

## COMIDA CHATARRA EN LAS ESCUELAS

Por: María Fraile Galaz

La venta de comida chatarra en las escuelas ha sido catalogada por muchas personas como el culpable principal del grave problema de obesidad infantil que vivimos en México, y este motivo es el que usaron de bandera para prohibir la venta de este tipo de productos dentro de las escuelas y sus alrededores, confiados de que así salvarían a los niños de su problema de salud. Sin embargo, estas medidas no fueron la solución al problema.

La solución a este problema va más allá de quitarle el acceso fácil y rápido de comida poco saludable a los niños: se requiere de una educación en el entendimiento de la nutrición y sus beneficios a largo plazo al igual que el entrenamiento de la fuerza de voluntad para elegir lo que es un bien mayor a un bien placentero en su mayoría de veces. Claro que es más fácil decirlo que aplicarlo, hay adultos que entendiendo estos temas además de los beneficios o perjuicios de sus decisiones alimenticias, no logran decirle que “no” a la salida fácil que es comer chatarra constantemente (peor aún cuando no hace la suficiente actividad física para quemar esas calorías y equilibrar las cosas).

Los niños aprenden de sus padres y de los adultos, si ven en ellos comportamientos una conducta poco saludable, lo más probable que de principio la adopten, y conforme pase el tiempo y vayan formando su personalidad, decidirán si seguir con su estilo de vida o hacer algún tipo de cambio en esta. Pero el primer paso a ese cambio positivo debe de venir de los padres, de la familia, reeducándose todos y aprender a nutrirse y cuidarse sin la necesidad de prohibirse cosas, sino que aprendiendo a balancear el placer de ciertos alimentos con los que hacen bien al cuerpo. Incluso se pueden buscar alternativas saludables que mejoren la experiencia sensorial que la comida chatarra a la que están acostumbrados los niños.

Me parece que la prohibición de algo que les daba cierta “felicidad” a los niños sólo provoca efectos negativos en ellos, pues cuando se quiere algo se busca la forma de conseguirlo, ya sea que caminen más cuerdas para comprarse unas papitas, o intercambien sus lunches saludables con niños que lleven dulces o darse atracones de pésima comida para “recompensar” lo perdido. Creo que lo mejor es ayudar a los niños que aprendan a medir las golosinas y frituras que vayan consumiendo por semana, que tengan un desayuno completo que no les haga tener hambre en el recreo, que los padres les puedan dar un lunch saludable que les guste para que lo disfruten sin tener que comprarse algo, aumentar las actividades físicas y siempre mantener el reforzamiento positivo sobre este nuevo estilo de vida que debe adoptar toda la familia. Si desde casa se valora y aprecia la buena nutrición, no habrá necesidad de prohibir la comida chatarra a los niños.