

# Educación Nutricional ¿una asignatura pendiente?

**Marisa González Montero de Espinosa,  
M.<sup>a</sup> Dolores Marrodán Serrano, Noemí López-Ejeda**

*Grupo de investigación EPINUT. UCM*

*La exposición Universal que se celebra este año en la ciudad italiana de Milán estará dedicada a abordar un tema de enorme interés: la agricultura. La alimentación será uno de los apartados importantes de esta cita. Este artículo, elaborado por el grupo de investigación EPINUT de la Universidad Complutense de Madrid nos adentra en la importancia de la educación alimentaria como instrumento para un buen uso de los recursos presentes y futuros del planeta.*

El crecimiento y desarrollo es una etapa de la vida sometida a un fuerte control genético, que en nuestra especie es especialmente sensible al entorno socio-económico y ambiental. En la pubertad, el niño se transforma en joven y sufre numerosos cambios biológicos, psicológicos y sociales en poco tiempo. Una de las transformaciones más patentes es la que experimenta la composición

corporal que aumenta, de forma natural, la masa muscular en los niños y la grasa en las niñas. Esta nueva apariencia física no siempre es aceptada por los adolescentes y puede desencadenar problemas perniciosos para su salud, como los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).

Pero, el problema nutricional de mayor relevancia en España es la sobrecarga ponderal. Los análisis reali-

zados demuestran que los españoles están inmersos en un deterioro paulatino de la calidad de la dieta que, unido al aumento del sedentarismo, se traduce en prevalencias crecientes de patologías crónicas (diabetes, enfermedades cardiovasculares, algunos cánceres, etc.).

El exceso de peso es especialmente preocupante en la infancia y adolescencia, dónde las cifras en nuestro país oscilan –según el estudio consultado– entre el 26,3 % y el 45,2%, tal y como revela la revisión hecha por investigadores de nuestro grupo (1). Este incremento ponderal está muy relacionado con los niveles de presión arterial, de manera que un menor obeso tiene entre 8 y 12 veces más riesgo de ser hipertenso que uno con un peso adecuado para su talla (2). Por tanto, resulta necesario prevenir la obesidad desde edades precoces y, para ello, juega un papel fundamental la educación nutricional en el ámbito escolar. Tanto es así que esta temática es una de las protagonistas en la próxima Exposición Internacional (Expo 2015) que se desarrollará en el 2015 en Milán y que llevará por título «Alimentar el planeta, la energía para la vida» ([www.expo2015.org](http://www.expo2015.org)).

La Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), puesta en marcha en el 2005 por el Ministerio de Sanidad y



Consumo perseguía, entre otras cosas, concienciar y educar a los españoles acerca de la importancia que tiene para la salud la lucha contra la obesidad. En este marco es destacable, para Primaria, las Guías sobre Alimentación y Actividad Física Saludable destinadas al profesorado y que van acompañadas de cuadernos del alumnado. En estas publicaciones se incluyen unidades didácticas que promueven el aprendizaje activo y la reflexión sobre la importancia de la adquisición de hábitos adecuados. Los docentes pueden adaptar estas experiencias y desarrollarlas en el aula o bien en la propia casa. Desgraciadamente, a pesar de estos esfuerzos desde el entorno gubernamental, puede afirmarse que –casi una década después– el problema de la sobrecarga ponderal no parece haberse frenado entre nuestros escolares.

Por otra parte, tampoco los últimos planes de estudio han dado respuesta a la necesidad de impartir una educación nutricional en el ámbito escolar. Por ejemplo, la Ley Orgánica de Educación (LOE), de 2006, restringe esta temática a una o dos lecciones de Biología y Geología en 3.º ESO. Únicamente, unos pocos centros escolares han incorporado alguna asignatura optativa, en el segundo ciclo de la ESO. Del mismo modo, la próxima Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) no parece que vaya a presentar ningún avance en este sentido.

Únicamente el interés del docente cubre, en parte, estas carencias y aborda el tema alimentario de forma transversal, desde diferentes asignaturas. Pero la cuestión es que, en la mayoría de los casos, el profesorado carece de formación específica y tampoco dispone de recursos suficientes para abordar adecuadamente la educación nutricional. Por esa razón nuestro grupo de investigación EPINUT, desde sus inicios, lleva organizando proyectos y cursos

para formar a los enseñantes en esta disciplina. También en nuestra web ([www.ucm.es/info/epinut](http://www.ucm.es/info/epinut)) pueden encontrarse algunos medios para trabajar en clase; así, en el apartado «Calcula tu salud» se muestran programas de valoración antropométrica y nutricional.

Se pueden citar, como ejemplo de actividades realizadas por EPINUT, el proyecto *Medida del crecimiento juvenil en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Madrid (CAM)*, en el que participaron 56 profesores de Secundaria y que culminó con el libro *Crecimiento y dieta: hábitos de los jóvenes españoles*, editado por SM. Con los mismos objetivos se llevó a cabo, posteriormente, el *Curso de Formación e Investigación en Antropología Nutricional en los centros escolares de la CAM*, en el Centro Regional de Innovación y Formación (CRIF) «Las Acacias». Dicha actividad, planteada como un trabajo de investigación en el aula, desembocó en la publicación del manual *La salud escolar también se mide. Guía práctica para el docente*. Muchas de estas iniciativas para promover la enseñanza nutricional en los centros educativos se realizaron en sucesivas ediciones de la Universidad de Otoño, del Colegio Profesional de la Educación de Madrid (CDL). Esta institución ha organizado recientemente, junto con EPINUT, el llamado Proyecto Alimentación, Actividad Física y Antropometría (A<sup>3</sup>) en escolares, cuyos resultados aparecerán publicados en breve.

Algunas investigaciones, como la desarrollada en Valencia (3), demuestran que un programa de intervención nutricional en clase es capaz de modificar positivamente los hábitos de alimentación. Concretamente, un taller mensual logró mejorar la calidad de la dieta en el 37,8% de los adolescentes, y resultó significativo el número de escolares que comenzaron a desayunar y dejaron de tomar bollería industrial o



de acudir regularmente a locales de comida rápida.

En la misma línea hay que reseñar otro trabajo realizado con estudiantes granadinos, que padecían sobrepeso u obesidad (4); en este estudio se logró rebajar el Índice de Masa Corporal (IMC) de los escolares, tras un año académico de formación en temas alimentarios. En definitiva, todo lo expuesto con anterioridad pone de relieve que la educación nutricional en la escuela es un cauce adecuado para la modificación de las conductas no saludables y para la prevención de la sobrecarga ponderal, desde las etapas más tempranas de la vida.

### Bibliografía

(1) Martínez-Álvarez JR, Villarino Marín A, García Alcón RM, Calle Purón ME y Marrodán MD (2013): «Obesidad infantil en España: hasta qué punto es un problema de salud pública o sobre la fiabilidad de las encuestas». *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 33(2), 80-88.

(2) Marrodán MD, Cabañas MD, Carmentate MM, González Montero de Espinosa M, López-Ejeda N, Martínez-Álvarez JR, Prado C y Romero-Collazos JF (2013): «Asociación entre adiposidad corporal y presión arterial entre los 6 y los 16 años. Análisis en una población escolar madrileña». *Revista Española de Cardiología*, 66, 110-115.

(3) Martínez MI, Hernández MD, Ojeda M, Mena R, Alegre A, Alfonso JL (2009): «Desarrollo de un programa de educación nutricional y valoración del cambio de hábitos alimentarios saludables en una población de estudiantes de Enseñanza Secundaria Obligatoria». *Nutr. Hosp.* 24 (4): 504-510.

(4) Aguilar Cordero MJ, González Jiménez E, García García CJ, García López PA, Álvarez Ferre J, Padilla López CA, González Mendoza JL, Ocete Hita E (2011): «Obesidad de una población de escolares de Granada: evaluación de la eficacia de una intervención educativa». *Nutr. Hosp.* 26 (3): 636-641.