

Proyecto Escuelas del Bicentenario

Area Salud

Kioscos escolares más saludables

Introducción

El perfil nutricional de la Argentina se caracteriza por altos porcentajes de anemia por carencia de hierro, baja talla, y baja prevalencia de desnutrición aguda. Asimismo, el sobrepeso y la obesidad constituyen importantes problemas de salud pública en la actualidad. En nuestro país, según la primera Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (realizada en los años 2004 y 2005 por el Ministerio de Salud de la Nación), el sobrepeso y la obesidad afectan al 9,2% de los niños entre 6 meses y 5 años de edad.

Según los datos producidos por el equipo de Salud de Escuelas del Bicentenario, estos valores - en niños de 5 a 15 años escolarizados en las escuelas bajo programa - alcanzan al 9,1% en el caso del sobrepeso y al 6,5% en el de la obesidad.

Esta situación da cuenta de un complejo problema de salud, y entre sus determinantes se destacan la alimentación inadecuada y la disminución o la falta de actividad física (sedentarismo).

¿Qué rol tiene la escuela en la alimentación del niño?

La escuela y la familia son muy importantes en la determinación de la cultura alimentaria; de hecho, a través de las intervenciones educativas se condicionan conductas que pueden modificar, incluso, hábitos que las niñas y los niños desarrollaron durante su primera infancia.

Muchas iniciativas y proyectos que se implementan en las escuelas como medidas de prevención de la obesidad infantil están relacionados con la restricción en la venta de bebidas azucaradas y "comida chatarra" (alimentos con un alto contenido de calorías, grasas saturadas, colesterol, sodio, azúcares, y bajo contenido en nutrientes como calcio, vitamina C o hierro). Sin embargo, aunque la limitación de este tipo de bebidas o alimentos es una iniciativa interesante, no es suficiente en sí misma como medida de prevención del sobrepeso y la obesidad así como de otras enfermedades crónicas no transmisibles. **La prohibición no resulta una manera efectiva de promover un consumo adecuado de alimentos;**

inclusive restringir el acceso a ellos o a bebidas puede incrementar la preferencia y el consumo de los mismos.

Es por esto, que no recomendamos clasificar a los alimentos como “buenos y malos”, sino problematizar con las niñas y los niños la posibilidad de comer todos ellos con una frecuencia y en una cantidad (porción) adecuada; **todos los alimentos tienen un lugar en la dieta global y con adecuación cultural.**

La estrategia del kiosco escolar más saludable

Una de las medidas que la escuela puede llevar a cabo como estrategia de promoción de hábitos alimentarios más saludables es la transformación del kiosco tradicional en uno más saludable; motivando cambios positivos, sin imponer conductas y fomentando la participación de la comunidad escolar como una vía de desarrollo sustentable a largo plazo.

Un kiosco escolar más saludable es aquel que ofrece progresivamente un porcentaje cada vez mayor de alimentos de alta calidad nutricional.

Es muy importante tener en cuenta la dimensión de proceso en esta iniciativa, ya que muchas veces la implementación brusca y hasta la prohibición de algunos alimentos que social y culturalmente tienen amplia difusión, genera un efecto paradójico que conspira contra la instalación de un kiosco más saludable.

¿Cómo mejorar la oferta de alimentos en el kiosco?

Para que las niñas y los niños tengan opciones más saludables a la hora de acudir al kiosco en la escuela, proponemos:

- ✓ Aumentar la oferta de alimentos sabrosos, divertidos, atractivos y de alta calidad nutricional.
- ✓ Limitar la disponibilidad de alimentos de baja calidad nutricional como gaseosas, golosinas, chizitos, papas fritas, palitos salados, alfajores, facturas, chocolates, etc.
- ✓ Idear alimentos caseros saludables para vender en la escuela y recaudar fondos.
- ✓ Fomentar la participación de los alumnos, los docentes, los padres y el barrio en la iniciativa.

¿Qué alimentos de alta calidad nutricional se pueden vender en el kiosco?

Sin heladera

- Barritas de cereales con frutas desecadas (comerciales o caseras).
- Tutucas, pochoclos sin azúcar.
- Copos de cereal sin azúcar (maíz inflado, capullos de arroz, almohaditas de salvado o avena, hojuelas de maíz, etc.).
- Alfajores de maicena, de miel, de frutas.
- Bizcochuelos, vainillas, Bay-biscuit.
- Galletitas de bajo tenor graso, galletas de arroz.
- Frutas frescas enteras bien lavadas.
- Jugos naturales de frutas.
- Frutas desecadas (damascos, ciruelas, peras, pasas de uva, etc.).
- Nueces, almendras, semillas de girasol o zapallo, maníes, etc.
- Leche sola o saborizada con cacao (chocolatada) en tetrabrik.

Con heladera

Además de las opciones anteriores se agregan:

- Yogures enteros o descremados solos o con cereales y/o frutas.
- Postres lácteos comerciales o caseros.
- Ensaladas de frutas.
- Gelatinas
- Sándwiches de carne, fiambres o queso, verduras (lechuga, tomate, zanahoria rallada, berenjenas grilladas, espinaca) y huevo duro, en pan integral o blanco.
- Leche sola o saborizada con cacao (chocolatada).

El proceso de implementación:

El proceso de implementación de un kiosco más saludable en la escuela no es simple. Para eso, se requerirá de la participación de toda la comunidad educativa, tanto en su diseño como en su puesta en marcha.

¿Qué dificultades pueden presentarse?

1. Escasa motivación por parte de la comunidad educativa para consumir alimentos más saludables en la escuela.
 - *Para revertir esta situación es necesario problematizar con y asesorar al personal directivo y docente sobre hábitos alimentarios más saludables y estrategias que promuevan el consumo de estos alimentos en la escuela. Se pueden organizar jornadas de trabajo con los alumnos, directivos, docentes, padres y encargados de los kioscos con el fin de generar un espacio de participación y compromiso.*
2. Preconcepciones por parte de los dueños o encargados de la concesión del kiosco (cooperadora, padres, particulares, etc.), acerca de que sus ganancias se verán disminuidas o que el cambio les demandará más tiempo y trabajo.
 - *Es importante justificar la participación voluntaria de los consignatarios como pilar fundamental en el proceso de cambio, asumiendo su rol de adultos responsables de la alimentación de las niñas y los niños durante el horario escolar. **Es necesario comprender que el objetivo no es prohibir alimentos sino aumentar la oferta, por lo tanto las ganancias no se verán necesariamente, disminuidas.***
Para reforzar este punto es conveniente generar acuerdos con Cámaras de Operadores Frutihortícolas, Cooperativas de Tamberos o Microemprendedores Locales para la compra al por mayor de frutas, verduras, lácteos y otros productos que puedan ser ofrecidos a un precio conveniente en la escuela (por supuesto que dentro de las posibilidades de cada uno de los espacios territoriales).
3. Infraestructura inadecuada o insuficiente de los kioscos escolares, que puede tener como consecuencia inconvenientes relacionados con la higiene y conservación de los alimentos.
 - *Hay que tener en cuenta que los kioscos no podrán preparar, fraccionar y vender alimentos elaborados en el mismo recinto si no cumplen con las normas sanitarias vigentes (contar con agua potable, instalación eléctrica debidamente autorizada, heladera, etc.) y están habilitados para tal fin.*

¿Cómo podemos comenzar con la implementación?

Para acompañar el proceso de implementación de un kiosco más saludable en la escuela proponemos implementar algunas de las siguientes actividades junto con los alumnos:

- Organizar en un día y horario pre-establecidos una visita al kiosco de la escuela.
- Anotar cuáles son los alimentos que allí se venden.
- Analizar la información nutricional de esos alimentos. Debatir en grupos y presentar posteriormente los resultados.
- Comparar esa información con la de productos de alta calidad nutricional.
- Consensuar qué alimentos se podrían vender en el kiosco de la escuela, si este fuera más saludable.
- Investigar acerca de la historia de algunos de esos alimentos, su geografía alimentaria, sus formas tradicionales de preparación y consumo.
- Promocionar los nuevos productos del kiosco para difundir su consumo dentro de la escuela. Esta actividad puede estar a cargo de los grados superiores.
- Crear un logo que identifique los alimentos de alta calidad nutricional que se ofrecerán en el kiosco.
- Pegar en el alimento el logo "más saludable" de manera tal que al comprarlo los alumnos obtengan su comprobante de compra saludable.
- Promocionar los alimentos más saludables como aquellos recomendados para tener mejores condiciones de salud y para desarrollar las actividades de la vida diaria.
- Difundir públicamente (en la escuela y en la comunidad) la experiencia y sus beneficios para la salud.