

Las cafeterías de los centros escolares deberán sustituir la bollería por alimentos saludables

El Ministerio de Sanidad aprobará en 2010 una ley que restringe la venta de productos grasos. Afectará también a las máquinas expendedoras y pretende prevenir los problemas de obesidad infantil.

P. CIRIA. Zaragoza. Heraldo.es del 30-11-09

El bocadillo y la fruta acabarán imponiéndose a la napolitana o al donut del recreo, aunque sea a la fuerza. El Ministerio de Sanidad prepara para 2010 una ley que limita la venta de productos poco saludables en las cafeterías y máquinas expendedoras de colegios e institutos. Esta norma llegará al Parlamento antes de verano y pretende hacer desaparecer de los centros escolares las chucherías, bollería y bebidas con exceso de azúcares y grasas.

En concreto, el nuevo reglamento, que debe ser negociado con las comunidades autónomas y la industria alimentaria, restringirá la venta de productos con un alto contenido en ácidos grasos saturados, ácidos grasos trans, sal y azúcares sencillos. Además, obligará a que los menús escolares estén supervisados por profesionales de la nutrición.

El objetivo no es otro que frenar el avance de la obesidad infantil, un mal que crece preocupantemente entre los menores y que quita el sueño a los expertos. Estos se muestran optimistas ante la llegada de una nueva ley que resuelva una demanda histórica y que "por fin" tome medidas a edades tempranas. "Es esencial dar una educación nutricional a los niños desde pequeños y predicar con el ejemplo de no vender productos grasos en los centros donde estudian. Hay que rodearles de alimentos saludables", comenta María Lourdes de Torres, de la sección aragonesa de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación.

Los estudiantes deberán volver al tradicional bocadillo del almuerzo o la merienda, aunque para constituir una comida completa tendría que acompañarse de una pieza de fruta y un lácteo, según matiza Orosia Bandrés, de la sección de Endocrinología y Diabetes del Hospital Royo Villanova. "Los productos procesados, como los bollos, deben tomarse como mucho una o dos veces a la semana", aconseja la doctora, quien insiste también en la necesidad de que el menor comience el día con un buen desayuno.

Máquinas expendedoras de fruta

Para adaptarse al nuevo reglamento, los colegios e institutos tendrán que cambiar los 'snacks' de las máquinas expendedoras por productos como bocadillos o piezas de fruta, como ya han hecho centros de Madrid y Barcelona. Esas comunidades fueron las pioneras en instalar en 2005 expendedoras de fruta fresca en los IES (se vendía la pieza a 0,50 euros). En Aragón, estas máquinas se pueden encontrar en algunos edificios del Gobierno de Aragón, como es el caso del Departamento de Salud y Consumo.

También habrá que cambiar la oferta de productos que se sirven en las cafeterías, aunque los responsables de estos servicios consultados señalaron que, desde hace algún tiempo, ya se han reducido los pedidos de alimentos grasos. "Vendemos más bocadillos que bollería", comentaron en un instituto de la Margen Izquierda de Zaragoza, donde el viernes habían encargado 15 napolitanas y otras tantas palmeras de chocolate, frente a las 30 barras de pan que utilizaron para preparar los bocadillos. En la cafetería de ese mismo centro señalaron que desde la dirección ya se les había informado de la futura ley para que se adaptaran progresivamente.

"La transformación es posible. No es lo mismo comida rápida que comida basura. Se pueden ofrecer alimentos que ayuden a mantener una dieta equilibrada y esa es la dirección hacia la que debemos caminar", insiste María Lourdes de Torres. "Se requiere un cambio de mentalidad y hay que trabajar para lograrlo. Si se consigue, el beneficio para la salud será importantísimo", añade la doctora Bandrés.

Menús con las calorías detalladas

En cuanto a los menús de los comedores escolares, los centros educativos tendrán que enviar a los padres una carta con el menú que se les dará a sus hijos (algo que ya hacen la mayoría de los centros) incluyendo el contenido nutricional y calórico de lo que se les ofrece. Esto servirá para que las familias puedan complementar su alimentación en casa.

Para los expertos, tener cuidado con los productos que se dan en los centros educativos es esencial, ya que el 20% de los estudiantes (escolares o universitarios) se alimenta en comedores de instituciones académicas. Además, un 32% de los niños de 2 a 5 años lo hacen fuera de casa, según un estudio de la Sociedad Española de Nutrición.

Uno de cada cinco niños tiene exceso de peso

La falta de ejercicio unida a una alimentación desequilibrada son las principales causas de esta tasa que los expertos consideran "preocupante".

Uno de cada cinco niños tiene exceso de peso debido, principalmente, a la combinación de una vida sedentaria y una mala alimentación, según señala un estudio del programa Thao-Salud Infantil, realizado por la Fundación Española de Nutrición (FEM). Los expertos consideran estos datos "preocupantes" y apuestan por fomentar el deporte entre la población infantil y controlar el abuso de videojuegos y nuevas tecnologías.

En este informe han participado 17.088 escolares de 24 poblaciones españolas -entre ellas dos aragonesas, Monzón y Caspe-, y revela que el 9% de los pequeños de entre 3 y 12 años sufre obesidad, y otro 11% padece sobrepeso.

Por franjas de edad, la obesidad alcanza a un 7% de los menores de 3 a 5 años y el sobrepeso a un 10% más; entre los de 6 y 9 años las cifras alcanzan al 10% y el 11%, respectivamente; y entre los de 10 y 12 años, al 10% y el 12%. "Los datos son muy preocupantes, porque a medida que aumenta la edad lo hace también el porcentaje de problemas de peso", señaló el director de la FEM, Gregorio Varela. El informe concluye, además, que las niñas presentan una mayor prevalencia que los niños tanto de obesidad como de sobrepeso. Así, un 21,68% de las menores sufre exceso de peso, frente al 19,32 % de los niños.

Una epidemia que avanza rápido

Los expertos coinciden en que la obesidad se ha convertido ya en una epidemia y clara muestra de ello es que se ha multiplicado por tres la velocidad a la que crece. A esto hay que sumar, además, los efectos que los kilos que sobran causan en la salud. En las consultas de sobrepeso del Clínico, por ejemplo, el 35% de los niños tienen resistencia a la insulina y más de un 7% intolerancia a la glucosa, es decir, son potenciales pacientes de diabetes del tipo II.

Esto ocurre cuando la dieta diaria es rica en grasa y azúcares y se lleva un estilo de vida sedentario. La insulina es un tipo de hormona que ayuda al cuerpo a usar como combustible el azúcar en la comida. Pero cuando una persona desarrolla esta resistencia, su cuerpo produce insulina, pero los tejidos no responden adecuadamente y no puede usarla bien.

Los expertos coinciden en que solo hay una salida: educar y prevenir. Y, además, insisten en que no es de recibo dejar toda la responsabilidad en manos, por ejemplo, de los comedores escolares.