Promoción de un desarrollo saludable desde las escuelas

escrito por Sara Carbonell | 22 de abril de 2023



Las condiciones del lugar donde nazca un niño o niña pueden influir de forma positiva o negativa en la salud y en el desarrollo de los menores según el consejo científico nacional sobre el desarrollo de la infancia de Harvard. Hay elementos que no dependen de nosotros, pero hay influencias positivas que sí que podemos promocionar para potenciar un entorno que favorezca un desarrollo saludable. Es en este punto donde las escuelas tienen un papel importante para superar la exposición a los peligros y el acceso a las oportunidades de forma igualitaria.

De la importancia de que las escuelas sean espacios seguros para reducir la violencia ya hemos hablado en otras ocasiones. Ahora queremos centrarnos en otra de las influencias positivas en el desarrollo saludable, si se tienen en cuenta las evidencias científicas: la alimentación.

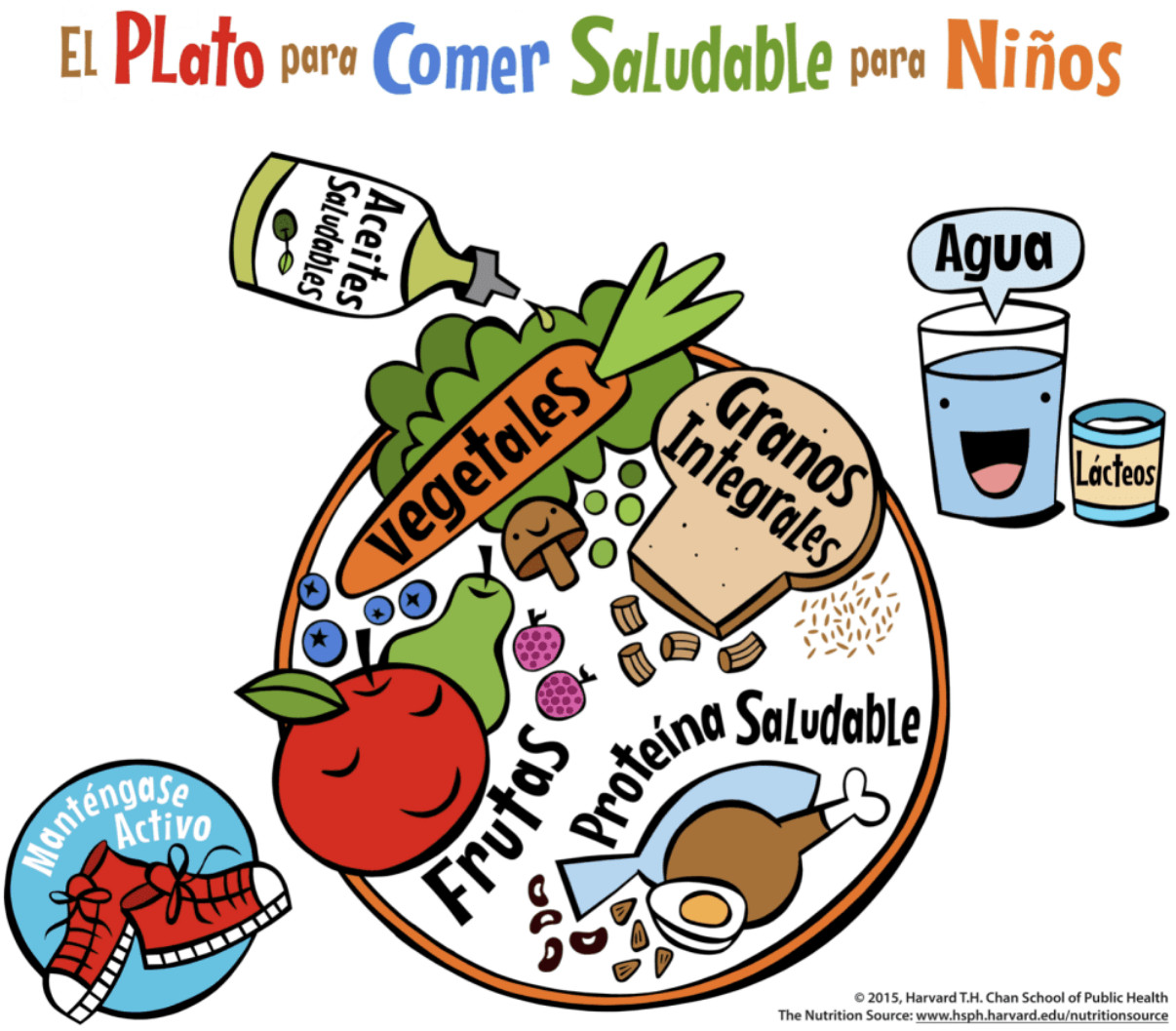
La ingesta de azúcar entre los niños y niñas ha suscitado preocupación en todo el mundo, ya que supera habitualmente las recomendaciones nutricionales. Los azúcares refinados no aportan ningún valor nutricional a la dieta y su consumo se asocia a varios resultados negativos para la salud. Un

dato que nos puede ayudar a controlar la cantidad de azúcar en los almuerzos o comidas escolares es que se ha identificado que los azúcares añadidos a los alimentos durante su procesamiento industrial son la principal fuente de azúcar en la dieta infantil. Podemos pensar que los zumos son saludables, pero se ha demostrado que el consumo de azúcares libres como la glucosa, sacarosa, fructosa, jarabe de maíz y los naturalmente presentes en zumos, miel y jarabes, puede ser perjudicial para la salud. Es habitual seguir encontrando almuerzos o meriendas con alimentos que contienen una gran cantidad de azúcar como es la bollería, los productos procesados o las golosinas.

Podemos compartir con familias y alumnado el Plato de Comida Saludable de Harvard para la Infancia, como una guía visual que ayude a educar y animar a los niños y niñas a comer bien y a mantenerse en movimiento. Es muy sencillo porque de un vistazo se pueden ver ejemplos de los mejores alimentos para inspirar la selección de comidas y tentempiés saludables, y hace hincapié en la actividad física como parte de la ecuación para mantenerse sano. Igualmente nos puede servir de referencia cuando se elaboran los menús escolares.

Algunas de las recomendaciones son las siguientes:

- La mayoría de las comidas han de ser vegetales y frutas (½ del plato)
- Escoger granos integrales (¼ del plato)
- Utilizar aceites de plantas saludables con moderación (oliva, canola, soja, maíz, girasol, cacahuete).
- Tomar agua y mantenerse activo.



Desde los programas de promoción de la salud que algunos centros educativos impulsan, se pueden compartir con las familias estas evidencias científicas, abriendo espacios de diálogo igualitarios, para ver juntos de qué manera podemos evitar influencias negativas en el desarrollo saludable de los niños y las niñas.

[Foto de Unsplash]