



Serie de Estudios Nutrición Escolar Saludable (NES)

Estudio inicial de CEPEA sobre alimentación escolar en 61 escuelas y 1100 escolares de seis jurisdicciones en 5 provincias

**Sergio Britos
Agustina Saraví
Nuria Chichizola**

Junio 2014

Introducción

Esta síntesis se basa en dos investigaciones¹, una desarrollada en escuelas y escolares del Municipio de Tigre (Pcia de Buenos Aires) en 2011 y la segunda un estudio multicéntrico realizado en Ciudad de Buenos Aires, La Plata (Pcia de Buenos Aires), Gualeguaychú (Entre Ríos), Córdoba (Córdoba) y Salta (Salta).

La muestra total estuvo constituida por 61 escuelas y 1108 escolares (de 5to y 6to grados de primaria).

El contexto en que se desarrolló reconoce un escenario consolidado de sobrepeso y obesidad en escolares (en el orden de 35% a 40% según trabajos recientes) y persistencia de algunas deficiencias características en la edad escolar (calcio, hierro, vitaminas A y C). El perfil general de la dieta en la población revela importantes excesos en la ingesta de nutrientes críticos (azúcares agregados, sodio, grasas saturadas) y calorías dispensables (de baja calidad nutricional).

En ese contexto, una de las estrategias más extendidas es la alimentación escolar; al menos 11,5 mil escuelas públicas ofrecen algún tipo o combinaciones de diferentes prestaciones alimentarias. Las más comunes son los desayunos y almuerzos escolares. Históricamente, los objetivos de ofrecer prestaciones alimentarias en las escuelas suelen ser educativos (retención escolar, estímulo al presentismo) o de fortalecimiento de la seguridad alimentaria familiar.

No se identifican hasta el momento objetivos explícitos referidos a nutrición saludable en las estrategias de alimentación escolar.

Existen muy pocas evaluaciones sobre la contribución de la alimentación escolar en la alimentación y nutrición de los niños. Sin embargo, es reconocido que la escuela es una oportunidad estratégica para contribuir a la prevención del sobrepeso y a la formación de hábitos saludables. Y que una nutrición escolar saludable es un factor que contribuye a la formación de capital humano (y viceversa).

Por último, en los últimos años son varios los esfuerzos, aún legislativos, para regular un aspecto de la alimentación escolar: la oferta de alimentos en los kioscos de los establecimientos, pero no se conocen intentos significativos de incidir en la mayor fuente alimentaria escolar: el comedor.

¹ Britos S; Saraví A; Ferrari M y col.; Estudio piloto de leche escolar (2011) y Britos S; Saraví A; Chichizola N; Virgolini M; y col.; Análisis de la alimentación en el ámbito escolar (2014), estudio desarrollado con financiamiento del programa de Becas Carrillo-Oñativia (Ministerio de Salud)

Bajo estas consideraciones, el estudio inicial de la Serie Nutrición Escolar Saludable (NES) se orientó a dar respuesta a los siguientes interrogantes:

- 1.- ¿Cuál es el contenido y perfil nutricional de la oferta alimentaria en una muestra de escuelas de diferentes provincias argentinas ?
- 2.- ¿Cuál es la prevalencia de desayuno en la población escolar y cuál su calidad, según ámbito de consumo (hogar o escuela) ?
- 3.- ¿Cuál es la ingesta de calorías dispensables y nutrientes críticos en la población escolar ? ¿ cuál es la contribución de cada ámbito de consumo (hogar, escuela, kiosco escolar) ?
- 4.- ¿Cuáles son las principales fuentes alimentarias de calorías dispensables y nutrientes críticos ?
- 5.- ¿Qué recomendaciones se desprenden en relación con el diseño del perfil y contenidos de los programas de alimentación escolar ?

Metodología

Nutricionistas (un equipo compuesto por 23 encuestadores y dos supervisoras de campo) entrenadas y estandarizadas en todos los procedimientos encuestales y observacionales visitaron las escuelas para realizar registros y mediciones de la oferta de cada una de las prestaciones alimentarias (desayunos, almuerzos, meriendas y refrigerios), de los alimentos disponibles y consumidos en los kioscos (existentes en 24 de las 61 escuelas) y de los consumos alimentarios de los escolares. Para esto último se realizaron recordatorios alimentarios registrando el consumo de cada alimento y bebida (y cantidad consumida) el día previo a la encuesta. Cada escuela fue visitada dos veces para el registro y medición de la oferta. Y una tercera para terminar los recordatorios alimentarios.

Los consumos físicos de alimentos y bebidas se convirtieron a unidades nutricionales utilizando una base de composición de alimentos especialmente diseñada por CEPEA.

La información se registró entre abril y junio de 2011 y junio y octubre de 2013 en el primer y segundo estudio respectivamente y fue procesada y analizada por el equipo técnico de CEPEA y las cátedras de Política Alimentaria y Evaluación Nutricional de la Escuela de Nutrición de la UBA.

Los resultados nutricionales se compraron, cuando correspondía, con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y (para el caso de calorías dispensables) del Departamento de Agricultura de EEUU (USDA).

Los análisis efectuados comprendieron 100 desayunos, 97 almuerzos, 35 meriendas y 26 refrigerios. Los kioscos evaluados fueron 24 y la muestra total de escolares fue de 1108 niños.

Diez principales resultados

1.- Oferta nutricional de prestaciones alimentarias escolares: Las prestaciones ofrecidas en las escuelas reflejan altos grados de inadecuación en nutrientes críticos; en especial en azúcares agregados (99% de los desayunos son inadecuados por su alto aporte en azúcares). Un 61% de los desayunos ofrecidos y 24% de los almuerzos son inadecuados por su alto aporte de grasas saturadas. La mitad (51%) de las calorías ofrecidas en los desayunos son dispensables (de baja calidad nutricional). (Tabla 1)

Tabla 1: Aporte de energía (kcal) y nutrientes críticos por ración ofrecida, según prestación (valor de la mediana)

Tipo prestación	Kcal	Kcal dispensables	Grasas totales (gr)	Grasas saturadas (gr)	Sodio (mg)	Azúcares agregados (gr)
Desayuno	271	138	7	3	228	21
Almuerzo	499	77	14	4	277	7
Vianda/ Refrigerio	296	102	10	5	234	23
Merienda	258	124	6	3	220	20

2.- La dieta de los escolares: La ingesta total de energía de los escolares (mediana = 1958 kcal) se origina en un 31% en la escuela (comedor), 10% en el kiosco y 59% en los hogares. Prácticamente todos los niños (97%) tienen una ingesta inadecuada (por exceso) de calorías dispensables; 79% de azúcares agregados y 74% de grasas saturadas. (Tabla 2)

Tabla 2: Ingesta de energía (kcal) y nutrientes críticos, según ámbito de consumo (valor de la mediana y % de cada ámbito de consumo)

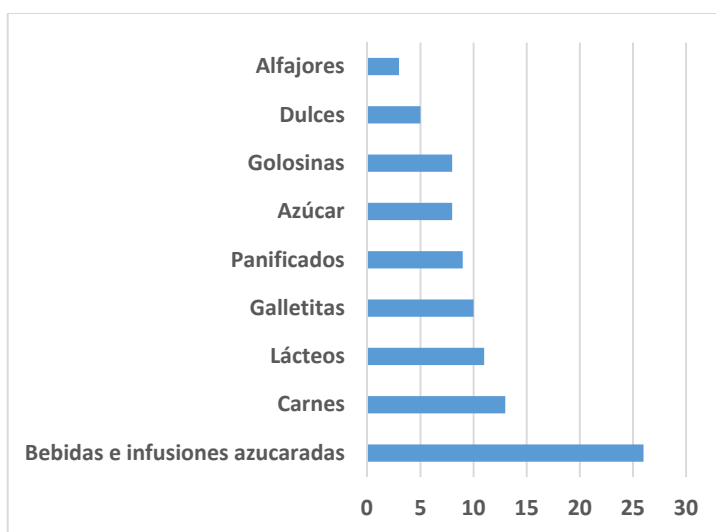
Ámbito de consumo	Kcal	Kcal dispensables	Grasas saturadas (gr)	Sodio (mg)	Azúcares agregados (gr)
Comedor	606 (31)	169 (28)	6 (25)	391 (29)	20 (26)
Kiosco escolar	197 (10)	98 (16)	2 (8)	79 (6)	15 (20)
Hogar	1155 (59)	339 (56)	16 (67)	884 (65)	41 (54)

3.- Origen de las calorías de baja calidad nutricional: Casi la mitad (44%) de las calorías dispensables y de los azúcares agregados (46%) ingeridos provienen de la escuela (mayoritariamente del comedor y no del kiosco).

4.- Monotonía alimentaria: Las fuentes alimentarias principales en la dieta de los escolares se concentran en diez categorías de productos: pan, carnes, productos indulgentes, galletitas, pastas y arroz, bebidas e infusiones azucaradas, harinas y papa, aceites, azúcares y dulces y leche, aportan, en ese orden, el 85% de la ingesta energética total. En ese segmento no aparecen hortalizas, frutas, legumbres, yogur ni quesos. En la oferta escolar se repiten, en mayor grado de concentración, las fuentes alimentarias principales; las mismas categorías del párrafo anterior (menos bebidas) aportan el 92% de la oferta total de kcal de desayunos y almuerzos. Comer en la escuela refuerza la monotonía alimentaria en lugar de atenuarla.

5.- Fuentes alimentarias de las calorías de baja calidad nutricional: Prácticamente un tercio de la ingesta total de energía proviene de alimentos fuente de calorías dispensables (el valor máximo en una dieta saludable es 15%). Los mayores aportantes individuales de estas calorías son las bebidas e infusiones azucaradas, productos indulgentes (caramelos, chokolatines, dulces, mermeladas, alfajores, facturas, snacks), cortes grasos de carnes, lácteos enteros y galletitas, en ese orden.

Gráfico 1: Principales fuentes alimentarias de calorías dispensables (% del total de kcal dispensables)



6.- El kiosco escolar: Comprar en el kiosco escolar representa un 10% de la ingesta total de energía pero 20% de los azúcares agregados. Gaseosas azucaradas, alfajores, caramelos y galletitas dulces concentran más de dos tercios del consumo originado en los kioscos.

7.- Calidad del almuerzo escolar: Si bien los almuerzos escolares no son la fuente principal de inadecuación en grasas saturadas, sodio y azúcares agregados, los mismos son muy monótonos y poco complementarios de la dieta hogareña. Solo un 20% y 8% de los escolares comieron en la escuela más de 100 gr de frutas (una unidad chica) y hortalizas respectivamente (60% del consumo escolar de hortalizas es tomate en lata y no fresco). La mitad de las calorías ingeridas a través de prestaciones escolares se origina en derivados de harinas refinadas y hortalizas feculentas.

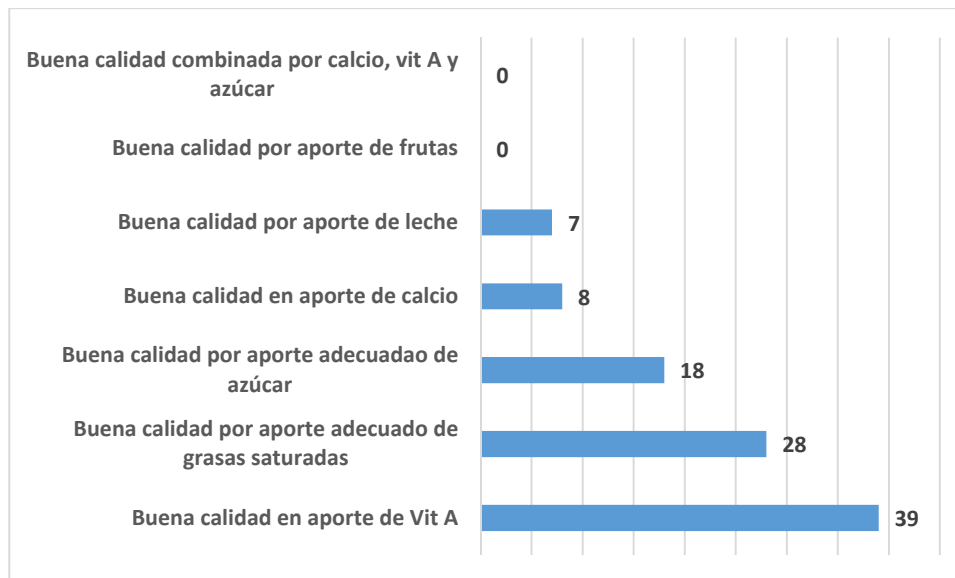
8.- ¿ El almuerzo escolar como riesgo de sobrepeso ?: Un dato no menor que merece considerarse es el real sentido del almuerzo escolar en un contexto de sobrepeso/obesidad y excesos en la ingesta

de nutrientes críticos. En nuestra investigación, un 26% de los escolares que almorzaron en las escuelas volvieron a hacerlo en sus hogares.

9.- Frecuencia y calidad del desayuno I: Un 94% de los escolares realizan alguna forma de desayuno; un tercio de ellos solo lo hace en la escuela. La calidad nutricional del desayuno escolar es extremadamente baja. Siendo una prestación relevante por su relación con indicadores cognitivos, por su aporte de calcio y en la prevención de obesidad, tan solo un 8% , 18%, 28% y 39% de los niños que desayunan solo en sus escuelas acceden a una prestación adecuada en calcio, azúcares, grasas saturadas y vitamina A respectivamente. La calidad del desayuno es ligeramente mejor en quienes desayunan solo en sus casas.

10.- Frecuencia y calidad del desayuno II: El perfil de composición de los desayunos escolares es notoriamente deficitario en leche (7% de los escolares que desayunan en la escuela consumen más de 1 porción de leche) y el de los almuerzos en hortalizas y frutas (4% de los almuerzos ofrecidos tienen más de 1 porción mediana de frutas y más de 100 gr de hortalizas). Por el contrario, 65% y 40% de los escolares que desayunan en la escuela consumen más de 10 gr de azúcar y más de 1 porción de panificados y galletitas respectivamente. En los almuerzos ofrecidos, 40% tienen más de 80 gr de carnes y la mitad de la carne es de cortes grasos.

Gráfico 2: Porcentajes de desayunos escolares de buena calidad según diferentes indicadores



Próximos pasos: Cinco principales áreas de recomendaciones

1.- Desayunos escolares: Parece necesario (y urgente) definir metas nutricionales, contenidos (tipos de alimentos) y modelos de gestión alineados con objetivos de promoción de alimentación saludable en alimentación escolar. El mayor énfasis debería estar en los desayunos escolares por su triple significado (cognitivo, aporte de nutrientes y alimentos clave y evidencias epidemiológicas en prevención de sobrepeso);

2.-Kioscos saludables: Los esfuerzos regulatorios en kioscos escolares deberían orientarse con prioridad en disminuir la carga de azúcares en la dieta; en especial limitar la oferta de bebidas azucaradas y golosinas. El sentido estratégico de un kiosco saludable es la educación alimentaria y promoción del consumo de alimentos saludables más que el sesgo restrictivo de productos.

3.- Hacia una nueva generación de programas de alimentación escolar: Merece mayor análisis el real sentido del almuerzo escolar tradicional en un escenario consolidado de sobrepeso y una gestión escolar atomizada y con bajos niveles de protocolarización, capacitación y supervisión de las tareas. En un marco de redefinición de objetivos de nutrición saludable en las escuelas deberían analizarse modelos simples y seguros de provisión de desayunos (con base láctea) de buena calidad, frutas, hortalizas y cereales progresivamente integrales y de baja contribución a la carga glucémica.

4.- Guías y Manuales operativos: En un período de transición hacia nuevos modelos de alimentación escolar, es necesario **elaborar guías o manuales operativos** que simplifiquen y faciliten herramientas para el aseguramiento de regularidad y calidad en las prestaciones.

5.- Educación alimentaria: Las estrategias y programas de educación alimentaria deberían reconocer las principales brechas alimentarias (elevados consumos de azúcares y calorías de baja calidad nutricional y bajos de alimentos saludables); en ese sentido, dos áreas aparecen como prioritarias: mejor perfil de bebidas y estrategias efectivas e innovadoras para estimular el gusto por el consumo de frutas y hortalizas.