



Febrero 2016 - ISSN: 1988-7833

ALIMENTACION ESCOLAR, ¿SALUD O TENDENCIA?

Said Diez Farhat

Stefania Recalde Mosquera

sdiez89@hotmail.com

RESUMEN

Esta investigación tiene como objetivo analizar la factibilidad de incluir en la ciudad de Guayaquil, un servicio de catering nutricional dirigido al segmento de los niños, puesto que se ha encontrado la necesidad de mejorar su alimentación para evitar o disminuir enfermedades como la obesidad y la desnutrición, así como también leves molestias bucales o estomacales.

En la actualidad existe la preocupación del Estado por el cuidado de los productos que ingieren los menores, es tal la inquietud que se ha prohibido la venta de comida chatarra en el interior de las escuelas; partiendo de esto y considerando que los niños son quienes reciben de mejor manera los nuevos cambios, es a ellos a quienes se les dará el servicio y de esta manera se logrará no sólo crear conciencia en sus padres acerca de los alimentos de mejores características para los menores, sino también se generará una cultura alimenticia sana y con valor nutritivo esencial para su desarrollo escolar y futuro desde tempranas edades.

Palabras claves: catering nutricional, cultura alimenticia, obesidad, desnutrición, desarrollo escolar

ABSTRACT

This research aims to analyze the feasibility of including in the city of Guayaquil, a service of nutritional catering directed to the segment of children, since it has found the need to improve their diet to prevent or reduce diseases such as obesity and malnutrition as well as minor mouth or stomach upset.

Currently there is concern of the State for the care of children ingesting products, such is the concern that has banned the sale of junk food within schools; On this basis, and considering that children are recipients better the new changes, it is they who will be given the service and thus will be achieved not only raise awareness in parents about food best features minors, but a healthy and nutritious essential for future development school and food culture from an early age will also be generated.

Keywords: Nutritional catering, food culture, obesity, malnutrition, school development

INTRODUCCION

Hoy en día es común escuchar cómo la publicidad intenta persuadir al público que sean consumidores de productos saludables, de productos bajos en calorías, de productos que ayuden a verse mejor; todo esto con la finalidad de tener una sociedad saludable o quizás por rendirle un culto al físico.

El preocuparse por una alimentación nutritiva, es en definitiva una tarea de los padres; quienes son el grupo objetivo secundario, puesto que son ellos quienes deciden cómo alimentar a sus hijos y qué productos adquieren o les gustaría para ello. Los menores, en este caso son el grupo objetivo primario para el estudio, ya que son quienes van a consumir el producto y posean participación activa al momento de la elección de qué finalmente van a ingerir en el momento del “lunch” en la escuela; en ellos es muy poco probable que prime esos detalles nutritivos al realizar la elección, más bien se basan en gustos de productos o preferencias en la variedad de preparación.

Con ayuda de la publicidad y complicidad de padres modernos, los menores podrían tener para su deleite las papas fritas del superhéroe de moda con el sticker para los cuadernos, o quizás el combo de comida rápida con el juguete de su serie preferida para la colección.

No se puede culpar a los padres por complacer a los menores al “premiarlos” con comida que les guste, en su mayoría “chatarra”, ni tampoco de tener el tiempo justo para prepararlos para ir a la escuela, hacer el desayuno, esperar al expreso o irlos a dejar en las mañanas y sumarle a esto la preocupación de qué productos incluir en su alimentación y el tiempo para la preparación de estos alimentos para el receso durante el periodo escolar.

El sistema ha obligado en cierto punto a las personas a ser prácticas; bajo la premisa de que “el tiempo es dinero” se encuentran siempre contra el reloj y bajo la presión de correr de arriba abajo durante todos los días laborables.

El medio entrega información, publicidad, productos y servicios destinados a regular el estilo alimenticio de los menores del hogar, pero resulta difícil creer que un alto número de menores de la ciudad de Guayaquil poseen actualmente enfermedades como el sobrepeso y la desnutrición.

DESARROLLO

El Código Alimentario Español, define alimento como una sustancia orgánica relativa a alimentos, condimentos, estimulantes y bebidas; de esto se toma que cualquier producto de diferente naturaleza que por su preparación, conservación o consumo, sea aplicado para la normal nutrición del ser humano o como dieta especial para una alimentación en particular será considerado como alimento (Martínez, 1998).

La alimentación constituye una de las necesidades principales del ser humano, es la base de la pirámide de Maslow en su teoría de motivación, en la que se incluye como un aspecto fisiológico¹ fundamental, haciendo referencia como parte del concepto de la homeostasis en el cual se refiere a los esfuerzos naturales del cuerpo por mantener un estado normal (Maslow, 1971).

El Gobierno preocupado del estado de alimentación de los ciudadanos; en la Constitución de la República del Ecuador, Sección primera del Agua y Alimentación, establece el derecho a alimentos sanos; soberanía alimentaria, en el art 16: “Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales” (Constitución de la República del Ecuador, 2009).

La obesidad es el exceso de grasa corporal, determinado por la relación entre el peso y la estatura de la persona. Se determina mediante el índice de masa corporal, el cual al ser superior a 30 genera esta enfermedad, la misma determina el exceso de adipocitos o la desproporción de su tamaño, este número de adipocitos se establece en

¹ Nivel más básico de la pirámide y hace referencia a las necesidades de los seres humanos, tales como: respirar, beber agua, alimentarse, dormir, etc.

sí al final de la adolescencia (Holdago, 2002). Los índices de obesidad en la actualidad se hacen tan grandes debido a los cambios en la alimentación de la población, a la falta de actividad física y a otros factores socioculturales (Peña & Bacallao, 2001).

Se realizó una investigación exploratoria y descriptiva; puesto que se pretende indagar sobre ideas y opiniones de la realidad actual; esto permitirá familiarizarse con la situación problemática, determinar tendencias de consumo de alimentos, establecer prioridades en cuanto a las nuevas disposiciones del Gobierno, analizar problemas futuros; también se detallará la influencia de la nutrición y cómo se manifiesta una dieta poco saludable en el organismo, la capacidad de innovación o aceptación de cambio en su estructura alimenticia, partiendo de las características del grupo objetivo primario y secundario.

A partir del año 2011 y frente a la preocupación del Gobierno a cerca de la alimentación que están recibiendo los niños en las escuelas; el Ministerio de Salud junto con el Ministerio de Educación acuerdan eliminar la venta de comida chatarra dentro de las instituciones educativas, con la finalidad de evitar las enfermedades intestinales en los menores, con esto también promover el consumo de una dieta balanceada que ayudará a los estudiantes con sobrepeso y generará una cultura de alimentación saludable.

Dado que la alimentación escolar es esencial para el progreso de los niños durante las horas de clase y su correcta alimentación es fundamental para su crecimiento y desarrollo, se realizó un análisis para determinar la preferencia de ciertos productos y su preparación, con el fin de ofrecer alimentos que vayan a ser consumidos por los menores y de esta manera ellos y sus padres estén a gusto con lo que ingieren a diario en las escuelas.

Un niño de actividad escolar normal de estudio y deporte debe consumir entre 300 y 400 calorías durante el receso en la Institución; en base a esto se ha estructurado el menú semanal y se detalla su valor nutricional según la Figura 1.

Menú Lunes	Menú Martes	Menú Miércoles	Menú Jueves	Menú Viernes
<ul style="list-style-type: none"> • Wrap de Pollo • Jugo de Frutilla 	<ul style="list-style-type: none"> • Sánduche de Pollo • Naranja 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza Casera • Jugo de Sandía 	<ul style="list-style-type: none"> • Omelett de acelga y queso • Galletas (6unidades) • Jugo de Mora 	<ul style="list-style-type: none"> • Sanduche de Atún con Vegetales • 1/2 taza de Gelatina

Menú Lunes	Menú Martes	Menú Miércoles	Menú Jueves	Menú Viernes
<ul style="list-style-type: none"> •Calorias: 330kcal •Carbohidratos: 50gramos •Proteínas: 15gramos •Grasas: 10gramos 	<ul style="list-style-type: none"> •Calorias: 353kcal •Carbohidratos: 47,5gramos •Proteínas: 11gramos •Grasas: 10gramos 	<ul style="list-style-type: none"> •Calorias: 384kcal •Carbohidratos: 48,3gramos •Proteínas: 15gramos •Grasas: 10gramos 	<ul style="list-style-type: none"> •Calorias: 315,5kcal •Carbohidratos: 32,5gramos •Proteínas: 18gramos •Grasas: 10gramos 	<ul style="list-style-type: none"> •Calorias: 332kcal •Carbohidratos: 49,5gramos •Proteínas: 17gramos •Grasas: 5gramos

Figura 1. *Menú semanal con su valor nutricional*

Se realizó un muestreo de tipo probabilístico por conglomerados, con respecto a los niños puesto que su segmentación es por establecimientos educativos; se acudió a las escuelas en la parroquia Tarqui en la ciudad de Guayaquil, se seleccionó de manera aleatoria simple a un determinado número de estudiantes, previamente se solicitó la autorización para acceder a los establecimientos y disponer de un tiempo de clase de los alumnos para plantear las encuestas; de esta manera se logró determinar de manera informal sus opiniones e indagar sobre actitudes y reacciones a cerca de su alimentación, preferencia y gustos en cuanto a la preparación y el tipo de alimentos que consumen.

Como resultado de las encuestas efectuadas, se determinó que los niños de 5 a 12 años que cursan la educación básica, el 89% consumen algún tipo de alimento en el receso escolar y la mitad consumen los productos que provienen del Bar de su Unidad Educativa.

En base a la importancia de ingerir alimentos nutritivos, el 62% de los estudiantes consideran que es muy importante para su desarrollo mental y físico, y a los cuales les interesaría cambiar su actual alimentación por un menú nutritivo, pero que sea un menú diario variado para ser consumido en el receso.

Finalmente los estudiantes expresaron que dentro del menú les gustaría que se incluyan vegetales y frutas, pero que mensualmente se les proporcione el listado de los productos, debido a que algunos tienen ciertos tipos de alergia, lo cual generaría que no consuman y por ende dicho alimento se desperdicie.

En cuanto a los padres y autoridades, se efectuó un muestreo no probabilístico por conveniencia, puesto que tienen en común los niños, pero su potestad frente a los mismos es distinta; con los primeros mencionados la selección fue de forma aleatoria simple, se tomará el tiempo en entrada y/o salida de los alumnos del plantel, para solicitar una breve conversación; con respecto a las autoridades, se requirió una cita previa para proceder a una entrevista en el horario que ellos dispongan; de esta manera se logró conocer sus criterios y opiniones con respecto al planteamiento del problema y el servicio propuesto.

Como resultado de las entrevistas efectuadas, los padres nos indicaron que la presencia de una dieta estructurada especialmente para niños ayuda a su crecimiento y desarrollo escolar, mientras reciban una alimentación adecuada, independiente de las actividades que realice, el niño va a rendir extraordinariamente en sus estudios.

Adicionalmente nos mencionaron que ahora se ve mucho más a los niños gorditos, y eso en parte es por el descuido de los padres, no sólo con lo que ingieren que tiene mucha grasa o etc. sino con su metabolismo, no hay una correcta digestión, pues no controlan la vida sedentaria que tienen sus hijos porque ahora es mucho juegos de video, tv y poca actividad deportiva.

Por otro lado los Directivos manifestaron que una familia que no tiene tiempo para pensar en la nutrición de una lonchera, opta por la solución más fácil, dinero para que consuman en el bar o productos enfundados con altos conservantes dañinos para la salud y en la actualidad consideran que los niños son causa de preocupación para las

personas del Gobierno, en especial la alimentación ya que sin ella de nada servirán los esfuerzos en mejorar la educación, sino se cuida la salud de los niños.

CONCLUSIONES

En esta investigación se demostró la aceptación del servicio propuesto por parte de los consumidores, sus padres y las autoridades de los establecimientos clientes del negocio.

Las encuestas realizadas a los niños, favorecieron a conocer sus gustos y preferencias de preparación de los productos que serán consumidos por ellos en el menú presentado. Las entrevistas a padres y autoridades, contribuyeron a conocer su punto de vista a cerca de la nueva resolución del Gobierno frente a la venta de comida chatarra en los establecimientos educativos y su conformidad con respecto al catering nutricional propuesto.

Se destaca el cuidado de la salud de los menores y su capacidad de asumir nuevos cambios, generando así desde tempranas edades, una cultura alimenticia sana para su futuro; esto mediante los menús nutricionalmente estructurados y preparados con la más alta calidad de sus productos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Constitución de la República del Ecuador. (2009). Derechos del buen vivir. En Colección Leyes (Ed). (P.22). Quito: Editorial Jurídica del Ecuador.
- Creswell, J. (2005). *Educational Research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative Research* (2a. Ed). [Texto traducido]. Upper Saddle River: Pearson Educational Inc.
- Holdago, B.; Martínez, M.; Martínez, A. (2002). Obesidad. En: Martínez, A.; Astiasarán, I.; Madrigal, H. (Ed.), *Alimentación y salud pública*. (pp.189-197). Madrid: McGraw-Hill.
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2011). Población por edades. Recuperado de <http://www.inec.gob.ec/estadisticas/>
- Martínez, J. Alfredo. (1998). *Fundamentos Teórico- Prácticos de Nutrición y Dietética*. Interamericana. Universidad de Navarra, Madrid España: McGraw-Hill.
- Maslow A., (1971). *The Farther Reaches of Human Nature*. Tomado de Motivación y Personalidad. Tercera Edición. Ediciones Díaz de Santos S.A. España.
- Peña, M.; Bacallao, J. (2001). La obesidad y sus tendencias en la región. *Revista Panamericana Salud Pública*. V.10, n.2, p.75-78. Washington, DC.