



Educación para la salud. Nutrición y gastronomía en las ciudades autónomas de Melilla y Ceuta

Education for health. Nutrition and gastronomy in the Autonomous Cities of Melilla and Ceuta

Juan José Murillo Ramos

¹Dirección Provincial de Educación. Ministerio de Educación. Melilla

Resumen

Se trató de analizar la situación de sobrepeso y obesidad de la población escolar en el nivel educativo de Infantil y Primaria, primero en la ciudad de Melilla (2005) y, dos años más tarde, en la de Ceuta, dependientes administrativamente, lo mismo que los centros españoles en el extranjero, del Ministerio de Educación y Cultura (MEC).

El estudio comenzó con la toma de medidas antropométricas y encuestas sobre los hábitos alimentarios y gastronómicos de los escolares y sus familias con la finalidad de detectar y modificar aquellos que no fuesen saludables y fomentar la adopción de hábitos saludables en los escolares y, a través de ellos, influir en sus familias, buscando su colaboración e implicación en este aprendizaje, complementándolo con la práctica de la actividad física. Para ello se realizaron las siguientes actuaciones:

- Formación de profesores a través de los CEP en educación para la salud.
- Introducir en el currículum escolar las materias Educación para la Salud y Ejercicio Físico no Competitivo dentro de los contenidos de las materias de Educación para la Ciudadanía y Educación Física, respectivamente.
- Desarrollar actividades extraescolares conjuntas con alumnos y padres de talleres de cocina y actividad física.
- Implantar en los centros educativos de Infantil y Primaria (CEIP) el consumo de desayunos saludables. Se distribuyeron durante un trimestre desayunos en los centros de Infantil y Primaria consistentes en: fruta fresca, tostada de pan integral con aceite de oliva virgen y yogur natural no azucarado. Se prohibieron las máquinas expendedoras de zumos y bollería en los centros educativos.
- Analizar y corregir los menús de los comedores escolares.

Abstract

The aim of this research was to analyze overweight and obesity among student population of childhood and primary education levels, in a first stage at the city of Melilla (2005), and two years later in Ceuta. From an administrative point of view both cities depend on the Ministry of Education and Culture, alike the Spanish education centers in foreign countries.

This research begun gathering anthropometric measures of students and surveys about gastronomic and dietary habits of their families, with the objective of detecting and modifying those that were not healthy, and foster the adoption of healthy habits among students, who could influence their families through their cooperation and engagement. Once students adopted healthy nutritive behaviors, those were complemented with physical activity. To achieve these aims, the following steps were taken:

- Education on health for teachers through CEPs.
- Include in the scholar curriculum a new matter: Education for Health and Non-Competitive Physical Exercise, as part of the existing programs Education for Citizenship and Physical Education.
- Develop extracurricular activities together with parents and students: cooking workshops and physical exercise.
- Implement at the childhood and primary schools a program of Healthy Breakfasts: during a quarter breakfasts composed by fresh fruit, whole meal bread toast with virgin olive oil, and sugar free yoghurt were delivered. Vending machines of juices and industrial baking were forbidden at educational centers.
- Analyze and correct the menus delivered at school canteens.

Palabras clave:

Comunidades autónomas. Ministerio de Educación y Cultura. Anibes. NAOS. Perseo. Aladino. Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente (Mapama). CEP. CEIP. Feampa. Desayunos saludables. Comedores escolares. Nutrición.

Key words:

Autonomous communities. Ministry of Education and Culture. Anibes. NAOS. Perseo. Aladino. Ministry of Agriculture, Fishery, Nutrition and Environment (Mapama). CEPs. CEIPs. Feampa. Healthy breakfast. School canteens. Nutrition.

Murillo Ramos JJ. Educación para la salud. Nutrición y gastronomía en las ciudades autónomas de Melilla y Ceuta. Nutr Hosp 2019;36(N.º Extra 1):135-138

DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02728>

Correspondencia:

Juan José Murillo Ramos. Dirección Provincial de Educación. Ministerio de Educación.
C/ Miguel de Cervantes, 6. 52001 Melilla
e-mail: juanjosemurilloramos@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

Las poblaciones de Melilla y Ceuta son muy diversas en cuanto a su identidad religiosa. Predominando la musulmana, seguida de la católica, judía, hindú y otras más minoritarias. Su influencia en las dietas es la principal variable que condiciona los hábitos alimentarios. Un factor diferenciador entre ambas ciudades es la comunicación con la península. La cercanía de Ceuta hace que la influencia de los hábitos de Andalucía sea más fuerte que en Melilla, cuya distancia a la península es mucho mayor. En ambas la gastronomía marroquí es notable y podemos decir que su perfil entra dentro de lo que definimos como dieta mediterránea.

Existen gran variedad de verduras, frutas y pescado procedentes de Marruecos y el consumo de carne de cordero es importante. La ubicación en ambas ciudades de centros comerciales hace que se introduzcan y consuman alimentos similares a los de otras comunidades autónomas. Eso se traduce fundamentalmente en el excesivo consumo de zumos y de bebidas azucaradas y productos de bollería, que hace que los porcentajes de sobrepeso y la obesidad sean parecidos a los de Andalucía, a pesar de no disponer para estas ciudades de datos en los estudios realizados (Magrama, Anibes, Mercasa e INE).

La implicación y la colaboración de los profesionales de farmacia, enfermería y pediatría, junto con los equipos directivos y claustros de profesores y la Feampa con el MEC, han sido excelentes en los cursos en los que se desarrolló el programa, entre 2005 y 2009.

La respuesta y la colaboración social han sido muy bien acogidas no solo por los propios escolares, sino también por sus familias, que han participado en las charlas y en los talleres tanto de cocina como de actividades físicas junto a sus hijos. Se fomentó la complicidad y las relaciones entre familias y profesores a través de ellos y la corrección de hábitos no saludables y de adopción de los saludables.

PROGRAMA PERSEO APLICADO EN CEUTA Y MELILLA

El desarrollo del Programa Perseo en Ceuta y Melilla se hizo teniendo en cuenta los aspectos socioeconómicos de cada una de las dos ciudades (Tabla I).

El factor de mayor incidencia es el de las diferentes religiones. Mi maestro, el profesor Grande Covián, decía: "Lo sorprendente es que las virtudes mágicas atribuidas por nuestros antepasados a ciertos alimentos persistan todavía. Es más fácil que una persona cambie de religión que de hábitos alimentarios".

A la hora de programar los talleres de cocina y los menús escolares buscamos los alimentos comunes a las diferentes creencias religiosas y que, además, coincidan con los recomendados de la dieta mediterránea: frutas, verduras, cordero, pollo, arroz, huevos, pescado y especias.

Se tuvo muy en cuenta evitar aquellos alimentos que prohíben las diferentes religiones. Así, se buscó los que son comunes a todas ellas en la elaboración de los menús escolares. A grandes rasgos, podemos citar:

Tabla I. Aspectos socioeconómicos de Ceuta y de Melilla

	Ceuta	Melilla
Kilómetros cuadrados	20	12,3
Población	85 017 (49,13% mujeres)	84 856 (49,37% mujeres)
Religiones	Musulmana, cristiana, judía, hindú y otras	
Densidad de población	4251 habitantes/km ²	7071 habitantes/km ²
Transportes	Barco desde Algeciras: 45 min Helicóptero desde Málaga	Barco desde Málaga: 8 horas Avión desde Madrid y Málaga

La distancia a la península y la disponibilidad de grandes superficies no son las mismas desde Ceuta que desde Melilla, lo que influye, aunque levemente, en que gran parte de la población de Melilla compre sus alimentos frescos en Nador (Marruecos).

- *Musulmana*. Alimentos prohibidos: carne de cerdo, rapaces... Alimentos consumidos aprobados por el halal: legumbres, pastas, pan, bebidas azucaradas, cordero, huevos, pollo...
- *Judía*. Alimentos prohibidos: carne de cerdo, pescados que carezcan de aletas y escamas, moluscos, gambas, cangrejos, pez espada..., y la prohibición de mezclar carne con leche. Alimentos consumidos: legumbres, pasta, cordero de matanza ejecutado por el *shojet*, pollo, humus y pescados que tengan aletas y escamas. A su vez, la preparación de platos de gastronomía judía es muy variada y rica, ya que incorpora platos procedentes de muy diversos países.
- *Hindú*. Clasifica los alimentos en alimentos de fuego, aire, agua y tierra, y denominan *sátvicos* ("ideales") a las frutas y las verduras.
- *Rajásicos*: productos animales, alimentos acres y picantes.
- *Tamásicos*: alimentos demasiado maduros. Consumen leche y yogures, pescados y mariscos, huevos y aves y la mayoría no come carne (especialmente prohibida está la de vacuno).
- *Cristiana*. Excepto la dieta de los Viernes de Cuaresma, evitable mediante la bula, no hay ninguna prohibición.

PLANIFICACIÓN

El Programa Perseo recomienda la intervención sobre la creación de hábitos alimentarios y de actividad física en la población escolar de Enseñanza Primaria, ya que se adquieren durante la infancia y se consolidan en la adolescencia. Esta fue la población escolar elegida, con los siguientes objetivos:

- Detectar precozmente la obesidad y evitar que progrese, con la participación del personal sanitario de atención primaria.
- Sensibilizar al entorno escolar (profesores, familia y sociedad en general) sobre la importancia de esta actuación, para

lo que se realizaron cursos para la formación del profesorado a cargo de personal sanitario, profesores universitarios y asesores con el objetivo de elaborar material específico.

- Información y formación a las familias a cargo de los profesores responsables de los diferentes centros, de la Feampa y de monitores de tiempo libre para las actividades físicas
- Actividades extraescolares: talleres de nutrición para familias (inmersión en la nutrición, la salud y la alimentación para aprender a comer y a cocinar). Finalmente se actuó en los comedores escolares, valorando el valor nutricional de los diferentes menús, de las raciones y su peso.
- Actividades de animación física: se planificaron sesiones estructuradas para desarrollar hábitos que tienen como resultado un incremento de la fuerza, del control del peso, de la composición corporal y mejoría de las funciones cardiorrespiratorias. Se contrataron, mediante un convenio con la ciudad autónoma, a siete profesores especialistas en educación física y a once técnicos superiores en actividades físicas, que se coordinaron con los profesores de los centros y dirigieron las actividades extraescolares que se impartieron de lunes a jueves, a las que dieron un aspecto lúdico y divertido, señalando la importancia que tienen para la salud.

DESAYUNOS SALUDABLES

Planificación. Durante un trimestre se suministró a todos los alumnos de Infantil y Primaria una bandeja de desayuno saludable consistente en: una pieza de fruta diferente cada día (los profesores explicaban, según el nivel de la clase, de qué fruto se trataba, cómo se cultivaba y qué cualidades nutricionales tenía), una tostada de pan integral con aceite de oliva virgen y un yogur natural no azucarado.

En esta actuación en Melilla participaron 4878 alumnos, 13 CEIP, 207 profesores y 2000 padres. Se realizaron dos encuestas: una inicial, para ver los hábitos nutricionales de los padres y de los alumnos, y otra final para observar los cambios a la finalización del programa. Se trabajaron los diferentes sabores y texturas de distintos alimentos en Infantil y en el primer ciclo de Primaria.

COMEDORES ESCOLARES

El objetivo fue evaluar, valorar y realizar el seguimiento de las comidas servidas en los CEIP. Los aspectos contemplados fueron:

- Higiene del personal de cocina, de los cuidadores, de los comensales y de las instalaciones.
- Valoración nutricional de los menús semanales.
- Análisis de un menú de un comensal para su valoración nutricional (pesado y comprobado su adecuación a las ingestas recomendadas).
- Cálculo del perfil calórico y lipídico mediante análisis químico.

CONCLUSIONES

Las encuestas iniciales revelaron la deficiencia nutricional de los desayunos que los alumnos realizan en casa: algunos padres le daban poca importancia a esta primera ingesta del día y, de hecho, algunos ni lo hacían.

De las pruebas no invasivas realizadas por el personal sanitario se detectaron casos de malnutrición y de sobrepeso, que se derivaron a los médicos de Atención Primaria.

Se formó al profesorado en esta materia y se adecuaron los contenidos curriculares incluyendo los conocimientos de la figura 1.

Se formó a las familias en alimentación saludable, ejercicio físico, control del uso de medios informáticos que inducen al sedentarismo y otros problemas de ciberacoso.

Se hicieron reformas en los comedores escolares, como resultado del control que se practicó.

Podemos concluir que la actuación resultó satisfactoria y beneficiosa para la salud y para la creación de hábitos saludables de nuestros jóvenes.

Al final, se elaboraron una serie de propuestas (Tabla II).

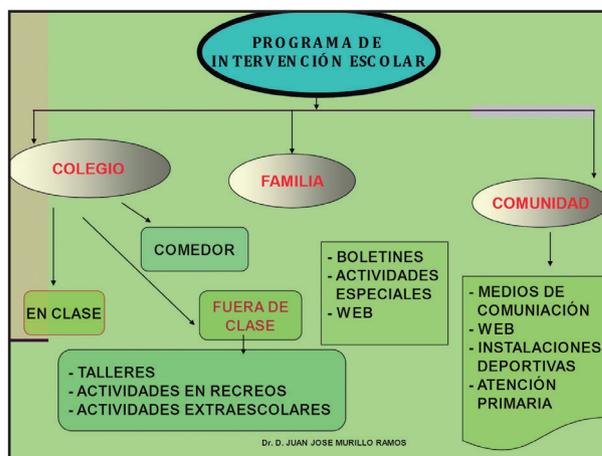


Figura 1.

Tabla II. Propuestas del programa de intervención escolar

- Se solicita continuar con el programa por parte de los profesores de distintos niveles y de hacerlo extensible a otros niveles educativos
- Seguir con los cursos de formación
- Introducir en los contenidos de las asignaturas Educación para la Ciudadanía y Ciencias para el mundo Contemporáneo los de nutrición y salud de forma transversal
- Asignar una tutoría de comedor y considerar ese tiempo como una clase más
- Individualizar las raciones de los comensales
- Concienciar a los Gobiernos de que "la educación es una inversión y no un gasto y la prevención en salud es más rentable que la curación de enfermedades"

BIBLIOGRAFÍA

1. Ministerio de Sanidad y Consumo. Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Estrategia para la Nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
2. Estrategia NAOS. Programa Perseo. Aecosan. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Disponible en: http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm
3. Aecosan. Programa Perseo. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Disponible en: www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/doc5/.../profesores_escuela_activa.pdf
4. Aranceta Bartrina J. Papel de la gastronomía y de las nuevas tecnologías en la configuración de una alimentación saludable. *Nutr Hosp* 2018;35(N.º Extra 4):3-9.
5. Fundación Española de la Nutrición (FEN). Valoración nutricional de la dieta española de acuerdo al panel de consumo alimentario. Fundación Española de la Nutrición (FEN) y Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente; 2012.
6. Ortega RM, Jiménez Ortega AI, Perea JM, et al. Factores sociodemográficos y de estilo de vida implicados en el exceso de peso. *Nutr Hosp* 2018;35(Supl. 6):27-31.
7. Navia B, Ortega RM. Ingestas recomendadas de energía y nutrientes. En Ortega RM, Requejo AM (editores). *Nutriguía. Manual de Nutrición Clínica. Capítulo 1*. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2015. pp 3-26.
8. Rodríguez-Rodríguez E, Aparicio A, Aranceta Bartrina J, et al. Low adherence to dietary Guidelines in Spain, especially in the overweight/obese population: The ANIBES study. *Jam Coll Nutr* 2017;36(4):240-7. Disponible en: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28080834
9. Varela Moreiras G, Ansón R, Martínez de Victoria E. Nutrición, cocina y gastronomía. En: Gil Hernández A (editor). *Tratado de Nutrición. Tomo IV. Nutrición humana en el estado de salud. 3.ª edición*. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2017. pp. 619-31.