



Frutas y verduras a diario en los comedores escolares y para beber 'solo' agua, además se prohíben las bebidas azucaradas

Posted on Diciembre 20, 2024

Por Jorge C.A.

Los padres en todo el mundo intentan convencer a sus hijos de que coman verduras o que coman frutas en lugar de fast food. Las frutas y verduras son una parte importante de una dieta saludable.

Las frutas y verduras ayudan a los niños a crecer y apoyan las funciones corporales y el bienestar físico, mental y social en todas las edades. Pueden ayudar a prevenir la desnutrición, deficiencia de micronutrientes, sobrepeso y obesidad.

Junto con la malnutrición, las dietas poco saludables se encuentran entre los diez principales factores de riesgo de enfermedades a nivel mundial.

Los niños consumen demasiado azúcar, y las bebidas azucaradas son una parte importante del problema.

De hecho, los niños consumen el 17 % de las calorías de azúcares añadidos, y la mitad son solo de bebidas azucaradas. Esto supera ampliamente las pautas dietéticas de que menos del 10 % de las calorías deben provenir del azúcar.

El Gobierno de España garantizará en los comedores escolares el consumo diario de frutas y verduras y prohibirá las bebidas azucaradas en las comidas. El objetivo es garantizar que la totalidad de los niños tengan acceso a alimentos saludables. Se ha presentado el estudio completo de ALADINO (Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad) que elabora el Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).

Estudio ALADINO pone sobre la mesa la desigualdad que refleja el estudio, ya que sus datos apuntan a que aquellos niños que pertenecen a familias de rentas más bajas tienen más problemas de exceso de peso porque consumen más bebidas azucaradas y menos frutas y verduras a diario.

El Gobierno de España instará a los comedores escolares a ofrecer frutas y verduras a los alumnos y prohibirá las bebidas azucaradas, por lo que solo se servirá agua durante las comidas.

Las medidas de este decreto, que se encuentra en su última fase de tramitación, pretenden hacer frente a los retos que plantea el estudio Aladino 2023 (Alimentación, Actividad física, Desarrollo infantil y Obesidad). Los resultados finales de Aladino revelan que la prevalencia del exceso de peso en niños de 6 a 9 años de familias con rentas inferiores a los 18.000 euros brutos anuales llega al 46,7%, frente al 29% de los menores de familias que ingresan más de 30.000 euros.

«La prevalencia del sobrepeso y la obesidad infantil es inversamente proporcional al nivel socioeconómico de las familias», ha aseverado el Ministro Bustinduy, quien ha añadido que todos los niños, independiente de dónde procedan, «tienen el mismo derecho a una alimentación saludable y de calidad y los poderes públicos tienen la obligación de remover los obstáculos para que el ejercicio pleno de ese derecho se haga realidad».

Prohibidas las poco saludables bebidas azucaradas y solo se beberá agua

El Real Decreto de Comedores Escolares Saludables y Sostenibles impulsará la ingesta de frutas, verduras, pescados, legumbres y cereales integrales en los centros escolares, limitará los alimentos ultraprocesados e hipercalóricos y prohibirá las bebidas azucaradas.

La futura norma pretende fijar así las condiciones mínimas para asegurar que al menos cinco comidas a la semana respeten los criterios recomendados por la Organización Mundial de la Salud, y que los escolares, especialmente aquellos de hogares con menores rentas, tienen acceso a esa alimentación.

La idea es garantizar que todos los comedores escolares, independientemente de su titularidad, ofrezcan carne y pescado de calidad y aumenten la cantidad de legumbres y cereales en sus menús. También, que se establezcan mecanismos para asegurar circuitos cortos de producción y alimentos de cercanía para acceder así a productos más sostenibles, de proximidad, KM 0, de calidad y que fomenten las economías locales.

Ante la pregunta de cómo se garantizará que se cumplen los estándares de esta norma, el ministro ha respondido: «Estamos legislando, regulando la actividad, y todos los actores deberán respetar el contenido de esta regulación. En el caso de que haya incumplimientos, existen los mecanismos, tanto de inspección, control y sanción, para asegurarse de que así sea».

Solo el 32,5% de las familias cree que los centros educativos ofrecen una comida de calidad

En España, el 49,5% de los niños de entre seis y nueve años usa habitualmente los servicios del comedor escolar, pero solo el 32,5% de sus familias cree que los centros educativos ofrecen una comida de calidad. Así lo refleja el estudio ALADINO 2023 (Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad) presentado este jueves por Pablo Bustinduy, ministro de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030.

Los datos reflejan que hasta el 70,4% de las familias encuestadas considera que el comedor escolar facilita que su hijo tenga una alimentación saludable. Un servicio del que dispone el 93,8% de los colegios, de los cuales el 51,2% tiene cocina propia y el 47,6% recurre a una prestación externa.

El secretario general de Consumo y Juego, Andrés Barragán, ha enfatizado la importancia del comedor escolar como una vía para atender «a la educación, para la salud y la higiene», así como para inculcar valores como «la responsabilidad y la convivencia».

«El comedor escolar no se limita únicamente a proporcionar alimentos nutritivos», sino que también «contribuye a disminuir las desigualdades socioeconómicas al ofrecer a los escolares de familias más vulnerables la oportunidad de acceder a una alimentación saludable», ha añadido.

En total, el 54,5% de los centros ofrecen fruta de forma gratuita al alumnado de Primaria, mientras que el 31,4% proporciona leche y el 21,8% verduras. Hasta el 94,9% de los colegios, además, incluyen la educación nutricional en su programa curricular.

El sobrepeso es 'clasista'

La prevalencia de obesidad y sobrepeso entre los niños de seis a nueve años en España ha disminuido 4,5 puntos porcentuales durante los últimos cuatro años, hasta el 36,1%. Sin embargo, se trata de una reducción muy desigual entre los diferentes estratos socioeconómicos.

En los hogares con una renta inferior a 18.000 euros brutos anuales, la prevalencia de la obesidad infantil y el sobrepeso es significativamente más alta, con cifras de 23,4% y 23,1% respectivamente, frente al 10,9% y 18,3% de las familias con ingresos superiores a 30.000 euros.

El consumo de frutas a diario es mucho menor en las rentas de menos de 18.000 euros (36,4%) que en las de más de 30.000 euros (53,6%), así como también es mayor el de refrescos con azúcar (del 0,9% en rentas altas, al 7,8% en rentas bajas) y menor el de verduras (19,2% frente a 29,3%).

Asimismo, los niños de familias de rentas bajas también hacen menos deporte extraescolar. El 68,7% de ellos hacen al menos dos horas de estas actividades, frente al 88,6% de las rentas más altas.

El porcentaje de población escolar de familias de rentas bajas que está expuesto a más de dos horas de pantalla diaria, además, casi se duplica frente a los de familias de renta alta (41,4% vs 22,8%).

Niños y niñas sedentarias

Por otro lado, en esta edición del Informe Aladino se ha observado un aumento en la práctica de actividad física, pero también en la proporción de escolares sedentarios, debido a una mayor exposición a pantallas junto con otras actividades, como leer o realizar deberes.

Hasta el 81,7% de los niños dedica al menos una hora diaria a ver pantallas entre semana (98,2% en fin semana), mientras que el 31,7% reconoce usarlas al menos dos horas cada día entre semana. Un 9,2% de los menores, además, pasa tres o más horas entre semana delante de pantallas; cifra que asciende hasta el 44,4% en el fin de semana.

En consecuencia, el promedio de niños que cumplen con la recomendación de al menos una hora diaria de juego o ejercicio físico es del 77,5%. Según el informe, la población escolar que padece obesidad es la que en mayor medida presenta hábitos sedentarios y, por el contrario, presenta un menor porcentaje de juego o ejercicio físico moderado o intenso.