

En esta sección, expertos responden consultas de los lectores sobre materias relativas a la práctica pediátrica general. Si desea hacer alguna, escriba a la Sección "Preguntas al Experto", Revista Chilena de Pediatría, Casilla 593, Correo 11, Santiago, Chile. Correo electrónico: sochipe@terra.cl

Alimentación en el colegio

Salesa Barja Y.¹

Los niños viven un porcentaje importante de su tiempo en el colegio. Desde el punto de vista nutricional no solamente tienen la oportunidad de ingerir alimentos para satisfacción de una necesidad, sino que también desde una dimensión social comparten, adquieren e imitan hábitos de alimentación de sus pares. En el contexto epidemiológico de nuestro país, en que casi 40% de los escolares presentan algún grado de sobrepeso y de la prevalencia baja pero creciente de los trastornos alimentarios, la alimentación durante la jornada escolar adquiere especial interés, ya que puede ser una instancia de educación en hábitos de vida saludables.

¿Existe una estimación de la ingesta alimentaria durante la jornada escolar?

Es difícil estimar cuál es la ingesta real durante la jornada escolar, debido a que el almuerzo puede constituir sólo una fracción de ésta y su aporte puede ser comparable al de las colaciones procedentes del hogar, adquiridas en el colegio o intercambiadas con otros alumnos.

Hay estudios que muestran que el patrón alimentario global del escolar en Chile presenta una deficiente adecuación a las recomendaciones; es insuficiente en verduras, frutas y lácteos y excesivo en azúcares, aceites y carnes, de modo que sólo el 1,2% de los niños cumple con las recomendaciones de la pirámide alimentaria. El 90% de los niños de cuarto básico consume de preferencia colaciones que incluyen gaseosas, jugos, galletas, chocolates y bocadillos que aportan en promedio 500 calorías al día, lo cual constituye entre 26 y 30% de la recomendación energética diaria para niños de esa edad.

¿Cuál es el aporte adecuado que los niños necesitan durante la jornada escolar?

Las recomendaciones de la OMS publicadas en 1989 continúan siendo el patrón de referencia, aunque se encuentran en revisión, ya que se ha demostrado que sobrestiman los requerimientos calóricos infantiles. Los principales condicionantes del gasto energético son el sexo, la edad y el nivel de actividad física. En este caso importa además la longitud de la jornada escolar, puede estimarse que los niños requieren en este período 10 a 50% del aporte diario. Existe así un amplio rango que puede ir desde 100 a 200 calorías en un escolar menor con jornada parcial (una colación), hasta 1 500 calorías en un hombre de Enseñanza Media, deportista y con jornada completa. El principal componente debe ser el almuerzo y las colaciones sólo un aporte secundario, no siempre necesarias en el tiempo de recreo que debiera ser, como su nombre lo indica, de recreación y no necesariamente de alimentación.

¿Es más saludable el almuerzo enviado desde el hogar o el que se entrega en el colegio a través de empresas especializadas?

Puede ser más fácil controlar la composición y la cantidad de comida cuando ésta se envía desde el hogar, si la situación socio-económica familiar lo permite. Esto es recomendable por ejemplo para los niños obesos, ya que la alternativa hipocalórica no siempre está disponible y si lo está, con frecuencia no es bien aceptada por los niños. Sin embargo, la preparación hogareña requiere tiempo, responsabilidad y la necesaria creatividad, de manera que no se transforme en un menú rutinario y desbalanceado.

1. Pediatra. Nutrición infantil. Departamento de Pediatría, Pontificia Universidad Católica de Chile.

Tabla 1. Aportes comparativos de distintas colaciones

Colación	Aporte (Calorías)	Composición (% Calorías)		
		% P	% CHO	% G
Galletas Mini con chips de chocolate (bolsita 40 g)	197	5	50	45
Papas chips (bolsita 38 g)	196	8	39	53
Yogurt batido (125 g)	125	14	63	23
Barra cereal avena c/chips (u)	120	7	63	30
Cereal Corn flanes (3/4 taza)	112	5	93	2
Sandwich: 1 rebanada de pan de molde con 1 cuch de palta	103	11	50	39
Bebida gaseosa (250 cc)	125	0	100	0
Néctar de frutas (200 cc)	100	0	100	0
Fruta (1 naranja)	36	2	97	1

% P: Porcentaje de calorías aportadas por proteínas.

% CHO: Porcentaje de calorías aportadas por carbohidratos.

% G: Porcentaje de calorías aportadas por lípidos.

Si el almuerzo entregado por una empresa contiene por ejemplo entre 700 y 1 000 calorías en promedio para hombres (40% del requerimiento diario), éste puede ser excesivo para escolares menores y para adolescentes que en su mayoría no son deportistas, sobre todo si se suma el aporte extra de las colaciones. Dentro de cada menú existen diferentes alternativas pero las ensaladas son menos elegidas y aunque puede haber fruta como opción para postre, las otras suelen ser más atractivas y menos saludables. Por otra parte, el consumo de jugos y pan aumentan el aporte calórico real.

¿Colaciones más saludables?

Sí, pero además en menor cantidad, se necesita mayor educación familiar para enviar sólo la colación necesaria y de mejor calidad nutricional (tabla) que requiere a veces mayor elaboración en el hogar, comparativamente la compra de snacks dulces o salados es más rápida, mejor aceptada y hasta de menor costo. Por otra parte, existe en Chile un alto consumo de bebidas gaseosas (8 litros al mes por habitante) cuyo rol en la génesis y perpetuación de la obesidad es ampliamente reconocido, por lo que se debe estimular al niño a disminuir su ingesta y a beber agua para saciar su sed. Una colación equivalente debiera reemplazar el desayuno en aquellos niños que no lo ingieren en su casa o las onces en los niños de jornada larga o vespertina.

COMENTARIO FINAL

Si un niño o adolescente tiene hábitos alimentarios saludables sabrá en general hacer buenas elecciones en su alimentación. Sin embargo, el ambiente escolar puede reforzar en forma positiva o negativa dichas opciones. Si bien es responsabilidad de los padres educar a sus hijos, también lo es de la sociedad el apoyar su labor y de los colegios el favorecer una mejor alimentación y una actividad física recreativa, disponible y atractiva. También es tarea del pediatra el colaborar con la educación familiar en hábitos saludables ya a partir del primer año de vida en que el niño se irá incorporando a la alimentación del hogar.

REFERENCIAS

- 1.- Atalah E, Urteaga R, Rebolledo A, Delfín S, Ramos R: Patrones alimentarios y de actividad física en escolares de la Región de Aysén. *Rev Chil Pediatr* 1999; 70: 483-90.
- 2.- Kain J, Olivares S, Castillo M, Vio F: Validación y aplicación de instrumentos para evaluar intervenciones educativas en obesidad de escolares. *Rev Chil Pediatr* 2001; 72: 308-18.
- 3.- Position of the American Dietetic Association: Dietary Guidance for healthy children ages 2 to 11 years. *J Am Diet Assoc* 2004; 104: 660-77.
- 4.- Sitios web de interés:
<http://www.INTA.cl> (guías de alimentación).
<http://www.minsal.cl> (programas de alimentación).
<http://www.nal.usda.gov/fnic> (recomendaciones).