



Granada. A. ESPANTALEON
La alimentación adecuada para las edades infantiles es el objetivo que buscan desde hace tiempo numerosos especialistas en nutrición y pediatría. El exceso de grasas y pastas y los malos hábitos que los españoles más jóvenes hacen en sus respectivas dietas alimentarias queda reflejado en la encuesta realizada a un universo de escolares residentes en la Península y Baleares, con la exclusión de Canarias, Ceuta y Melilla. Los prototipos han sido seleccionados a través de un muestreo estratificado y aleatorio, con 154

diatras resaltan que las dietas que dan a los hijos las madres tienen claras deficiencias, entre las que destacan los excesos de hidratos de carbono en un 75,7 por 100, abundancia de grasas en un 29,1 por 100 y que están desequilibradas en el 51,5 por 100. La carencia de proteínas, vitaminas y sales minerales se da en el 21,8, 11,2 y 17,5 por 100, respectivamente. También se observa una abundancia innecesaria de proteínas, sales minerales y vitaminas en un 8,3, 3,9 y 5,3 por 100 en cada

Una alimentación escasa, excesiva o inadecuada es fuente de numerosos conflictos para el alumno dentro y fuera de las aulas

Durante largos años la gordura en los niños ha sido la gran satisfacción de muchas madres

Comedores escolares y educación alimentaria

españolas; sin embargo, de un tiempo a esta parte, numerosas investigaciones y estudios médicos vienen señalando lo nocivo que para la salud tiene el comer en exceso y además

mal. Así parece desprenderse de una encuesta elaborada por el Gabinete de Estudios

Sociológicos Bernard Krief, que reflejan datos muy significativos sobre la decisiva importancia que tiene para la salud de las personas una adecuada educación alimentaria.

puntos de comprobación y 4.232 escolares entre seis y trece años. La confianza en los resultados es de un 95,5 por 100, con un error máximo de $\pm 1,5$ por 100 para los datos globales. El tiempo de realización ha sido entre mayo y junio de 1984, con cuestionarios elaborados por pediatras especialmente entrenados y realizada por el Gabinete de Estudios Sociológicos de Bernard Krief y con tratamiento estadístico Bernard Krief-Seresco. Los datos se han obtenido a través de pesar, medir y tallar en todos los escolares los pliegues cutáneos por personal especializado.

Nutrición infantil

Los datos que reflejan la encuesta hacen referencia explícita en cuanto a la nutrición infantil, en indicar que el exceso de hidratos de carbono es la causa más importante de los desequilibrios en la dieta del niño; junto a la abundancia de grasas y a la escasez de proteínas.

Los juicios de los médicos pe-

una de ellas. Un 1 por 100 sólo consumen pocas grasas. Como conclusión se observa de la lectura de los datos que los alimentos que representan las mayores carencias para los niños en las dietas son de proteínas, vitaminas y minerales.

Los alimentos que ingieren los alumnos de uno de los grupos analizados, a la semana, reflejan cifras clarificadoras sobre las dietas negativas. Féculas y pastas fueron consumidas 14 veces, verduras sólo 3,5 y legumbres el 1,5. Asimismo, el pescado se consumió dos veces y la carne y los huevos 5,5 y 3,7 por 100. Las frutas frescas 12,5, la leche 15,6 y los dulces 3,7 por 100.

Aunque el cuadro que sale en líneas generales es parecido en todas las comunidades autónomas, hay, no obstante, grandes diferencias entre ellas con respecto a la ingestión de determinados alimentos por semana. Así, las verduras se consumen en el norte, 6,1, por 100 veces, mientras en Cataluña es de 3,5 veces, en el centro de 2,05 y en Andalucía de 1,75. En cuanto al pescado, en Aragón, norte y Andalucía es de 2,22, 2,13 y 2,06 por 100 por enci-

Sobran grasas e hidratos y escasean las proteínas

Comedores escolares y educación alimentaria

El azote de la obesidad

ANTONIO ESPANTALEON PERALTA. Granada

Los escolares del norte son los más obesos de España, los del sur son los que tienen la dieta más pobre y desequilibrada y los catalanes son los mejor alimentados. Estos datos han sido revelados por el Estudio Epidemiológico sobre Nutrición y Obesidad Infantil, realizado sobre una amplia muestra de escolares a nivel nacional. Otro dato significativo es la obesidad de los niños y la honda satisfacción que las madres experimentan con ello, inversamente proporcional, a la sentida por los pediatras.

La obesidad de iniciación juvenil (hiperplásica) puede determinar la de la edad adulta, con dificultades para su corrección. En los países desarrollados, según los estudios recientes que refleja la encuesta, son obesos entre un 10 y un 20 por 100 de los prepuberres y adolescentes. De estos datos se destaca la conclusión de que «la obesidad es la condición médica crónica más prevalente de la sociedad actual».

Una inadecuada y calmada ingestión alimenticia es, junto a la disminución de los ejercicios físicos, dos de los factores que favorecen la obesidad infantil a juicio de los pediatras, teniendo la herencia un papel mínimo. En el cuadro número 1 se ofrecen las causas principales que provocan la obesidad infantil en diferentes grupos de edades según los médicos. Junto a los errores dietéticos, que son los aspectos más sobresalientes con un porcentaje de más del 30 por 100 para los tres grupos, destaca el exceso de hidratos de carbono entre cero y seis años, descendiendo a un 16,5 por 100 entre seis y doce años. Destaca también como dato significativo el gradual aumento de los porcentajes atribuidos a factores psicológicos y que, arrancando de un 1,9 por 100 para el grupo de edad entre dos y seis años, pasa a un 5,8 para los comprendidos entre seis y doce años.

En relación a las repercusiones destacan las alteraciones psíquicas que sufren los individuos obesos en un 56,3 por 100, los trastornos cardiovasculares en un 20,4 por 100 y la propensión a otras enfermedades en un 18,4 por 100 de los casos. La tendencia a la obesidad en la edad adulta es de un 30,6 por 100, y las alteraciones óseo-esqueléticas y la disminución de la actividad física se sitúan con un 11,7 y un 14,6 por 100, respectivamente. Asimismo, tendrán problemas metabólicos y respiratorios un 8,7 por 100 y un 6,8 por 100 en el orden que expresamos.

Las tasas de obesidad por edades y las diferencias existentes en el hábitat rural y urbano son, junto a las zonas geográficas y al tipo de colegios, públicos o privados, los datos más sobresalientes que refleja la encuesta Paidos'84 en el ámbito antropométrico y de agregados familiares. En el cuadro número 2 se puede ver cómo los niños son más obesos que las niñas, aunque con escaso margen para los totales. Con respecto a los niños hay una clara inflexión del aumento gradual a partir de los seis años, que desciende claramente entre los nueve y los doce años, para volver a subir a partir de los trece, llegando al máximo de las edades encuestadas con un 16,7 por 100 a los quince años. En las niñas se produce un fenómeno de permanencia, con tasas entre siete y nueve años parecidas a la de los niños, produciéndose una inflexión a partir de los diez años que a los trece comienza a aumentar otra vez.



ESTEBAN NIETO

ma de la media nacional, situada en 1,97 por 100. Levante y Cataluña lo hacen 1,6 y 2 por 100, respectivamente. Donde más féculas y pastas se introducen en la dieta es en Aragón y Andalucía, y en la que menos en la región centro. En cuanto a la carne, la que más consume es Cataluña, con 6,8 por 100, y la que menos Andalucía, con un 3,2 por 100. La fruta fresca en el norte se toma 14,1 por 100 y en Andalucía el 5,9 por 100. Destacando Andalucía sólo en el consumo de huevos, con un 4,7 por sólo un 2,3 por 100 de Cataluña.

Asistencia médica e información sanitaria

Los datos sobre el seguimiento de la salud del niño desde su nacimiento son altamente significativos y guardan relación con las otras cifras. Así, el 90 por 100 de las madres acudió al pediatra los dos primeros años de vida del niño, con el excepción de Andalucía, con un 65,6 por 100, y la zona norte, con un 86,2 por 100. En el ámbito rural y en las clases más modestas también desciende con carácter nacional a un 64,2 por 100 y un 67,9, respectivamente. Sólo un 44,2 por 100 de madres considera que la asistencia pediátrica se ha de dar hasta los once años y un 26,9 por 100 hasta los catorce. A partir de los seis años del niño la visita al médico se realiza, por un 47,7 por ciento raramente, y sólo el 13 por 100 de madres lo hace, a esta edad.

En cuanto a la información sanitaria a los niños, se resalta en la encuesta que un 70 por 100 de madres declara no haber recibido ninguna, aumentando más el porcentaje en las de menos nivel socioeconómico. El 30 por 100 que dice haber recibido esta información señala que ha sido a través del pediatra, médico general, abuelos, amigos, marido, por este orden.



Una alimentación inadecuada, unida a la disminución de ejercicios físicos, constituye un factor que favorece la obesidad infantil, a juicio de los pediatras. En los países desarrollados, según estudios recientes, son obesos entre un 10 y un 20 por 100 de los adolescentes.

TERESA PEYRÓ

CUADRO 1

Causas principales que provocan la obesidad en diferentes grupos de edades, según opinión de los pediatras

Niños hasta 2 años		Niños de 2-6 años		Niños de 6-12 años	
	%		%		%
Errores dietéticos	30,1	Errores dietéticos	36,4	Errores dietéticos	37,4
Exceso hidratos de carbono	25,2	Sobrealimentación	25,2	Sobrealimentación	23,8
Sobrealimentación	24,3	Exceso hidratos de carbono	20,4	Falta ejercicio	19,4
Exceso alimentos	18,0	Exceso alimentos	19,9	Exceso hidratos de carbono	17,0
Herencia	10,7	Herencia	13,1	Herencia	13,1
Lactancia artificial	6,8	Falta ejercicio	10,7	Enfermedad	10,2
Enfermedad	5,6	Enfermedad	5,3	Fact. psicológicos	5,8
Otras	3,4	Fact. psicológicos	1,9	Otras	1,9
N.S./N.C.	2,9	Otras	2,9	N.S./N.C.	2,4
		N.S./N.C.	1,9	N.S./N.C.	2,4

Fuente: Encuesta citada.

CUADRO 2

Prevalencia de obesidad

EDAD	OBESOS			NIÑOS			NIÑAS		
	Total	Número	%	Número	Obesos	%	Número	Obesas	%
6 años	202	9	4,5	104	4	3,8	98	5	5,1
7 años	620	33	5,3	325	17	5,2	295	16	5,4
8 años	661	40	6,1	355	27	7,6	306	13	4,2
9 años	685	36	5,3	350	17	4,9	335	19	5,7
10 años	714	31	4,3	389	17	4,4	325	14	4,3
11 años	671	28	4,2	356	14	3,9	315	14	4,4
12 años	538	21	3,9	307	13	4,2	231	8	3,5
13 años	111	6	5,4	68	4	5,9	43	2	4,7
14 años	22	1	4,5	11	1	9,1	11	—	—
15 años	7	1	14,3	6	1	16,7	1	—	—
Total	4.231	206	4,9	2.271	115	5,1	1.960	91	4,6

Fuente: Encuesta antropométrica PAIDOS'84.

CUADRO 3

Distribución por sexos

HABITAT	OBESOS			NIÑOS			NIÑAS		
	Total	Número	%	Número	Obesos	%	Número	Obesas	%
Rural	789	46	5,8	428	24	5,6	361	22	6,1
Urbano	2.292	109	4,8	1.253	61	4,9	1.039	48	4,6
Metropolitano	1.150	51	4,4	590	30	5,1	560	21	3,8
Total	4.281	206	4,9	2.271	115	5,1	1.960	91	4,6

Fuente: Encuesta antropométrica PAIDOS'84.

CUADRO 4

Distribución geográfica

Zona geográfica	OBESOS			NIÑOS			NIÑAS		
	Total	Número	%	Número	Obesos	%	Número	Obesas	%
Cataluña	688	22	3,2	372	16	4,3	316	6	1,9
Levante	869	30	3,5	431	18	4,2	438	12	2,7
Norte	1.185	85	7,2	638	43	6,7	547	42	7,7
Centro	629	39	6,2	300	20	6,7	329	19	5,8
Andalucía	680	20	2,9	399	10	2,5	281	10	3,6
Aragón	180	10	5,6	131	8	6,1	49	2	4,1
Total	4.231	206	4,9	2.271	115	5,1	1.960	91	4,6

Fuente: Encuesta antropométrica PAIDOS'84.

CUADRO 5

Tipo de colegio

	PORCENTAJE		
	Total	Obesos	No obesos
Públicos	67,8	62,3	68,4
Privados	31,9	37,7	31,2
N/C	0,4	—	0,4
Base	769	77	692

Fuente: Encuesta a agregados familiares PAIDOS'84.

«¿Qué comen nuestros hijos en el cole?» ha sido el lema de unas jornadas, celebradas en Bilbao, organizadas por el Ayuntamiento de esta ciudad, el Servicio Vasco de Salud, la

Dirección de Consumo del Gobierno vasco, Eroski y la Federación de Consumidores de Euskadi, y en las que han participado expertos en el campo de la restauración colectiva.

«¿Qué comen nuestros hijos en el cole?»

Jornadas en Bilbao sobre restauración colectiva en comedores escolares

Bilbao. M. GUTIERREZ

La doctora Consuelo L. Nomdedeu, directora de un programa de educación en alimentación y nutrición del Ministerio de Sanidad y Consumo, enfrentó el primer día a los asistentes con un hecho que cada vez es más frecuente en nuestra sociedad. Muchos alumnos comen una media de ciento sesenta días cada año en comedores escolares. Por eso, afirmó, además de alimentarse allí con una dieta correcta, que le aporte las sustancias nutritivas necesarias para su desarrollo, el alumno debe adquirir buenos hábitos alimentarios, que permanecerán a lo largo de toda su vida, con implicaciones para su salud.

En este marco de educación nutricional, la familia no es algo ajeno. Si ésta, dijo la doctora Nomdedeu, no se interesa por la alimentación escolar, las posibilidades de que se produzca una correcta educación son relativas. Familia y responsables de los centros escolares deben tomar conciencia de que, si el niño llega a adulto con hábitos alimentarios correctos, le será más fácil evitar enfermedades que tienen una patología nutricional específica y son muy comunes en occidente, como obesidad, infarto de miocardio, caries o cáncer de colon. A juicio de Consuelo, los co-

medores escolares deben cumplir ciertas condiciones mínimas. Responder a las necesidades nutritivas de los niños. Respetar las características gastronómicas de cada zona, sin caer, por supuesto, en la monotonía alimentaria. Plantear una condimentación sencilla, pero atractiva, eliminando, en la medida de lo posible, la sal, el azúcar y las salsas especiales. Y provocar en los chavales un grado de satisfacción sensorial, que estimule sus jugos y contribuya a la buena digestión. Por ello, los responsables de los comedores debían cuidar especialmente el ambiente en el que se come, el tiempo previsto para las comidas, la presentación de los platos, su temperatura y la secuencia en el servicio, nunca demasiado amplia entre plato y plato.

Deficiente sistema alimentario

El doctor Alfonso Delgado, catedrático de Pediatría en la Universidad del País Vasco, volvió a repetir algo que se dijo muchas veces a lo largo de las jornadas. Los escolares, igual que aprenden otras materias, deben recibir educación sobre temas alimentarios. «Unos conocimientos, dijo, que luego tendrán que transmitir a sus padres, ya que muchos adultos no

estamos aún muy bien formados en estos temas. Entre los vicios que esta mala educación causa, el doctor Delgado señaló nuestro frecuente sistema de alimentación, con desayuno escaso y comida y cena copiosas. Otros hábitos, muy practicados por escolares, que criticó, fue el comer «chucherías». Según dijo, estos productos sólo aportan calorías vacías, quitan el apetito y engordan. Por todo ello, la educación debe enseñar a los chavales a rechazarlos. Igualmente atacó el consumo excesivo de grasas, en relación directa con las enfermedades cardiovasculares, que han aumentado de manera considerable entre la población joven.

El doctor Antonio Herrera, catedrático de Bromatología y Microbiología de los alimentos en la Universidad de Zaragoza, habló sobre las intoxicaciones alimentarias que se producen en restauración colectiva. Dijo que la mayoría de estos procesos surgen cuando se han descuidado las normas higiénicas de obtención, manipulación, transformación, conservación y preparación de los alimentos. En España los alimentos más implicados son tartas, cremas y salsa mahonesa, seguidos por productos de repostería, carne cocida y queso fresco.

A lo largo de las jornadas, los asistentes debatieron estos y otros temas —aditivos, normas de higiene, diseño y construcción de comedores, etcétera— y llegaron a una serie de conclusiones. Estas son algunas de ellas:

— Aunque aún hay que mejorar, se ha producido un avance satisfactorio en lo relativo a sanidad, inspección e higiene alimentaria.

— La sanidad, la nutrición y el consumo en general deben formar parte de los programas escolares.

— Debe mejorarse la alimentación en los desayunos, así como las condiciones ambientales en los comedores.

— La planificación de menús debiera ser realizada por nutrólogos.

— Se espera un seguimiento mayor por parte de la Administración en lo relativo a la cadena de alimentos, desde la producción hasta el consumo.

— Son necesarios varios controles. Control periódico y profundo de los manipuladores. Control del punto de recepción y consumo. Control de la instalación sanitaria en los comedores.

— Son necesarios cursos o jornadas de contacto entre profesionales restauradores y directores o encargados de centros escolares con comedores.

Aprovechar el tiempo de la comida

Bilbao. MARISA GUTIERREZ

En la escuela pública Andra Mari, de Getxo (Vizcaya), tenían hasta hace poco un problema, bastante frecuente en los centros escolares que disponen de comedores. Los profesores y los padres se habían dado cuenta de que los 600 chavales que cada día se quedan allí de 12 a 3 del mediodía para comer, por decirlo claramente, «se aburrían bastante». Viendo esta situación, la asociación de padres de la escuela se puso en contacto con monitores de tiempo libre relacionados con el aula de cultura del municipio, a los que explicaron el problema, y a dos de los cuales han contratado desde el pasado mes de febrero.

Sin demasiados medios económicos e incluso con escasez de locales adecuados, la experiencia es valorada, sin embargo, como muy positiva por todas las personas implicadas. Los chavales están encantados, mucho más entretenidos; los padres y profesores se alegran de ello y además piensan que es un tiempo ya no perdido, sino aprovechado en la educación de los niños, y los monitores afirman que el tiempo libre es un espacio privilegiado para la educación, sobre todo en aspectos que no se incluyen en los programas escolares. E insisten en que experiencias de este tipo podían resultar muy interesantes en otros centros escolares.

Lo primero que hicieron los dos monitores —Andoni A. García y Luis Javier Jimeno— fue montar una ludoteca. La escasez



La escuela Andra Mari, de Getxo (Vizcaya), ha contratado dos monitores de tiempo libre

de recursos económicos hizo que fueran los propios chavales los que aportaran sus juguetes. Al principio costó algo animarles a compartir, pero el hecho es que hoy unos 200 chavales de media se entretienen cada día en la ludoteca y, al mismo tiempo, aprenden a intercambiar entre ellos sus cosas y a compartir. El

recuerdo de los primeros días, en los que algún niño ponía su nombre sobre «su» juguete y luego no lo perdía de vista, parece que ya se ha alejado bastante. Durante los dos primeros meses, además, hasta las vacaciones de Semana Santa, celebraron, a estas horas del mediodía, unas «olimpiadas» en la escuela por

recursos. Carreras, juegos y diversos entretenimientos sirvieron para que los chavales se implicaran en la actividad común.

Los monitores han aprovechado también los dos videos de que dispone la escuela y, según las edades y por grupos, se pasan películas, que a veces son aportadas por los mismos alumnos desde sus casas.

A lo largo de la conversación con los monitores, el problema de la escasez de medios es un tema constante. Este curso la experiencia ha sido financiada por la asociación de padres de la escuela, pero para el año próximo los monitores han realizado ya un proyecto más ambicioso, cuya puesta en práctica depende de que se disponga de dinero. Ya se ha presentado al Ayuntamiento de Getxo y ahora es este organismo el que tiene que decidir sobre los 800.000 pesetas que costaría.

En el proyecto se habla de la creación de talleres, que han sido sugeridos durante estos meses por los propios chavales. De poder disponer de juegos —ajedrez, damas, etcétera— en una sala libre. De seguir con la ludoteca y las olimpiadas. De realizar pequeñas excursiones para conocer mejor el entorno de la escuela. De trabajar en un curso de cine para poder ver mejor las películas. Y de otras cosas, porque —como dicen los monitores— «las escuelas tienen muchas posibilidades para aprovechar el tiempo libre, que es preciso, desde ahora mismo, explotar».