

Juego y comida dan salud a tu vida

*Maite Plazas**

En México, sólo el 17% de los escolares consume la cantidad recomendada de verduras y frutas, y únicamente el 35% de los jóvenes de 10 a 19 años realiza suficiente actividad física. Éstos son tan sólo algunos indicadores de la mala alimentación y del sedentarismo que actualmente caracterizan a los mexicanos y son factores de riesgo ante enfermedades crónico-degenerativas no transmisibles como las cardiovasculares, el sobrepeso/obesidad —que afecta al 26% de los escolares—, la diabetes y ciertos tipos de cáncer, entre otras, las cuales han ido en aumento y son la principal causa de mortalidad y discapacidad en el país. A su vez, provocan una erogación muy elevada en el gasto público; por ejemplo, el costo directo de la atención médica atribuible al sobrepeso/obesidad en 2009 fue de 42 mil millones de pesos y el indirecto de 25 mil.

Esta situación de alarma ha llevado al gobierno, a organizaciones de la sociedad civil y a la iniciativa privada a buscar soluciones. Dentro de estos esfuerzos, Ogali Consultoría en Nutrición S. C., y *Project Concern International* México, A. C. integraron un grupo de maestros, nutriólogos, pedagogos, psicólogos y expertos en actividad física, que financiados desde el inicio por la Fundación *Walmart*, y en el ciclo escolar 2009-2010 por la compañía *Bonafont*, desarrollaron un programa educativo que busca influir en los hábitos alimentarios y de actividad física de los niños, así como promover la salud y la calidad de vida, pues se sabe que la

*LN, Ogali Consultoría en Nutrición, S. C.

modificación de tales costumbres puede disminuir el riesgo de contraer las enfermedades mencionadas.

Se considera que la escuela primaria es el espacio ideal para este tipo de programas, ya que alcanza a la mayoría de los niños de manera frecuente, por un tiempo prolongado y durante una etapa crucial en su crecimiento, desarrollo, rendimiento escolar y salud presente y futura. Además, los hábitos de los niños se encuentran en formación, por lo que son más moldeables que en periodos posteriores. Provee, a la vez, una estructura organizacional, políticas y ambiente capaces de promover el desarrollo de hábitos saludables, y cuenta con el personal capacitado necesario. Este trabajo en el ámbito escolar debe complementarse con el apoyo de los padres de familia, así como de otros miembros de la comunidad más amplia, como son los medios de comunicación masiva, la industria de alimentos, los organismos de la sociedad civil y el gobierno, de manera que el medio ambiente facilite la adquisición y mantenimiento de los nuevos comportamientos.

Ahí se dirige, pues, el programa educativo en alimentación y actividad física para escuelas primarias *Juego y comida dan salud a tu vida*, cuyo propósito es mejorar los conocimientos, actitudes, habilidades y conductas de los niños en edad escolar para que incrementen el consumo de verduras, frutas y agua sola, así como la práctica habitual de actividad física, como parte de un estilo de vida saludable. La propuesta está estructurada mediante una secuenciación de contenidos escalonados a lo largo de los seis grados de primaria, que se apegan al enfoque globalizador y al trabajo por competencias, e incluye guías para los docentes de cada grado, cuadernos para sus alumnos y materiales didácticos especiales. Los maestros que participan en el programa son capacitados en el desarrollo de actividades en educación alimentaria y actividad física, mientras que los familiares de sus alumnos participan en espacios de sensibilización sobre la importancia de la actividad física, la alimentación correcta para la salud y el desempeño escolar de sus hijos. El programa también fomenta la participación de voluntarios de las empresas patrocinadoras, quienes apoyan en actividades dirigidas a fortalecer los propósitos, e impulsan la creación de alianzas entre los sectores público, social y empresarial.



Actualmente, *Juego y comida dan salud a tu vida* opera en 100 primarias públicas de los estados de Sinaloa, Coahuila, Durango, Estado de México, D. F., Jalisco, Tabasco y Veracruz, y participan más de 1 500 maestros, 32 mil niños con sus familias, en dos modalidades de atención: directa, por parte del personal del programa, y mediada, por parte de las figuras técnicas del Programa Escuelas de Calidad (PEC) y Escuelas de Tiempo Completo (ETC).

A continuación se da cuenta de algunos de los principales resultados del programa, obtenidos a partir de las valoraciones que sus promotores han realizado de 2006 a 2009, respecto a los hábitos de alimentación y al estado de nutrición de sus destinatarios de 34 escuelas de la “primera generación” (que llevan el programa a partir de 2006 y 2007).

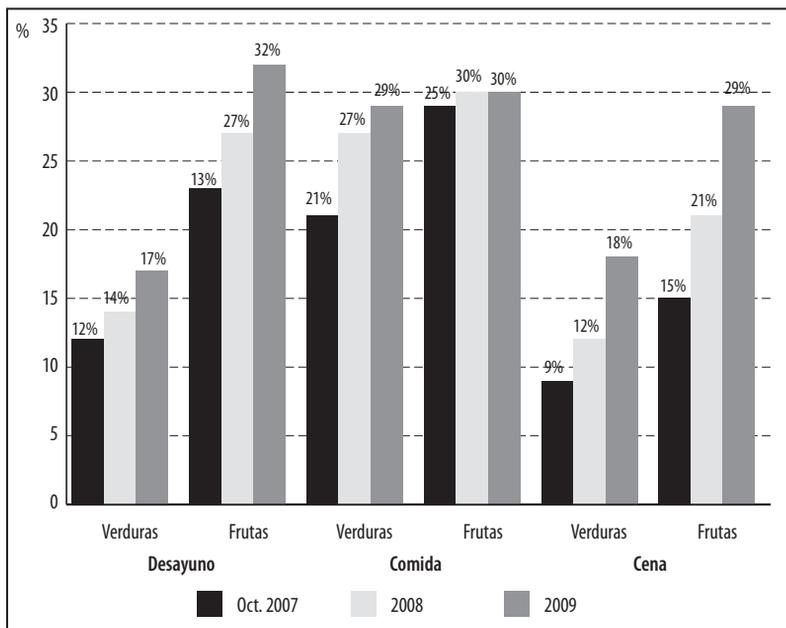
Para conocer los hábitos, se diseñó un cuestionario dirigido a los niños. Se trata de un instrumento integrado por preguntas sencillas, con respuestas de opción múltiple y ayudas gráficas. El levantamiento se lleva a cabo en el salón de clase, es autoaplicado con la guía de un entrevistador en cada grado. La clasificación del estado de nutrición se realiza de acuerdo con el Índice de Masa Corporal, calculado a partir de las medidas de peso y estatura que toma personal capacitado a los escolares. Ambas valoraciones se hacen en un muestreo de escuelas y alumnos.



PROPORCIÓN DE NIÑOS QUE COME VERDURAS Y FRUTAS TODOS LOS DÍAS

La proporción de niños que come verduras y frutas todos los días registró un incremento de 2007 a 2009. Son particularmente notorios los aumentos del porcentaje de los niños que consumen fruta en la cena (del 15% al 29%) y el desayuno (del 23% al 32%), y verdura en la cena (del 9% al 18%) y la comida (del 21% al 29%). Es interesante señalar que, si bien el programa se lleva a cabo en el ámbito escolar, puede estar contribuyendo al incremento que los niños dicen tener en el consumo de verduras y frutas en las comidas que realizan en sus hogares, como estos resultados sugieren. Para poder confirmar la anterior es necesario realizar estudios complementarios.

GRÁFICO 1. Proporción de niños que comen verduras y frutas todos los días



Un dato que llamó la atención de los evaluadores es que uno de cada cuatro niños que respondieron el cuestionario refiere que se dedica sólo a comer mientras toma sus alimentos, mientras que tres de cada cuatro señalan que ven televisión al mismo tiempo que comen. Este dato resulta preocupante por varias razones, por ejemplo, porque una de las funciones principales de la hora destinada a tomar los alimentos es la de socializar, actividad que se dificulta con la presencia de la televisión. Por otro lado, es necesario que cuando las personas coman, ésta sea su actividad principal, para que permanezcan en contacto con sus señales de hambre y saciedad, que les permiten consumir sólo la cantidad de alimento necesaria, ni más, ni menos. También diversos estudios han encontrado una asociación positiva entre el tiempo que los niños pasan viendo televisión y la presencia de sobrepeso/obesidad.



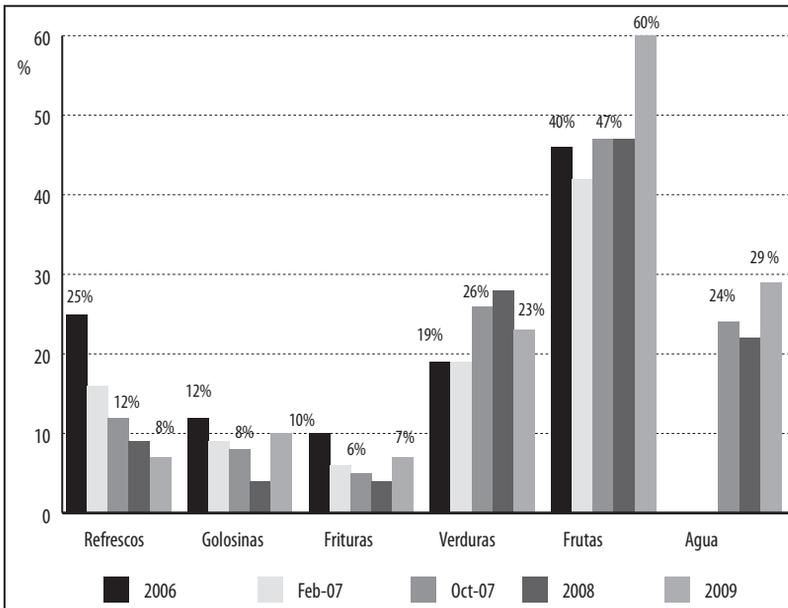
QUÉ ALIMENTOS LLEVAN LOS NIÑOS DE SU CASA A LA ESCUELA PARA COMER EN EL RECREO

En general, los cambios de los que dan cuenta los escolares en relación con los alimentos que llevan de sus casas para consumir en el recreo van en la dirección deseada; por ejemplo, al inicio del programa, en 2006, el 25% de los niños atendidos mencionó que llevaba refresco y esta proporción disminuyó drásticamente para 2009, cuando sólo el 8% dijo hacerlo. También en 2009, el 60% de los niños indicó que llevaba fruta, cuando la proporción en 2006 era del 46%, lo que muestra un incremento significativo en el buen hábito de hacerlo. Es de llamar la atención el comportamiento que ha tenido el consumo de frituras y golosinas. Aun cuando los niños reportan que llevan menos de estos alimentos de su casa para comer en el recreo, se registra un repunte en 2009 después de haber tenido un descenso en tres mediciones consecutivas.

En la evaluación realizada en septiembre de 2009, los niños informaron que llevaban alimentos de su casa a la escuela 3.5 días por semana, en promedio; que el 64% de ellos lo hacía diariamente, el 87% al menos una vez por semana y el 20% nunca.



GRÁFICO 2. Qué llevan los niños a la escuela en el *lunch* que preparan en casa



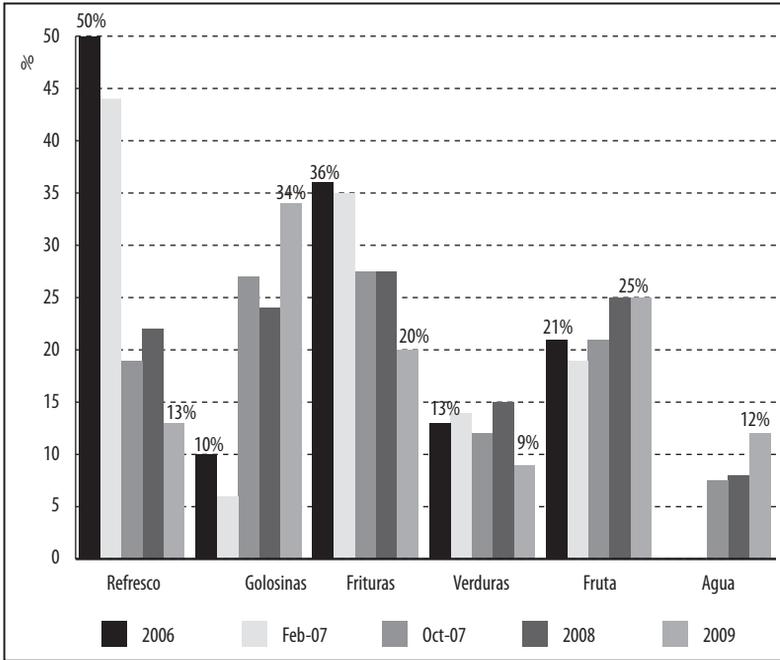
COMPRAS EN LA TIENDA ESCOLAR

La evolución de los hábitos de consumo de los niños atendidos en los establecimientos escolares denota una notoria reducción en la compra de refrescos entre 2006, cuando la mitad de ellos reportó adquirirlos, y 2009, cuando sólo el 13% dijo que lo hacía. Este fenómeno coincide con el que se presentó en el *lunch* que llevan de casa para comer en el recreo. Llama especialmente la atención un aumento del 10% al 34% en la adquisición de golosinas, además de una reducción del 36% al 20% en la compra de frituras en el mismo periodo. En el caso del incremento en la compra de golosinas coincide con el aumento registrado en el *lunch* que llevan de casa; en cambio, para las frituras es el caso contrario. El consumo de agua simple incrementa de manera constante y concuerda con la percepción que tiene la mayoría de los maestros. Cabe notar que *Juego y comida dan salud a tu vida* promueve el consumo de verduras, frutas y agua simple, pero no prescribe el consumo de ningún alimento y los resultados de las encuestas de hábitos muestran que entre 2006 y 2009 ha habido una proporción menor de niños que manifiestan llevar de su casa para el recreo y comprar en la tienda escolar refrescos y frituras. Sin embargo, con las golosinas sucedió el fenómeno opuesto. Estos resultados obligan a revisar los determinantes de consumo de cada alimento para poder desarrollar estrategias que faciliten a los niños la integración de una alimentación correcta.

Los datos anteriores incluyen a todos los niños que dijeron comprar desde uno hasta cinco días por semana en la tienda escolar. En la medición aplicada en septiembre de 2009, se encontró que los niños traían alimentos de su casa, en promedio, entre tres y cuatro días por semana; que seis de cada diez traían alimentos de su casa diariamente, mientras que dos de cada diez nunca lo hacían, frente a casi nueve de cada diez niños que llevaban dinero a la escuela, por lo menos un día por semana.



GRÁFICO 3. Alimentos que compran los niños en la tienda escolar

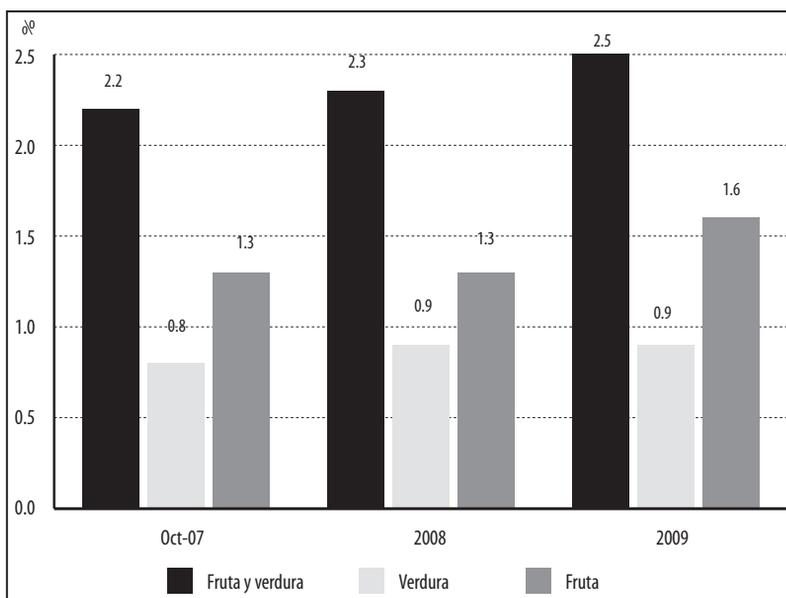


PORCIONES DE VERDURA Y FRUTA QUE CONSUMEN LOS NIÑOS EN UN DÍA

Al cuantificar las porciones de verdura y fruta que los niños ingieren al día es claro que, en las evaluaciones de 2007 a 2009, la verdura no llega siquiera a una porción. La cantidad de fruta consumida diariamente muestra un relevante “despegue” en 2009, que explica el aumento de 2.2 a 2.5 porciones de verdura y fruta en el periodo reportado. La importancia de la cantidad del consumo de estos alimentos radica en que las personas que los ingieren de manera abundante tienen un riesgo menor de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, en comparación con las que comen poca cantidad, razón por la cual la Organización Mundial de la Salud recomienda comer al menos 400 gramos de verdura y fruta al día, el equivalente a cinco porciones aproximadamente. Si

se compara la recomendación con la cantidad de verdura y fruta que dicen consumir los niños del programa, se pone en evidencia que ingieren la mitad. Por otro lado, de acuerdo con los datos sobre dieta de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006, los escolares consumen en promedio 103 gramos al día de verduras y frutas, cifra muy por debajo a la recomendada. Podría parecer que el incremento promedio de 0.3 en la porción de verdura y fruta informado por los escolares de *Juego y comida dan salud a tu vida* es poco avance. Sin embargo, es importante saber, por un lado, que los cambios de hábitos alimentarios son de los más difíciles de lograr y mantener y, por otro, que de los programas similares llevados a cabo con niños en escuelas que han logrado avances, han obtenido resultados comparables a éstos en periodos semejantes.

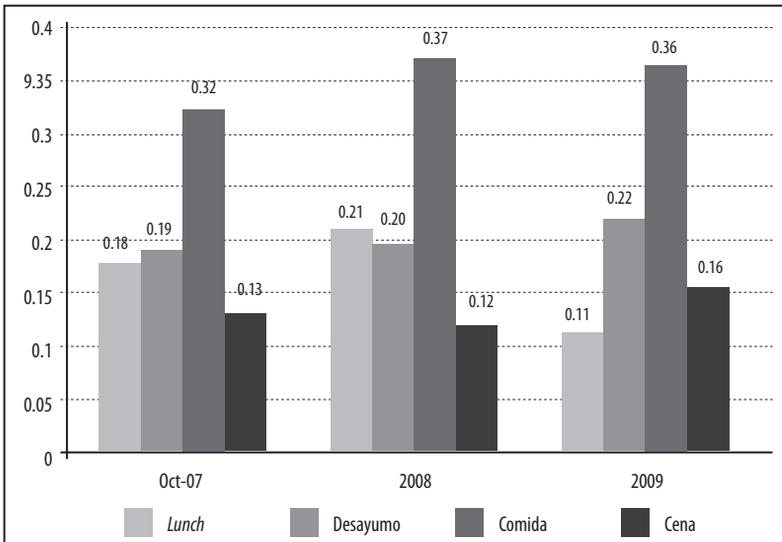
GRÁFICO 4. Porciones de verdura y de fruta que los niños consumen en un día



CANTIDAD DE VERDURA Y FRUTA QUE LOS NIÑOS COMEN EN LOS DIFERENTES TIEMPOS DE COMIDA

Como se aprecia, en ningún tiempo de comida los niños manifiestan consumir ni media porción de verdura. Sorprende la significativa disminución que se registra en la ingesta de verdura en el *lunch*; sin embargo, hay un repunte en el desayuno y, en particular, a la hora de la cena. Estos resultados señalan la necesidad de redoblar esfuerzos para favorecer el consumo de verduras, tanto por el lado de la demanda de los escolares, como de la oferta de la tienda escolar.

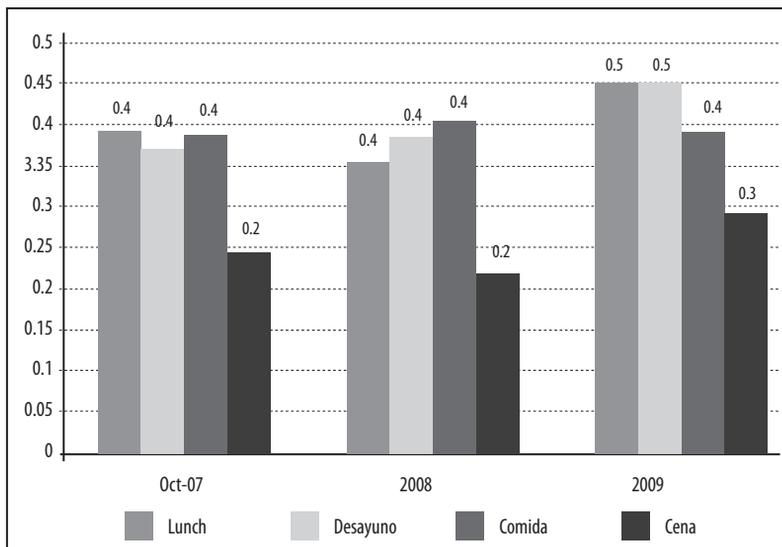
GRÁFICO 5. Cantidad de verdura que comen los niños en diferentes tiempos de comida



En cuanto a la ingestión de fruta, ésta se mantiene prácticamente igual en las mediciones de 2007 y 2008, mientras que en 2009 se observa un incremento ligero en tres de los cuatro tiempos de comida registrados: *lunch*, desayuno y cena. Se registra un consumo mayor de frutas que de verduras, lo cual es consistente con lo registrado en estudios tanto en México como en otros países.



GRÁFICO 6. Cantidad de fruta que comen los niños en diferentes tiempos de comida



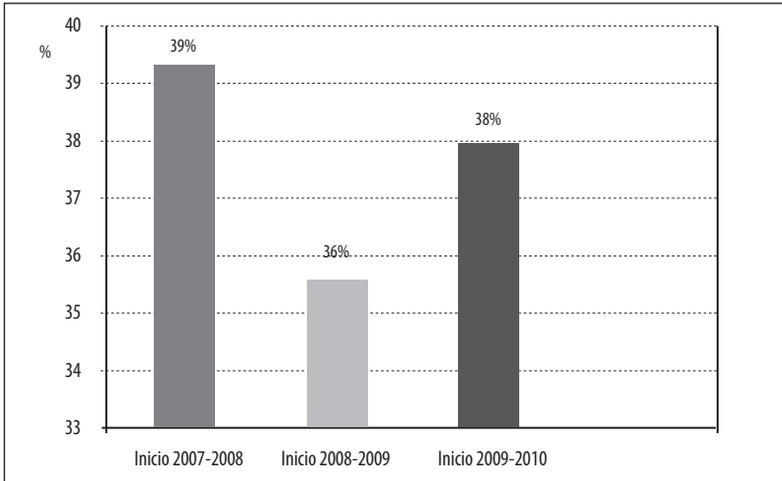
PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL SALÓN DE CLASE

Uno de los propósitos del programa es incrementar la práctica habitual de actividad física, para lo cual propone periodos de 10 minutos de ejercicio continuo durante el horario de clases, además del que se realiza en la clase de educación física.

La gráfica muestra no sólo que menos del 40% de los escolares acostumbra dedicar los 10 minutos de actividad física en el aula con sus maestros, sino que también hubo una disminución en la proporción de niños que la practica.

Sin embargo, en el cuestionario también se indagaron otros temas relacionados y se encontró que aumentó la proporción de niños que menciona que sus maestros y padres los apoyan para realizar actividad física. De acuerdo con las investigaciones, entre los elementos que más promueven la actividad física en los niños se encuentra el apoyo que tengan de sus padres y maestros, de manera que estos resultados indican que en este aspecto se avanza en la dirección indicada.

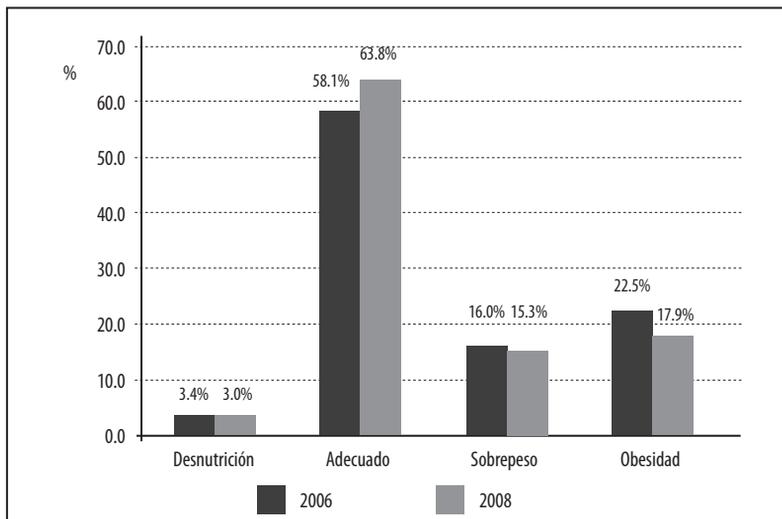
GRÁFICO 7. Proporción de niños que practica 10 min. de actividad física durante la clase en el salón



Es de considerarse que en 2006, el 38.5% de los alumnos que participaron en el programa presentó sobrepeso u obesidad, y para 2008 la misma cifra fue del 33.2%. Aun cuando se observa una reducción notable, más de un tercio de los niños tiene este problema, que les hace muy proclives a padecer enfermedades crónicas no transmisibles en etapas posteriores de la vida. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006, la proporción de niños entre cinco y 11 años de edad que presentan sobrepeso u obesidad es del 26%, lo que indica que la población de niños con la que trabaja *Juego y comida dan salud a tu vida* se encuentra por arriba del promedio nacional.

Finalmente, al valorar la evolución del estado de nutrición de los niños entre 2006 y 2008, se nota que la proporción de ellos con estado nutricional adecuado tuvo un aumento de más de cinco puntos porcentuales, al pasar del 58.1% al 63.8%. Los niños con sobrepeso disminuyeron poco menos de un punto porcentual y los obesos redujeron casi cinco puntos, hasta ser menor al 20% de los escolares atendidos.

GRÁFICO 8. Estado nutricional de la población, comparación entre 2006 y 2008



Los resultados anteriores sugieren la buena contribución del programa en la mejora del estado nutricional de los niños participantes y coinciden con las metas del Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria para 2012, el cual propone para la población de cinco a 19 años detener el avance en la prevalencia del sobrepeso y la obesidad.