



Actividad: Semana Nacional de la Nutrición

Lema: “Comer sano da vida y energía”

Fecha de la celebración: 14 al 18 de mayo 2018

En Costa Rica, la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en la niñez, así como en la adolescencia ha experimentado un incremento en el curso de las dos últimas décadas, constituyéndose un problema de salud pública. De acuerdo con el último Censo Escolar Peso Talla (2016), el 34% de niños y niñas en este país tienen una condición de exceso de peso, lo cual es muy preocupante.

La obesidad, en estos grupos de población, está asociada a una amplia gama de complicaciones de salud. Existe una alta probabilidad de que los niños y jóvenes con exceso de peso presenten esta misma condición en la edad adulta, con un creciente riesgo de contraer, a edades más tempranas, enfermedades no transmisibles como la diabetes mellitus y las enfermedades cardiovasculares.

La obesidad también tiene consecuencias económicas y sanitarias, tanto para la persona, su familia y la sociedad en general, por lo que es muy importante fomentar estilos de vida saludables desde etapas tempranas de la vida, para disfrutar de buena salud, y así prevenir la obesidad y las enfermedades asociadas al exceso de peso.

Se han reconocido múltiples factores del entorno y propios del individuo que determinan el sobrepeso y la obesidad, cuya interrelación hace que este problema de salud sea sumamente complejo, aunque es prevenible.

En el entorno se consideran factores sociales, políticos, económicos y ambientales que influyen en el estilo de vida y la alimentación de las personas.

Condiciones socioeconómicas tales como la falta de acceso al agua potable, la pobreza, la creciente urbanización, la inseguridad alimentaria en el ámbito familiar y local, la falta de acceso a un trabajo digno y estable o el desempleo afectan de forma directa el bienestar y la salud y la nutrición de las personas.

La alimentación forma parte del entorno, y es una actividad compleja que va más allá del consumo.

Las formas en que las personas seleccionan, preparan y aprovechan los recursos alimentarios disponibles en su entorno son variadas, y dependen en gran medida de la educación, la economía familiar, y la capacidad de las familias y comunidades para producir sus propios alimentos o asegurar un óptimo abastecimiento de productos inocuos y nutritivos.



Actualmente, un mayor número de personas que residen en ciudades dependen de la compra de alimentos. Por su parte, una limitada disponibilidad o acceso a alimentos saludables, como frutas o vegetales, y el mayor consumo de productos ultraprocesados poco nutritivos dejando de lado las tradiciones alimentarias que benefician la calidad de la dieta, afectan directamente la calidad de la dieta de las personas.

Puede darse el caso que, aun cuando las personas tengan acceso económico para disfrutar de una sana alimentación, por una pobre educación nutricional o limitado acceso a alimentos nutritivos, la dieta es deficiente, lo que provoca un estado de malnutrición.

Existen situaciones que favorecen la adopción de hábitos de alimentación poco saludables y el exceso de peso, entre ellos la mayor disponibilidad y preferencia de alimentos procesados industrialmente de bajo valor nutricional (altos en grasas, sodio y azúcares, y pobres en micro nutrientes y fibra) ya sea por influencia publicitaria, bajo costo o facilidad para la compra y/o preparación o consumo.

El ambiente laboral y social, también puede influir negativamente en la alimentación seguida por las personas, sea por horarios extensos, poco tiempo para cocinar, sobre oferta de alimentos preparados fuera de casa de baja calidad nutricional, pero de bajo costo, entre otras situaciones.

En cuanto a los factores intrínsecos a la persona, el sedentarismo y el menor gasto energético favorece el exceso de peso.

Actualmente, se presenta un mayor uso de medios de transporte, lo que favorece que las personas sean más sedentarias. La ausencia de lugares para ejercitarse al aire libre, la falta de áreas verdes, parques, plazas e instalaciones apropiadas para realizar actividad física o actividades recreativas, asociado también a la inseguridad ciudadana y el mayor uso de la televisión y dispositivos electrónicos como medio de entretenimiento y comunicación, hace que las personas procuren dedicar menos tiempo al ejercicio, sea solo o acompañado.

Estudios han determinado que un menor de edad puede estar frente a un televisor, más de tres horas al día. El tiempo que los menores de edad dedican a ver televisión o con dispositivos electrónicos, los vuelve más sedentarios, y además los expone a excesiva publicidad de alimentos procesados, muchos de los cuales son perjudiciales para su salud.

La dinámica familiar es otro factor relacionado con la formación de hábitos de alimentación.

La interacción social con la familia y amigos pueden ser una oportunidad para mejorar la alimentación y realizar mayor actividad física.

De esta forma, cuando existen factores que favorecen la adopción de hábitos de alimentación poco saludables y el sedentarismo, se crea un “ambiente obesogénico”, en el cual debe contrarrestarse, y todos podemos contribuir a ello.



Los centros educativos y la familia juegan un papel fundamental en la promoción de una alimentación saludable y de la actividad física en los niños y adolescentes.

Como apunta la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su Iniciativa Global de Salud en la Escuela, el centro educativo es un espacio significativo para la adquisición de conocimientos, prácticas y actitudes sobre salud y nutrición, como un espacio que forma integralmente a las personas.

Dado que los niños y los adolescentes pasan una parte importante de su vida en la escuela y colegio, el entorno educativo es ideal para obtener conocimientos, prácticas y actitudes positivas sobre una alimentación saludable y la actividad física.

El centro educativo complementa la formación en el hogar, puesto que los padres de familia son los responsables de influir positivamente en el comportamiento de sus hijos, poniendo a su disposición en el hogar comidas y bebidas saludables, y apoyando para que todos los miembros de la familia practiquen y disfruten la actividad física.

A lo anterior se unen las legislaciones nacionales que coadyuvan en la promoción de ambientes más saludables, y en la regulación del comercio y la publicidad de alimentos para que contribuya en mejores prácticas de alimentación de toda la familia, y en especial en la población infantil y adolescente.

Contemplando que, la salud y el bienestar, presente y futuro, de la población en edad escolar y adolescente están profundamente condicionados por el tipo de alimentación recibida y nivel de actividad física que realizan, se requiere unir esfuerzos del Estado, la familia, la sociedad civil, la academia y el sector privado para frenar el incremento de la obesidad en la niñez y adolescencia en nuestro país.

Consejos prácticos para promover una alimentación saludable en los niños y niñas:

- 1) Planee las comidas semanalmente y tenga en su casa lo necesario para cocinar. Ahorrará dinero y no terminará sirviendo comida rápida a último momento por falta de tiempo.
- 2) Cocine con los niños. Cuando los niños son parte del proceso de preparación de los alimentos, estarán naturalmente más interesados en comerlos.
- 3) Siempre tenga en su casa alimentos saludables. Que predominen las frutas y los vegetales, alternativas sanas, jugosas y deliciosas.
- 4) Sea un buen ejemplo. Recuerde que los niños imitan a los adultos que tienen cerca. Que los niños lo vean alimentarse saludablemente, para que ellos hagan lo mismo



- 5) Consuma agua en lugar de refrescos u otras bebidas y brinde a los niños agua para hidratarse.
- 6) Prepare loncheras saludables, sea creativo. Utilice alimentos saludables para armar loncheras divertidas y llenas de color. Ofrezca alimentos ricos en nutrientes tales como: Barritas de cereal, frutas enteras o en trocitos, emparedados de queso con pan blanco o integral, galletas de avena, yogurt de frutas, vegetales como zanahorias partidas en tiritas, jugos de frutas 100% naturales y batidos de frutas.
- 7) En casa, que todos los aperitivos sean saludables. Tenga siempre en el refrigerador aperitivos o snacks saludables listos para comer como frutas o vegetales en trozos. Cuando se tiene hambre se optará por el aperitivo que esté disponible
- 8) Que la alimentación saludable sea algo divertido y no una obligación; queremos que los niños asocien la diversión y memorias positivas con comer alimentos saludables. Forzar a los niños o castigarlos solo sirve para hacer la hora de la comida miserable para usted y para ellos y eso no les ayudará a mejorar sus costumbres de comer.
- 9) Evite el uso de alimentos como premio; convencer o persuadir al niño para que coma mediante premios o castigos es un error común. No logrará formar hábitos alimentarios saludables de esa forma. Prefiera un entorno afectivo y respetuoso para aprender a comer.