

# “PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL DESDE LA ESCUELA”

Autoría: **María José Castillo Ureña**

Ámbito Científico Tecnológico  
Temática: Salud

Etapa: Primaria

## Resumen:

La obesidad es el incremento de peso debido al aumento de la grasa corporal. En concreto la obesidad infantil, se ha triplicado en los últimos años. Desde la escuela pretendemos educar en salud y desarrollar este eje transversal creando unos hábitos saludables para el bienestar físico, psíquico y social de nuestros alumnos y alumnas y con ello prevenir la obesidad durante la infancia y sus posibles complicaciones en el futuro.

## Palabras clave:

Obesidad infantil, ejercicio físico, dieta, escuela, prevención.



## 1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.

Clásicamente se ha definido la obesidad como “el aumento de la grasa corporal”. Podríamos establecer que la obesidad es el incremento de peso debido al aumento de la grasa corporal.

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición ha establecido una escala que permite conocer a partir de qué punto se es obeso, y cuál es la severidad de la enfermedad.

El índice de obesidad infantil se ha triplicado en los últimos 20 años y según la última encuesta del Ministerio de Sanidad y Consumo, el 7.92% de la población infantil de 2 a 17 años, presenta obesidad y el 16.85% sobrepeso, lo que sitúa a España entre los países con mayor prevalencia, solo superada por Grecia, Malta e Italia. Andalucía en concreto presenta índices por encima de la media, con un 26.3% de sobrepeso y 13.9% de obesidad.

Muchos de los niños y niñas con sobrepeso pueden ser los adultos obesos del mañana (casi el 80% de los adolescentes obesos lo serán de adultos) y ya hoy en día uno de cada 2 españoles, según sanidad, tienen exceso de peso. Los problemas de salud y enfermedades asociadas suponen el 7% del gasto sanitario total. El sobrepeso y la obesidad causan al niño/a problemas de salud de diversa consideración, sobre todo si persiste hasta la edad adulta. Así, aumenta el riesgo de padecer diabetes, hipercolesterolemia, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares. A medio plazo la obesidad infantil produce alteraciones ortopédicas, respiratorias, cutáneas y pancreatitis. Además, en los niños/as obesos/as aumenta la incidencia de intolerancia a la glucosa y alteraciones de lípidos (aumento de colesterol y triglicéridos).

Por lo tanto, especialistas en nutrición insisten en la necesidad de educar a niños y niñas desde pequeños y fomentar unos hábitos alimentarios sanos, basándose en una dieta mediterránea equilibrada. Se recomiendan a los padres y madres que acostumbren a sus hijos e hijas a comer de todo desde pequeños, ya que tomar sólo los que les gusta es una mala práctica nutricional.

Dado el rol que realiza la escuela y la influencia que ejerce en los niños y niñas, y como un medio institucional más, queremos aportar nuestra colaboración junto a las instituciones sanitarias para prevenir las complicaciones derivadas de la obesidad en la infancia. Así educaremos en Salud, **(tema transversal)** ya que la escuela además de transmitir conocimientos, colabora en el desarrollo psíquico y personal de los niños y

María José Castillo Ureña

---

niñas, siendo la salud el bien máspreciado y un derecho que tenemos todos y todas.

La escuela ofrece un ámbito apropiado para prevenir y tratar la obesidad. Mediante la escuela, y a través de un enfoque multidisciplinar se puede influir en las conductas alimentarias y en los niveles de actividad física. Desde la escuela, y dentro del eje transversal Educación para la Salud, pretendemos fomentar y crear hábitos de vida saludables mediante la concienciación de hacer una dieta sana. Y proponemos la participación en este proyecto de toda la comunidad educativa: profesorado, alumnado y familia. Ya que ejercen un rol fundamental en la adquisición de los hábitos en los niños/as desde pequeños, les ayudaremos y les marcaremos pautas para que estos hábitos sean los más sanos posibles. La escuela debe estar unida y en colaboración continua con la familia y adaptarse al entorno en el que se ubica, en nuestro caso rural alejado del entorno urbano.

Tratamos la **diversidad** adaptando los diferentes estilos de vida y hábitos en la dieta, ejercicio, etc. de la variedad de culturas que presenta nuestro entorno escolar: niños/as españoles e inmigrantes.

Como la escuela juega un papel importante en cuanto a la formación del niño/a pretendemos proporcionarle una adecuada formación académica y para ello una correcta calidad de vida.

La intervención de la escuela será ofrecer pautas para prevenir la obesidad infantil y está basada en tres pilares fundamentales:

- Una dieta saludable.
- Ejercicio físico moderado y regular.
- Hábitos de vida activos.

El colegio está en un entorno rural, que aunque esté cerca de una población grande, tienen la necesidad de crear un programa de salud a través de la escuela, ya que es ésta la institución que más influencia puede ejercer sobre esta población rural; de hecho es un colegio rural y sus características son especiales.

## 2. OBJETIVOS Y CONTENIDOS

El objetivo del programa mejorar la distribución y tipo de alimentos en los colegios y en casa siguiendo los consejos de la pirámide nutricional (Foto 1), reducir el número de niños y niñas que no desayunan, disminuir el

María José Castillo Ureña

---

consumo de grasas y azúcares, aumentar el de verdura, fruta y agua y promover la realización habitual de ejercicio físico.

**Objetivos:**

- Conocer qué es la obesidad infantil y su riesgo para la salud.
- Conocer la relevancia del tema debido al aumento progresivo de la obesidad infantil.
- Sensibilizar a la sociedad en general, y sobre todo al entorno escolar, de la importancia que los educadores tenemos en este campo.
- Crear un entorno escolar y familiar que favorezca una alimentación equilibrada y la práctica frecuente de actividad física.
- Practicar hábitos saludables para una dieta saludable y conocer los beneficios de una dieta saludable.
- Mejorar la distribución de la ingesta alimentaria a lo largo del día para reducir el porcentaje de escolares que prescinde del desayuno o de alguna otra comida.
- Disminuir la ingesta de grasas no saludables y azúcares, aumentar el consumo diario de frutas, verduras y agua.
- Promover la práctica habitual de ejercicio físico y reducir el tiempo dedicado a la televisión, videojuegos y ordenadores.
- Valorar una revisión médica para prevenir posibles enfermedades.

**Contenidos:**

- Hábitos de vida activos.
- Ejercicio físico.
- Dieta saludable.
- Alimentos saludables.
- Pirámide alimenticia.
- Menú de desayunos y comidas.

**3. DINÁMICA DE TRABAJO**

En las reuniones semanales del grupo de trabajo seleccionamos el material que nos pueda ayudar a realizar actividades con los alumnos/as en clase.

133/141

---

María José Castillo Ureña

---

Buscamos información, referente a la obesidad infantil, en periódicos, revistas, artículos científicos, televisión, búsqueda bibliográfica y en Internet de información para la mejora de los hábitos alimenticios. Para ello tenemos conciencia continua de estar en activo fuera de la escuela para todo lo referente a la obesidad infantil, y así poder recopilar información, de cuantos más medios mejor.

Con la información que disponemos la ponemos en común en el grupo de trabajo y vamos preparando y proponiendo actividades y trabajos para realizar con nuestros/as alumnos/as, adaptándolas siempre a su nivel y peculiaridades. Posteriormente ponemos en común la experiencia educativa realizada por cada tutor/a en clase, para analizar los resultados positivos, así como las propuestas de mejora.

El método de medida de la obesidad más utilizado probablemente sea el índice de Quetelet, (su descubridor), también llamado índice de masa corporal. La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición ha establecido una escala que permite conocer a partir de qué punto se es obeso, y cuál es la severidad de la afección. Índice de Masa Corporal (IMC) igual a peso en Kg dividido por la altura en metros al cuadrado.  $IMC = \frac{\text{Peso}}{\text{Talla}^2}$

**La siguiente es una tabla del IMC normal para niños y adolescentes:**

Se considera normal un IMC entre 19-25 kgs/mts<sup>2</sup>.

Se considera sobrepeso a un IMC > 25 kgs/mts<sup>2</sup>.

Se considera obeso a una persona con IMC > 30 kgs/mts<sup>2</sup>.

Edad (años)	Niño	Niña
7	15.5	15.5
8	15.8	15.8
9	16.1	16.3
10	16.3	16.8
11	17.2	17.5
12	17.8	18

133/141

---

María José Castillo Ureña

---

13	18.2	18.6
----	------	------

A los niños y niñas, en colaboración con el médico del E.O.E. se les pesa y se les talla. Se calcula el índice de masa corporal para poder compararlos con las tablas y así hacer una primera aproximación al problema en nuestro ámbito escolar.

La metodología es activa y proporciona a los alumnos/as las experiencias y situaciones que permitan la adquisición de hábitos saludables, y extenderlo a toda la comunidad educativa, ésto es educar en salud. La metodología es lúdica, utiliza juegos productivos fomentando un aprendizaje significativo.

#### 4. MATERIALES PRODUCIDOS POR EL GRUPO DE TRABAJO.

Como experiencia educativa en el colegio se realizan:

- Los **desayunos** sanos y variados. Se les ofrece a los alumnos, alumnas y sus familias el menú de desayunos para cada estación, y para cada día de la semana.
- **Menú** de desayunos saludables para el recreo.
- **Charlas y coloquios** sobre la **alimentación correcta** y sus beneficios y desarrollo de actividades de promoción de la salud.
- Seguimiento diario de los alimentos que toman los escolares.
- **Cuestionarios** anónimos para evaluar la calidad del entrenamiento recibido y el efecto en la escuela.
- Actividad de pesar, medir y calcular el **índice de masa corporal**.
- Revisión del peso por especialistas.
- Charlas-coloquios impartidas por médicos especialistas tanto al alumnado, profesorado y padres y madres.
- Creación de recetas saludables y ubicación en la revista escolar.
- Realización y aprendizaje significativo de la pirámide de la alimentación saludable y modelos de platos.
- Proyección de videos.
- Lecturas de revista de salud.
- Creación de murales, posters con alimentos sanos.
- El programa: **"El deporte en la escuela"**.
- Realización de un registro personal de ingesta de alimentos y de actividad física.
- Puesta en común de la experiencia educativa para los distintos cursos.

María José Castillo Ureña



### 5. EVALUACIÓN

Se hace una evaluación cualitativa y continua del trabajo que vamos realizando en clase y semanalmente en las sesiones del grupo. Valoramos si el trabajo está sirviendo para concienciar y modificar los hábitos de la dieta en los alumnos/as.

También evaluamos nuestra práctica educativa, cómo enfocamos las actividades con el alumnado, si han surgido inconvenientes, y proponemos alternativas de trabajo y propuestas. Valoramos las actividades llevadas a cabo, la información que demos a los padres/madres, profesorado ya

María José Castillo Ureña

---

alumnos/as. Nuestra práctica educativa es una evaluación continua y diaria. Aportaremos soluciones alternativas a los posibles problemas y a las posibles dificultades que se nos presentan durante el desarrollo del proyecto.

## REFERENCIAS

- RACHEL HUXLEY (2006): Public Library of Science (Sidney, Australia)
- SIGMAN A. Missouri's students respond to healthy foods with enthusiasm. J Nutr Educ Behav. 2006 Jan-Feb; 38(1):57-8. (Canada)
- Choudhary AK, Diseases associated with childhood obesity. Am J Roentgenol. 2007 Apr; 188(4):1118-30. (Estados Unidos).
- PATRICIA ROSALES PLATA. Revista digital "práctica docente". Nº 3 (julio/septiembre. 2006). CEP Granada
- Cole TJ. The international growth standard for preadolescent and adolescent children: statistical considerations Food Nutr Bull. 2006 Dec; 27S237-43. (Japón)
- VALENTIN FUSTER (2006). La Ciencia de la Salud. Planeta. (Barcelona)
- Ministerio de Sanidad y Consumo (2006). Encuesta Nacional de Salud de España.
- La Consejería de Educación (2006). El Deporte en la Escuela mediante la Orden de 6 de Abril de 2006.

**María José Castillo Ureña**

---

q **Autoría**

**María José Castillo Ureña.** Tutora de 3<sup>er</sup> curso de Primaria y especialista de ingles en 3<sup>o</sup> y 4<sup>o</sup>. Coordinadora de 2<sup>o</sup> ciclo.

CENTRO: C.P.R. Taxara  
TLFO.: 958 338 535 – 958 332 731  
CORREO: [mjcumaestra@hotmail.com](mailto:mjcumaestra@hotmail.com)  
PÁGINA WEB:

---



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons. Los textos aquí publicados puede copiarlos, distribuirlos y comunicarlos públicamente siempre que cite autor/-a y "Práctica Docente". No los utilice para fines comerciales y no haga con ellos obra derivada