



Colaciones escolares LEVANTAN POLÉMICA

G

alletas de soda altas en sodio, yogures con grasa y postres de leche con caramelo alto en azúcar, entre mu-

chos otros alimentos, se ofrecen a los escolares en los kioscos de colegios. Y éstos son los más "sanos". Están además las papas fritas, galletas con sabores, bebidas gaseosas y hamburguesas.

En los últimos años se ha observado que los niños, aún los más pobres, disponen de dinero para comprar alimentos. Esto unido a una oferta ilimitada de productos de alta densidad energética y a fuertes campañas de marketing desarrolladas por compañías que comercializan estos productos, junto a regalos coleccionables, potencian el consumo de estos alimentos dentro del colegio.

La OMS ha destacado el papel de la escuela como una poderosa cadena para promocionar alimentos a los niños.

Sonia Olivares, académica del INTA, señala en investigaciones que las barreras que tienen los niños obesos están fuertemente asociadas a la publicidad, amplia oferta y bajo costo de bebidas y alimentos de alta densidad energética.

Debido a las altas cifras de sobrepeso y obesidad de la población infantil el tema de las colaciones escolares ha sido estudiado por nutricionistas y académicos durante los últimos años en el INTA.

El Dr. Fernando Vio señala que en los colegios se debe vender snacks con un máximo de 130 calorías por porción; la grasa total no más de 3 gramos y los hidratos de carbono no sobrepasar los 20 gramos por porción. Y en cuanto a la sal,



no deben contener más de 140 miligramos por ración. También enfatiza la necesidad de que el envase contenga sólo una porción.

¿Permitir o prohibir?

La inmensa mayoría de los alimentos que hoy se venden en los quioscos de escuelas y colegios no tienen una composición nutricional saludable, señala el Dr. Fernando Vio, autor del estudio "Colaciones habitualmente consumidas por niños de escuelas municipalizadas: motivaciones para su elección", junto a Nelly Bustos, Juliana Kain, Bárbara Leyton y Sonia Olivares, todos académicos del INTA.

"Quisimos mostrar las preferencias



Sandwiches

Los sandwiches elaborados con pan molde o pan pita no deben superar los 40 gramos por porción. En caso de utilizar pan corriente, deberá ser medio pan, sin superar los 50 gramos.

Para el relleno, se pueden utilizar los siguientes elementos que se pueden combinar entre sí: queso fresco, palta, tomate, ave, pimentón.

INTA señala límites

a las cantidades de azúcar, sal y grasa de los productos envasados que se venden en kioscos escolares.

Son alimentos que estimulan sobrepeso y obesidad de escolares, con sus excesivas calorías.

El niño puede comer en un recreo

la mitad de las que necesita al día, advierten los especialistas.

alimentarias de los niños al comprar la colación en el kiosco del colegio. La información recogida y otras serían la base de un modelo de intervención que pretende aumentar la oferta de alimentos saludables dentro de los recintos educacionales", explica el Dr. Vio. El estudio forma parte del proyecto Diseño e implementación de un espacio y punto de venta saludable en escuelas básicas de Chile y se realizó en dos escuelas de Macul, examinando las preferencias de compra en el kiosco. Se encuestó a 668 niños entre 10 y 13 años, sobre los alimentos que llevaban de colación, los que compraban con su dinero y las motivaciones para la compra de alimentos.

Los datos obtenidos fueron analizados en el INTA. El 60% de los niños disponía de dinero para comprar alimentos y elegían productos envasados: dulces (35%), jugos y helados (33%) y productos envasados salados (30%). El 11% compraba yogurt y el 11% fruta. ¿Las motivacio-

nes de los niños para elegir alimentos no saludables? Son ricos (82%), los venden en el kiosco, (46%) y son baratos (38%).

“Los resultados del estudio demuestran que es indispensable generar estrategias para aumentar la oferta de ali-

mentos saludables en el colegio, señala Fernando Vio. Desde hace 20 años se observa en el país una creciente prevalencia de obesidad y las cifras son hoy preocupantes. Datos entregados por la Junaeb indican que alrededor del 70% de niños de primero básico del país, mostró en el año 2008 un 20,4% de niños obesos. Además, información existente en Chile sobre las características del consumo de alimentos en los niños ha revelado que existe un bajo consumo de productos lácteos, verduras, frutas y pescados y un alto consumo de productos elaborados, ricos en grasas, azúcar y sal.

Espacio y punto de venta saludable

El manual Guía para el diseño e implementación de un Espacio y punto de venta Saludable en escuelas básicas de Chile, elaborado por el INTA, se enmarca en el proyecto Estrategia de Prevención de la obesidad infantil en siete escuelas básicas municipalizadas de Macul. Sus



autores, Nelly Bustos, Juliana Kain y Fernando Vio, consideran que el colegio es un modelador de hábitos y de allí surgió la idea de implementar un lugar o espacio que tuviera como objetivo fundamental promover estilos de vida saludable, a través del movimiento y la recreación, junto a la venta de alimentos de bajo contenido calórico.

El manual entrega información sobre infraestructura, capacitación y estrategias para que los niños prefieran alimentos sanos. Y también información sobre el contenido nutricional de estos alimentos. [110.21](#)

Cómo deben ser los snacks escolares

ALIMENTOS PROCESADOS

Kilocalorías

Hasta 130 kcal por porción

Lípidos o grasas totales

No más de 3 gramos por porción

Hidratos de carbono disponibles

No más de 20 gramos por porción

Además, se debe considerar alimentos que no tengan ácidos grasos trans y que sean bajos en sal (porción de consumo no debe sobrepasar los 140 mg de sodio). El envase de los productos elaborados sólo podrá contener una porción del alimento, no dos o tres ya que el niño se come la totalidad del contenido del envase y no calcula qué es una porción.

Frutas y hortalizas

Se considerará una porción estándar de frutas y hortalizas que no supere los 150 gramos por porción.

Maní, nueces, almendras, avellanas y pistachos

Se considera una porción estándar de 30 gramos.

Productos lácteos como leche, yogurt, leches cultivadas y postres de leche

Estos alimentos deberán ser elaborados con leche descremada o semidescremada, sin adición de azúcar.

Jugos, bebidas y aguas con sabor

A los jugos naturales de fruta no se les deberá agregar azúcar. Sólo se podrán vender néctares que no sobrepasen los 20 gramos de azúcares por 200 ml.

Jugos, bebidas y aguas con sabor

Se recomienda que sean del tipo comercial light o diet.

CALORÍAS Y GRASAS EN BOCADILLOS ESCOLARES

Un estudio del consumo y aporte nutricional de bocadillos en escolares de la Región Metropolitana mostró un alto consumo y venta en los colegios. El 68.1% compra productos envasados dulces o salados, un 17.2% bebidas gaseosas y el 6.3% yogurt o leche.

El objetivo de la investigación fue determinar la incidencia del consumo, composición química, aporte calórico y perfil de ácidos grasos de alimentos tipo bocadillo de mayor consumo entre los escolares.

El estudio fue realizado por académicos del Departamento de Ciencia y Tecnología de los Alimentos de la USACH y publicado en la Revista Chilena de Nutrición.

En una encuesta a 203 escolares pertenecientes a colegios de 13 comunas de la región Metropolitana, de diferente nivel socio económico, entre primero y octavo básico, se les preguntó por el consumo de bocadillos (chips de papas fritas corte americano y liso, galletas con chispas de chocolate en paquete pequeño y chips de maíz).

Los cuatro alimentos presentaron alto contenido de materia grasa con valores cercanos a 25 g/100 g. El perfil de ácidos grasos mostró en tres de cuatro bocadillos analizados un alto contenido de ácidos grasos saturados. El estudio destaca que este perfil denota la utilización en la fabricación de estas galletas de grasas altamente saturadas como son manteca de cacao, grasa láctea y coco. Y la situación podría ser más desfavorable, al considerar que estos alimentos procesados podrían incluir grasas trans, las que se asocian a dislipidemias.