
2. SEDENTARISMO Y MALA ALIMENTACIÓN EN EDAD ESCOLAR

¿CÓMO PROMOVER HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES?

Dr. Domingo Blázquez

Objetivos de este capítulo

Al finalizar este capítulo el lector estará en condiciones de:

- Distinguir las repercusiones del sedentarismo y la inactividad física en la obesidad infantil, asumiendo las recomendaciones propuestas por los diversos organismos para mejorar los niveles de activación física.
- Describir los diferentes métodos para evaluar la cantidad e intensidad de la actividad física.
- Conocer las principales características y consideraciones de la alimentación asociada a la obesidad infanto-juvenil para que contribuya adecuadamente al mantenimiento de un estilo de vida saludable.

Introducción

En el apartado anterior se ha puesto énfasis en qué se entiende por sobrepeso y obesidad, cuáles son sus orígenes y cómo diagnosticarla. En el presente apartado vamos a mostrar dos temas trascendentales para intervenir eficazmente: la actividad física y la alimentación. Ambos constituyen los ejes clave para el logro de una prevención y terapia óptima. Son los dos elementos que, como un tándem, permanecen estrechamente vinculados y los que en todas las investigaciones parecen estar de acuerdo.

La infancia y la adolescencia son consideradas como etapas fundamentales en la formación del ser humano para su crecimiento y desarrollo. En ellas, se debe recibir una correcta alimentación en cantidad, calidad, adecuación y armonía; además de una adecuada actividad física acorde con las diversas etapas evolutivas.

La inactividad física está reconocida, sobre todo durante los primeros años de vida, como un importante factor coadyuvante en el incremento de los niveles de obesidad y de otros trastornos médicos graves que se observan en niños, niñas y adolescentes. Por ello, se considera como uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas y constituye entre el segundo y el sexto factor de riesgo más importante en relación con la carga de la enfermedad en la población de la sociedad occidental (Organización Mundial de la Salud OMS, 2014). Su prevalencia es más elevada que la de todos los demás factores de riesgo modificables.

La inactividad física de niños y adolescentes, atraídos por entretenimientos que generalmente los retienen como espectadores pasivos, incluyendo a la televisión, las

computadoras, las tablets y los teléfonos móviles, suman efectos negativos como factores de connivencia para desembocar en el sobrepeso y obesidad.

Del mismo modo, proliferan por todas partes las rutinas de “buena alimentación” y se incita a la población a la necesidad de mantener una dieta “equilibrada y sana” pues, con la abundancia propia de los países industrializados, los problemas de salud se han desplazado desde aquellos relacionados con la desnutrición hacia los relacionados con la sobrealimentación. Por ello, los profesionales de la salud hablan de un empeoramiento de los hábitos dietéticos. Este empeoramiento se concreta, entre otros aspectos en un consumo excesivo de calorías y grasas y en un desequilibrio energético, con lo que se genera el sobrepeso correspondiente, y su consideración como “factor de riesgo”.

Durante decenios, la preocupación del sistema sanitario consistió en luchar contra la malnutrición²⁷ causada por una alimentación escasa y/o deficitaria en nutrientes, o contra la desnutrición derivada del padecimiento de enfermedades diversas como diarreas crónicas y graves infecciones que han disminuido o han sido erradicadas gracias a las vacunas y a los avances de la farmacología, entre otros factores de orden higiénico, socioeconómico y cultural.

En la actualidad todo ha cambiado, mientras que más de 800 millones de personas en el mundo no tienen suficiente para comer, se calcula que 700 millones de personas (entre ellas, 100 millones de niños) son obesas²⁸.

La transición nutricional

Veamos la siguiente paradoja:

Grafiti popular de los años 60 del S. XX:

“Mientras la mitad del mundo empuja hambre, la otra se muere por adelgazar”

Grafiti popular del S XXI:

“La mitad del mundo está enferma por obesidad”

Y el sobrepeso provocado por la sobrealimentación (hecho que niegan o minusvaloran los *lobbies* cuyo negocio consiste en vender comida procesada y bebidas azucaradas) se ha convertido en una epidemia silenciosa, indolora y, lamentablemente, aceptada y asumida con resignación e impotencia por parte de la comunidad sanitaria y educativa, que se ve incapaz de producir cambios eficaces en los hábitos de la sociedad contemporánea, para detener esta bomba de relojería que amenaza con desbordar los sistemas de salud de todo el planeta (Casabona, 2016, p. 18).

²⁷ La **malnutrición** es el estado que aparece como resultado de una dieta desequilibrada, en la cual hay nutrientes que faltan, o de los cuales hay un exceso, o cuya ingesta se da en la proporción errónea. Puede tener como causa también la sobrealimentación.

²⁸ Rogoff, K. es economista jefe del FMI; profesor de Economía y Políticas Públicas en la Universidad de Harvard. Project Syndicate, 2017. www.project-syndicate.org.

<p>Centro de interés o Unidad didáctica: Hablamos con nuestro cuerpo</p>	<p>Eje temático: I. Los hábitos relacionados con la alimentación</p>	<p>Nº de sesiones: 5</p>
<p>ORIENTACIONES</p> <p>Sentirse bien con el propio cuerpo como ayuda para mejorar la autoestima e informar sobre los alimentos y la dieta saludable.</p>		
<p>CONTENIDOS</p> <p>El contenido debe ser elegido del currículo de cada Administración educativa.</p>		
<p>OBJETIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud. • Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre. 		
<p>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</p> <p>Según LOMCE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo. <p>Además:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantener conductas activas acordes con el valor del ejercicio físico para la salud, mostrando interés en el cuidado del cuerpo. • Identificar las partes del cuerpo, nombrándolas correctamente, reconociendo diferentes segmentos y discriminando la derecha e izquierda corporal. • Equilibrar el cuerpo adoptando posturas que impliquen un ajuste de los segmentos corporales, con control de la tensión, la relajación y la respiración. • Desplazarse y saltar de forma diversa, variando puntos de apoyo, amplitudes y frecuencias, con coordinación y buena orientación en el espacio. • Adaptar los desplazamientos y saltos a diferentes tipos de entornos que puedan ser desconocidos y presenten cierto grado de incertidumbre. 		
<p>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES</p> <p>Según LOMCE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.). • Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud. <p>Además:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es consciente de la importancia de conocer las características de los alimentos como base para una dieta saludable. • Diferencia la derecha y la izquierda. • Reajusta el cuerpo en situaciones de desequilibrio. • Adapta con coordinación el cuerpo en función del tiempo y del espacio. • Es consciente de su realidad corporal y la de los demás. 		
<p>TRABAJO EN FAMILIA</p> <p>Con el objetivo de complementar la información relativa a los alimentos y la dieta saludable, el profesor/a plantea al alumnado la siguiente actividad para que la realice con su familia y la entregue al cabo de una semana.</p> <p>Diseñar y elaborar un poster en el que se encuentren fotografías de los diferentes grupos de alimentos, y explicar las características de cada uno de ellos.</p>		





BAILAMOS - SESIÓN 1

Objetivo: Observar los comportamientos del alumnado para detectar lo que sabe o desconoce sobre los contenidos a trabajar en el centro de interés 'Bailamos', y así poder complementar, modificar o reafirmar los planteamientos iniciales.

Material: Reproductor de música, y repertorio de músicas (infantil, rock, comercial, de TV, clásica, y tradicional).

ACOGIDA: recordar e informar.

DESARROLLO

Actividad 1	"Música infantil"	Situación Psicomotriz
Colocados por el espacio de juego, el profesor propone a los alumnos que, solos, bailen al ritmo de la música. Cuando el profesor lo estima oportuno cambia la canción (repertorio de músicas infantiles). Al finalizar el baile de 5 o 6 canciones (máximo 1 minuto por canción), el profesor pregunta a los alumnos si saben identificar qué tipo de música es.		
Actividad 2	"Música rock"	
Distribuidos por todo el espacio de juego, el profesor propone a los alumnos que, solos, bailen al ritmo de la música. Cuando el profesor lo estima oportuno cambia la canción (repertorio de música rock). Al finalizar el baile de 5 o 6 canciones (máximo 1 minuto por canción), el profesor pregunta a los alumnos si saben identificar qué tipo de música es.		
Actividad 3	"Música comercial"	
Situados por todo el espacio de juego, el profesor propone a los alumnos que, solos, bailen al ritmo de la música. Cuando el profesor lo estima oportuno cambia la canción (repertorio de música comercial). Al finalizar el baile de 5 o 6 canciones (máximo 1 minuto por canción), el profesor pregunta a los alumnos si saben identificar qué tipo de música es.		
Actividad 4	"Música de TV"	Situación de Cooperación
Colocados por todo el espacio de juego, el profesor propone a los alumnos que, por parejas, bailen al ritmo de la música. Cuando el profesor lo estima oportuno cambia la canción (repertorio de músicas de programas de TV, anuncios, series, dibujos animados, películas, ...). Al finalizar el baile de 5 o 6 canciones (máximo 1 minuto por canción), el profesor pregunta a los alumnos si saben identificar qué tipo de música es.		
Actividad 5	"Música clásica"	Situación Psicomotriz
Distribuidos por todo el espacio de juego, el profesor propone a los alumnos que, solos, bailen al ritmo de la música. Cuando el profesor lo estima oportuno cambia la canción (repertorio de música clásica). Al finalizar el baile de 5 o 6 canciones (máximo 1 minuto por canción), el profesor pregunta a los alumnos si saben identificar qué tipo de música es.		
Actividad 6	"Música tradicional"	Situación de Cooperación
Situados por todo el espacio de juego, el profesor propone a los alumnos que, por pequeños grupos, bailen al ritmo de la música. Cuando el profesor lo estima oportuno cambia la canción (repertorio de músicas tradicionales). Al finalizar el baile de 5 o 6 canciones (máximo 1 minuto por canción), el profesor pregunta a los alumnos si saben identificar qué tipo de música es.		

DESPEDIDA: evaluar y dar continuidad.