

Visser Wellness and Research

PLAN DE ACCIÓN HOLÍSTICO CONTRA EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN NIÑOS EN ARUBA

Richard Visser¹

RESUMEN: El sobrepeso y la obesidad en la infancia presentan en numerosas sociedades un incremento, que constituye un importante problema de salud por sus afectaciones en los niños y las consecuencias que en la vida adulta se manifestarán a través de enfermedades cerebrovasculares, cardíacas, hipertensión arterial y diabetes, entre otras. Este problema debe ser enfrentado de forma efectiva para alcanzar los mejores resultados en el menor tiempo posible. En este trabajo presentamos las acciones que componen un plan integrado para facilitar la solución de este problema en una comunidad con la participación activa de esta mediante el incremento de las actividades físicas moderadas e intensas y lograr al mismo tiempo una alimentación saludable. La participación en las escuelas de los niños, los padres y maestros, manipuladores y comerciantes de alimentos, líderes comunitarios, médicos y comunicadores sociales entre otros son indicadas en el plan de intervención que se expone en este trabajo.

Palabras clave: Obesidad, plan de intervención, niños, Aruba.

INTRODUCCIÓN

El sobrepeso y la obesidad, es una epidemia que afecta a individuos de todas las edades, sexos, razas y latitudes, sin respetar el nivel socioeconómico. Es la consecuencia de la existencia de un balance energético positivo que se prolonga durante un tiempo.

Al balance energético negativo, único tratamiento efectivo de la obesidad, se puede llegar incrementando la actividad física y/o reduciendo la ingesta total de energía alimentaria. Por esta razón las acciones que se ejecuten deben estar dirigidas a desarrollar estilos de vida saludables mediante la realización de actividades físicas moderadas e intensas acompañadas del consumo de una dieta adecuada.

Para lograr que en una población se mantengan estilos de vida saludables es necesario que ésta participe activamente en la búsqueda de las medidas que permitan su realización y éstas se deben practicar de acuerdo con un enfoque holístico donde la integración armónica de todos sus componentes faciliten la realización más eficiente con el mayor efecto residual.

El abordaje terapéutico de la obesidad, por su naturaleza multifactorial, debe ser objeto de múltiples sectores o miembros de la sociedad. En correspondencia con la realidad de que no existen tratamientos mágicos para la misma es necesario que médicos, personal paramédico, maestros, padres, funcionarios de salud pública y de otros sectores en unión de líderes formales y no formales de la comunidad unan sus esfuerzos con vistas a lograr la aplicación de programas o medidas que eviten el incremento progresivo del número de casos y que al mismo tiempo a los ya afectados les permita reducir el exceso de grasa corporal e incluso retornar a su peso saludable.

Tratándose de la obesidad es una obligación de todos unirse para enfrentarla y dominarla porque de no hacerlo, como consecuencia de las complicaciones a las que puede dar lugar con toda seguridad terminará más temprano que tarde comprometiendo de manera importante, el cuadro de salud de la población. Sin olvidar que las acciones sobre el individuo obeso deben provenir de varias direcciones de manera tal que en su conjunto permitan la integración de un tratamiento de la enfermedad.

¹ Director. Visser Wellness and Research.

Este trabajo expone un plan de acción holístico para contribuir a la prevención y disminución de la obesidad y el sobrepeso en escolares de 6 a 11 años en Aruba mediante acciones integradas que incluyen la creación de la alianza contra la obesidad que permita capacitar a maestros, padres, niños, manipuladores y comerciantes en temas de actividad física y sobre alimentación saludable así como aumentar la comunicación social sobre estilos de vida saludables que faciliten elevar el nivel de actividad física y lograr una alimentación saludable.

El plan de acción contempla medidas de promoción, preventivas, curativas y de rehabilitación. Está formado por: una alianza contra la obesidad, comunicación social sobre actividad física y alimentación saludable, capacitación de maestros, padres, niños, manipuladores y comerciantes, acciones para elevar el nivel de actividad física y acciones que permiten una alimentación saludable.

CREACIÓN Y DESARROLLO DE UNA ALIANZA CONTRA LA OBESIDAD

La participación de la comunidad, a través de sus líderes y representantes, es la única vía de alcanzar la aplicación exitosa de las medidas que se requieren para combatir el sobrepeso y la obesidad.

Una de las formas más eficientes y efectivas de este tipo de participación es la creación y correcto funcionamiento de una organización formada por los líderes y representantes de la comunidad. Esta organización puede tener el nombre de Alianza contra la obesidad.

OBJETIVOS

- Formar una organización que contribuya a evitar y disminuir el sobrepeso y la obesidad.
- Fomentar acciones para lograr personas más activas que practiquen una alimentación saludable.

PARTICIPANTES

Representantes del gobierno, autoridades de educación, maestros, autoridades de salud pública, médicos, psicólogos, enfermeras, trabajadores sociales, autoridades religiosas, autoridades del orden público, nutricionistas, comité olímpico, autoridades deportivas, instructores de deportes, instructores de bailes, instructores de actividades recreativas, líderes de la comunidad, niños y niñas de 6 a 11 años, comerciantes, manipuladores de alimentos, comunicadores sociales, representantes de los medios de difusión masiva y de todo aquel que puedan ayudar de alguna forma.

PROCEDIMIENTOS

- Se identificarán todos los posibles participantes en la alianza para entregarles la información actualizada sobre el comportamiento del sobrepeso y la obesidad y sobre los estilos de vida de los escolares de la enseñanza primaria. Los posibles participantes de la alianza deben ser invitados a constituir la misma.
- La creación de la alianza se realizará con los cuidados y formalidades requeridos para lograr la participación activa y positiva de todas las fuerzas que puedan favorecer la realización de acciones contra el sobrepeso y la obesidad.
- La alianza deberá funcionar sobre la base de principios democráticos, informaciones científicas actualizadas, la búsqueda de soluciones al problema con el propósito de realizar todas las acciones que puedan contribuir a elevar el nivel de actividad física, mejorar los hábitos alimentarios y disminuir el sobrepeso y la obesidad.
- La alianza será una organización promotora de la divulgación de la información dirigida a la prevención y disminución del sedentarismo, malos hábitos alimentarios, sobrepeso y obesidad.

CAPACITACIÓN PARA FACILITAR LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE E INOCUA

Para lograr el éxito en la disminución y prevención de la obesidad y el sobrepeso es necesario la activa participación de maestros, padres y niños. Esto sólo es posible con la transmisión de conocimientos sobre alimentación, nutrición y actividad física.

La transmisión de estos conocimientos se podrá alcanzar con una correcta orientación de los maestros en relación con los temas que le permitan comunicarlos a padres y alumnos.

Estas medidas de capacitación tienen como base la realización de cursos para los maestros con el doble propósito de que reciban conocimientos sobre actividad física, alimentación y nutrición, además de convertirlos en instructores de estos temas para padres y niños de sus escuelas.

OBJETIVOS DE LA CAPACITACIÓN

- Capacitar a maestros, padres, escolares, manipuladores y comerciantes en los temas básicos de actividad física, alimentación y nutrición.
- Fomentar estilos de vida saludables sobre la base de buenos hábitos de actividad física y de alimentación.

COMPONENTES DE LA CAPACITACIÓN

1. Capacitación de los maestros.

2. Capacitación de los padres.
3. Plan de enseñanza escolar sobre actividad física, alimentación e higiene de los alimentos.
4. Capacitación de manipuladores de alimentos.
5. Capacitación de comerciantes.

1. Capacitación de los maestros.

Para contribuir a disminuir y evitar el sobrepeso y la obesidad en una población es necesario el concurso de varios líderes de la comunidad, entre los que se encuentran los maestros.

El papel de los maestros en la comunicación de conocimientos que contribuyan a la formación de personas más activas y que tengan buenos hábitos de alimentación es muy importante por su efecto directo en los niños además de influir en la conducta de los padres.

En este plan se considera que el maestro puede desarrollar su labor tanto en las clases como en las actividades extraescolares.

El curso para los maestros será: actividad física, alimentación e higiene de los alimentos en la edad escolar, con los objetivos siguientes:

- a) Analizar la fundamentación científica de la importancia de la actividad física en la edad escolar.
- b) Interpretar correctamente los principios básicos de la alimentación e higiene de los alimentos.
- c) Identificar los métodos de enseñanza de adultos y niños en relación con los estilos de vida saludables.

Estos objetivos se alcanzarán mediante las unidades temáticas siguientes:

- a) Actividad física. Educación física escolar. Actividades físicas extraescolares: deportivas, bailes, juegos y ejercicios individuales, entre otras.
- b) Alimentación y estado nutricional en niños de 6 a 11 años en Aruba: Comportamiento de la mala nutrición escolar y sus posibles efectos en la salud. Medidas para evitarla y/o eliminarla. Medidas para preservar la calidad nutritiva y antioxidante de los alimentos.
- c) La relación entre el sedentarismo y los malos hábitos alimentarios con la obesidad y otras afectaciones de la salud de los niños. Procedimientos para evitar o disminuir la obesidad en los escolares.
- d) Higiene de los alimentos.
- e) Procedimientos para capacitar a los padres en temas de actividad física, alimentación e higiene de los alimentos para que sus hijos sean saludables.

2. Capacitación de los padres.

Los padres tienen el deber de contribuir a que sus hijos sean activos y saludables de acuerdo con una correcta alimentación para lo cual necesitan los conocimientos que le permitan lograr esos propósitos, por lo cual recibirán el

curso: hijos activos y saludables, para alcanzar los objetivos siguientes:

- a) Interpretar correctamente la importancia de la actividad física en la edad escolar.
- b) Identificar los principios básicos de alimentación e higiene de los alimentos.
- c) Determinar los métodos más eficientes para promover en sus hijos estilos de vida saludables.

Estos objetivos se alcanzarán mediante las unidades temáticas siguientes:

- a) Actividad física. Educación física escolar. Actividades físicas extraescolares: deportivas, bailes, juegos y ejercicios individuales entre otros.
- b) Principios básicos de nutrición. Medidas para preservar la calidad nutricional y antioxidante de los alimentos.
- c) Alimentación saludable.
- d) Inocuidad de los alimentos.
- e) Procedimientos para elevar el nivel de actividad física y mejorar los hábitos alimentarios e higiénicos en los niños.
- f) Plan de enseñanza escolar sobre actividad física, alimentación e higiene de los alimentos.

3. Plan de enseñanza escolar sobre actividad física, alimentación e higiene de los alimentos.

La prevención y disminución de la obesidad sólo es posible con la participación consciente de quienes pueden padecerla. En el caso de los niños, independientemente de las posibilidades que les permite la edad, se requiere de los conocimientos y del aprovechamiento de las oportunidades que brinda la etapa de la vida en que se encuentran para formar personas activas y saludables. Los escolares recibirán el curso: Cómo ser vencedores!!! Con los objetivos siguientes:

- a) Informar los principios básicos de estilos de vida saludables.
- b) Promover estilos de vida saludables.

Estos objetivos se alcanzarán mediante las unidades temáticas siguientes:

- a) Beneficios de practicar ejercicios físicos o deportes sistemáticamente.
- b) Los alimentos. Características más importantes de los diferentes tipos de alimentos.
- c) Buenos hábitos alimentarios. Alimentos que se deben consumir con mayor frecuencia y aquellos que deben controlarse.
- d) Inocuidad de los alimentos.
- e) Niños activos y saludables.

4. Capacitación de manipuladores de alimentos.

La alimentación tiene entre sus requerimientos la preparación de los alimentos por personas con los conocimientos necesarios para elaborar productos alimenticios saludables, para lo cual deben conocer las características de los alimentos de acuerdo con su composición y las medidas necesarias para garantizar la protección sanitaria de estos. Los manipuladores recibirán el curso: Alimentos saludables e inocuos, con los objetivos siguientes:

- a) Brindar informaciones técnicas sobre la composición de los alimentos y la utilización práctica de estos conocimientos para ofertar alimentos saludables.
- b) Identificar las medidas para garantizar la inocuidad de los alimentos.

Estos objetivos se alcanzarán mediante las unidades temáticas siguientes:

- a) Alimentación y salud.
- b) Composición de alimentos. Tipos de alimentos de acuerdo con su composición. Medidas para preservar la calidad nutricional y antioxidante de los alimentos.
- c) Contaminantes en alimentos. Posibilidades de contaminación, multiplicación o supervivencia de los agentes causales de enfermedades transmitidas por alimentos.
- d) Prevención y control de las causas de enfermedades transmitidas por los alimentos.
- e) Preparación de alimentos saludables e inocuos.

5. Capacitación de comerciantes.

La comercialización de alimentos es una de las etapas a considerar en la promoción y consumo de alimentos saludables e inocuos de la población a partir de su protección sanitaria, así como el incremento de las ofertas de productos que, por su composición, facilitan una alimentación más saludable. Los comerciantes recibirán el curso: Comercialización de alimentos saludables, con los objetivos siguientes:

- a) Brindar informaciones técnicas sobre alimentación saludable.
- b) Explicar las medidas para garantizar la inocuidad de los alimentos.

Estos objetivos se alcanzarán mediante las unidades temáticas siguientes:

- a) Composición de alimentos. Tipos de alimentos de acuerdo con su composición. Medidas para preservar la calidad nutricional y antioxidante de los alimentos.
- b) Protección sanitaria de alimentos.
- c) Comercialización de alimentos inocuos y saludables.

COMUNICACIÓN SOCIAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La comunidad requiere ser informada correctamente sobre las acciones que debe realizar para lograr y mantener el peso correspondiente a la edad, sexo y talla de sus integrantes por las implicaciones que esto tiene para la salud de la población.

Entre las informaciones que se les deben brindar a la comunidad se encuentran las que tienen relación con las recomendaciones sobre la realización de un determinado nivel de actividad física, buenos hábitos alimentarios e inocuidad de los alimentos.

OBJETIVOS

- Transmitir mensajes sobre actividad física y alimentación saludables.
- Promover estilos de vida saludables en escolares de la enseñanza primaria.
- Elevar la cultura alimentaria de la población.

MENSAJES A TRANSMITIR

- Las actividades físicas moderadas e intensas mejoran la salud y la presencia personal.
- Acumule al menos 90 minutos, cada día, de actividades físicas moderadas e intensas.
- Con sólo desearlo puedes ser activo.
- Decida ser activo y mejorará la calidad de vida.
- Participe en el día de la actividad física.
- Camine y regrese caminando de la escuela.
- Relájese después de realizar actividades físicas moderadas e intensas.
- Para realizar actividad física debes protegerte con medios adecuados.
- El desayuno es la comida más importante del día.
- Es mejor comer varias veces en el día; pero pocas cantidades cada vez.
- Consume diariamente al menos 9 raciones de frutas y vegetales.
- Prefiera los alimentos sin freír.
- El consumo de «alimentos chatarra» puede ser perjudicial para la salud.
- Prefiera pescado y pollo a la carne de res o cerdo.
- Consuma productos lácteos con bajo contenido de grasa.
- Consuma poca sal (sodio) de cualquier procedencia. Es mejor que sea yodada.
- Reduzca la ingestión de azúcares libres.
- Prefiera los jugos de frutas y vegetales naturales sin adicionarles azúcar.
- Prefiera los alimentos integrales.

- Disminuya el consumo de embutidos, ahumados o salados.
- Garantizar la inocuidad de los alimentos es fácil. Alimentos inocuos preservan la salud.

Los mensajes se transmitirán como parte de programas de amplia aceptación popular, sin formalidades.

Se transmitirán estos mensajes a través de personajes como, por ejemplo, una mascota con una figura humana, de color verde, fuerte, con vestimenta y equipos deportivos, cara feliz, fondo musical apropiado, con protectores, con gestos de convocatoria y de victoria.

Los mensajes se confeccionarán y transmitirán en correspondencia con las edades, características y peculiaridades de los receptores de los mismos.

Los mensajes de este programa de intervención podrán ser transmitidos a través de tiras cómicas o *comics*, *spots*, en programas de televisión, radio, prensa plana, teatros, teatros de títeres y marionetas, entre otros.

Los mensajes siempre serán agradables, nunca impositivos, siempre positivos, nunca se realizarán críticas despectivas o discriminatorias.

Se recomienda la combinación de la transmisión de los mismos mensajes de forma reiterativa mediante dramatizaciones, canciones, carteles y otras vías de comunicación. Estos deben potencializarse entre sí para que, tanto en los niños, como en los padres, maestros, comerciantes y otros, ayuden a desarrollar la conciencia necesaria para combatir la obesidad.

ACCIONES PARA ELEVAR EL NIVEL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo trabajo, recreación, ejercicios y deportes. Es necesaria para la promoción y conservación de la salud.

La calidad de las actividades físicas depende del tiempo, intensidad y frecuencia de su ejecución.

Para lograr una población saludable se deben alcanzar elevados niveles de actividad física que eviten el sedentarismo y las afectaciones de la salud que este implica como el sobrepeso y la obesidad.

Estas acciones deben ser realizadas de manera sistemática y regular con los niños para mejorar su salud actual y promover una mejor calidad de vida en su futuro.

OBJETIVOS DE LAS MEDIDAS PARA ELEVAR EL NIVEL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Promover las actividades físicas moderadas e intensas de manera sistemática y regular en los escolares de primaria.

- Desarrollar hábitos y conductas correctas relacionadas con el estilo de vida saludable en la edad escolar.
- Contribuir al desarrollo físico y mental de los escolares.

METAS A ALCANZAR

Se desarrollará un plan que permita alcanzar la acumulación de actividad física durante un tiempo superior a los 90 minutos diarios, de los cuales 30 serán de actividades físicas intensas.

Las actividades se podrán realizar en períodos de 10 minutos las moderadas, y en 5 las intensas en diferentes momentos del día.

TIPOS DE ACCIONES PARA ELEVAR EL NIVEL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Plan de actividad física en la enseñanza escolar.
2. Plan de actividades físicas extraescolares.
3. Guía para que los maestros contribuyan a incrementar las actividad física de sus alumnos.
4. Guía para que los padres contribuyan a incrementar las actividades físicas de sus hijos.
5. Guía de los escolares activos.

Antes de iniciar la actividad física y durante la misma se deben garantizar las medidas de protección que eviten accidentes y lesiones en los niños, como pueden ser el uso de cascos, rodilleras, protectores de codos o tobillos, calzado adecuado, entre otros, según el tipo de actividad que se vaya a realizar, insistiéndose debidamente en ello.

Los lugares donde se realicen las distintas actividades tienen que garantizar la protección de los niños, como carriles exclusivos para bicicletas, caminos o sendas seguras para caminar o montar bicicleta, áreas de recreación delimitadas y protegidas, entre otros. Los niños usarán ropa apropiada como short y pullover.

1. Plan de actividad física en la enseñanza escolar.

De los 6 a los 11 años el niño desarrolla una etapa de su vida donde pasa un número elevado de horas con maestros y condiscípulos fuera de su ambiente familiar, así se incrementa la importancia de la escuela en su educación. En ésta, se deben incluir aspectos intelectuales junto a los implicados en sus relaciones psicosociales y estilos de vida.

Es oportuno entonces incluir esta faceta de la vida del niño en el plan de modificación del estilo de vida que se pretende alcanzar, procurando que dentro de las actividades docentes aparezca la actividad física, cada vez de forma más importante, para que alcance la categoría de hábito de vida y propicie a su vez un cambio rotundo en la calidad de la misma al hombre del futuro.

El niño, al comenzar en la escuela, es un individuo ávido y entusiasta con todo lo relacionado con la vida escolar, por lo cual esta etapa debe aprovecharse con los mejores

métodos para motivar el interés por la formación de buenos hábitos y estilos de vida, donde se incluya una actividad física correcta y mantenida por siempre.

En la educación física del escolar se debe enseñar a realizar correctamente los ejercicios físicos que requiere para su formación, crear hábitos y costumbres en relación con la actividad física que perduren toda la vida y ayudar así a su desarrollo físico y mental.

En la educación física del escolar se deben desarrollar las capacidades de fuerza, rapidez, resistencia, equilibrio, coordinación, orientación espacial, ritmo y flexibilidad que correspondan al neurodesarrollo alcanzado en esta etapa.

Las clases de educación física se deben realizar tres veces a la semana, durante 60 min cada vez. Es aconsejable realizar ejercicios de calentamiento durante 10 min, destinar 45 min a las actividades principales como la gimnasia básica y los juegos, para finalizar las clases con 5 min destinados a la recuperación.

A partir de los 9 años el niño podrá realizar ejercicios de estiramiento y relajación que, de forma alterna, son muy importante en el gasto energético, además de los beneficios para la salud que ellos representan.

ACCIONES QUE PERMITEN UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La adecuada alimentación del ser humano tiene una particular importancia para determinar su estado de salud e influye poderosamente en la determinación general de la calidad de vida.

En correspondencia con todo lo antes planteado, resulta necesario planificar, organizar y ejecutar acciones dirigidas a mejorar el grado de educación alimentaria y nutricional de la población, de manera tal que sus integrantes logren en la práctica una mejor utilización de los diferentes componentes de la dieta que ingieren cada día.

OBJETIVOS

- Desarrollar actividades específicas que contribuyan a mejorar los hábitos alimentarios de la población y muy especialmente de niños de 6 a 11 años.
- Brindar Información sobre los fundamentos científicos de una alimentación saludable.

ACCIONES QUE CONTRIBUYEN A LOGRAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1. Movimiento pro desayuno.
2. Movimiento pro alimentación saludable.
3. Hacia una vida sana a través de la alimentación saludable.
4. Guía para garantizar alimentos inocuos.
5. Manuales para niños.

1. Movimiento pro desayuno.

El desayuno diario de los escolares tiene implicaciones directas en el desempeño de éstos, tanto en las actividades físicas como intelectuales. Su ausencia constituye un aspecto importante en relación con la posibilidad de afectaciones de la salud, entre los que se encuentra la obesidad.

Con el propósito de elevar el número de niños que desayunen diariamente se desarrollará este movimiento pro desayuno.

Procedimiento:

- Sobre la base de las encuestas a padres y maestros se identificarán los niños que no desayunan, las causas de este problema, así como la percepción de padres y maestros sobre el mismo.
- Se brindará, como parte de la capacitación de maestros, padres y niños, las informaciones sobre los beneficios del desayuno para la salud de los niños.
- Con la participación de los maestros como facilitadores y promotores se desarrollarán reuniones con los padres, de acuerdo con el grado escolar de sus hijos para:
 - Identificar el problema de los niños por la falta diaria del desayuno.
 - Analizar las causas del problema.
 - Buscar las posibles soluciones para lograr que los niños desayunen todos los días correctamente.
- Los maestros, con la autorización de los padres, mantendrán la vigilancia del comportamiento del desayuno de los escolares con la identificación de las mejores soluciones para garantizar esta alimentación.
- Maestros, padres y niños desarrollarán acciones de seguimiento que faciliten el fortalecimiento y generalización del movimiento hasta alcanzar que los niños desayunen todos los días.

2. Movimiento pro alimentación saludable.

Disminuir la ingestión de alimentos fritos y azúcares refinados y elevar el consumo de frutas y vegetales se reconocen como las acciones más importantes que se deben realizar para mejorar la calidad de la dieta de los escolares. Con la participación activa de la comunidad a través de padres, niños y maestros es posible desarrollar el movimiento proalimentación saludable y alcanzar estos resultados para incrementar la calidad de vida de los niños.

Procedimiento:

- Sobre la base de las encuestas a padres y maestros se identificarán los niños que consumen un exceso de alimentos fritos o azúcares refinados, así como aquellos que no consumen cantidades suficientes de

frutas y vegetales, las causas de este problema, así como la percepción de padres y maestros sobre el mismo.

- Se brindará, como parte de la capacitación de maestros, padres y niños, las informaciones sobre los beneficios de limitar el consumo de alimentos fritos y azúcares refinados, además de elevar el consumo a más de 5 raciones de frutas y vegetales diarias para mejorar la salud de los niños.
- Con la participación de los maestros como facilitadores y promotores se desarrollarán reuniones con los padres de acuerdo con el grado escolar de sus hijos para:

- Identificar el consumo en exceso por los niños de alimentos fritos y azúcares refinados.
- Determinar el nivel de consumo promedio de frutas y vegetales.
- Analizar las causas de estos hábitos.
- Buscar las posibles soluciones para lograr que los niños desarrollen una mejor alimentación.

- Los maestros, con la autorización de los padres, mantendrán la vigilancia del comportamiento de la alimentación de los escolares con la identificación de las mejores soluciones para mejorar la misma.
- Con la activa participación de maestros, padres y niños se realizarán actividades alimentarias saludables, acciones de seguimiento que faciliten el fortalecimiento y generalización de este movimiento y las actuaciones correspondientes a las soluciones encontradas en las reuniones de padres y maestros.

3. Hacia una vida sana a través de la alimentación saludable.

Los mensajes siguientes ayudarán a conservar la salud:

- Ingiera los alimentos lentamente. Mastíquelos cuidadosamente.
- El peso corporal saludable depende en gran medida de la alimentación. ¡Conozca el que le corresponda!
- La alimentación debe ser siempre variada. Así será más agradable y beneficiosa para la salud.
- Es más saludable comer varias veces al día y poca cantidad de cada vez.
- Todo nuevo día debe comenzar con un desayuno, adecuado en cantidad y calidad.
- La presencia de vegetales y frutas variadas en la alimentación de cada día ayuda a preservar la salud de manera importante.
- La alimentación es más saludable si contiene diariamente diferentes tipos de granos, sobre todo integrales.
- El consumo de carnes magras, pescado y pollo desprovisto de piel constituyen elementos importantes de la alimentación saludable.

- El consumo no excesivo de grasas vegetales protege la salud. ¡Prefiéralas a las de origen animal!
- Los productos lácteos de la alimentación deben tener un contenido bajo de grasas.
- Las bebidas y alimentos ricos en azúcares refinados deben ser consumidos en escasa cantidad.
- Disminuya el consumo de sal (sodio) con los alimentos.
- Ingiera cada día cantidades suficientes de agua potable.
- Las medidas higiénico-sanitarias adecuadas en la elaboración, preparación y conservación de los alimentos garantizan la inocuidad de estos.
- Coma siempre en familia
- Recuerde que solo la alimentación saludable llena la vida de años y da más vida a cada año.

4. Guía para garantizar alimentos inocuos.

La alimentación no sólo debe de ser saludable, sino garantizar al mismo tiempo que no contenga agentes causales de enfermedades transmisibles. A continuación señalamos las medidas más importantes para evitar este tipo de enfermedades:

- *Mantener la limpieza.* Es imprescindible garantizar la higiene de las superficies que puedan contactar con los alimentos y el lavado correcto de las manos para evitar la contaminación de los alimentos.
- *Utilizar agua y materias primas confiables.* El agua tiene que ser potable y las materias primas que se utilizan en la elaboración de alimentos deben ser de suministradores conocidos como confiables por la calidad sanitaria de sus productos.
- *Cocinar bien los alimentos, lavar las frutas y vegetales.* Los alimentos que requieren cocción deben cocinarse a temperaturas superiores a los 70 grados Celsius. Las frutas y vegetales deben ser lavadas correctamente con agua a presión que elimine las suciedades y contaminaciones que puedan presentarse en sus superficies.
- *Evitar el contacto de alimentos listos para el consumo con productos crudos.* Se debe evitar la contaminación cruzada de los alimentos listos para el consumo por el contacto directo o indirecto con alimentos crudos o superficies sucias donde puedan existir agentes patógenos.
- *Mantener los alimentos a temperaturas de seguridad.* Los alimentos que se consumen calientes se deben mantener a temperaturas superiores a los 60 grados Celsius y los fríos a menos de 5 grados Celsius para evitar la multiplicación o crecimiento de microorganismos que pudieran encontrarse en los alimentos y causar enfermedades.

5. Manuales para niños.

- Mastica los alimentos cuidadosamente.
- Desayuna todos los días.
- Comer alimentos variados es más sabroso.
- Es más saludable comer varias veces al día y poca cantidad cada vez.
- Comer cereales, vegetales y frutas cada día ayuda a ser fuertes y bonitos.
- El pescado y el pollo son alimentos saludables.
- Es mejor comer en familia.

EVALUACIÓN

Para evaluar la efectividad de esta plan de acción se deben utilizar los siguientes indicadores de evaluación:

- Aceptación de alianza contra la obesidad. Funcionamiento. Cooperación.
- Mensajes confeccionados, transmitidos y recordados sobre actividad física y alimentación saludables.
- Maestros capacitados. Nivel de conocimientos.
- Padres capacitados. Nivel de conocimientos.
- Niños capacitados. Nivel de conocimientos.
- Manipuladores capacitados. Nivel de conocimientos.
- Comerciantes capacitados. Nivel de conocimientos.
- Escuelas con áreas protegidas y atractivas para: deportes, bailes y juegos.
- Escuelas con programas de educación física. Tiempo diario que se dedica por grado escolar a la educación física. Cumplimiento de tareas en las casas.
- Escuelas con programas de actividades extraescolares: deportes, bailes, juegos e individuales.
- Tiempo diario que se dedica a las actividades extraescolares.
- Niños que cumplen los requerimientos de actividad física.
- Niños que incrementan la actividad física, moderada e intensa.
- Niños que practican deportes.

- Niños que practican bailes.
- Niños que realizan juegos activos.
- Tiempo diario que dedican los eutróficos, sobrepesos y obesos a la actividad física moderada o intensa (por sexo, edad y escuela).
- Opiniones de maestros, padres y niños sobre las actividades físicas.

Por edad y por sexo:

- Niños eutróficos.
- Niños sobrepeso.
- Niños obesos.
- Niños que consumen más de la ingesta energética recomendada.
- Niños que desayunan.
- Niños con frecuencia alimentaria correcta.
- Niños que consumen más de 5 raciones de frutas y vegetales.
- Niños que incrementan el consumo de frutas y vegetales.
- Niños que disminuyen el consumo de alimentos fritos y azúcares refinados.

Aceptación del plan de acción por el gobierno, autoridades de educación y de salud, líderes de la comunidad y por los niños entre otros.

CONCLUSIONES

La correcta utilización de los componentes de este plan de acción, de forma holística, permitirán la prevención y disminución del sobrepeso y la obesidad en los niños de 6 a 11 años, además de influir positivamente en el estado de salud del resto de la población.

Recibido: 27 de diciembre de 2004. Aprobado: 15 de febrero de 2005.

Richard Visser. Turibama 72. Oranjestad. Aruba. E-mail: drvisser@simplyh.com

SUMMARY: Overweight and obesity in childhood represent increasingly important health problems in many societies because of their effects in children and the consequences that will manifest in the adult life through cardiovascular, cardiac, blood hypertension and diabetes, among others. This problem should be effectively faced to reach the best results in a short period of time. This paper set forth the actions of a comprehensive plan to facilitate solution of this problem at a community, with the active participation of the population, supported on increased moderate and intensive physical activities, and to achieve healthy nutrition at the same time. The involvement of schools, children, parents, teachers, food handlers and traders, community leaders, physicians and social communicators is taken into account in the intervention plan presented in this paper.

Key words: obesity, intervention plan, children, Aruba.