

Entornos Escolares Saludables

¿Qué son los entornos saludables?

La OMS define entornos saludables como aquellos que “apoyan la salud y ofrecen a las personas protección frente a las amenazas para la salud, permitiéndoles ampliar sus capacidades y desarrollar autonomía respecto al autocuidado. Comprenden los lugares donde viven las personas, su comunidad local, el hogar, los sitios de estudio, los lugares de trabajo y el esparcimiento, incluyendo el acceso a los recursos sanitarios y las oportunidades para su empoderamiento”.



¿Por qué son importantes las escuelas como entornos saludables?

En este sentido, desde el marco normativo nacional e internacional, se entiende a la escuela como un marco favorable para asegurar la igualdad de oportunidades, la plena participación, la construcción de ciudadanía y para el pleno uso de sus derechos, constituyéndose en un paso esencial para avanzar hacia sociedades más inclusivas y democráticas.

Las Escuelas Saludables, son una línea de acción dentro de la estrategia más amplia de Entornos Saludables, que incluye intervenciones en el entorno para promover y mejorar la salud a nivel poblacional. Se define como **“Escuela Saludable”** al establecimiento educativo que realiza acciones sostenidas en el tiempo destinadas a promover y facilitar un estilo de vida saludable en la comunidad educativa.



Recomendaciones sobre nutrición saludable en las escuelas

Para la promoción de una nutrición saludable en la escuela, la OMS recomienda:

- Mejorar los conocimientos básicos y competencias hacia padres, madres y cuidadores en materia de nutrición.
- Ofrecer clases sobre preparación de alimentos a niños y niñas, sus



padres, madres y cuidadores.

- ① Desarrollar la currícula de nutrición y educación alimentaria en colaboración entre los sectores de salud y educación. Capacitar a docentes e integrar la educación en nutrición en los contenidos nucleares.

- ① Usar los jardines y las huertas de la escuela como instrumento para concientizar a niños y niñas sobre el origen de los alimentos.

- ① Fomentar la participación de madres, padres y/o tutores de la comunidad en las actividades educativas



También recomiendan generar entornos escolares saludables a través de:

- ① Garantizar el acceso al agua segura y que ésta se constituya como única bebida durante la jornada.

- ① Promover que las comidas que se ofrecen en las escuelas, como los alimentos y las bebidas que se venden en las mismas, cumplan con las directrices sobre una nutrición sana, siguiendo las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) y las Guías Alimentarias para la Población Infantil menor a 2 años (GAPI).



- ① Garantizar la opción de alimentos libres de gluten, certificados correctamente "SIN TACC", brindando capacitación a los cocineros en las prácticas de elaboración a fines de evitar la contaminación cruzada y garantizar el cuidado de niños/as y adolescentes celíacos.

En cuanto a los kioscos escolares, los alimentos y bebidas que se venden deben seguir los lineamientos de la Ley de Promoción de Alimentación Saludable, priorizando aquellos naturales o mínimamente procesados tal como lo refieren las estrategias de Publicidad, Promoción y Patrocinio. La OMS recomienda que los lugares donde se reúnen niños/as y adolescentes, incluidas las escuelas, deben estar libres de toda forma de publicidad de alimentos y bebidas. Debido a que éstos, son vulnerables a las publicidades de alimentos de baja calidad nutricional y no se corresponden con los alimentos recomendados para una alimentación saludable. Por ende, puede tener un gran impacto en la obesidad infantil.

A su vez, se recomienda capacitar a los encargados de la concesión de los kioscos en:



- 🌐 Alimentación saludable
- 🌐 Rotulado nutricional y rotulado frontal de alimentos
- 🌐 Criterios recomendados para la comercialización de productos en el kiosco escolar
- 🌐 Higiene y manipulación de alimentos
- 🌐 Estrategias de comunicación, promoción y exhibición de alimentos saludables
- 🌐 Instalar cerca del kiosco carteles coloridos con mensajes saludables

Los comedores escolares deben poseer el espacio, equipamiento y personal idóneo, para elaborar y proporcionar comidas con alimentos naturales o frescos adecuados tanto desde el punto de vista nutricional (criterios de equilibrio y de variedad) como desde el punto de vista higiénico y organoléptico (aspecto, textura, color, olor, sabor).



Es fundamental contemplar aspectos sociales y emocionales que acompañan a la alimentación, como favorecer el momento de la comida para que sea placentero, invitando al diálogo entre pares con compañía de un adulto, con una duración de 30' como mínimo y así facilitar el registro de las señales de hambre /saciedad.

Recomendaciones para una escuela físicamente activa

La institución escolar es el actor institucional más importante en la promoción de actividad física en la niñez y adolescencia. En este contexto la escuela debe facilitar el acceso a la práctica de actividad física, ya sea en el ámbito formal como no formal, con estrategias orientadas a alcanzar las recomendaciones mundiales sobre la práctica de actividad física e instalar hábitos saludables y activos, incorporando estas temáticas en la formación docente, garantizando accesibilidad y seguridad en los espacios y con una mirada de inclusión.



En cuanto a la promoción de la actividad física en la escuela, la OMS sugiere:

- 🌍 Acumular un mínimo de 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa todos los días de la semana.
- 🌍 Ofrecer clases de actividad física u otro tipo de actividad que estimule el movimiento.
- 🌍 Ofrecer actividades extracurriculares, a través de la articulación con el espacio extraescolar y la comunidad.
- 🌍 Ofrecer acceso a los estudiantes y a la comunidad a instalaciones adecuadas para la práctica de actividades físicas.
- 🌍 Alentar a estudiantes, profesores, madres, padres y demás miembros de la comunidad para que realicen actividades físicas.



Bibliografía:

1. Guía de entornos escolares saludables OMS :
<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/03/1418679/entornos-escolares-saludables.pdf>
2. Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina:
https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf
3. Gráfica de alimentación saludable Argentina:
<https://www.argentina.gob.ar/salud/alimentacion-saludable/grafico>

