

Prevención de sobrepeso y obesidad en escolares: responsabilidad de madres, padres y apoderados en la elección de alimentos saludables para sus hijos

Prevention of overweight and obesity in school-children: Responsibility of parents and guardians in choosing healthy foods for their children

Señor Editor,

El artículo de la Dra. Kain y colaboradores¹ muestra cómo una estrategia de prevención de obesidad escolar, mediante un programa aplicado al profesorado, es efectiva tanto en disminuir la obesidad, especialmente en niñas, como en mejorar ciertas variables metabólicas de docentes¹. Las intervenciones sobre vida saludable y promoción de adecuados hábitos nutricionales son relevantes para el profesorado dada su labor en la formación de niñas, niños y adolescentes^{1,2}. Asimismo, es fundamental el rol de la familia como primeros educadores de sus hijos, surgiendo entonces la pregunta: ¿Cuándo nos enfocamos en la educación de madres, padres y apoderados respecto a los hábitos nutricionales de sus hijos? Esta carta se enfoca en las colaciones seleccionadas por ellos para sus hijos y su responsabilidad en una adecuada elección de alimentos saludables para los escolares.

Debido a cambios socioeconómicos y demográficos, Chile ha experimentado transiciones epidemiológicas y nutricionales, caracterizadas por elevados índices de sobrepeso y obesidad, con el consecuente aumento de enfermedades crónicas no transmisibles^{2,3}. La población escolar no ha estado exenta de esta problemática multifactorial¹, siendo la alimentación inadecuada una de sus causantes. La alimentación inadecuada entre escolares también es resultado de disminución de la supervisión de madres, padres y apoderados sobre la cantidad y calidad de los alimentos, así como de una aparente desinformación sobre el etiquetado nutricional de las colaciones de sus hijos³. Una investigación en 1.710 estudiantes chilenos informó que las colaciones aportan un tercio de la energía diaria a niños y adolescentes, representan más aporte de azúcares totales y menos proteínas⁴. Además, reportó que alrededor del

35% de las colaciones o refrigerios se consumen en la escuela⁴.

Nuestras investigaciones, con participación voluntaria de madres, padres y apoderados de dos colegios de Santiago (n = 118 encuestas), muestran resultados interesantes respecto a elección de colaciones para primer y segundo básico (Figura 1). Estas colaciones pueden ser clasificadas como saludables, regulares o poco saludables. Son alimentos poco saludables aquellos de bajo nivel nutricional y alto contenido de grasa, azúcar, sal y calorías; los alimentos altamente procesados y bajos en grasas califican como pobres a regulares; los saludables son aquellos que contienen elementos protectores y ricos en nutrientes⁵. Para ambos colegios, los lácteos eran enviados con mayor frecuencia (aproximadamente 80%). Casi tres quintos de los escolares del Colegio A y alrededor de dos tercios del Colegio B incluían también frutas de colación, saludables por su alto contenido de fibra y azúcares no refinados, cuyo consumo escolar debe promoverse⁵. Los *snacks* (e.g., papas fritas, ramitas o galletas) se incluyen en tres quintos de las colaciones en ambos colegios; estos poseen alto contenido de sales, grasas o azúcares

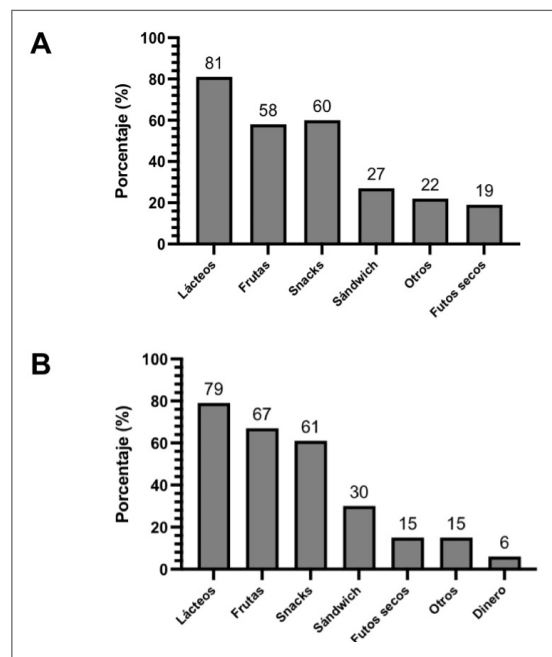


Figura 1. Colaciones semanales (primero y segundo básico) de dos colegios particulares subvencionados, comuna de Santiago. A. Colegio A: n = 85 encuestas. B. Colegio B: n = 33 encuestas.

refinados, clasificando como poco saludables. Los sándwiches eran incluidos en colaciones de ambas instituciones (Colegio A: 27%; Colegio B: 30%). Casi un quinto de los escolares del Colegio A y poco menos de un sexto del Colegio B llevaban también frutos secos como colación; estos, si bien altamente calóricos y altos en grasas, son considerados saludables pues su aporte nutritivo es alto al contener vitaminas y proteínas. Por otra parte, 6% para el Colegio B correspondía a envío de dinero, desconociéndose qué alimento compraban los escolares.

Un análisis detallado del aporte nutricional de las colaciones es relevante por las alarmantes cifras de sobrepeso y obesidad escolar, y por la relación de los azúcares con las patologías dentales. Un reciente estudio⁶ ha establecido correlaciones entre alimentación temprana y preferencias alimentarias posteriores, pero se debe profundizar para saber si la alimentación temprana deficiente es un determinante significativo para el desarrollo de obesidad y patologías asociadas⁶. Se ha demostrado una relación entre calidad nutricional de colaciones escolares y resultados académicos en lenguaje y matemáticas⁷, pues colaciones con alto contenido de grasa, azúcar, sal y calorías reducen las probabilidades de buen rendimiento académico⁷.

Todo esto hace reflexionar sobre la importancia de que las familias estén muy interesadas en el tipo de colación que envían para sus hijos.

**Andrea A. Alfaro-Silva^{1,2,a,b}, Nicole Badínez^c,
Valeria Contreras^c, Manuel E. Cortés^{3,d}.**

¹Programa de Doctorado en Educación. Dirección de Postgrados, Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación. Santiago, Chile.

²Programa de Formación Pedagógica. Facultad de Educación, Pontificia Universidad Católica de Chile. Santiago, Chile.

³Departamento de Ciencias Humanas. Facultad de Ciencias Humanas, Universidad Bernardo O'Higgins. Santiago, Chile.

^cCandidata a Doctora en Educación.

^bProfesora de Biología. Magíster en Educación.

^cNutricionista

^dBiólogo. Ph. D.

Referencias

1. Kain J, Leyton B, Concha F, Salazar G, Lobos L, Vio F. Estrategia de prevención de obesidad en escolares: Efecto de un programa aplicado a sus profesores (2007-2008). *Rev Med Chile*. 2010; 138(2): 181-7.
2. Muñoz Y, Cortés ME, Alfaro A. The Use of Interactive Games Enhances Nutritional Knowledge and Healthy Lifestyle Habits Among Chilean Elementary School Children. *Adv Sci Lett*. 2017; 23(2): 819-23.
3. Cortés MEC, Badínez N, Contreras V, Catalán M, Muñoz Y. Parent's Knowledge About the Nutritional Labelling of Snacks Consumed by Chilean Primary School Students. When do we start to educate parents? *Adv Sci Lett*. 2017; 23(2): 972-5.
4. Jensen ML, Corvalán C, Reyes M, Popkin BM, Taillie LS. Snacking patterns among Chilean children and adolescents: is there potential for improvement? *Public Health Nutr*. 2019; 22(15): 2803-12.
5. Beaujanot A, Donoso G, del Valle A. Factors that affect fruit consumption in schools of the Metropolitan Region (Chile): The case of two schools in the district of Lo Prado. *Cienc Investig Agrar*. 2012; 39(1): 19-35.
6. Wormald N, Oyanader B, Piñuñuri R, Valenzuela C. Características de la alimentación temprana y actual de preescolares en la Región de Valparaíso, Chile. *Rev Chil Nutr*. 2021; 48(3): 366-73.
7. Correa-Burrows P, Burrows R, Orellana Y, Ivanovic D. The relationship between unhealthy snacking at school and academic outcomes: A population study in Chilean schoolchildren. *Public Health Nutr*. 2015; 18(11): 2022-30.

Correspondencia:

Manuel E. Cortés.

Vicedecano, Facultad de Ciencias Humanas, UBO, C.P.8370993, Chile. cortesmanuel@docente.ubo.cl