

DÍA MUNDIAL
CONTRA EL
CÁNCER4FEB

NOSOTROS
PODEMOS



CREAR ENTORNOS
ESCOLARES SALUDABLES

Únete a nosotros en 2017
worldcancerday.org

#NosotrosPodemosYoPuedo
#DíaMundialcontraelCáncer



NOSOTROS PODEMOS CREAR ENTORNOS ESCOLARES SALUDABLES



Todos los centros educativos pueden fomentar una cultura de hábitos y opciones saludables ofreciendo bebidas y alimentos nutritivos, así como tiempo de ocio y deporte, y añadiendo la educación alimentaria y la actividad física al programa educativo¹.

Ofrecer opciones saludables en los comedores y las cafeterías de los centros educativos para garantizar que los niños tengan acceso a comidas y aperitivos de menor carga energética y a agua en lugar de a bebidas azucaradas, puede influir de manera considerable en el desarrollo de actitudes positivas hacia los alimentos y fomentar comportamientos saludables¹. En algunos países, los centros también cuentan con la posibilidad de participar en programas de cultivo, cosecha, preparación y consumo de los alimentos. Por ejemplo, los proyectos con huertos en Reino Unido y Australia ayudan a los centros de educación primaria a materializar la educación alimentaria y las habilidades culinarias de manera agradable, y tienen el objetivo de cambiar la forma de pensar de los niños mediante la diversión y el aprendizaje práctico^{2,3}.

En algunos casos, se puede fomentar un mejor acceso a la alimentación más saludable y a la educación nutricional en centros educativos mediante cambios en las políticas nacionales. Por ejemplo, la Healthy, Hunger-Free Kids Act (Ley de niños saludables y sin hambre) de 2010 permite al Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA) llevar a cabo reformas reales en los programas de almuerzo y desayuno escolares, así como establecer criterios nacionales de nutrición para todos los alimentos vendidos en los recintos

de los centros durante la jornada escolar⁴. El establecimiento de criterios que cumplan unas pautas nutricionales saludables para las comidas servidas en los centros o para las bebidas y alimentos vendidos en dichas instituciones forma parte de un conjunto de recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud para promover entornos escolares saludables¹.

La educación física inclusiva y de calidad también debe estar integrada en el programa educativo. Los programas de educación física ayudan a desarrollar el dominio del cuerpo durante toda la vida, y fomentan actitudes y comportamientos positivos^{5,6}. La participación regular en actividades de educación física de calidad también puede mejorar la capacidad de concentración de los niños y potenciar sus aptitudes de control y procesamiento cognitivo¹.

En algunos centros, la designación de alguien que supervise la inversión y las políticas que respalden el entorno escolar saludable puede resultar muy beneficiosa para mejorar la salud física y mental de los estudiantes y del personal educativo, que se extenderá a toda la comunidad⁷.

Los centros educativos pueden convertirse en bastiones del comportamiento saludable para los niños, el personal, los padres, las familias y el resto de la comunidad mediante el fomento de un entorno que respalde la nutrición adecuada y la actividad física.

Esta ficha informativa se dirige a



Centros educativos

1. OMS (2016). Report of the commission on ending childhood obesity
2. Food Revolution Day. School Resources. <http://www.foodrevolutionday.com/schools/#DVCHyRBLzJQL3EIf.97>
3. Kitchen Garden Foundation. Teaching Resources. <http://www.kitchengardenfoundation.org.au/free-resources/teaching-resources>
4. American Heart Association. Healthy, Hunger-Free Kids Act: A health recipe for school nutrition. https://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@adv/documents/downloadable/ucm_474338.pdf
5. Let's Move: Active Schools. <http://www.letsmoveschools.org/about>
6. Australian Sports Commission. Clearinghouse for Sport. https://www.clearinghouseforsport.gov.au/knowledge_base/organised_sport/value_of_sport/school_sport
7. The Guardian. Want a healthy school? A head of wellbeing could be the answer <https://www.theguardian.com/teacher-network/2015/nov/03/healthy-school-head-of-wellbeing-the-answer>