

**TIPOLOGIA:** DOCUMENTO DE PREVENCIÓN EN SALUD

**TEMA:** Los Establecimientos de Consumo Escolar como una estrategia para fomentar una cultura que propicie la sana alimentación y así minimizar el sobrepeso y la obesidad infantil en alumnos de educación primaria.

Presenta: M.C. JESUS HERNANDEZ MELENDEZ

Promotor de Educación Ambiental y Salud

Ecatepec, Estado de México, 20 de diciembre del 2018

## Contenido

INTRODUCCIÓN.....	3
EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD INFANTIL.....	6
FUNDAMENTO LEGAL.....	9
QUE NO SE PUEDE VENDER EN LA TIENDA.....	14
QUE SE PUEDE VENDER EN EL ESTABLECIMIENTO DE CONSUMO ESCOLAR.....	15
SUGERENCIAS DE ALIMENTOS QUE SI SE PUEDEN INCLUIR EN LOS ESTABLECIMIENTOS DE CONSUMO ESCOLAR.....	16
PROPUESTA.....	17
BIBLIOGRAFIA.....	19

## INTRODUCCIÓN

Actualmente una de las problemáticas que se observan al interior de las escuelas, en específico del nivel de Educación Primaria es el sobrepeso y la obesidad infantil que están presentando los alumnos, lo cual está afectando el desarrollo integral del educando, sus habilidades sociales, su autoestima y por ende su rendimiento académico.

Existen diversos factores culturales, familiares, económicos, sociales y tecnológicos, que influyen de forma negativa en los hábitos alimenticios y cuidado de la salud. Ante esta situación los docentes han realizado algunas acciones para fomentar una alimentación sana, sin llegar a obtener los resultados más óptimos, esto pudiese ser debido, a que no han abordado la problemática desde su contexto (conocer a sus alumnos, padres de familia y comunidad) y han dejado a un lado los recursos con que cuenta la institución como los *Establecimientos de Consumo Escolar*.

Generalmente en estos establecimientos venden productos tales como dulces, harinas, bebidas azucaradas, comida instantánea, embutidos, entre otros, los cuales son dañinos para la salud ya que no contienen los nutrientes suficientes que requieren los alumnos en su alimentación, por el contrario, contribuyen a generar sobre peso y obesidad en los mismos.

Este recurso (establecimientos de consumo escolar) debería verse como una estrategia que puede utilizarse para fomentar una alimentación sana y empezar a combatir el sobrepeso y la obesidad

infantil y dejar de verlo como un medio por el cual se obtienen únicamente ganancias económicas.

Pero entonces ¿cómo podría el docente o personal directivo afrontar dicha problemática?, ¿Tendrían que romper con la idea de lo que usualmente se concibe como *Establecimientos de Consumo Escolar?*, ¿Los establecimientos de consumo escolar son un área de oportunidad para impulsar hábitos sanos de alimentación?

De ahí que surge la necesidad de estructurar una propuesta que coadyuve a buscar soluciones asertivas ante esta problemática, con la intención de fomentar una cultura del cuidado de la salud entre los alumnos para fortalecer el desarrollo integral ante este problema de salud pública y por la función que desarrollamos los promotores de Educación para la Salud, en el Estado de México, que es la de Contribuir a que las niñas ,niños y adolescentes adquieran las competencias para la vida y por ende hábitos que fomenten la salud en las diferentes esferas de su desarrollo, y de esta forma alcancen el perfil de egreso de la Educación Básica referente a “Promueve y asume el cuidado de su salud y del ambiente como condiciones que favorecen un estilo de vida activo y saludable”.

Por lo que se propone orientar y asesorar a los maestros y padres de familia encargados de los ***Establecimientos de Consumo Escolar*** para ello se implementaran diversas acciones y actividades que permitan reorientar la función de las tiendas escolares como un medio para fomentar el cuidado de la salud a través de una alimentación sana y equilibrada, y de forma paralela con los alumnos operando el

currículo oficial.

Cabe mencionar que este trabajo no es un manual ya que no propone una serie de pasos a seguir, más bien contiene propuestas las cuales surgen a partir de la investigación de campo, de nuestra experiencia como promotores de Educación para la salud, cuyo propósito central es propiciar la reflexión sobre cómo abordar la problemática de obesidad infantil al interior de las escuelas.

Esta propuesta está fundamentada desde El plan nacional de desarrollo 2007-2012, se da continuidad, 2013-2018, en la Ley General de Salud en su artículo 113, en plan y programas de estudio 2011, 2017 y otros documentos, que abordan temas de obesidad y sobrepeso, y los factores que los provocan, la regulación de los *Establecimientos de Consumo Escolar*, funcionan y lineamientos para su operación (gasetta oficial), normatividad elaborada para darle un buen uso a los *Establecimientos de Consumo Escolar* como estrategia para minimizar el sobrepeso y la obesidad infantil.

## **EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD INFANTIL**

### ***Factores que influyen y consecuencias para la salud***

En el año de 2012, en México, el 18.1% de los niños en edad escolar presentan sobrepeso, según los datos de la Encuesta Nacional de Nutrición. Esto se ha convertido en un problema de salud pública, ya que la obesidad infantil es uno de los factores que aumenta de forma escandalosa, la tasa de mortalidad infantil con respecto a los niños que no presentan dicho padecimiento.

Podemos mencionar, entre los factores que contribuyen al sobre peso y obesidad infantil a la carga genética de los mexicanos, la cual predispone a dicho mal, otro factor y de gran importancia es el cambio de vida que ha tenido la sociedad mexicana tanto en sus hábitos alimenticios, como de actividad física.

Los padecimientos que pueden presentar los niños con obesidad van desde la hipertensión, colesterol elevado y resistencia a la insulina. En varones, aumenta el riesgo de aterosclerosis, infartos al miocardio, accidentes vasculares cerebrales, diabetes, así como cáncer de colon. Las mujeres, por su lado, son más propensas a padecer artritis degenerativa, aumento de la presión arterial en el embarazo y predisposición a fractura de cadera.

Según especialistas del Instituto Nacional de Pediatría, los niños con sobrepeso tienen mayor probabilidad de presentar alteraciones hormonales, mientras que, en el género femenino, puede provocar infertilidad, ovarios poliquísticos y alteraciones del ritmo menstrual.

También, consideran que la hipertensión arterial, es un problema que no se detecta en la etapa de niñez y adolescencia. Tampoco se identifica el incremento del colesterol que suele tener cifras normales de adultos, pero que en niños y adolescentes pueden ya estar elevados.

Se considera que los niños que son obesos a la edad de 6 años tienen un 27% de probabilidad de ser obesos cuando sean adultos. Y la probabilidad aumenta a un 75% en los niños que son obesos a los 12 años.

A edad temprana, el niño obeso, presenta una mayor probabilidad de tener diabetes mellitus, ser hipertenso, presentar alteraciones ortopédicas, dificultad para estar erguidos, alteraciones de alineación de columna y extremidades debido al enorme depósito de grasa abdominal. De tal modo que, al hacer ejercicio, el niño se fatiga rápidamente porque el corazón late más veces por minuto de lo normal, los pulmones se ventilan inadecuadamente y si continúa la actividad, pueden aparecer calambres, dolor por fricción del hígado con las costillas (dolor de caballo) y otras complicaciones.

De ahí que, el sobrepeso en los niños sea un problema que requiere una cuidadosa atención, para encontrar alternativas que contribuyan a enfrentar el problema de forma eficaz. Para ayudar a que un niño obeso pierda peso y se mantenga saludable, es importante que se empiecen con hacer cambios en el estilo de vida del niño relacionado con comer, actividades, tiempo de inactividad y la interacción de los padres. Las emociones infantiles son también la clave para un

tratamiento exitoso contra la obesidad.

En la vida de los niños deben pertenecer a un grupo y a la familia, no obstante, los niños obesos, son rechazados a cada paso que dan. Por lo tanto, la depresión es muy común.

De hecho, la depresión es el efecto más común en niños con obesidad. Enjuiciar contra la gente obesa empieza de los 3 a los 5 años de edad. Esto significa que antes de que los niños entren la primaria, ellos ya tienen apodos, dificultad para hacer amigos y son excluidos de actividades. Estos ambientes de rechazo propician que los niños sigan ganando peso, porque los desalienta a involucrarse a actividades deportivas, incita las actividades solitarias en la casa tales como ver televisión, jugar video juegos o usar el internet.

La clave es ayudar a los niños a hacer cambios que van a ser benéficos y sustanciosos. Parte de esa transformación tiene que ver con cambiar lo que comen, la cantidad que comen o con quien comen. Seguir un plan nutrimental adecuado para los niños, no restringir alimentos, proporcionarles los nutrimentos adecuados y tratar de cambiar la mentalidad comida.

Acciones realizadas para regular los establecimientos de consumo escolar;



## **FUNDAMENTO LEGAL.**

Se sustenta ya desde acuerdo mediante el cual se establece los lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica.

El plan nacional de desarrollo 2007-2012 establece al desarrollo humano sustentable como principio rector y propone como una visión transformadora del mundo, asegurar para los mexicanos de hoy la satisfacción de sus necesidades fundamentales como la educación, la salud y la alimentación. Lo anterior, ante el doble desafío que enfrenta el Estado Mexicano en materia de salud: por un lado, atender las enfermedades del subdesarrollo, como la desnutrición y las infecciones que afectan principalmente a la población marginada y, por el otro, padecimientos propios de países desarrollados, como cáncer, la obesidad, las cardiopatías y la diabetes. Se da continuidad en el plan de desarrollo 2013-2018 El sobrepeso, la obesidad, la diabetes y la hipertensión han llegado a niveles muy elevados en todos los grupos de la población. Entre los hombres mayores de 20 años de edad, 42.6% presentan sobrepeso y 26.8% obesidad, mientras que en las mujeres estas cifras corresponden a 35.5 y 37.5%, respectivamente.

Por otra parte, en la población escolar (5-11 años) la prevalencia de sobrepeso y obesidad fue de 19.8 y de 14.6%. Se sumaba la alianza por la calidad de la educación establece a su vez, en su eje 3, que la transformación del sistema educativo descansa en el mejoramiento del bienestar y desarrollo integral de niños, niñas y jóvenes, por lo que la

salud, alimentación y nutrición son condiciones esenciales para el logro educativo, para lo cual se desarrollará una cultura de la salud que propicie comportamientos y entornos saludables, a la vez que influyan en la formación de hábitos alimentarios adecuados, que contribuyan a la prevención del sobrepeso y obesidad.

En México el sobrepeso, la obesidad y sus complicaciones se encuentran entre los problemas de salud pública más importante. La encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 (ENSANUT) reporta que el 12.7% de niños menores de 5 años presentan desnutrición crónica (baja talla y bajo peso) y 1.2 millones presentan anemia crónica; reportándose un importante número de niños que ingresan al hospital por causas asociadas a deficiencias nutricionales. En el otro extremo, la ENSANUT alerta sobre el riesgo en el que se encuentran más de 4 millones de niños de entre los 5 a 11 años, pues la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad se presenta en uno de cada cuatro niños(26%), mientras que uno de cada tres adolescentes la padecen(31%), revelando también que el sobrepeso y la obesidad han seguido aumentando en todas las edades, regiones y grupos socioeconómicos, lo que ha llevado a nuestro país a ocupar el segundo lugar en el mundo en obesidad en adultos.

Asimismo, la Ley General de Salud en su artículo 113 faculta a la Secretaria de Salud, en coordinación con la Secretaria de Educación Pública y los Gobiernos de las Entidades Federativas, con la colaboración de las dependencias y entidades del sector salud, a formular, proponer y desarrollar programas de educación para la salud en los que se optimicen recursos y alcancen una cobertura total de la

población, los cuales están encaminados a orientar y capacitar en una materia tan importante como es la nutrición.

La Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005 “Servicios básicos de salud. Promoción y Educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación”, establece los criterios generales que unifican y dan congruencia a la orientación alimentaria dirigida a brindar a la población opciones prácticas con respaldo científico para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades posibilidad, así como elementos para brindar información homogénea y consistente que coadyuve a promover el mejoramiento del estado de nutrición de la población y prevenir problemas de salud relacionados con la alimentación.

La colaboración interinstitucional e intersectorial es fundamental para hacer efectiva la mejora en cuanto a la oferta y el acceso a alimentos y bebidas que faciliten una alimentación correcta, por lo que las autoridades educativas y sanitarias, en sus respectivos ámbitos de competencia.

Conscientes de los efectos que produce el sobrepeso y la obesidad en los niños, niñas y adolescentes, y no obstante los loables esfuerzos realizados por los Gobiernos de las Entidades Federativas, mediante reformas a sus respectivas leyes de educación y de salud, y la emisión de ordenamientos secundarios para regular la comercialización de alimentos y bebidas en las escuelas, que permitan integrar un refrigerio adecuado, de acuerdo con los principios de una alimentación correcta, éstos no han sido suficientes en razón de que, a partir de estudios realizados por la Secretaría de Educación Pública, la normatividad no es uniforme, ya que en algunos casos se permiten y

prohíben de manera expresa ciertos alimentos y bebidas.

Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica.

## **TITULO I**

Disposiciones generales.

Capitulo único.

Primero.

I.- Promover que en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica se preparen y expendan alimentos y bebidas que faciliten una alimentación correcta.

IV. Alimentación correcta: a la dieta que, de acuerdo con los conocimientos reconocidos en materia, cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida, promueve en niños, niñas el crecimiento y el desarrollo adecuados y en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades.

XV. Educación para la salud: a los procesos permanentes de enseñanza y aprendizaje que permiten, mediante el intercambio y análisis de la información, desarrollar habilidades y cambiar actitudes, con el propósito de inducir comportamientos para cuidar la salud individual, familiar y colectiva.

XVII. Establecimiento de consumo escolar: a los asignados en las escuelas de educación básica pública y particulares, para ofrecer a los estudiantes alimentos y bebidas dentro de sus instalaciones. Incluye

todo expendio de alimentos y bebidas que opere al interior de las escuelas de educación básica, cualquiera que sea la denominación o naturaleza jurídica que adopte.

XXVIII. Refrigerio escolar o colación. A la porción de alimento más pequeña de las comidas principales (desayuno, comida y cena): se utiliza con diversos fines preventivos o terapéuticos.

La obesidad en las niñas y los niños, al contrario de la desnutrición, se presenta por el exceso en el consumo de alimentos con alto contenido calórico, el niño o niña obesa es muy propenso a tener problemas circulatorios, motores o altos niveles de grasa en la sangre, que pueden ocasionarle tempranamente enfermedades cardiovasculares, todos estos problemas requieren de la intervención de las familias de los docentes y de la comunidad en general, ya que al no ser prevenidos y atendidos oportunamente las consecuencias serán graves no solo en su salud, crecimiento y desarrollo, sino también en su rendimiento escolar.

**Con base en lo anterior :**

**QUE NO SE PUEDE VENDER EN EL ESTABLECIMIENTO DE CONSUMO ESCOLAR**

La llamada "comida chatarra" en virtud de que esta se caracteriza por contener una elevada cantidad de calorías, sal y grasa y poco valor nutritivo.

A continuación, se enlistan algunos de los principales alimentos considerados como "chatarra" que se venden en las escuelas.

- Papitas fritas, frituras de maíz o harina, tipo Sabritas.
- Dulces, chicles, paletas, chamoys, así como dulces en cualquier presentación.
- Jugos artificiales que no contengan fruta natural y si la contienen no es considerada como chatarra, en forma estricta.
- Bebidas gaseosas tipo Coca Cola, Pepsi cola y, sobre todo Light, para los niños.
- Panes que contengan harina refinada tipo conchitas, quequitos, y peor aún, donas azucaradas o glaseadas (con alto contenido en grasas).
- Sopas instantáneas del tipo Maruchan, Rissin, Etcétera.

## **¿QUÉ SE PUEDE VENDER EN EL ESTABLECIMIENTO DE CONSUMO ESCOLAR?**

Ante todo pensar en las necesidades nutricionales de los alumnos y profesores, si se preparan alimentos se debe cuidar el sabor y la higiene en lo general, buscando siempre la calidad, la atención y el precio, alimentos como:

Tortas, tacos, atole, elotes cocidos, churros con chocolate, frutas de temporada, palomitas de maíz, aguas frescas, molletes, tamales, empanadas, tostadas, ceviche de soya, pan con mantequilla, pan francés, pan tostado con leche condensada, arroz con leche y pasas, tortas de huevo, barbacoa de soya, gorditas de maíz con picadillo, pozole, pan integral, pertinentes con valor nutritivo no son caros y de buen precio.

### **3 aspectos completar**

#### **SUGERENCIAS DE ALIMENTOS QUE SI SE PUEDEN INCLUIR EN LOS ESTABLECIMIENTOS DE CONSUMO ESCOLAR .**

El chile al ser un vegetal no es considerado chatarra siempre y cuando sea ofrecido en forma de chile molido sin agregar azúcar o cítricos, que pudieran ser causantes de enfermedad péptica tales como (Lucas Limón, Picosito, Pelón Pelo Rico, etcétera).

Las galletas a pesar de ser de un alto contenido calórico y azúcares, no deben ser consideradas del grupo anterior, pues la gran mayoría de ellas vienen enriquecidas con vitaminas y/o minerales y tienen la función al ser carbohidratos, de proporcionar el 50-60% de la energía total y si son integrales o con algún contenido de fruta deben ser preferibles a las que no contienen estos ingredientes.



**Por consiguiente, las acciones de educación para la salud estarían encaminadas para el mejoramiento de los establecimientos de consumo escolar por lo tanto mi PROPUESTA es:**

- Involucrar a los profesores, alumnos y padres de familia, en el proceso, hacia una mejora alimenticia.
- Ratificar el liderazgo del director y los profesores, sin exclusiones ni confrontaciones con la familia y la sociedad
- Impulsar a la comunidad escolar hacia el ejercicio de una dirección participativa, así como hacia una operación transparente y honesta de los recursos que genere la escuela.
- Vigilancia del desayuno y establecimiento de consumo escolar
- Control del estado nutricional por medio de salud integral del escolar.
  
- Asesorías a concesionarios de manera mensual sobre alimentos nutritivos.
  
- Platica a Padres de Familia sobre nutrición a través de una buena planeación y de un programa detallado con las actividades y fechas definidas con antelación.
  
- Abordar temas del curriculum vigente. Es importante mencionar que en el presente ciclo escolar rigen dos planes de estudio.

Plan de Estudios 2011, para los grados de 3° a 6° a través de la asignatura de Ciencias Naturales perteneciente al campo formativo Exploración y Comprensión del Mundo Natural y social,

y de la asignatura Formación Cívica y Ética del campo formativo Desarrollo Personal y para la Convivencia.

El Plan de Estudios Aprendizajes Clave (2017), para los grados de 1° y 2° a través de las asignaturas de Conocimiento del Medio y Formación Cívica y Ética.

## **BIBLIOGRAFIA**

- 1.- Azcona San Julián C, Romero Montero A, Bastero Miñon P, Santamaría Martínez E. Obesidad infantil. Rev. Esp Obes, 2005.
- 2.- Calzada León, Obesidad en niños y adolescentes, Editores de Textos Mexicanos, México, 2003.
- 3.- Diéguez, Iturriaga, Trastornos alimentarios. McGraw Hill-Interamericana, España.
- 4.- Fernández Segura M E, Manejo práctico del niño obeso y con sobrepeso en pediatría de atención primaria. Rev Foro Pediátrico, 2005.
- 5.- Gutiérrez Moro M C. Prevención de la obesidad y promoción de hábitos saludables. Rev. Foro Pediátrico, 2005.
- 6.-Toussaint Georgina. Patrones de dieta y actividad física en la patogénesis de la obesidad en el escolar urbano; Bol Med Hospital Infantil de México, vol. 57 noviembre, 2000. num11
- 7.- Academia Mexicana de Pediatría, A. C. Conclusiones de la Reunión Nacional de Consenso sobre Prevención, diagnóstico y tratamiento de la obesidad en niños y en adolescentes. 2014

8. SEP, Plan de Estudios 2011, México 2011

9. SEP, Plan de Estudios Aprendizajes Clave, México 2017

10. Ley General de Salud en su artículo 113, 2011

11. Plan Nacional de Desarrollo 2007-2012

12. Plan Nacional de Desarrollo 2013-2017