

Somos lo que comemos, también en los centros educativos

Encarnación Pizarro

Secretaría de Salud Laboral
y Medio Ambiente de FECCOO

✉ nanypizarro@fe.ccoo.es

Rafael Páez

Secretaría de Salud Laboral
y Medio Ambiente de FECCOO

✉ rpaez@fe.ccoo.es

LA FEDERACIÓN DE ENSEÑANZA DE CCOO no puede permanecer impasible ante los datos de la obesidad en nuestro país, especialmente la infantil y juvenil. Para la OMS es una epidemia más peligrosa que las víricas, ya que nos mata lentamente, degenerando nuestra salud y calidad de vida. Según los últimos datos sobre obesidad en España, el 54,4% de las personas mayores de 18 años presenta sobrepeso (37%) u obesidad (17,4%); un 32,1% de los menores de 7 a 13 años (22,9% sobrepeso y 9,2% obesidad) y un 19,7% de los de 2 a 6 años (13% con sobrepeso y 6,7% con obesidad).

Estos alarmantes datos marcan un problema presente y futuro, porque niños y niñas criados con exceso de peso están expuestos a un mayor riesgo de padecerlo en la edad adulta. Además, la obesidad infantil y juvenil es precursora de graves enfermedades que cada vez aparecen a edades más tempranas (hipertensión, colesterol, diabetes...).

Otro dato preocupante es que muchos menores con sobrepeso u obesidad presentan serios problemas de desnutrición, sobre todo en familias con escasos recursos. Consumen muchas calorías vacías, sin nutrientes, lo que les hace engordar, pero presentan serias carencias nutricionales.

Propuestas para centros

Respecto a la alimentación saludable, es importante seguir las recomendaciones de la OMS, las autoridades sanitarias y los nutricionistas, y no prestar atención a la publicidad de la industria alimentaria que no nos alimenta y deteriora nuestra salud.

Desde CCOO abogamos porque se revisen profundamente las concesiones de los comedores escolares y las cafeterías de los centros educativos. Sería conveniente que se siguieran criterios de salud nutricional y calidad en lugar de los meramente económicos.

TU PLATO SALUDABLE



Una primera medida sería impedir y evitar concesiones de comedor a servicios de *catering*, apostando por la elaboración de la comida en los propios centros, que primara la compra de productos de cercanía, frescos y de calidad. También es necesario que en la elaboración de los menús infantiles se sigan las recomendaciones de la OMS y del plato Harvard, alternativa a la pirámide nutricional.

El plato Harvard

Apostamos por este modelo por haber sido creado por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard con el objetivo de servir de “guía para crear comidas saludables y equilibradas”.

El 50% del plato y de nuestra ingesta deben ser verduras y frutas, preferentemente frescas. Los zumos, incluso los naturales, no más de un vaso al día: la fruta, mejor entera.

Los granos integrales (pan y pasta integrales, arroz integral, avena...) deberían suponer un 25% de nuestra alimentación, sacian más y aportan una gran cantidad de nutrientes; la pirámide no distingue entre cereales integrales y refinados, siendo estos últimos favorecedores de la obesidad y la diabetes, calorías vacías carentes de nutrientes. El azúcar hay que suprimirlo. En nuestro plato no aparece la bollería industrial.

La proteína saludable ocupa el otro 25% del plato, de origen animal (pescados azules y pequeños no procedentes de acuicultura y aves de corral) otra opción es la incorporación de proteínas de origen vegetal (legumbres de todo tipo y frutos secos como nueces, almendras, pistachos...). La pirámide no cuestiona apenas las carnes procesadas, que en los comedores escolares no deberían aparecer en el menú escolar.

Por último, se apuesta por grasas vegetales de calidad (sin refinar) como el aceite de oliva virgen extra, esencial y saludable consumirlo a diario; en la pirámide se sitúa en la cúspide recomendando un consumo reducido. Limitar a 1-2 lácteos, y no 2-3 como en la pirámide. Se propone el agua como la única bebida para hidratarnos y se suprimen los refrescos azucarados o edulcorados, esenciales en la epidemia de obesidad.

Mientras en España...

En FECCOO coincidimos con el “Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos” coordinado por los ministerios de Educación y Sanidad hace casi una década, que pretendía mejorar la esperanza y la calidad de vida de nuestros escolares.

Se establecieron límites por ración basados en criterios de salud y científicos: máximo de 200 calorías, máximo del 35% de las calorías procedentes de grasas, máximo de un 10% de las calorías a partir de grasas saturadas, ausencia de ácidos grasos trans (salvo los naturales de carnes y lácteos), máximo del 30% de las calorías procedentes de azúcares totales, máximo de 0,5 g. de sal, nada de edulcorantes artificiales, no servir productos con cafeína u otras sustancias estimulantes, salvo las propias del cacao.

Este documento de consenso fue aprobado por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud. Sin embargo, el Congreso de los Diputados se plegó a las presiones y eliminó los límites reseñados, para mantener el beneficio y lucro de la industria alimentaria y de refrescos, que se veían fuera de los centros escolares, en lugar de favorecer la salud de nuestra población escolar.

También creemos que hay que potenciar en el currículo educativo lo relativo a una alimentación nutritiva y saludable, así como fomentar la actividad deportiva. Esto es bueno para nuestro alumnado y para todos.

Porque somos lo que comemos, los centros educativos son fundamentales en esta lucha por la salud pública. Desde la Federación de Enseñanza de CCOO defendemos que es urgente regular la alimentación escolar respondiendo solo a criterios de salud y bienestar, y no a intereses económicos.

Hay que potenciar en el currículo educativo lo relativo a una alimentación nutritiva y saludable, así como fomentar la actividad deportiva