

Espacios contra la obesidad infantil **Kioscos** **Saludables en** **los Colegios:** alimentarse bien y divertirse

La obesidad es uno de los problemas de salud pública más importantes en Chile, debido a los enormes costos en términos de recursos y calidad de vida, pues son múltiples las enfermedades crónicas asociadas a esta epidemia. El 21,5% de los niños chilenos de seis años son obesos (en 1987 sólo lo era el 7%) y el 26% tiene sobrepeso. Así, cerca de la mitad de los niños de primero básico de este país tienen potenciales factores de riesgo para su

adulthood. Se trata de la segunda prevalencia más alta de América Latina, sólo superada por México.

Debido a los riesgos detrás de estos números, el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) diseñó una estrategia de prevención de la obesidad en escolares, uno de cuyos resultados es la implementación del programa Kioscos Saludables, apoyado desde sus inicios por la empresa Tresmontes Lucchetti y por las comunas de Casablanca y Macul.



Hace 10 años que el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, INTA, de la Universidad de Chile realiza un exitoso programa de intervención en colegios para intentar frenar esta peligrosa tendencia de la obesidad. Los doctores, Fernando Vío y Juliana Kain, junto a un equipo de colaboradores, desarrollaron e implementaron el año 2000 el proyecto



“Kioscos Saludables”, un programa de intervención basado en la educación alimentaria y la promoción de actividad física en tres escuelas públicas de la comuna de Casablanca, interviniéndose a un total de 1760 escolares (1° a 7° básico) durante un período de 3 años, logrando una disminución significativa en la prevalencia de obesidad tanto en niñas como en niños. Este proyecto se replicó en la comuna de Macul en una muestra de 741 niños de pre kínder a 3° básico, el cual, a pesar de no haber logrado replicar el éxito de la primera experiencia, provocó una disminución en la prevalencia de obesidad en las niñas intervenidas. Por otra parte, en otra intervención efectuada en la comuna de Maipú participaron todos los alumnos de 10 escuelas municipales. La idea también está siendo replicada en Peñalolén y La Florida, así como en otras comunas de Santiago.

En estos programas ha participado además del INTA y las municipalidades, Tresmontes Luchetti, Coca Cola y Nestlé.

Resultados del programa

El programa se basó en dos aspectos considerados claves para lograr el objetivo de disminuir los índices de obesidad en los más pequeños: mejorar los hábitos alimenticios en los colegios, modificando la oferta de los kioscos y capacitando a la comunidad, y mejorando las clases de educación física para los alumnos del primer ciclo escolar (entre pre kínder y 4° básico).

De esta manera se ha intentado lograr que el modelo sea replicable en distintos colegios y así analizar los resultados. En todos ellos se repitió el proceso que incluía un acucioso diagnóstico que incluyó encuestas de conductas y prácticas alimentarias



de los niños, la oferta de alimentos, los conocimientos del concesionario, las modalidades de adjudicación y concesión de los kioscos y también *focus group* para conocer motivaciones y barreras que tenían los niños en relación al cambio de la oferta de alimentos, además de la evaluación de las horas destinadas a la actividad física de los niños.

Nelly Bustos, nutricionista y magister en Ciencias de la Nutrición del INTA y coordinadora del proyecto implementado en Macul, cuenta que los resultados de esos diagnósticos fueron los esperados: *"La oferta está compuesta principalmente de alimentos con altos contenidos de grasas, azúcar, sal y a bajo*

precio. Los alimentos de bajo aporte calórico que encontramos eran una manzana añeja, un plátano negro y un yogurt que nadie tomaba en cuenta".

La idea ha sido replicada en varias comunas: Macul, Peñalolén, La Florida, Maipú, Puente Alto, Estación Central y Santiago Centro.

Bustos cuenta que una de las enseñanzas que dejó el proyecto en Casablanca fue que la modificación de la oferta de los kioscos presentaba un problema más allá de su implementación. *"Eso fue un desafío para*

la siguiente etapa y la implementación del modelo en otras comunas. Hay que pensar que un Kiosco es una microempresa y es una entrada de dinero importante para los colegios. Entonces, al modificar la oferta las ventas bajaban y al mes siguiente nuevamente aparecían todos los

tipos de alimentos que se pudieran ofrecer en esos pocos metros cuadrados”, dice la nutricionista.

El kiosco como “espacio saludable y recreativo”

La experta indica que la creación de un “Kiosco Saludable” implicó mucho más que cambiar los productos: *“Comenzamos a hablar de un espacio saludable. Tratamos de relacionar el kiosco con un ambiente*



de recreación; entonces, alrededor de él pusimos juegos, mesitas, porque también detectamos que muchos niños comían en los pasillos, de pie. Así esperamos relacionar la nueva oferta del kiosco con pasarlo bien, con recrearse, con moverse”.

Eso generó otro desafío, como cuenta Bustos: *“Miramos en el mercado qué tipo de producto podíamos encontrar, y no encontramos alimentos de bajo aporte calórico. Llamamos a las empresas para que modificaran sus productos, respecto de una cantidad de nutrientes determinado que debería tener un snack”.* Así lograron

definir parámetros saludables. *“No más de 120 kilocalorías, no más de 20 gramos de hidratos de carbono, no más de tres gramos de grasa por porción, sin ácidos grasos trans ni más de 140 miligramos de sodio. Y todo lo que se venda no puede tener más de una porción por envase”, dice la profesional.*

Actividad física en la mira

Fernando Concha, profesor de educación física y coordinador de la Corporación de Educación de Macul, cuenta que el diagnóstico sobre la actividad física de los niños arrojó graves falencias: *“De cuatro horas de educación física planeadas, sólo una se realiza efectivamente”, indica. “Según los estudios que hicimos, del total de clases se pierde el 42 por ciento, y más de un 70 por ciento de los profesores declaró que no le gustaba hacer educación física”,* explica Concha, quien agrega que en general, dadas las exigencias de rendimiento que tienen los colegios, esas horas son aprovechadas en reforzamientos de otras materias.

El profesor Concha destaca que el proyecto



Fernando Concha

generó ciertas reticencias, pero que fue una decisión política por parte del municipio la que inclinó positivamente la balanza: *"Hoy sólo nos falta implementar un colegio, los demás están todos funcionando con oferta de alimentos sanos, espacios saludables, incluso paredes de escalada y juegos"*.

Niños en acción

En la comuna de Peñalolén se implementó el año 2010 el programa "Niños en Acción", un símil del programa desarrollado en años anteriores llamado "Vecinos en Acción", que se orientaba a mujeres adultas.

Los niños de la comuna presentaban tasas superiores al 18 por ciento de obesidad infantil y la encuesta de consumo y de la oferta en los colegios mostró los mismos resultados que en los otros casos: alta presencia de jugos y bebidas y muy bajo en frutas y lácteos.

El programa fue desarrollado en ocho colegios



con uno de control, en los que se realizaron encuestas, capacitaciones de la comunidad escolar, charlas e instalación de kioscos saludables y aumento de la actividad física en los

niños del primer ciclo. Se elaboró además, una línea de base del estado nutricional de los niños, con mediciones de peso y talla al inicio y término del año escolar.

Los resultados en la comuna de Casablanca entre el 2002 y 2004 fueron satisfactorios: Los índices de prevalencia de obesidad bajaron de 21,6% a 12,2% en los hombres, y de 19% a un 8,7% en las niñas.



Los resultados del primer año han sido claros. En todos los colegios intervenidos se observó disminución de los índices de obesidad en un rango variable (entre 4 y 20 por ciento), mientras en el colegio de control ésta aumentó. Se lograron algunos avances también en el consumo de lácteos, aumentando de 2,2 a 2,6 unidades diarias consumidas entre los intervenidos.

¿Qué pasa con los padres?

En la comuna de Maipú se realizó entre 2006 y 2010 el "Proyecto Escuelas Saludables", en el que participaron la Facultad de Medicina de la Pontificia Universidad Católica de Chile (PUC), la Municipalidad y el INTA. Este

proyecto, cuyos directores fueron la Dra. Sylvia Cruchet del INTA, y el Dr. Jaime Rozowski, de la PUC, se implementó en 7 colegios municipalizados considerando esta vez alumnos entre primero y cuarto básico, aunque éste no incluyó kioscos saludables.

El Dr. Jaime Rozowski cuenta que la experiencia entregó buenos resultados, pero que aún queda camino por recorrer: *"Al final del ciclo los niños mejoraron su conocimiento nutricional y la calidad de su alimentación, mejoraron la actividad física pero no bajaron de peso, aunque hubo un número de niños que pasó de obesidad a sobrepeso, y de sobrepeso a normales, pero no conseguimos bajar la prevalencia de la obesidad"*.

Indica el académico que si bien son muchos los factores que inciden en este resultado, como los productos que se venden en el colegio y la fuerte tendencia al sedentarismo entre los niños, considera fundamental el poco involucramiento de los padres en el proyecto. *"Aunque tratamos de incluir a los padres, no nos fue bien. Una de las razones de por qué se hace esto en los colegios es porque es un ambiente protegido, pero los niños no repiten las acciones en sus casas"*, dice Rozowski. El mismo plantea que el colegio ofrece una oportunidad pero que el trabajo con el entorno del niño es fundamental: *"Se requiere una acción coordinada con los padres, porque hay que convencer y motivar a los niños a que lo hagan, y esperamos mejorar en el futuro"*. El pro-

hicieron actividades pero hubo baja convocatoria. No se logra mucho si los niños llegan a sus casas y se comen un hot dog".

Las iniciativas de intervenciones en colegios se realizan también en las comunas de Puente Alto, Estación Central y Santiago Centro.

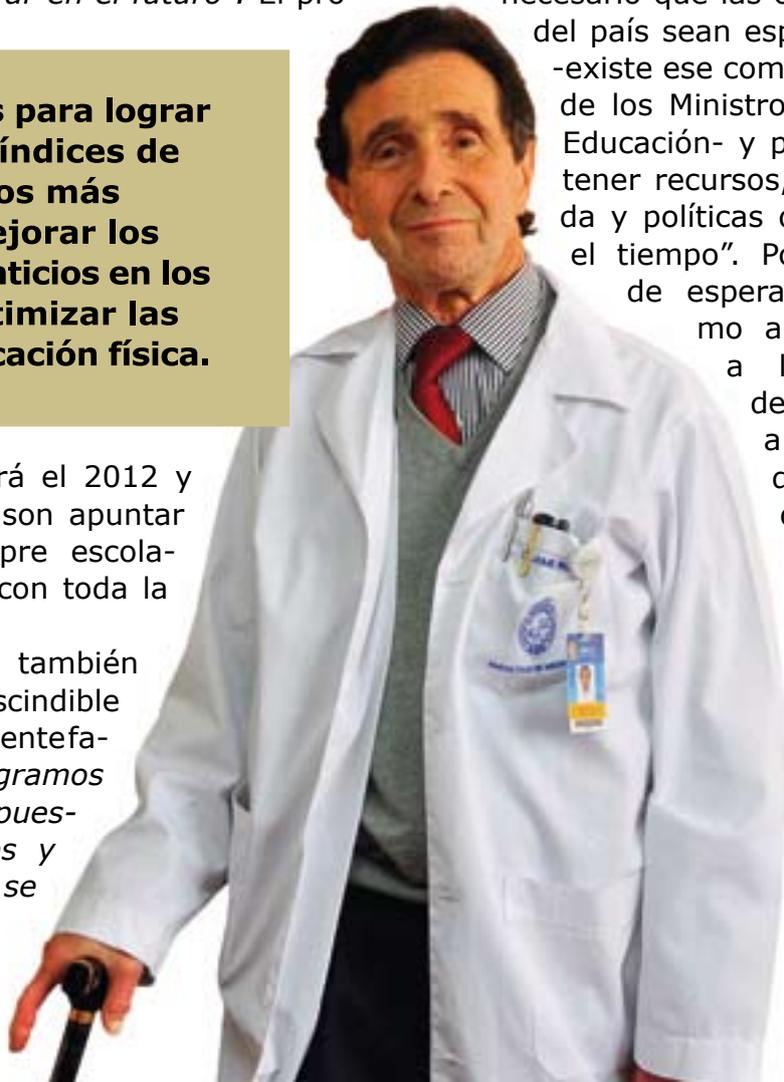
El Ministerio de Salud estableció la Estrategia Global contra la Obesidad (EGO-Chile), que está trabajando en 1000 escuelas en el país para detener una enfermedad que cobra muchas vidas en el mundo y que afecta a nuestros niños más de lo que esperaríamos.

El profesor Fernando Vío señala al respecto que "esperamos que estos programas se sustenten en el tiempo. Es necesario que las once mil escuelas del país sean espacios saludables -existe ese compromiso de parte de los Ministros de Salud y de Educación- y para ello hay que tener recursos, gente capacitada y políticas que se midan en el tiempo". Por lo pronto, es de esperar que el próximo año dé comienzo a la incorporación de más escuelas a este programa de la Universidad de Chile, y sobre todo, que los porcentajes de obesidad en los escolares vayan disminuyendo.

Las claves para lograr disminuir los índices de obesidad en los más pequeños: mejorar los hábitos alimenticios en los colegios y optimizar las clases de educación física.

yecto se repondrá el 2012 y las expectativas son apuntar a los alumnos pre escolares y al trabajo con toda la comunidad.

Nelly Bustos también considera imprescindible el influir en el ambiente familiar: *"Nunca logramos una buena respuesta de los padres y apoderados, se*



Dr. Jaime Rozowski