratos representan un desafío para la educación nutricional, porque las escuelas deben fomentar que los estudiantes consuman estos productos para asegurarse el mínimo de ventas según el contrato estipulado; pero por otro lado, las directrices nutricionales deben abogar para que haya disponibles opciones saludables¹. Además, la falta de fuentes/bebederos de agua potable en un gran número de escuelas contribuye al consumo de bebidas azucaradas, lo que en varios países representa una alta ingesta de calorías.
- **Venta de alimentos “chatarra”².** Según muestran las evaluaciones realizadas por la FAO en El Salvador³, Honduras⁴, Guatemala⁵, la República Dominicana⁶ y algunos países del Caribe⁷, sobre los alimentos disponibles dentro y fuera de los centros escolares, en la mayoría de los establecimientos escolares los alimentos chatarra son los de mayor disponibilidad y acceso debido al bajo costo y predilección por los escolares. En las tiendas de la mayoría de las escuelas estudiadas los alimentos y bebidas predominantes eran los procesados y/o industrialmente producidos, siendo la gran parte de estos fuente de gran cantidad de azúcar, sal, grasas saturadas y aditivos artificiales (por ejemplo: nachos [jalapeños], quesitos, churos, papalinas, maní salado y elotes con sal y limón; galletas y

dulces; bebidas gaseosas y jugos artificiales). En muy pocos casos se encontraron frutas frescas, y los productos preparados existentes eran principalmente frituras. En cuanto a la alimentación escolar se encontró que en las escuelas en las que existen huertos escolares, la alimentación se complementa con los productos que se producen en el huerto. Esto fomenta el consumo de vegetales y frutas por parte de los alumnos y alumnas, además de permitir el aprendizaje de los niños y niñas sobre los procesos productivos.

Es de recordar que la escuela está en una posición de poder para enseñar e influenciar a los y las estudiantes en la formación de hábitos alimentarios, ya que es un lugar donde pasan gran parte del tiempo, por lo que los alimentos disponibles en esta deberían ser saludables. Muchos de los hechos relacionados con el ambiente alimentario que influyen en la ingesta de alimentos de los escolares necesitan ser abordados, no solo a través de la educación nutricional en las aulas, sino además por políticas institucionales y por la definición de estándares nutricionales, que garanticen un ambiente alimentario saludable en las escuelas.

Educación nutricional, ambiente y políticas alimentarias escolares

Educación en nutrición. La educación nutricional ha sido reconocida como uno de los elementos esenciales para contribuir a la prevención y control de los problemas relacionados con la alimentación en el mundo. La educación en nutrición o Educación Alimentaria Nutricional (EAN) es concebida como la combinación de experiencias de aprendizaje diseñadas para aumentar la concienciación; mejorar la motivación; y para facilitar la adopción voluntaria, o mantenimiento de conductas alimentarias, y otras conductas relacionadas con la nutrición, que conlleven a la salud y al bienestar.⁸

Cambios en el ambiente alimentario escolar. En la mayoría de los países latinoamericanos, el ambiente escolar se ha convertido en un ambiente obesogénico, lo que ha contribuido al aumento del sobrepeso y la obesidad en los escolares de la Región. Por lo tanto, es necesario que se produzcan cambios en el ambiente para crear y reforzar nuevas conductas alimentarias positivas y que estas se adopten de manera voluntaria. Las modificaciones en el ambiente reducen las barreras al cambio si se proveen los productos o servicios que hacen más fácil la adopción de nuevas conductas. Por ejemplo, el aumento de la disponibilidad de vegetales y frutas en los almuerzos y en las tiendas escolares hace la adopción de esta práctica por parte de los escolares más factible.

Publicidad de alimentos a los niños. La escuela debe desarrollar en los y las niñas las herramientas necesarias para tener una visión crítica frente a la publicidad alimentaria que se dirige a ellos. El desarrollo de audiencias críticas infantiles frente a la publicidad de alimentos permite contrarrestar lo que la OMS señala que ocurre cuando “se aprovecha de la credulidad e inexperiencia de los niños”⁹.

Políticas, regulaciones y estándares nutricionales complementan estos enfoques y pueden tener un impacto importante y positivo en la adopción de nuevos comportamientos. Las políticas y regulaciones pueden asegurar el logro de los comportamientos deseados en situaciones en que es difícil que se pongan en práctica por presiones sociales. Las políticas y los estándares nutricionales de los alimentos disponibles en las escuelas hacen más fácil y factible para un estudiante el consumir más frutas y vegetales, y consumir menos alimentos chatarra y refrescos artificiales; a pesar de que estos últimos son, según muestran los estudios, los más deseados por los estudiantes y los más rentables para las escuelas.

Estrategia de la 57ª Asamblea Mundial de la Salud sobre ambientes alimentarios saludables escolares

En mayo del 2004, durante la 57ª Asamblea Mundial de la Salud, se aprobó la Estrategia Mundial de la Organización Mundial de la Salud sobre Régimen alimentario, actividad física y salud^{ix}. Esta se formuló para reducir la mortalidad y morbilidad causada por la malnutrición, incluidas la desnutrición y las carencias nutricionales, mediante las mejoras de la alimentación y las prácticas de actividad física. La meta general de la estrategia es promover y proteger la salud orientando la creación de un entorno favorable para la adopción de medidas sostenibles a nivel individual, comunitario, nacional y mundial, que, en conjunto, den lugar a una reducción de la morbilidad y mortalidad asociadas a una alimentación poco sana y a la falta de actividad física. Estas medidas contribuyen al logro de los objetivos del Milenio de la Naciones Unidas. La estrategia indica que los cambios en los hábitos alimentarios y las modalidades de actividad física requieren los esfuerzos combinados de muchas partes interesadas, públicas y privadas, durante varios decenios; indicando las responsabilidades de los autores; y formula las siguientes recomendaciones:

- **Artículo 43. Las políticas y programas escolares deben apoyar una alimentación sana y la actividad física.** Las escuelas deben proporcionar conocimientos básicos de salud y nutrición, abordando el tema en forma transversal en el currículo escolar; para promover dietas más sanas y resistir a las modas alimentarias y a la formación engañosa sobre estas cuestiones. Indicando que se promuevan **ambientes saludables** que refuercen prácticas de alimentación saludable.
- La publicidad influye en la elección de los alimentos y en los hábitos alimentarios, por lo que es preciso desalentar los mensajes que promueven prácticas alimentarias malsanas o la inactividad física y promover los mensajes positivos y propicios para la salud. Deben formularse criterios multisectoriales apropiados para la comercialización de los alimentos dirigidos a los niños abordando cuestiones como patrocinio, la promoción y la publicidad.
- Se alienta a los gobiernos a que **adopten políticas** que favorezcan una alimentación saludable y limiten

la disponibilidad de productos con alto contenido de sal, azúcar y grasa. Junto con los padres y otras autoridades responsables, las escuelas deben estudiar la posibilidad de firmar contratos con **productores locales** para los almuerzos escolares a fin de crear un mercado local de alimentos saludables.

- **Artículo 39.** La formulación y promoción de políticas, estrategias y planes de acción nacionales para mejorar el régimen alimentario y alentar la actividad física deben estar apoyados mediante una legislación eficaz, infraestructura y financiamiento adecuado.

Derecho a una alimentación adecuada

De conformidad con el artículo 25 de la Declaración Universal de Derechos Humanos, “Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación [...]”. De esto se deriva que la oferta de alimentos debe ser adecuada, lo que significa que los tipos de alimentos comúnmente disponibles deben ser culturalmente aceptables; la oferta disponible debe cubrir todas las necesidades nutricionales generales desde el punto de vista de la cantidad (energía) y la calidad (proporcionar todos los nutrientes esenciales, como vitaminas y iodo); y los alimentos deben ser seguros (sin elementos tóxicos o contaminantes) y de buena calidad (por ejemplo, en lo que se refiere al gusto y la textura)¹⁰.

En base a todo lo expuesto anteriormente, se alienta a los Estados a:

- **Evaluar los ambientes alimentarios** dentro de las escuelas y sus alrededores inmediatos, prestando particular atención a los alimentos con alto contenido de azúcares, sodio, grasas saturadas y/o trans, y aditivos alimentarios como colorantes y saborizantes artificiales.
- **Formular y promover políticas, estrategias y planes de acción en las escuelas** que faciliten la adopción de dietas sanas, tratando de incluir únicamente alimentos y bebidas saludables, con el objetivo de evitar el consumo excesivo de alimentos que puede conducir a la malnutrición, obesidad y enfermedades degenerativas.
- **Restringir la propaganda de bebidas carbonatadas y azucaradas, así como alimentos chatarra**, en todas las escuelas y en sus alrededores.
- **Fortalecer la educación alimentario nutricional en el currículo de las escuelas**, haciendo uso de actividades prácticas (como el huerto escolar) e involucrando a los padres y comunidades (municipios); de modo que se dote a los escolares con información y práctica; favoreciendo de ese modo la adquisición de conocimientos y hábitos para tomar decisiones adecuadas en relación a su alimentación a lo largo de toda la vida, y

previniendo la aparición de enfermedades asociadas a una alimentación inadecuada.

1 Isobel R. Contento, PhD y Profesora Mary Swartz Rose en Educación Nutricional. *Nutrition Education, Linking Research, Theory, and Practices*, 2da ed. 2011. Jones and Bartlett Publishers, LLC.

2 Alimentos chatarra: alimentos que aportan mayoritariamente calorías vacías, y que por lo general tienen un alto contenido de grasas saturadas y/o trans, azúcares y/o sodio; y numerosos aditivos como colorantes y saborizantes artificiales, etc. Por ejemplo papalinas, churros, doritos, snacks, dulces producidos industrialmente, etc. Cuando estos alimentos son consumidos frecuentemente pueden afectar negativamente a la salud.

3 Proyecto de la FAO TCP/ELS/3101. *Apoyo al desarrollo curricular de la educación básica para mejorar la educación en nutrición y seguridad alimentaria*.

4 Proyecto de la FAO TCP/DOM/3101. *Educación alimentaria y nutricional en las escuelas de educación primaria*.

5 Proyecto MDG del Programa Conjunto de Naciones Unidas. *Alianzas para mejorar la situación de la infancia, la seguridad alimentaria y la nutrición*.

6 Proyecto de la FAO TCP/DOM/3101. *Educación alimentaria y nutricional en las escuelas de educación primaria*.

7 Proyecto de la FAO TCP/BHA/3102. *Improving food security and nutrition by integrating garden-based learning into primary school in the Bahamas*.

8 FAO/OMS. Conferencia Internacional sobre Nutrición. Informe Final de la Conferencia. Roma, 1992; FAO. *Manejo de Proyectos de Alimentación y Nutrición en Comunidades*. Guías Didácticas, Chile, 1995.

9 OMS. *Estrategia mundial sobre Régimen alimentario, actividad física y salud*, 2004.

10 FAO. *El derecho a la alimentación en la teoría y en la práctica*. Roma, 2000