



CENTRO DE ALTOS
ESTUDIOS UNIVERSITARIOS
CENTRO DE ALTOS
ESTUDOS UNIVERSITÁRIOS



Agencia Española
de Cooperación
Internacional
para el Desarrollo

Proyecto Iberoamericano de Divulgación Científica
Comunidad de Educadores Iberoamericanos para la Cultura Científica

**LA GUERRA A LA OBESIDAD SE LIBRará EN COLEGIOS E INDUSTRIA
ALIMENTARIA**



REFERENCIA: **1ACH04**

Los retos de la salud y la alimentación

La guerra a la obesidad se librará en colegios e industria alimentaria

El Gobierno limitará de forma drástica los productos insanos en las máquinas expendedoras de las escuelas ● La comida no podrá superar el 2% de grasas ‘trans’

MARÍA R. SAHUQUILLO
Madrid

Combatir la obesidad. En niños, jóvenes y adultos. La primera epidemia no vírica del siglo XXI, tal y como la ha definido la Organización Mundial de la Salud (OMS), está causando tantos estragos en España que ha hecho saltar las alarmas. Para paliar sus efectos, los Ministerios de Sanidad y Medio Ambiente han diseñado un anteproyecto de Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición que el Consejo de Ministros analizó ayer. El nuevo reglamento, que debe ser negociado con las comunidades autónomas y la industria alimentaria, limitará hasta un máximo de un 2% las grasas saturadas en los alimentos, obligará a que los menús escolares estén supervisados por profesionales de la nutrición y restringirá la venta de productos con demasiado azúcar y grasas en las máquinas expendedoras de los colegios, entre otras cosas.

España sigue así la tendencia de países como Dinamarca, o de algunos estados de EE UU, de tomar medidas drásticas para combatir la obesidad. El problema, de alcance global, es también local. En España, uno de cada dos adul-

La dieta escolar será supervisada por titulados universitarios

Todos los alimentos deberán incorporar el etiquetado nutricional

tos padece sobrepeso. Y el 9,13% de los niños y adolescentes padece obesidad y el 18,48% sobrepe- so. Las cifras son preocupantes por varios motivos. Primero, por- que esta enfermedad acorta la vi- da en tres o cuatro años si es mo- derada o hasta 10 si es mórbida. “La obesidad es uno de los princi- pales problemas de salud de los países desarrollados”, declaró ayer la vicepresidenta María Tere- sa Fernández de la Vega. Pero también por los costes que conlle- va: 2.500 millones de euros anua- les, alrededor del 7% del gasto sa- nitario. El coste médico por aten- der a un obeso es un 36% mayor al de una persona que no lo es.

» **Colegios.** El Gobierno quiere limitar la venta de productos po- co saludables en todos los centros escolares. Por eso, regulará su venta en las máquinas expendedo- ras que hoy se encuentran en mu- chos institutos y colegios. Se pre- tende hacer desaparecer de ellas las chucherías, bollería y bebidas

Las grasas ‘trans’ y la obesidad

■ QUÉ SON

Las grasas *trans* son cadenas que se obtienen por hidrogenación de ácidos grasos. Su configuración las hace más difíciles de metabolizar y más peligrosas para la salud.

ÁTOMOS

- Carbono
- Hidrógeno
- Oxígeno

Ácido SIN grasas *trans* Ácido CON grasas *trans*

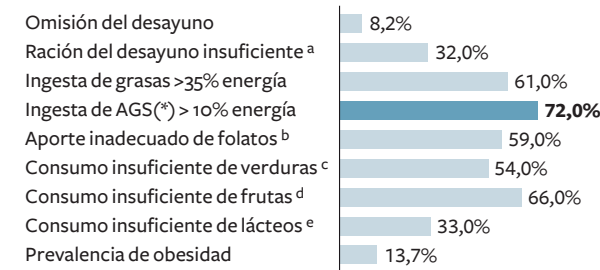
La presencia de un átomo de hidrógeno a cada lado de la cadena provoca la alineación de los átomos de carbono.

■ PRESENCIA EN LOS ALIMENTOS

XX = gramos por cada 100 gramos
XX% = porcentaje de grasas trans sobre el total de grasas

Alimento	Grasas trans (g/100g)	Porcentaje (%)
MARGARINAS	19,2 (máximo)	23% (máximo)
BOLLERÍA INDUSTRIAL	1,3 - 5,9	14% - 28%
TRIÁNGULOS DE MAÍZ	5, 8	22%
PATATAS FRITAS	4,2 - 5,8	28% - 36%
CONGELADAS	2,5	30%
FRITURAS DE POLLO	4,9	25%
PALOMITAS	3,0	11%
CHOCOLATE	0,6	2%
PIZZA	0,5	9%
HAMBURGUESA	0,4	3%

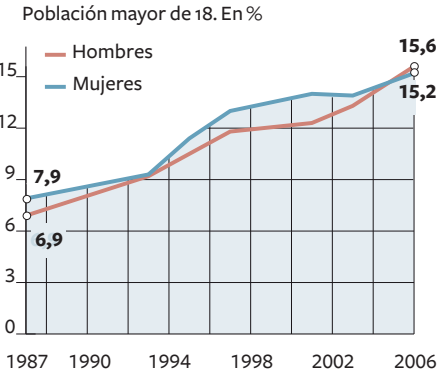
■ HÁBITOS ALIMENTARIOS DE RIESGO EN NIÑOS Y JÓVENES ESPAÑOLES



Notas: (*) AGS: ácidos grasos saturados; ^a Ingesta con el desayuno < 200 kcal; ^b En el grupo de chicas de 12 a 24 años; ^c < 2 raciones/día de verduras; ^d < 3 raciones/día de frutas; ^e < 3 raciones de lácteos/día.

Fuente: Sociedad Médica de Massachusetts, Ministerio de Sanidad y elaboración propia.

■ OBESIDAD EN ADULTOS



con exceso de azúcares y grasas. Además, será obligatorio que los menús escolares sean supervisados por titulados universitarios.

“Hoy en día hemos visto que el 50% de los comedores de los colegios no cumplen los principios básicos de la alimentación saludable. Con la inclusión de esta medida en una ley, esto cambiará”, sostiene Roberto Sabrido, presidente de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN). Además, los centros deberán informar a los padres tanto de lo que el niño come como del contenido nutricional y calórico de lo que se le da, para que su alimentación se complemente en casa.

» **Grasas saturadas.** Se limitará el contenido de grasas *trans* hasta un máximo de un 2% en todos los productos alimenticios que se comercializan en España, una medida en línea con la recomendación de la UE. “Es una disposición importante, porque está demostrado que el consumo prologado de estas grasas *trans* puede provocar problemas cardiovasculares”, dice Sabrido. Algunas leches enteras tienen hasta un 3%.

» **Etiquetado.** Averiguar qué es lo que contiene ese paquete de galletitas de chocolate que desayunamos ya no será un reto. El etiquetado nutricional de los productos, que hasta ahora era voluntario en España, será obligatorio. Al menos sobre los nutrientes principales (hidratos, grasas y azúcares). Sin embargo, todavía no está claro cómo se hará ese etiquetado (formato, posición en el envase...). Algo que, según Sabrido, se decidirá a nivel europeo.

» **Seguridad alimentaria.** El nuevo reglamento incluirá y armonizará todos los reglamentos europeos en ese sentido. Además, el Gobierno reforzará el sistema de alertas sanitarias y su informatización. El nuevo anteproyecto establece que se cree un sistema de intercambio de información sobre seguridad alimentaria entre las comunidades autónomas. El número de inspecciones que se hacen, las alertas que ha habido... Algo que hasta ahora se hacía pero que no era obligatorio ni estaba reglamentado.

» **Red de laboratorios.** Se quiere reforzar la vigilancia en seguridad alimentaria. Para eso se creará una red que reúna a todos los laboratorios que trabajan en estos temas. Esta medida agilizará la realización de muchas pruebas ya que se podrán compartir instalaciones. Todos los laboratorios públicos formarán parte de esta red, pero también podrán hacerlo los privados y los de los centros universitarios.

» **Administraciones.** En los concursos por los *catering* que se ofrecen en los comedores de las administraciones oficiales se valorará a las empresas que oferten una dieta sana.

» **Publicidad.** El Gobierno quiere que el código PAOS, por el que las empresas se autorregulan para difundir publicidad de alimentos para público infantil y juvenil, sea obligatorio. “Queremos impedir que el niño pueda ser su propio prescriptor de la alimentación”.

Menús para necesidades especiales

El Ejecutivo busca que todos los niños se alimenten de forma sana en el colegio, por eso exigirá que los centros dispongan de menús para responder a las necesidades de todos ellos. También las de los niños alérgicos a determinados nutrientes o las de los celíacos (personas que tiene una intolerancia al gluten), por ejemplo.

Se acabó el menú único. Las escuelas deberán disponer de platos alternativos, algo muy poco extendido hoy por hoy, y causa de múltiples quebraderos de cabeza para las familias, que ven limitado el acceso de sus hijos a las cantinas escolares, o que deben enviarles cada



Los celíacos o alérgicos tendrán sus menús.

día con la comida preparada desde casa.

No son pocos. Sólo si hablamos de celíacos, en España hay unos 450.000 diagnosticados. La enfermedad afecta a uno de cada cien niños recién

nacidos. A esta cifra hay que sumar a los afectados por otro tipo de trastornos o intolerancias.

El almuerzo es la comida del día que da más aporte calórico y una de las que más hay que cuidar. Por eso, Roberto Sabrido, presidente de la AESAN, destaca que todos los departamentos deberán implicarse en que los menús escolares tengan buena calidad y sean sanos “para todos”.

La futura ley que prepara el Gobierno pretende reforzar la actual Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS) con su aparición en el nuevo texto en elaboración, que tendrá rango de ley.



CENTRO DE ALTOS
ESTUDIOS UNIVERSITARIOS
CENTRO DE ALTOS
ESTUDOS UNIVERSITÁRIOS



Agencia Española
de Cooperación
Internacional
para el Desarrollo

Proyecto Iberoamericano de Divulgación Científica
Comunidad de Educadores Iberoamericanos para la Cultura Científica

Ficha de catalogación

Título:	La guerra a la obesidad se librará en colegios e industria alimentaria	
Autor:	María R. Sahuquillo	
Fuente:	<i>El País</i> (España)	
Resumen:	La obesidad es una enfermedad que afecta casi al 10 % de los niños y adolescentes españoles. El gobierno quiere combatirla desde las edades tempranas. El Anteproyecto de Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición limitará hasta un máximo del 2 % las grasas saturadas en los alimentos y obligará a que los menús escolares estén supervisados por profesionales de la nutrición. También restringirá la venta de productos con demasiado azúcar y grasas en las máquinas expendedoras de los colegios.	
Fecha de publicación:	03/10/09	
Formato		Noticia
	X	Reportaje
		Entrevista
		Artículo de opinión
Contenedor:	X	1. Los retos de la salud y la alimentación
		2. Los desafíos ambientales
		3. Las nuevas fronteras de la materia y la energía
		4. La conquista del espacio
		5. El hábitat humano
		6. La sociedad digital
		7. Otros temas de cultura científica
Referencia:	1ACH04	



CENTRO DE ALTOS
ESTUDIOS UNIVERSITARIOS
CENTRO DE ALTOS
ESTUDIOS UNIVERSITÁRIOS



Agencia Española
de Cooperación
Internacional
para el Desarrollo

Proyecto Iberoamericano de Divulgación Científica
Comunidad de Educadores Iberoamericanos para la Cultura Científica

Propuesta didáctica
Actividades para el alumnado

1. Señala cuáles de las siguientes afirmaciones son verdaderas y cuáles falsas teniendo en cuenta lo que se dice en el texto sobre los alimentos insanos en las escuelas:

1. La obesidad no es una epidemia según la OMS ya que no está causada por un virus.	V	F
2. En España se regulará el máximo de grasas saturadas de los alimentos, el control profesional de los menús en los comedores escolares y el tipo de productos que se venden en las máquinas expendedoras de los colegios.	V	F
3. El sobrepeso y la obesidad son lo mismo. Todas las personas con sobrepeso son obesas.	V	F
4. El gobierno pretende limitar el contenido de grasas <i>trans</i> de los alimentos hasta un máximo del 2 %.	V	F
5. El etiquetado nutricional de los productos es obligatorio en España desde el año 2.000.	V	F
6. Las escuelas españolas deberán ofrecer a partir de ahora un mismo menú para todos los niños.	V	F
7. Las grasas <i>trans</i> son peligrosas porque se metabolizan muy rápidamente.	V	F
8. En España la mayoría de los niños y jóvenes van a su centro educativo sin haber desayunado.	V	F
9. Dos tercios de los niños y jóvenes españoles toman suficientes verduras.	V	F
10. En los últimos años hay un porcentaje menor de adultos obesos en España.	V	F

2. Busca información que permita definir y distinguir con precisión los siguientes conceptos: obesidad, sobrepeso, grasas *trans* y colesterol.

3. ¿Qué efectos sobre la salud puede tener una alimentación en la que esté presente un exceso de grasas *trans*?

3. Haz una lista con las medidas que se plantean en la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición que se pretende aprobar en España. ¿Cuáles de ellas ya existen en tu país? ¿Cuáles de ellas sería bueno que existieran? ¿Qué otras medidas sobre la seguridad alimentaria y la nutrición crees que se podrían incluir en una ley de ese tipo?

4. Haz una investigación sobre los hábitos alimentarios que se dan en tu entorno escolar. Se trata de averiguar qué tipo de alimentos de los que se incluyen en este reportaje se consumen en el entorno de tu centro educativo (en el comedor escolar, en las máquinas expendedoras o en la cafetería del centro, si los hay) y también fuera de él por parte de los alumnos y alumnas. También se puede investigar sobre los hábitos alimentarios de riesgo a los que se alude en el reportaje. Para ello puedes utilizar los cuestionarios que se incluyen más adelante.

5. Tras vaciar los cuestionarios y analizar los resultados obtenidos, compáralos con los que aparecen en ese reportaje. ¿Podría decirse que el alumnado de tu centro educativo tiene hábitos alimentarios saludables? ¿Qué aspectos convendría mejorar?

6. Imagina que eres el director o la directora de tu centro educativo y que un grupo de alumnos y alumnas te han entregado un informe con los resultados de la investigación anterior. Piensa qué harías para mejorar la salud alimentaria en tu centro educativo. Elabora un proyecto que

podría ser desarrollado y describe cómo lo harías (campañas con el alumnado y sus familias, introducción de un “desayuno saludable” en el propio centro educativo, limitación de los productos que se venden en la cafetería del centro o en las máquinas expendedoras, suministro de frutas y lácteos durante la mañana mediante convenios con otras instituciones...) Si la propuesta merece la pena, quizá no sería mala idea plantearse realmente a quien dirige tu centro educativo. Quizá le interese...

Marca con una cruz en las celdas que corresponda:

	Lo como a diario	Lo como alguna vez cada semana	Lo como alguna vez cada mes	Lo como muy pocas veces	No lo como nunca	Lo hay en mi escuela
 MARGARINAS						
 BOLLERÍA INDUSTRIAL						
 TRIÁNGULOS DE MAÍZ						
 PATATAS FRITAS						
 FRITURAS DE POLLO						
 PALOMITAS						
 CHOCOLATE						
 PIZZA						
 HAMBURGUESA						

Marca con una cruz en las celdas que corresponda:

	Sí, es mi caso	No, no es mi caso
Nunca desayuno		
Desayuno muy poco		
Como bastantes alimentos como los del otro cuestionario		
Como menos de dos raciones de verdura al día		
Como menos de tres piezas de fruta al día		
Tomo menos de tres lácteos al día		
Estoy obeso/a		



CENTRO DE ALTOS
ESTUDIOS UNIVERSITARIOS
CENTRO DE ALTOS
ESTUDIOS UNIVERSITÁRIOS



Proyecto Iberoamericano de Divulgación Científica
Comunidad de Educadores Iberoamericanos para la Cultura Científica

Propuesta didáctica
Sugerencias para el profesorado

- De entre las actividades propuestas conviene elegir cuáles se adaptan mejor al grupo y a sus intereses. En todo caso, antes de proponer la realización de las actividades se recomienda una lectura atenta del texto.
- La actividad 1 facilita el análisis del contenido del texto. Su revisión permitirá aclararlo y resolver posibles dudas. La actividad 2 se centra en algunos conceptos relacionados con el texto sobre los que conviene matizar bien su significado y distinguir con claridad entre algunos de ellos. Puede ser interesante que aparezcan en el aula las fórmulas para estimar si una persona tiene sobrepeso o está obesa. La actividad 3 sugiere un análisis y valoración sobre las medidas que se plantean para España y su posible interés en el propio contexto. En la actividad 4 se propone desarrollar una investigación empírica sencilla a través de una encuesta en el propio contexto escolar. Sus resultados podrían servir de base para evaluar los hábitos alimentarios de ese entorno y proponer las acciones educativas que pudieran ser más adecuadas. Tales son los propósitos de las actividades 4 y 5. En la actividad 6 se sugiere que se concrete un proyecto de acción en este tema, asumiendo el rol que eventualmente podría tener la dirección escolar. También cabe que tal proyecto se plantee realmente al director o directora para su implementación real en el centro educativo.
- Aunque las actividades propuestas están redactadas para ser realizadas individualmente, varias de ellas son especialmente propicias para ser desarrolladas en equipo o posteriormente propiciar un debate abierto con toda la clase. Es especialmente interesante, en este sentido, compartir el desarrollo de las actividades 4, 5 y 6.
- Podría ser oportuno registrar algunos de los resultados de la investigación propuesta en la actividad 4, así como las iniciativas que se planteen en las actividades 5 y 6. Tales informaciones y propuestas pueden ser de gran interés para la institución escolar.