

La alimentación en las escuelas

Categoría: 175-Tema del mes

Publicado: Lunes, 31 Marzo 2025 23:50

Escrito por Mónica Flor Sánchez Pérez



Hace unas semanas se anunciaron nuevas indicaciones para el consumo de alimentos dentro de las escuelas, manifestando con ello el interés del gobierno en que los niños tengan una alimentación más saludable, ya que desde hace algunos años ocupamos el vergonzoso primer lugar en obesidad infantil.

Aunque esta preocupación no es reciente, porque desde hace más de diez años se está promoviendo una vida saludable en el currículum de educación básica, sin embargo, pese a los esfuerzos de maestros y autoridades, el verdadero reto sigue presente dentro de los hogares.

Al observar el contenido de las loncheras durante la hora del recreo podemos apreciar una amplia gama de condiciones, en algunos casos vemos a las madres modernas que se encargan de hacer divertido el momento del almuerzo, añadiendo colores a los alimentos, cortándolos con figuras especiales e incluso preparando versiones pequeñas de una comida especial. Por otro lado, están los niños cuyos padres improvisaron el almuerzo con lo que encontraron a la venta en la periferia del plantel: galletas, papitas, empanadas, tortas e incluso uno que otro emparedado aplastado que se consigue por menos de veinte pesos. Finalmente encontramos a los pequeños que ni siquiera llegan a tener una lonchera, porque traen consigo algunas monedas para comprar un solo producto en la cooperativa o los billetes suficientes para satisfacer su hambre o sus antojos.

La alimentación en las escuelas

Categoría: 175-Tema del mes

Publicado: Lunes, 31 Marzo 2025 23:50

Escrito por Mónica Flor Sánchez Pérez

Aunado a esto, está lo que ocurre al término de la jornada, ya que múltiples puestos ambulantes se estacionan afuera de los planteles para conseguir la venta del día, entre los que destacan las congeladas de unos pingüinos ya famosos, los clásicos puestos de dulces que atrapan la atención de los pequeños desde tiempos inmemoriales, así como algunos carritos con fruta donde hay una amplia gama de chile en polvo de muchos colores para complacer todos los gustos.

Es cierto que, como niños, en lo último que piensan es en una alimentación saludable, porque es justo en esa etapa donde pueden disfrutar sin problemas todo ese tipo de alimentos cargados de azúcares, grasas y sales innecesarias. Sin embargo, a diferencia del pasado, ya no hay retas vespertinas en dónde gastar toda la energía consumida, ni idas al parque para jugar hasta agotarse, sino que ahora los niños almacenan todo ese consumo calórico mientras se sientan frente a múltiples pantallas para pasar el rato.

Además, resulta complicado hacer reflexionar a los padres al respecto, cuando muchos de ellos también llevan una mala alimentación debido al estrés constante y ajetreado de la vida adulta, que se ve reforzado con los malos hábitos que formaron desde niños.

Aunque prohibir en las escuelas el consumo de alimentos ultraprocesados no es una solución mágica para acabar con los problemas de sobrepeso y obesidad infantil que actualmente está enfrentando la población de nuestro país, sí resulta ser una buena opción para combatirlo, ya que se propiciará el consumo de alimentos saludables porque no habrá otras opciones disponibles, provocando que, con el tiempo, los niños puedan crear mejores hábitos para su salud.