

INTERPRETACIÓN DE LA OBESIDAD EN PROGRAMAS ESCOLARES.

REVISIÓN SISTEMÁTICA

INTERPRETACIÓN DE LA OBESIDAD EN PROGRAMAS ESCOLARES ANTE LA NUEVA NORMALIDAD. REVISIÓN SISTEMÁTICA

RESUMEN

El desarrollo de esta enfermedad fue el resultado de una serie multifactorial de acuerdo con el contexto socioeconómico, consumo y fácil acceso provocando lo que hoy en día conocemos como obesidad. El objetivo de esta revisión sistemática es analizar el impacto de la educación nutricional de los infantes con obesidad en el país.

Se llevó a cabo una investigación sobre programas de alimentación escolar en niños de entre seis y doce años al interior de la república mexicana para conocer su efecto en la etapa escolar mediante estrategias nutricionales. A través de una búsqueda sistemática con los términos descritos en palabras clave, obteniendo inicialmente 6,734 artículos, de los cuales se logró obtener tres artículos de scielo, dos artículos de elsevier y uno de reseek, teniendo un total de ocho documentos. Un modelo cognitivo-conductual acerca de los beneficios de actividad física, modificación, selección y lectura de etiquetado de alimentos es efectivo en la consolidación de hábitos alimentarios. La intervención a nivel primario dentro de la etapa escolar ha demostrado efectividad ante los cambios y adherencias nutricionales individual como de forma colectiva.

Palabras clave: Nutrición; Obesidad; Escolar; Programas.

ABSTRACT

Introduction: The development of this disease was the result of a multifactorial series according to the socioeconomic context, consumption and easy access causing what today we know as obesity. The objective of this systematic review is to analyse the impact of nutritional education for children with obesity in the country. **Method:** Research were carried out on school

feeding programs in children between six and twelve years old in the interior of the Mexican Republic to learn about their effect on the school stage through nutritional strategies. A systematic search was made with the terms described in key words, obtaining initially 6,734 articles, of which it was possible to obtain five articles of scielo, two articles of elsevier and one from reseek, having a total of eight articles. **Results:** A cognitive-behavioural model about the benefits of physical activity, food labelling modification, selection, and reading is effective in consolidating eating habits. **Conclusions:** The intervention at the primary level within the school stage, has shown effectiveness individual nutritional changes and adhesions as well as in a collective way.

Keywords: Nutrition; Childhood; School Programs; Nutritional Education.

Contemplamos cada día las nuevas cifras en incremento de enfermedades crónicas no transmisibles en el país, desde edades adultas hasta afectar a las más tempranas. Dado que la obesidad infantil ha llegado a ser algo totalmente normal, natural e inclusive saludable para la familia y la escuela, ha desencadenado una serie de ideología y respuestas a una menor calidad de vida, poca adherencia nutricia e irresponsabilidad social, principalmente de los adultos hacia los infantes provocando el desarrollo de la malnutrición en la población mexicana.

El desarrollo de esta enfermedad es un resultado multifactorial de un medio socioeconómico, consumo y fácil acceso provocando lo que hoy en día conocemos como obesidad. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2020), se identifica como la acumulación de grasa fuera del parámetro normal y elevada siendo perjudicial para la vida, determinada por patrones dietéticos con base en la selección y desbalance energético de su ingesta.

Tomando en consideración estos padecimientos, las creencias y gustos, afectan desde la nueva forma de nutrir a los infantes, como directamente en su desarrollo y crecimiento. Menciona Fernández (2005) que, debido al nuevo ritmo de vida en los niños y adolescentes, se tiene más probabilidades de padecer sobrepeso y obesidad, además de iniciar durante esta edad por un desequilibrio al gasto energético, posteriormente al no ser utilizada provoca un aumento de grasa.

La conexión, vínculo e influencia social son determinantes ante la consolidación de actitudes alimentarias, a partir de ellos, su adherencia alimentaria e ideología de una vida saludable hace hincapié hacia la educación nutricional, conceptos obtenidos durante la infancia, que con los años es complejo de modificar, teniendo un estímulo hacia la obesidad infantil (Arpe & Villarino, 2012).

Por tanto, la obesidad no solo aparece por malas conductas alimenticias o una baja actividad física, sino por factores externos que puedan influir en el patrón dietético, que en consenso con Sánchez-García, Reyes-Morales y González-Unzaga (2014), determinan los comportamientos y preferencia alimentaria por una adecuación a través del reflejo, disponibilidad, nivel socioeconómico y aprendizaje al ambiente englobado.

Un segundo medio al que se tiene contacto directo tiene precedente al conocimiento y aprendizaje dentro del rendimiento académico, al igual que la mayor instancia en el día para el escolar. En los primeros años de vida se forman conductas y hábitos, por lo tanto, la escuela es un sitio donde se pueden emprender acciones contra la obesidad, aunque dicha implementación en programas escolares sea compleja por la concientización colectiva (Arpe & Villarino, 2012).

Durante la estancia escolar se tomen medidas preventivas de trascendencia nutricional futura, por medio de los colectivos de las instituciones como en el grado de conocimiento al brindar alimentos de alto valor y biodisponibilidad que cubran las necesidades ante sus demandas

energéticas. La educación nutricia en los comedores radica en la implementación e intervención de la variedad, aprendizaje y enseñanza de los alimentos, teniendo como resultado nutrir, conocer, desarrollar hábitos con base en la formación de criterio y responsabilidad conscientes.

Otro factor al que debemos agregar es el sedentarismo, que no solo afecta al adulto sino a los menores de edad. Las escuelas están tratando de mejorar la situación con actividades que puedan aumentar el movimiento, ya sea por medio de juegos y deportes. Principalmente al considerar que los recreos no son lo mismo como antes. Cornejo-Barrera, Llanas-Rodríguez y Alcázar-Castañeda (2008) mencionan en su investigación que la actividad física moderada, como subir escaleras, trotar, correr, mejora la autoestima, baja el estrés y aumenta la felicidad; entonces podemos afirmar que un niño activo tiende a mejorar su rendimiento académico.

Moverse puede beneficiar la actitud tanto física y emocional de los niños en relación con las nuevas tecnologías que pueden afectar esta etapa, no sólo por un aumento de peso sino por padecimientos como ansiedad, presión social y estrés. Promover el ejercicio en menores de edad puede bajar los índices de obesidad y sobrepeso, asimismo que no desarrollen enfermedades cardiovasculares en el futuro (Jennings, Nava, Bonvecchio, Safdie & González, 2009).

Conociendo dichas variables, la nueva normalidad provoca un obstáculo en la vida diaria de los niños, en consecuencia, las campañas contra la obesidad infantil e institutos escolares están teniendo presencia al ser parte del cambio y atención primaria, pues como menciona Hernández-Mondragón et al (2020), la organización en su intervención de distintas disciplinas puede brindar oportunidades para tener una vida saludable y feliz para los niños.

De acuerdo con Alvirde-García et al (2012) “la experiencia en México es muy baja en eficiencia sobre campañas escolares contra el sobrepeso y obesidad infantil, asimismo se limitan

a estudios no controlado” (p. 409). Es decir, las campañas realizadas por el gobierno no han tenido eficacia por no retirar alimentos de alto contenido calórico en los colectivos.

En el momento en que las escuelas puedan realizar la cruzada contra la obesidad infantil tanto por actividades como en educación nutricional, debe ser enfocada en los diferentes participantes, entre ellos niños, padres y docentes. “Es necesario una educación alimentaria y nutricional reglada, especializada y con un componente de conocimiento científico, en dirección a madres y padres” (Arpe & Villarino, 2012, p. 49). Por consiguiente, se deberá educar a los padres o tutores sobre la buena, como mala alimentación, sus consecuencias e importancia en el estado de salud para sus seres queridos.

La falta de tiempo de los padres puede afectar la dieta familiar por la clase de preparaciones procesados, por lo tanto, se debe intervenir en mayor impacto hacia un estilo saludable, además de la práctica de actividad física y deporte en familia es benéfica tanto para niños como para adultos.

Se realizó una revisión sistemática acerca de la eficacia en los programas nutricionales para contrarrestar la obesidad infantil con la finalidad de analizar el impacto de una intervención dentro de la etapa escolar. La búsqueda bibliográfica se realizó en las bases de datos de Elsevier, Scielo y Reesek con los siguientes términos: nutrición, obesidad, escolar y programas, agregando también criterios como investigaciones menores a diez años, a nivel nacional y dentro de la etapa escolar, específicamente en nivel de primaria. Inicialmente en la exploración de los artículos se tuvo un total de 6,734 estudios pertenecientes a 880 escritos de Elsevier, 154 artículos de Scielo y 5,700 de Reesek; sin embargo, se descartaron aquellos documentos que fueran investigaciones internacionales, que tuvieran participantes menores a seis y mayores a doce años, así como estar

fuera de la etapa escolar y tener una antigüedad bibliográfica mayor a 10 años. Finalmente, se trabajó con ocho artículos (ver figura 1).

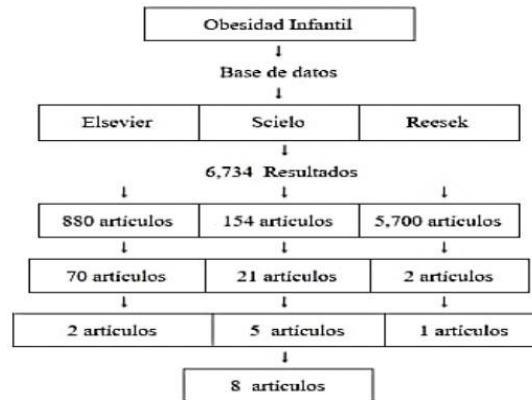


Figura 1. Búsqueda sistemática

Dichos artículos fueron evaluados a través de la escala CONSORT 2010, determinando la calidad y sustentabilidad acorde al tema, objetivo y criterios de selección para su utilización de esta revisión. De los ocho artículos, cuatro fueron programas de intervención contra la obesidad mientras que los otros fueron bases de información nutricional en escuelas primarias.

La obesidad es cada vez más frecuente destacando este incremento en los alumnos de nivel básica, acontecimiento desencadenante a una secuencia de intervenciones para mejorar el estado nutricio por parte de programas escolares por un método cognitivo-conductual.

Durante la estrategia nutricional, se brinda conocimientos generales, beneficios y un lazo comunicativo de conceptos básicos de nutrición, alimentación y ejercicio por sesiones de dos horas, además de un incentivo personal y familiar. La concientización alimentaria dentro de esta intervención generó un incremento en el nivel de actividad física, al igual que un entendimiento, modificación y preferencia hacia nuevos hábitos alimentarios (ver tabla 1).

Tabla 1. Descripción de la modificación, intervención y resultado en escolares.

Ámbito	Referencia	Duración	Tipo de estudio	Procedencia	Intervención	Resultado
Intervención en escuelas	CATCH (2010)	3 años	Transversal	Ciudad de México	Modificación del currículo escolar y de Cooperativas, incremento de la actividad física	- Menor incremento del IMC (1.6 vs. 1.9 Kg/m ² , p<0.01). -Menor consumo de calorías (totales, pan, grasa y azúcar).
Promoción actividad física norte	Nutrición para llevar (2012)	6 meses	Transversal	Chihuahua	Sesiones educativas teórica y práctica en actividad física	- Disminución en consumo de televisión. - Conocimiento y beneficio de actividad física. - Modificación hábitos
Condición física de escolares	Instituto Nacional de Salud Pública de México (2010)	3 años	Transversal	Morelos	Alimentación, actividad física durante seis minutos y por 50 metros,	- Mejoría en condición física.
Estrategia educativa del estado nutricional y lectura de etiquetas	Unidad Medica Familiar (2017)	1 año y 6 meses	cuasiexperimental	Sonora	Estrategia de problematización para la toma de decisiones entre alimentos homólogos.	- Mejoría en el estado nutricional. - Cambios favorables en el IMC, adiposidad - Conocimientos en lectura e información nutricional

La actividad física dentro de las escuelas primarias es muy escasa recortada por uno o dos días a la semana. Dentro de los programas educativos nutricionales se ha tratado de aumentar esta actividad, generando como intervención la práctica de caminatas o carrera ligeras como moderada, su importancia y efecto en la salud. En cuanto los resultados de los programas para el aumento de actividad física en menores de edad se vio un cambio en el índice de masa corporal (IMC), se redujo el tejido adiposo evidente a largo plazo, demostrando así la importancia de realizarlo diario.

Dentro de las estrategias nutricionales en educación alimentaria se encuentran la lectura de etiquetas, desde la comprensión de la información nutricional y selección de alimentos según su contenido calórico hasta la toma de decisiones sobre los alimentos que se consumen. Además, se demostró que los niños en edades escolares son capaces de interpretar información nutricional acerca del cambio positivo en relación con los hábitos alimenticios, por ende, también su estado nutricional, resultado de una estrategia educativa efectiva. (Ver tabla 2).

Tabla 2. Resultados en la aplicación de programas nutricionales en escolares mexicanos.

Referencia	Edad	Etapa	Educación	Participantes		
				Masculinos	Femeninos	Totales
CATCH (2010)	9.1 ± 1.7	Escolar	Primaria	110	104	214
Instituto Nacional de Salud Pública de México (2010)	8-14	Escolar	Primaria	1,335	1,347	2,682
Nutrición para llevar (2012)	6-8	Escolar	Primaria	80	79	159
Torres Tamayo y Cols (2015)	9-12	Escolar	Primaria	33	29	62

La obesidad infantil es un problema en México en el que se debe de intervenir con medidas de educación nutricional. Las conductas saludables más allá del hecho convencional de elección y gustos son parte por las condicionantes alimentarias. La intervención primaria demostró efectividad en un modelo cognitivo-conductual ante los cambios de hábitos y adherencias nutricionales teniendo un efecto positivo en ambos participantes ante la responsabilidad social.

REFERENCIAS

- Alvirde-García, U., Rodríguez-Guerrero, A., Henao-Moran, S., Gómez-Pérez, F., & Aguilar-Salinas, C. (2012). Resultados de un programa comunitario de intervención en el estilo de vida en niños. *Salud pública de México*. 55(3), 406-414. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v55s3/v55s3a7.pdf>
- Arpe, C & Villarino, A. (2012). La nutrición y el comedor: su influencia sobre la salud actual y futura de los escolares. En Martínez, J: *Nutrición y alimentación en el ámbito escolar*. (p.37-46). Majadahonda, Madrid, España: Ergon.
- Ayala-Moreno, M., Hernández-Mondragón, A., & Vergara-Castañeda, A. (2020). Educación multidisciplinaria en la prevención de obesidad en educandos de la Ciudad de México. *Alteridad*, 15(1), 102-116. doi: 10.17163.
- Barreras-Gi, C., Martínez-Villa, F., & Salazar-Gana, C. (2017). Efectos de una estrategia educativa sobre el estado nutricional y lectura de etiquetas de alimentos en escolares con sobrepeso y obesidad. *Elsevier*, 24(2), 72-76. Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-familiar-223-articulo-efecto-una-estrategia-educativa-sobre-S1405887117300226?referer=buscador>
- Beckmann, L.A. (2012). Experiencia de la implantación de un sistema de calidad en un comedor escolar. En Martínez, J: *Nutrición y alimentación en el ámbito escolar*. (p.127-136). Majadahonda, Madrid, España: Ergon.
- Gatica-Domínguez, G., Moreno-Saracho, J., Cortés, J., Henao-Moran, S., & Rivera., A. (2019). Condición física de escolares tras intervención educativa para prevenir obesidad infantil en Morelos, México. *Salud pública de México* 61(1),78-85. doi: 10.21149.

- Jasso, L. & López, M. (2014). El impacto de los Determinantes Sociales de la Salud en los niños. *Elsevier*, 71(2), 117-124. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462014000200009
- Mateos, A. (2012). Comer bien en la escuela. La gastronomía y su papel en la mejora de la nutrición. En Martínez, J: *Nutrición y alimentación en el ámbito escolar*. (p.137-150). Majadahonda, Madrid, España: Ergon.
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Obesidad y sobrepeso*. Recuperado de: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight?fbclid=IwAR07yU_tJd1srciNfAiW3MMsIhqVQKzmCqNFBVdYLQFiwzgLr7MAG3G92Q
- Pérez-Salgado, D., Rivera-Márquez, J., & Ortiz-Hernández, L. (2010). Publicidad de alimentos en la programación de la televisión mexicana: ¿los niños están más expuestos? *Scielo*, 52(2), 119-126. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pidhttp://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342010000200003
- Sánchez-García, R., Reyes-Morales, H., & González-Unzaga, M., (2014). Preferencias alimentarias y estado de nutrición en niños escolares de la Ciudad de México. *Hospital Infantil de México*, 71(6), 358-366. doi: 10.1016.
- Urquidez-Romero, et al. (2019). Promoción de la actividad física en niños del norte de México: efectividad de una intervención educativa. *Acta universitaria*, 27(2), 32-38. doi: 10.15174.