



LAS 7 PRÁCTICAS EN LOS CENTROS EDUCATIVOS

**PARA PROTEGER A NIÑOS Y ADOLESCENTES
DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD**



Ministerio
de Educación
y Cultura

Ministerio
de Salud Pública



Secretaría Nacional
del Deporte



ANEP

ADMINISTRACIÓN
NACIONAL DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



LAS 7 PRÁCTICAS

EN LOS CENTROS EDUCATIVOS

PARA PROTEGER A NIÑOS Y ADOLESCENTES
DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

Las 7 prácticas en los centros educativos para proteger a niños y adolescentes del sobrepeso y la obesidad

Este documento está dirigido a los equipos de trabajo de los centros educativos. Recoge el trabajo conjunto entre la ANEP, el MSP, el MEC y la Secretaría Nacional del Deporte, con el apoyo de UNICEF. Se basa en el documento técnico *Prevención del sobrepeso y la obesidad en la infancia y la adolescencia. Prácticas de alimentación saludable y actividad física en entornos educativos.*

Primera edición: noviembre de 2020
Montevideo, Uruguay

Coordinación editorial: Área de Comunicación de UNICEF Uruguay

Apoyo técnico: Gastón Ares (Universidad de la República)

Edición y corrección de estilo: Susana Aliano Casales

Diseño y diagramación: Alejandro Sequeira

Impresión: Imprimex

Nota: La Convención sobre los Derechos del Niño se aplica a todas las personas menores de 18 años, es decir, niños, niñas y adolescentes mujeres y varones. Por cuestiones de simplificación en la redacción y de comodidad en la lectura, se ha optado por usar en algunos casos los términos generales *los niños y los adolescentes*, sin que ello implique discriminación de género.

Contenido

- 6 El preocupante aumento del sobrepeso y la obesidad
- 7 ¿Cómo pueden contribuir los centros educativos a revertir la situación?
- 10 1. Apropiarse de las recomendaciones sobre alimentación y actividad física
- 12 Claves para alcanzar una alimentación saludable, compartida y placentera
- 12 Claves para aumentar la actividad física y disminuir el sedentarismo en niños y adolescentes
- 14 2. Integrar conceptos y recomendaciones de alimentación saludable y actividad física de forma transversal en clase
- 18 3. Ofrecer únicamente alimentos saludables
- 23 Ley de Alimentación Saludable en Centros de Enseñanza
- 24 4. Vincular a los estudiantes con la preparación de alimentos
- 26 5. Acercar a los estudiantes al cultivo de alimentos
- 28 6. Disminuir del sedentarismo
- 30 7. Facilitar la realización de actividad física



© MSP/FLORENCIA FORMIGA

4 de cada 10 niños escolares tienen sobrepeso y 2 de cada 10, obesidad.

El preocupante aumento del sobrepeso y la obesidad

El sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes son de los principales problemas que enfrenta Uruguay: 4 de cada 10 niños escolares tienen sobrepeso y dentro de estos, 2 de cada 10, obesidad. Este problema avanza en nuestro país a una velocidad extremadamente preocupante en todos los grupos de edad y, en particular, en los niños y adolescentes.

Los niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad con frecuencia tienen hipertensión y están expuestos a sufrir enfermedades como las cardiovasculares, la diabetes y algunos tipos de cáncer a edades tempranas. Además, tienen alta probabilidad de continuar siendo obesos al llegar a la edad adulta. La alimentación no saludable, la inactividad física y el sedentarismo son algunos de los principales factores de riesgo de estas enfermedades.

Muchos niños y adolescentes comen muy pocos de los alimentos que necesitan y muchos productos no saludables.



© MSP/FLORENCIA FORMIGA

Las consecuencias no están únicamente vinculadas a la salud. El sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes tienen un efecto negativo en su proceso de aprendizaje y pueden contribuir al desarrollo de dificultades conductuales y emocionales, como la depresión y sentimientos de estigmatización.

Comen mal y se mueven poco

La alimentación inadecuada es la principal causa del sobrepeso y la obesidad. El agua y los alimentos saludables que deben formar parte de la alimentación de niños y adolescentes, como frutas, verduras y comidas caseras preparadas en base a alimentos naturales, están siendo sustituidos por bebidas azucaradas y productos ultraprocesados como alfajores, galletitas, *snacks*, *nuggets*, hamburguesas, panchos y

golosinas. Estos productos tienen baja calidad nutricional y exceso de azúcares, sodio y grasas.

La situación se agrava con la falta de actividad física y el sedentarismo. Muchos niños y adolescentes se mueven poco y pasan muchas horas quietos tanto frente a la televisión, el celular, la *tablet* o la computadora.

¿Cómo pueden contribuir los centros educativos a revertir la situación?

Los centros educativos ofrecen muchas oportunidades para promover hábitos saludables y son una pieza clave en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad. Los



© INDA



© UNICEF/URUGUAY/2004/CONTRERA

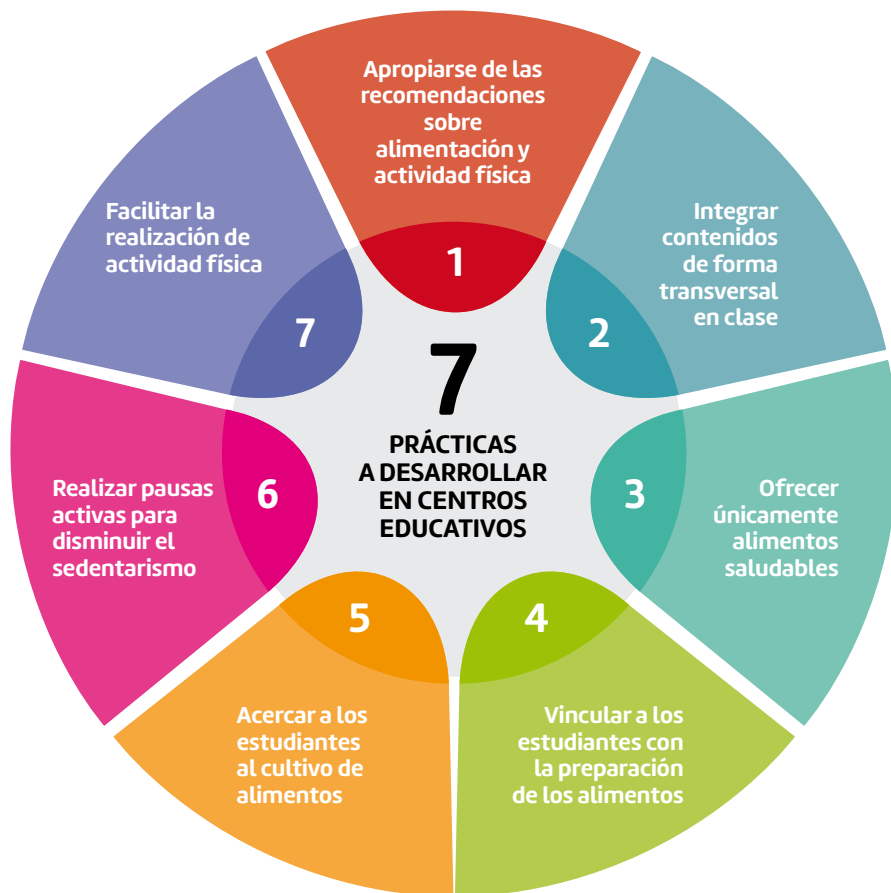
Los centros educativos pueden desarrollar una serie de prácticas para generar entornos que fomenten hábitos de alimentación saludables y la realización de actividad física.

niños y adolescentes pasan varias horas del día en los centros educativos y con frecuencia comen allí, por lo que brindar únicamente alimentos saludables puede influenciar de forma positiva sus preferencias.

Los educadores constituyen un modelo a seguir, especialmente para los niños más pequeños. Los centros son también fundamentales para que adquieran conocimientos, prácticas y valores. Además, tienen un impacto multiplicador al involucrar a los padres y a los demás miembros de la comunidad para generar cambios.

Los centros educativos pueden desarrollar una serie de prácticas para generar entornos que fomenten hábitos de alimentación saludables y la realización de actividad física. Cada integrante de la comunidad educativa puede aportar, desde su lugar, a concretarlas.

Las siete prácticas que han logrado los mejores resultados son: apropiarse de las recomendaciones sobre alimentación y actividad física; integrar contenidos de forma transversal en clase; ofrecer únicamente alimentos saludables; vincular a los estudiantes con el cultivo de alimentos y con su preparación; disminuir el sedentarismo y generar un entorno que facilite la práctica de actividad física.



Se ha demostrado que el efecto de estas prácticas es mayor cuando se desarrollan de forma simultánea y sostenida en el tiempo, con el compromiso de toda la comunidad. Por ello, los invitamos a motivar al equipo de dirección y demás compañeros para que, en forma conjunta, mediante un proyecto de centro, transformen el entorno para que niños y adolescentes mejoren su bienestar.

A continuación, presentamos cada una de las prácticas y damos algunas ideas para implementarlas.

Esperamos que todos, desde su conocimiento, experiencia y creatividad, encuentren la forma de hacerlas realidad en el día a día, desde su lugar en la comunidad educativa.



© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS

Apropiarse de las recomendaciones sobre alimentación y actividad física



Para que se produzcan cambios, el primer paso es que ustedes, como integrantes de la comunidad educativa, comprendan y se apropien de las recomendaciones para mejorar la alimentación y aumentar la actividad física.

En los últimos años se han producido grandes transformaciones en lo que comemos y en cómo nos movemos. Antes, la comida casera preparada con alimentos naturales era lo cotidiano, mientras que productos como bebidas azucaradas, galletitas, panchos o golosinas únicamente se consumían de vez en cuando. Ahora, lo que era esporádico es habitual, en especial entre niños y adolescentes.

Las actividades cotidianas implicaban más movimiento. Desde levantarse a prender y apagar la televisión o atender el teléfono, hasta salir a jugar al aire libre o ir caminando a la casa de los amigos o a estudiar.

Paralelamente, el conocimiento ha avanzado y hoy sabemos mucho más sobre el efecto que lo que comemos y cómo



Guía de actividad física ¡a moverse!
 Disponible en: <www.gub.uy/ministerio-salud-publica/sites/ministerio-salud-publica/files/documentos/campanas/MSP_GUIA_ACTIVIDAD_FISICA.pdf>.



Guía alimentaria para la población uruguaya. Disponible en: <www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/comunicacion/publicaciones/guia-alimentaria-para-la-poblacion-uruguaya>.

Es importante que los integrantes de la comunidad educativa se apropien y compartan conceptos comunes sobre alimentación y actividad física.

nos movemos tiene sobre nuestra salud. Por eso es importante que los integrantes de la comunidad educativa se apropien y compartan conceptos comunes sobre alimentación y actividad física. En las guías que publica el Ministerio de Salud Pública (MSP) sobre alimentación y actividad física pueden encontrar, en un lenguaje sencillo y comprensible, las principales recomendaciones actuales, así como el porqué, los para qué y consejos prácticos para implementarlas en el día a día.

En el siguiente cuadro les presentamos un resumen de las claves para alcanzar una alimentación saludable y placentera, así como para aumentar la actividad física y disminuir el sedentarismo.

Para apropiarse de las recomendaciones pueden empezar por identificar cuáles son las que ya se están implementando y cuáles resultan más difíciles de seguir. Para estas últimas, el primer paso es reconocer los obstáculos que impiden llevarlas a la práctica y, a partir de ahí, pensar estrategias para sortearlos.

Recuerden que, como referentes, sus hábitos de alimentación y actividad física son un modelo para los niños y adolescentes.

Claves para alcanzar una alimentación saludable, compartida y placentera

En el día a día

1. Disfrutar la comida: comer despacio y, cuando sea posible, hacerlo en compañía.
2. Basar la alimentación en alimentos naturales y evitar el consumo de productos ultraprocesados en el día a día, con excesiva cantidad de grasas, azúcar y sal.
3. Comenzar el día con un buen desayuno y no saltarse comidas.
4. Cocinar nuestros propios alimentos hace bien: descubrir el gusto por la cocina y que esta sea una actividad compartida.
5. Ser crítico con la información y los mensajes publicitarios que se reciben sobre alimentación.
6. Acumular al menos dos horas y media de actividad física por semana y disminuir el tiempo que se permanece sentado.

En la mesa

7. Preferir siempre el agua a otras bebidas. Limitar los refrescos, los jugos artificiales y las aguas saborizadas.
8. Incorporar verduras y frutas en todas las comidas. Ayuda a sentirse bien y mantener un peso adecuado.
9. Elegir aceite para las preparaciones en lugar de otras grasas. Evitar comprar productos con excesiva cantidad de grasas, especialmente los que contengan grasas trans.
10. Incluir el pescado al menos una vez a la semana y disminuir el consumo de carnes procesadas, como fiambres y embutidos.
11. Disminuir la sal y el azúcar para cocinar: pequeñas cantidades son suficientes para realzar el sabor.

Claves para aumentar la actividad física y disminuir el sedentarismo en niños y adolescentes

1. Moverse un mínimo de 60 minutos diarios con actividades moderadas a intensas.
2. Participar en diferentes juegos, en especial colectivos, promoviendo la cooperación y la diversión y no los resultados deportivos.
3. Ser creativos en la búsqueda de actividades físicas y asociarlas a algo positivo, de manera que motiven y generen confianza.
4. Experimentar e inventar movimientos durante el juego, aunque se equivoquen.
5. Incluir ejercicios que ayuden a fortalecer los músculos y huesos.
6. Aprovechar el juego y el ejercicio como medio para educar en valores.
7. Vigilar siempre la postura alineada de la columna vertebral, principalmente al estar sentados en clase y al transportar carga en la mochila.
8. Promover con el ejemplo el gusto por la actividad física destinando tiempo al ejercicio físico lúdico.
9. Disminuir los tiempos frente a la computadora, la televisión y el celular.

¡DISFRUTÁ DE LA COMIDA, COMÉ SANO Y MOVETE!

Una alimentación saludable, compartida y placentera nos da bienestar y si le sumamos actividad física en forma habitual, nos sentiremos ¡mucho mejor!

Te mostramos los diferentes grupos de alimentos y en qué proporción los deberías consumir. Tratá de lograrlo a lo largo del día.



EVITÁ EN EL DÍA A DÍA PRODUCTOS COMO:

- Papas fritas
- Nuggets, panchos, hamburguesas y fiambres
- Refrescos, jugos artificiales y aguas saborizadas
- Snacks
- Alfajores y galletitas rellenas
- Helados y golosinas
- Caldos, sopas instantáneas y aderezos

Si estás lejos de esta meta recordá que con pequeños cambios ya se logran efectos positivos.
¿Qué vas a hacer hoy para acercarte a la meta?

2



© UNICEF/URUGUAY/2004/BIELLI

Integrar conceptos y recomendaciones de alimentación saludable y actividad física de forma transversal en clase



Sabemos que los conceptos de alimentación saludable y actividad física forman parte de los contenidos curriculares existentes y se trabajan en forma habitual con los estudiantes.

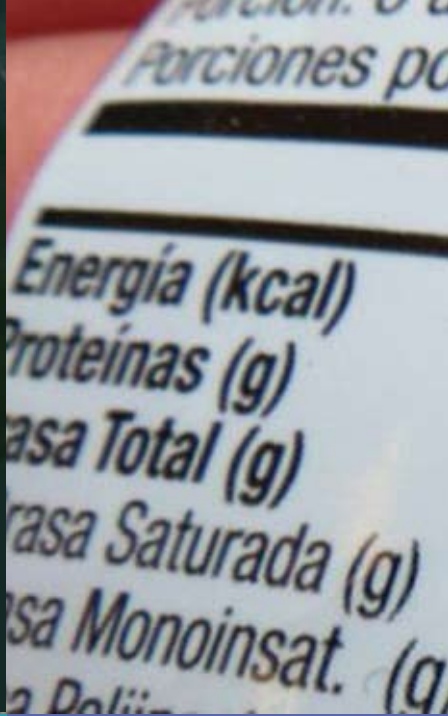
Las guías del MSP sirven como ejes referenciales para orientar los contenidos. El desafío que les proponemos es lograr que los conceptos y las recomendaciones se integren de forma transversal en el currículo, para revalorizar el lugar que se les da en la vida cotidiana. Cada uno de los conceptos sobre alimentación y actividad física se puede abordar desde distintas perspectivas. Aquí les proporcionamos algunos ejemplos. Seguramente a ustedes como profesionales de la educación se les ocurrirán muchas otras ideas de cómo hacerlo.

PÁGINA SIGUIENTE:

© UNICEF/URUGUAY/2019/NOQUET (ARRIBA)/

© UNICEF/URUGUAY/2004/LA ROSA (ABAJO)





Los espacios de trabajo de **Biología y Ciencias** representan un ámbito privilegiado para trabajar contenidos asociados a la alimentación y la actividad física. Se pueden estudiar los efectos del exceso de azúcar, grasa y sal en el cuerpo, así como discutir el problema del sobrepeso y la obesidad. También se pueden trabajar contenidos vinculados al uso de plástico y el cuidado del medio ambiente.

© UNICEF/URUGUAY/2004/LA ROSA



Desde los espacios de **Química y Física** se pueden identificar los ingredientes de los productos envasados. Se pueden analizar las diferencias entre estos productos y los alimentos naturales o las comidas hechas en casa. También es posible abordar los diferentes tipos de azúcares, edulcorantes no calóricos y grasas, así como las transformaciones que experimentan los alimentos al cocinar.

© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA



Las **etiquetas de alimentos** permiten revisar conceptos de **Aritmética y Matemáticas**. Se puede analizar la proporción de grasas, azúcar y sodio, o calcular cuánta cantidad de estos nutrientes están consumiendo en el día y compararlo con lo que se recomienda consumir para evitar problemas de salud. También es posible analizar por qué algunos productos tienen un etiquetado frontal de octógonos negros que indica exceso de azúcares, sodio, grasas y grasas saturadas.



Las **áreas sociales** son una oportunidad para analizar de forma crítica la publicidad de alimentos no saludables que van dirigidos directamente a niños y adolescentes. También se pueden trabajar aspectos vinculados a las tradiciones, la historia de los alimentos o las preparaciones culinarias, así como el valor de la cocina y de comer en compañía, no solo como un factor favorable para la salud, sino como una estrategia para fortalecer los vínculos.

© UNICEF/URUGUAY/2004/CONTRERA



Las clases de **Educación Física** son el ámbito natural para abordar en forma conjunta la actividad física y la alimentación, además de generar conciencia sobre la necesidad de acumular al menos una hora de actividad física por día y de disminuir el tiempo que permanecen sentados. Es importante que al momento de la hidratación se incentive el consumo de agua y de frutas y se desaliente el de los refrescos, jugos artificiales, aguas saborizadas y productos ultraprocesados con exceso de sodio, azúcares y grasas.

© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS



© MIDES/2019/FLORENCIA CARVALHO

Ofrecer únicamente alimentos saludables



En general, los niños y los adolescentes comen en el centro educativo en algún momento del día. Los alimentos que están disponibles en las cantinas, quioscos o comedores influyen fuertemente en lo que comen. La presencia de alimentos que no son saludables dentro de instituciones educativas implica de cierta forma una «validación» que contribuye a generar hábitos y preferencias poco saludables.

Aunque a veces pueda pasar desapercibido, los centros educativos constituyen un sector al que las empresas alimentarias dirigen la publicidad y promoción de productos poco saludables. Se utilizan muchas estrategias que hacen que niños y adolescentes quieran consumir sus productos: entrega de muestras gratis; venta de productos a precios reducidos para salidas didácticas, paseos o festivales; visitas a empresas elaboradoras; inserción de logos y marcas en materiales escolares u otros objetos, como remeras, gorras, mochilas, útiles escolares; patrocinio de

3



© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA

eventos; publicidad de productos en películas, videos o juegos e incluso la exposición de productos en las cantinas.

La lucha contra el sobrepeso y la obesidad requiere el trabajo conjunto de todos los miembros de la comunidad educativa, para que los centros únicamente ofrezcan alimentos y comidas que contribuyan a la salud y el bienestar de niños y adolescentes. La mejora de la oferta de alimentos en cantinas y quioscos no se puede hacer de forma aislada, por lo que les proponemos que se involucren.



© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA



© MIDES/2019/FLORENCIA CARVALHO



© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA

El MSP estableció un listado de alimentos y bebidas recomendados para promover una alimentación nutricionalmente adecuada. Prioriza alimentos naturales o mínimamente procesados y fomenta las comidas caseras y saludables.



Grupo 1: Alimentos y bebidas naturales o mínimamente procesados.

Frutas frescas, enteras o mínimamente procesadas (peladas y cortadas en trozos, deshidratadas o en ensaladas) que no contengan azúcares añadidos.

Frutos secos y semillas (como maníes, nueces, almendras, semillas de girasol, etc.) que no contengan azúcares, sal ni grasas añadidas (no fritos).

Leche, en cualquiera de sus formas de conservación.



Grupo 2: Preparaciones elaboradas en el punto de venta que contengan ingredientes recomendados en proporciones adecuadas.

Bizcochuelos y tortas caseras elaboradas con aceite, sin manteca ni margarina. Preferentemente con agregado de frutas o vegetales.

Galletitas caseras, escones elaborados con aceite, sin manteca ni margarina, preferentemente con harinas integrales, simples o con agregado de semillas, frutos secos, frutas o vegetales.

Refuerzos o sándwiches, preferentemente elaborados con pan integral, que pueden contener quesos con bajo contenido de grasa y sodio y agregado de vegetales.

Con el fin promover la elaboración de preparaciones caseras y saludables se ha elaborado un recetario que está disponible en: <www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/modulo-4-recetas-saludables>.



Grupo 3: Productos envasados (lácteos, galletería, panificados, barras de cereales, etc.) que no contengan exceso de azúcares, grasas y sodio.



Proximamente se podrán identificar fácilmente los productos que no deberían venderse, exhibirse ni mucho menos promocionarse dentro de los centros educativos. Estos son los productos envasados con exceso de azúcar, grasas, grasas saturadas y sodio.

De acuerdo con el Decreto 272/018, estos productos deben incluir octógonos negros en el frente de su envase.



© MIDES/2019/FLORENCIA CARVALHO

Es necesario incrementar en los centros educativos la oferta de comidas elaboradas con alimentos frescos o mínimamente procesados.

Los centros educativos deben ser un lugar donde los alimentos y comidas ricas y saludables sean la opción más fácil y accesible. Es necesario incrementar la oferta de frutas, sándwiches, minutas y comidas elaboradas con alimentos frescos o mínimamente procesados, con poca cantidad de azúcares, sal o grasas, así como disponer de agua potable de fácil acceso y gratuita por medio de dispensadores o bebederos.

Además de la oferta en el centro, es necesario que se promueva que los alimentos y bebidas que los estudiantes llevan desde su hogar, ya sea en el día a día como en eventos especiales (fiestas, salidas didácticas, etc.), tengan las mismas características, evitando todo producto con exceso de azúcares, grasas y sal.

Ley de Alimentación Saludable en Centros de Enseñanza (ley 19140)

¿Sabían que por ley se promueven hábitos alimentarios saludables en los establecimientos educativos? El fin de la ley 19140 es proteger la salud de los niños y adolescentes que asisten a escuelas y liceos públicos y privados, contribuyendo a la prevención del sobrepeso y la obesidad, así como de las enfermedades que de ellos se derivan.

¿Cuáles son los objetivos de la ley?

- Tomar medidas para mejorar el estado nutricional de los niños y adolescentes que asisten a centros educativos.
- Educar desde la infancia para promover hábitos alimentarios saludables en toda la población.
- Favorecer que los alumnos tengan a disposición alimentos y bebidas nutritivamente adecuados en las cantinas y quioscos de los locales educativos.

¿Qué se establece sobre la publicidad de alimentos y bebidas en los establecimientos educativos?

Se prohíbe la publicidad de los alimentos y bebidas no recomendados para niños y adolescentes, incluyendo:

- El uso de afiches, vallas publicitarias, carteles.
- Logotipos y nombre de marcas en materiales escolares u otros objetos, por ejemplo: remeras, gorras, mochilas, útiles escolares.

- Muestras gratis en las cantinas escolares y liceales y en las salidas didácticas o paseos.
- Entrega gratuita o a precios reducidos de los productos para salidas didácticas, festivales y fiestas de los centros educativos.
- Anuncios de los productos en películas o videos que se proyecten en los centros de estudio, así como en los contenidos, juegos y programas desarrollados en el Plan Ceibal.
- Distribución de premios con la venta de los productos, o en los concursos o sorteos de los centros educativos.
- La exhibición y visibilidad de los alimentos constituye una forma de publicidad y promoción.

¿Se establecen otras prohibiciones?

Sí, se prohíben dentro de los locales escolares o liceales los saleros en las mesas.



© INDA

Vincular a los estudiantes con la preparación de los alimentos



La comida casera preparada a partir de alimentos naturales es la clave para una buena alimentación. Cocinar es una habilidad fundamental que debemos adquirir, y la infancia y la adolescencia son períodos ideales para hacerlo. Los centros educativos pueden desarrollar diversas actividades para vincular a

los estudiantes a la experiencia de preparar alimentos, de forma creativa y divertida, adaptándolas a su edad y a los recursos disponibles. No es necesario ser un gran chef, ni recetas complicadas, ni instalaciones modelo. Solamente se necesitan ganas y un poco de creatividad para demostrar que todos podemos cocinar y que tanto varones como mujeres pueden disfrutar de esta actividad, así como asumir la responsabilidad de la tarea.

Si los niños participan en la elaboración de las comidas es más fácil que estén dispuestos a probar nuevos alimentos. Por esto, es una estrategia interesante para promover el consumo de verduras y legumbres que muchos niños y adolescentes no comen habitualmente.



© MSP-INTENDENCIA DE MONTEVIDEO. COCINA URUGUAY

La preparación de alimentos también constituye una valiosa herramienta pedagógica que permite trabajar múltiples áreas, desde las características sensoriales de los alimentos, su origen geográfico, las tradiciones y la identidad cultural de las preparaciones, hasta conceptos matemáticos y físico-químicos. De esta forma, la vinculación con la preparación de alimentos puede hacerse por medio del programa de diversas asignaturas.

La preparación de alimentos también puede ser una actividad extracurricular, como ya se realiza en varios centros. Despierta el disfrute de la comida saludable preparada de forma casera y permite experimentar el valor de compartir el momento de la preparación y la comida. También ayuda a desmitificar la idea de que la comida saludable es más cara y no es rica.

Todos podemos cocinar y tanto varones como mujeres pueden disfrutar de esta actividad, así como asumir la responsabilidad de la tarea.

Por otra parte, estas actividades facilitan el abordaje de conceptos relevantes como el trabajo en equipo, la igualdad de género, el cuidado del medioambiente (al minimizar el desperdicio y el uso del plástico), así como también aspectos vinculados a la higiene de los alimentos.



© INDA

Acercar a los estudiantes al cultivo de alimentos



Con el correr del tiempo nos hemos distanciado de la producción de alimentos. Cada vez hay más intermediarios y la brecha entre quienes producen los alimentos y quienes los comen se agranda. Esa distancia hace que a los niños muchas veces les resulte difícil imaginar cómo se obtiene una verdura y cuál es el proceso que está detrás. Acercar a los estudiantes al cultivo de alimentos es una forma de que conozcan la variedad de frutas y verduras que se producen en el país, así como de generar ciudadanos con mayor empatía hacia los productores de alimentos.

Cuando los estudiantes se vinculan con el cultivo de alimentos se están fomentando hábitos de alimentación saludable, particularmente el consumo de frutas y verduras, se facilita el contacto con la naturaleza y se promueve el cuidado del medio ambiente.

Puede desarrollarse en el propio centro educativo, con la creación de una huerta en espacios reducidos (usando macetas, baldes, cajones, bidones) o directamente en la tierra. La huer-



© UNICEF/URUGUAY/2004/BIELLI

ta puede ser básica y con un rol meramente educativo o productiva cuando lo cosechado se utilice en el comedor institucional. Las visitas a huertas o granjas son también una buena alternativa cuando no sea posible contar con el desarrollo de una huerta propia.

Esta práctica permite reforzar el trabajo en equipo, fomentar valores de cooperación y solidaridad, a la vez que fortalece el sentido de pertenencia de los alumnos al centro educativo.



© UNICEF/URUGUAY/2013/PIROZZI



© UNICEF/URUGUAY/2019/NOQUET

**Realizar pausas
activas para
disminuir el
sedentarismo**



Durante el horario curricular los estudiantes suelen pasar largos períodos realizando actividades que requieren poco o ningún movimiento. El sedentarismo es un factor de riesgo independiente de la actividad física, por lo que es necesario desarrollar estrategias específicas para reducirlo.

**El sedentarismo es
un factor de riesgo
independiente de la
actividad física.**



© UNICEF/URUGUAY/2012/LA ROSA



Algunos ejemplos son la realización de pausas activas de entre 3 y 5 minutos por cada 40 a 60 minutos que los estudiantes pasan sentados o la incorporación de ejercicios físicos en las dinámicas de clase, mientras se trabajan los contenidos curriculares. Estas actividades pueden ser realizadas en el aula, durante el horario lectivo, sin necesidad de materiales. Al realizarlas constatarán que mejora la atención y el rendimiento de los estudiantes.



PEXELS



© UNICEF/URUGUAY/2019/NOQUET

Facilitar la realización de actividad física



Para los niños y adolescentes es más fácil realizar actividad física si el centro educativo les brinda oportunidades y los motiva a hacerlo, tanto dentro de la jornada curricular como fuera. Los recreos son espacios privilegiados para la realización de actividad física. No debe haber reglamentos, estructuras o una cultura

que vayan en contra de esto.

En algunos casos, los centros pueden estimular a que los estudiantes, de acuerdo a sus posibilidades, concurren caminando o en bicicleta. Para esto es necesario generar un espacio para que los estudiantes puedan dejar seguras sus bicicletas.

Los centros pueden tender redes con otras organizaciones de la comunidad, como plazas de deportes o centros comunales, para aumentar las oportunidades para la práctica de actividad física. También pueden participar en escuelas deportivas o en los juegos deportivos nacionales.



© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS



Los invitamos a que cada uno encuentre la forma de hacer realidad estas prácticas en el día a día para un mayor bienestar de los niños y adolescentes.

TE INVITAMOS A CONOCER ALGUNOS EJEMPLOS SOBRE LA APLICACIÓN DE LAS 7 PRÁCTICAS EN LOS CENTROS EDUCATIVOS PARA PROTEGER A NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD.

Entrá a:

<https://bit.ly/PracticasAlimentacionActividad>
y mirá los videos.

