



TRIBUNA

Alimentación saludable escolar vs obesidad infantil

Manuel García Gallardo



C ABE preguntarse qué está pasando en la sociedad española actual con la alimentación. A pesar de ser uno de los países con mayor producción agrícola y ecológica, registramos altos índices de obesidad, especialmente entre la población infantil. El 26% de los niños y jóvenes de nuestro país tienen sobrepeso y un 14% son obesos. Estas cifras nos sitúan a la cabeza de Europa junto con países como Italia, Grecia y Malta.

Las causas del aumento de la obesidad hay que buscarlas en los cambios que ha experimentado nuestra sociedad en los últimos años; cambios que como la permeabilización a nuevos patrones de alimentación procedentes de otras culturas, así como la incorporación de la mujer al trabajo, con la consiguiente modificación en la estructura de la familia, han provocado que nuestra dieta mediterránea haya sido sustituida por otras mucho más energéticas (más grasas de origen animal y más azúcares añadidos). Todo ello, unido al aumento de la inactividad física, arrojan como resultado: obesidad, hipertensión, elevados niveles de colesterol con el consiguiente riesgo cardiovascular, aumento de la diabetes infantil tipo II.

En este contexto, son muchos los organismos oficiales preocupados por este asunto. El Ministerio de Sanidad y Consumo elaboró la estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y prevención de la Obesidad) y, dentro del ámbito escolar, el programa Perseo (Programa piloto escolar de referencia para la salud y el ejercicio contra la obesidad) que tienen como finalidad mejorar los hábitos alimentarios e impulsar la práctica regular de ejercicio físico para invertir la tendencia

ascendente de la obesidad. En la misma línea, la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía ha sido uno de los organismos pioneros en establecer un control exhaustivo de los menús escolares y su composición, siendo consciente de que la escuela es un medio ideal para el desarrollo de un plan de educación para la salud, ya que llega a una gran parte de la comunidad escolar (alumnos, profesores y familias). Además, este medio dispone de profesionales especializados en educación de valores y hábitos saludables.

No obstante, es importante que las empresas que prestan el servicio de comedor en los centros escolares, estén también sensibilizados con esta situación. Por ello elaboran menús saludables y equilibrados que, siguiendo las directrices de la estrategia NAOS, incorporan frutas y verduras, pescados y carnes, huevos, lácteos, etc. Esto productos, en su mayoría, son de origen ecológico, que además de ser más beneficiosos para la salud, suponen una medida para impulsar la producción y el consumo local de este tipo de alimentos garantizando el desarrollo sostenible.

Las empresas de restauración escolar, además, se preocupan por la calidad de los menús servidos. Por ello, apuestan por el sistema de Línea Fría, avalado, cada vez más, por expertos en nutrición, ya que aumenta los niveles de seguridad en restauración y aporta ventajas específicas en los comedores escolares. Dicho sistema garantiza unos menús muy saludables conservando las características organolépticas y nutricionales además de gozar de un gran éxito entre la población escolar.

Pero este esfuerzo no debe realizarse sólo desde los centros escolares, sino que la familia, y la sociedad en general, debemos implicarnos en este proyecto, intentando concienciar a la población de la importancia de llevar una vida saludable, para evitar posibles enfermedades y riesgos en la vida adulta.

Manuel García Gallardo es consejero delegado de Brassica Group, empresa especializada en servicios de restauración para colectivos.