**La educación para la salud**

Anna Gurney

Traducción: Gabriela Venegas Ramirez

Los estudiantes pasan la mayor parte de su adolescencia en la escuela, por lo tanto, el entorno es monumental para la formación de un estilo de vida saludable que prepara a estos estudiantes para el éxito. Como este entorno es una parte tan importante de sus vidas, tiene una enorme influencia en el estilo de vida de estos estudiantes. La educación dietética y nutricional es importante para crear un estilo de vida saludable que permita una vida más larga. Sin embargo, algunas dietas en muchas escuelas de Estados Unidos tienen un impacto negativo en los estudiantes y en su educación. Se ha demostrado que existe una relación entre la mala alimentación y la disminución de los resultados de los exámenes. Además, la obesidad infantil y otras enfermedades relacionadas con la dieta han provocado muertes prematuras. La mala alimentación y la inactividad física también conducen a problemas educativos clave, como problemas de comportamiento, pensamiento a corto plazo, falta de motivación y desinterés por el aprendizaje. Para resolver este problema, las escuelas deberían implementar un programa de educación nutricional que sea estratégico en su forma de guiar positivamente a los estudiantes a través del aumento de sus conocimientos sobre la nutrición y los hábitos alimenticios.[[1]](#footnote-0)

La educación nutricional guía a los estudiantes a través de la importancia de un estilo de vida activo y una dieta saludable, al tiempo que explica cómo lograrlos. Esto incluye la lectura de las etiquetas de los alimentos y el conocimiento de lo que debe y no debe entrar en su cuerpo, al tiempo que se mantiene una relación saludable con un conjunto diverso de grupos de alimentos.1 La educación nutricional puede llevarse a cabo a lo largo de la jornada escolar sin necesidad de un periodo determinado. Los CDC recomiendan contar con imágenes de frutas y verduras,[[2]](#footnote-1) aprender sobre las fracciones a través de recetas e incluir mensajes sobre nutrición a través de los anuncios de la mañana, las asambleas escolares y los materiales enviados a casa a los padres y tutores.

Es importante enseñar sobre la nutrición en las escuelas, ya que afecta la salud de los alumnos. Se ha demostrado que la mala alimentación y la falta de actividad física tienen muchos efectos negativos. El Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. informó que estas razones son responsables de más de 1.200 muertes al día, tantas muertes prematuras como las causadas por los cigarrillos. El Estudio Longitudinal de la Primera Infancia administró el Cuestionario de Consumo de Alimentos a unos 12.000 alumnos de quinto curso.[[3]](#footnote-2) El objetivo era analizar la correlación entre la cantidad de consumo de comida rápida de un alumno y sus notas en sus clases de inglés y matemáticas. Los datos muestran que los alumnos que consumían una mayor cantidad de comida rápida obtuvieron calificaciones significativamente más bajas en los exámenes. Debido a los efectos negativos derivados de la correlación entre la comida y el éxito en las escuelas, existe una necesidad crítica de impulsar la educación nutricional. Marilyn Briggs, co-directora del Centro para la Nutrición en las Escuelas de la Universidad de California en Davis, está de acuerdo con la necesidad de la educación nutricional, pero también afirma que el sistema educativo estadounidense aún no está del todo preparado. "A nivel político, yo abogaría por una mejor remuneración del personal de los servicios de nutrición, y por el desarrollo de algunos requisitos y expectativas profesionales para cualquiera que participe en la preparación de alimentos para los niños. Esto incluiría conocimientos de cocina, saneamiento básico y formación en seguridad. Todavía no estamos ahí". Aunque este gran cambio es necesario, es mucho más difícil de conseguir debido a los cambios que requeriría en la financiación, el personal y las instalaciones disponibles.[[4]](#footnote-3)

Los niños absorben todo lo que les rodea. Desde el útero, aprenden de su entorno y su ambiente. En los primeros cinco años de vida del niño, su cerebro se desarrolla más rápido que nunca. Esto significa que lo que enseñamos a los niños cuando empiezan la escuela primaria fomenta su mentalidad y su enfoque de la nutrición y la alimentación. Es fundamental establecer una base sólida que aborde la alimentación, la dieta y la nutrición con una mentalidad positiva que anime a los estudiantes a ser activos y a conocer lo que deciden poner en sus platos. Además, los estudios realizados con alumnos que comparan la dieta y el rendimiento escolar demuestran que una alimentación sana tiene una conexión directa con los comportamientos saludables.[[5]](#footnote-4) Los estudiantes que participan en la educación nutricional de la escuela primaria tienen un menor riesgo de obesidad, así como un mejor desarrollo cognitivo.[[6]](#footnote-5) Los CDC recomiendan que las escuelas necesitan al menos 40-50 horas de educación nutricional para ver un cambio en el comportamiento; sin embargo, la mayoría de las escuelas sólo presentan aproximadamente 8 horas al año.[[7]](#footnote-6)

Un estilo de vida saludable es importante por una gran cantidad de razones, pero una dieta saludable es importante para la autonomía biológica. Una mala alimentación conlleva problemas como enfermedades metabólicas, problemas articulares y óseos, problemas cardiovasculares, hipertensión y obesidad. Al fomentar la ideología de hábitos saludables y beneficiosos desde una edad temprana, es posible reducir la probabilidad y la gravedad de estas enfermedades de forma significativa. También es importante considerar el estado general de las sociedades futuras de acuerdo con la disminución de los resultados de los exámenes. Estas cuestiones están atrayendo más atención, y también ponen de manifiesto el crecimiento del consumo de alimentos poco saludables. A diferencia de muchas cuestiones a las que se enfrenta Estados Unidos en la actualidad, el hambre, la dieta y la nutrición son un problema de la sociedad. Por lo tanto, el problema debe y puede resolverse en un entorno social, como la escuela. Aunque es importante que estas lecciones se enseñen desde una edad temprana[[8]](#footnote-7) para prevenir cualquier problema, también es importante que se enseñen a todas las edades para limitar la continuación de dichos hábitos.

1. Center of Disease Control and Prevention. 15 Feb. 2021, www.cdc.gov/healthyschools/nutrition/school\_nutrition\_education.htm. Accessed 11 Jan. 2022. [↑](#footnote-ref-0)
2. Evans, A., et al., Impact of school-based vegetable garden and physical activity coordinated health interventions on weight status and weight-related behaviors of ethnically diverse, low-income students: Study design and baseline data of the Texas, Grow! Eat! Go! (TGEG) cluster-randomized controlled trial. BMC Public Health, 2016. 16: p. 973. [↑](#footnote-ref-1)
3. Fairclough, S.J., et al., Promoting healthy weight in primary school children through physical activity and nutrition education: a pragmatic evaluation of the CHANGE! randomized intervention study. BMC Public Health, 2013. 13: p. 626. [↑](#footnote-ref-2)
4. Briggs, Marilyn, editor. *Center for Ecoliteracy*. 10 Oct. 2010, www.ecoliteracy.org/article/importance-nutrition-education-and-why-it-key-educational-success. Accessed 9 Jan. 2022. [↑](#footnote-ref-3)
5. Tobin, K.J., Fast-food consumption and educational test scores in the USA. Child Care Health Dev, 2013. 39(1): p. 118-24. [↑](#footnote-ref-4)
6. "Nutrition Education in the K-12 Curriculum: The Role of National Standards: Workshop Summary." National Center for Biotechnology Information, 2013, www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK202124/. Accessed 9 Jan. 2022. [↑](#footnote-ref-5)
7. "What Is the Food and Nutrition Education Act of 2020?" FoodCorp, 13 Feb. 2020, foodcorps.org/food-and-nutrition-education-in-schools-act-of-2020/. Accessed 12 Jan. 2022. [↑](#footnote-ref-6)
8. *No Kid Hungry*. nokidhungry.org/what-we-do/early-childhood. Accessed 13 Jan. 2022. [↑](#footnote-ref-7)