Alimentación y escuela (1): seguridad alimentaria

escrito por Zaida Mas | 4 de febrero de 2026

En diferentes artículos de este periódico hemos hablado de cómo la escuela puede contribuir a la **superación de desigualdades** y de la importancia de no segregar al alumnado. En 2015, las Naciones Unidas establecieron los **Objetivos de Desarrollo Sostenible**. El primer objetivo es asegurarse de que nadie en el mundo sea pobre y el segundo, asegurarse de que nadie pase hambre.

El hambre y la alimentación no son un tema ajeno a la realidad escolar. Comer una variedad de alimentos es importante para que nuestro cuerpo crezca correctamente. Cuando una persona no come suficientes alimentos, o los tipos de alimentos necesarios, esto puede frenar su crecimiento o hacer que se sienta enferma. Los niños y las niñas con seguridad alimentaria pueden tener más éxito en la escuela y tienen más probabilidades de éxito en actividades como el deporte. El concepto de **seguridad alimentaria** (sobre el cual podemos leer con niños y niñas **en este artículo de acceso abierto**) supone que todas las personas puedan disponer siempre de alimentos suficientes, seguros, saludables y culturalmente aceptables.

Tal como podemos leer en el mismo artículo: «***El mundo no tiene seguridad alimentaria. Casi una de cada diez personas se va a dormir con hambre. Aproximadamente tres de cada diez personas sufren inseguridad alimentaria y no tienen suficiente dinero para comprar alimentos saludables***». Aunque más de la mitad de las personas que padecen hambre se encuentran en Asia, África tiene la proporción más alta de población que sufre inseguridad alimentaria y las zonas en conflicto están en una situación urgente de hambre

(Sudán, Mali, Gaza…). También en nuestras escuelas podemos encontrar casos concretos entre nuestro alumnado que necesitan, por diferentes motivos y situaciones, mejorar su alimentación para estar realmente sanos. Nosotras y nosotros, como docentes, podemos detectar estos casos y ayudar a ponerlos en contacto con las diferentes instituciones para tratar de encontrar ayudas, becas y opciones que mejoren estas situaciones.

Por otro lado, es importante que nuestro alumnado conozca la importancia de una alimentación sana, equilibrada y completa, así como una serie de consejos que se ofrecen al final del artículo y que les animan a **llevar fuera del aula, dando sentido a los aprendizajes académicos**:

- Comenzar **educando a los adultos** sobre las opciones de alimentos más saludables
- Ayudar a **reducir el desperdicio** de alimentos en casa, por ejemplo, manteniendo los alimentos que se estropean rápidamente en la parte delantera de la nevera para consumirlos primero, o congelando los alimentos que están a punto de estropearse
- **Donar** el exceso de alimentos a despensas locales
- **Probar** nuevos alimentos saludables

La escuela, desde las aulas, el desayuno y los comedores escolares, tiene mucho que aportar para reducir el hambre en el mundo y mejorar la seguridad alimentaria. Actuando y proporcionando herramientas y conocimientos a nuestro alumnado y a las familias, estaremos contribuyendo en el ámbito local y generando un impacto global.

Imagen: