

Cultivando hábitos saludables a través de la educación nutricional en el entorno escolar de Medellín

En Colombia, el exceso de peso en niños y adolescentes ha crecido de forma preocupante. En niños de 5 a 12 años, el sobrepeso aumentó del 14,4 % en 2005 al 24,4 % en 2015. Entre los adolescentes de 13 a 17 años, el incremento fue del 12,5 % al 17,9 % en el mismo periodo (1). Las proyecciones del World Obesity Atlas 2023 predicen que la obesidad infantil crecerá un 4,5 % anual entre 2020 y 2035, ubicando a Colombia en una categoría de riesgo "Muy Alto" (2).

Una de las causas principales de este aumento es la presencia de entornos obesogénicos, definidos como "la suma de influencias que el entorno, las oportunidades o las condiciones de vida tienen sobre la obesidad en individuos o poblaciones" (3). En estos entornos, los niños y adolescentes están expuestos a alimentos de baja calidad nutricional y a un estilo de vida más sedentario.



La Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN, 2015) revela que los niños de 5 a 12 años consumen con frecuencia alimentos poco saludables como azúcares concentrados (95,2 %), alimentos fritos (92,5 %), dulces (88,8 %) y refrescos azucarados (81,8 %). Además, solo el 31,1 % de ellos realiza al menos 60 minutos de actividad física diaria. Los adolescentes muestran patrones similares: el consumo de fritos (94,1 %), azúcares (93,6 %) y refrescos azucarados (85,4 %) es igualmente elevado, y solo el 13,4 % cumple con los 60 minutos recomendados de actividad física diaria.



Este tipo de alimentación afecta la calidad de la dieta y aumenta el riesgo de malnutrición, incluyendo el "hambre oculta", es decir, las deficiencias de micronutrientes que impactan el crecimiento y desarrollo de los menores. Estas deficiencias son evidentes en los resultados de la ENSIN 2015, que señala que la anemia afecta al 8 % de los niños de 5 a 12 años, además de estar acompañada por deficiencias de hierro y vitamina B12. En los adolescentes, la situación es similar: un 10,4 % padece anemia y un 15,3 % presenta deficiencia de hierro.

1. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional 2015 [Internet]. 2.ª ed. 2015. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/libro-ensin-2015.pdf>

2. World Obesity Federation, World Obesity Atlas 2023. Disponible en: <https://data.worldobesity.org/publications/?cat=19>

3. Vega-Salas MJ, Murray C, Nunes R, Hidalgo-Arestegui A, Curi-Quinto K, Penny ME, et al. School environments and obesity: a systematic review of interventions and policies among school-age students in Latin America and the Caribbean. Int J Obes. enero de 2023;47(1):5-16.



Estos problemas nutricionales no solo agravan el estado de salud de los menores, sino que están directamente vinculados a los entornos obesogénicos, los cuales no solo promueven la obesidad, sino que también están asociados con el aumento de enfermedades no transmisibles, retrasos en el crecimiento y otras complicaciones relacionadas con deficiencias nutricionales (4). Por ello, es crucial intervenir desde la infancia, ya que la nutrición en esta etapa (5-15 años) tiene un impacto clave en el crecimiento y en la salud de las nuevas generaciones (5).

Este boletín tiene como objetivo resaltar las iniciativas del Equipo de Seguridad Alimentaria y Nutricional (ESAN), que a través del proyecto de Fortalecimiento a la Educación Nutricional, ha logrado cambios importantes en los hábitos y estilos de vida saludable de los niñas, niños y su entorno.

Evidencia de los efectos de la educación nutricional en escolares

La educación nutricional va más allá de enseñar sobre alimentos; su propósito es que las personas desarrollen habilidades para tomar decisiones informadas sobre su alimentación y estilo de vida. La Organización Mundial de la Salud y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) subrayan la importancia de integrar este tipo de educación en el currículo escolar para promover dietas equilibradas y sostenibles, ayudando a los niños a elegir alimentos saludables desde temprana edad (6)(7).



4. OPS/OMS. Nutrición | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. 2024 [citado 10 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/nutricion>

5. Saavedra JM, Prentice AM. Nutrition in school-age children: a rationale for revisiting priorities. Nutr Rev. 1 de julio de 2023;81(7):823-43.

6. FAO. Educación alimentaria y nutricional [Internet]. 2024 [citado 10 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>

7. FAO. Lineamiento Nacional de Educación Alimentaria y Nutricional [Internet]. FAO; 2017 [citado 10 de septiembre de 2024]. Disponible en: https://www.icbf.gov.co/system/files/lineamiento_nacional_de_educacion_alimentaria_y_nutricional_validacion_ctean.pdf



Sabías que...

implementar educación nutricional a los niños y niñas en sus primeros años de vida aumenta las probabilidades de éxito en la vida adulta...

Diversas investigaciones han demostrado que a edades tempranas los hábitos alimentarios aún no están completamente formados, son más sencillos de modificar, y los conocimientos adquiridos tienden a mantenerse hasta la vida adulta, contribuyendo a una mejor salud a largo plazo (8). Por lo tanto, los programas escolares de educación nutricional implementan actividades dinámicas que fomentan patrones de alimentación equilibrados y crean un entorno saludable. De esta manera, no solo promueven hábitos saludables en los estudiantes, sino que también los convierten en agentes de cambio capaces de influir en sus familias y comunidades.

Un claro ejemplo de la efectividad de la educación nutricional se observa en un estudio realizado en 2021, que involucró a 1.011 niños de 6 a 12 años en la región de Sabana Centro, Colombia, evaluando los efectos de la estrategia "Unidos por niños más saludables" (U4HK, por sus siglas en inglés). Esta iniciativa abordó cinco áreas clave: aumentar el consumo de agua, controlar porciones, incrementar el consumo de frutas y verduras, fomentar el hábito de comer y cocinar en familia, y promover la actividad física. Los resultados mostraron mejoras significativas en todas estas áreas, evidenciando el impacto positivo de la educación nutricional en las escuelas (9).



8. Gwozdz W, Reisch L, Eiben G, Hunsberger M, Konstabel K, Kovacs E, et al. The effect of smileys as motivational incentives on children's fruit and vegetable choice, consumption and waste: A field experiment in schools in five European countries. Food Policy. 1 de octubre de 2020;96:101852

9. Ospina Romero AM, Carvajal Carrascal G, Chinchilla Salcedo TC, Niño Hernández CA, Sarmiento González P, Mayorga Álvarez H, et al. Effects of a Healthy Habit Promotion Strategy on Colombian Schoolchildren. Aquichan [Internet]. diciembre de 2021 [citado 10 de septiembre de 2024];21(4). Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1657-59972021000402147&lng=en&nrm=iso&tlng=en



Caso exitoso de Educación Nutricional en el Distrito de Medellín

Otro ejemplo notable de este enfoque es el proyecto de Fortalecimiento a la Educación Nutricional, liderado por el Equipo de Seguridad Alimentaria y Nutricional (ESAN) de la Alcaldía de Medellín. Este proyecto tiene como objetivo fortalecer los conocimientos en alimentación y nutrición de diversos grupos poblacionales, destacando especialmente a los niños y adolescentes escolares. Alineado con el Plan de Seguridad Alimentaria y Nutricional y el Plan Nacional de Educación Alimentaria y Nutricional (PNEAN), busca promover una cultura de alimentación balanceada y la adopción de estilos de vida saludables mediante estrategias educativas impartidas por nutricionistas y pedagogos.

Con la participación de 436 instituciones educativas y 40.000 estudiantes, el proyecto se desarrolla en ciclos de formación diseñados para atender las necesidades y preferencias educativas de cada grupo. Siguiendo la premisa de "qué quieren aprender y cómo quieren aprender", se asegura una metodología flexible y participativa que fomenta tanto el interés como el compromiso de los estudiantes. Esta adaptabilidad es clave para que los jóvenes se involucren activamente en su propio proceso de aprendizaje sobre nutrición.

Los resultados del proyecto son evidentes y han sido expresados de manera contundente por los propios estudiantes.



"Con estas charlas he empezado a comer más saludable, a traer frutas de lonchera y aprender a cuidar mi cuerpo."

Estudiante 1

"Estoy muy agradecido con este trabajo porque hace reflexionar a los niños. Yo comía mucho mecato, pero después de estas charlas, mi mamá también reflexionó y comenzó a incluir cosas más sanas en mi dieta"

Estudiante 2

Estos testimonios subrayan el impacto positivo que las charlas y actividades han tenido en sus hábitos alimenticios.

Además, la creación de grupos replicadores, donde los propios estudiantes se convierten en promotores de la nutrición, asegura que el impacto positivo de este proyecto se extienda a toda la comunidad escolar.

"Las loncheras en la escuela han cambiado, están saludables, y todo gracias al programa de nutrición."

Maestra

De este modo, el proyecto no solo transforma la alimentación de los estudiantes, sino también la de sus familias, generando una conciencia colectiva sobre la importancia de una buena nutrición.



Conclusiones

El proyecto de Fortalecimiento a la Educación Nutricional liderado por el ESAN ha tenido un impacto transformador en la vida de los estudiantes de Medellín. A través de un enfoque educativo dinámico y flexible, ha logrado que más de 40.000 estudiantes adopten hábitos alimentarios más saludables, demostrando que la educación nutricional en el entorno escolar es clave para mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades relacionadas con una alimentación inadecuada.

Los beneficios de iniciativas como esta son claros: fomentan la creación de hábitos saludables desde edades tempranas, promueven una cultura de autocuidado y bienestar, y fortalecen las relaciones entre estudiantes, sus familias y el entorno escolar. Los conocimientos adquiridos no solo impactan en los estudiantes, sino también en sus familias, generando cambios en sus hábitos alimenticios y estilos de vida. En un contexto en el que la prevalencia de sobrepeso y los malos hábitos alimenticios están en aumento en Colombia, la continuidad y expansión de proyectos como este son esenciales para combatir los ambientes obesogénicos y asegurar un futuro más saludable para las próximas generaciones.

Para consolidar los logros y avanzar en la construcción de un entorno escolar más saludable, es vital la continuidad de proyectos como el de Fortalecimiento a la Educación Nutricional del ESAN. A medida que los estudiantes internalizan prácticas alimenticias saludables, se generan cambios sostenibles que impactan no solo a nivel individual, sino también familiar y comunitario. La evidencia demuestra que, a través de la educación y la participación activa de los niñas y niños en su propio aprendizaje nutricional, es posible contrarrestar entornos obesogénicos y mitigar los riesgos asociados a la malnutrición y a las enfermedades no transmisibles. Con estos avances, Medellín se posiciona como un ejemplo de compromiso en la promoción de una vida más saludable para las futuras generaciones, cimentando las bases para una ciudad con mejores hábitos y mayor bienestar colectivo.

