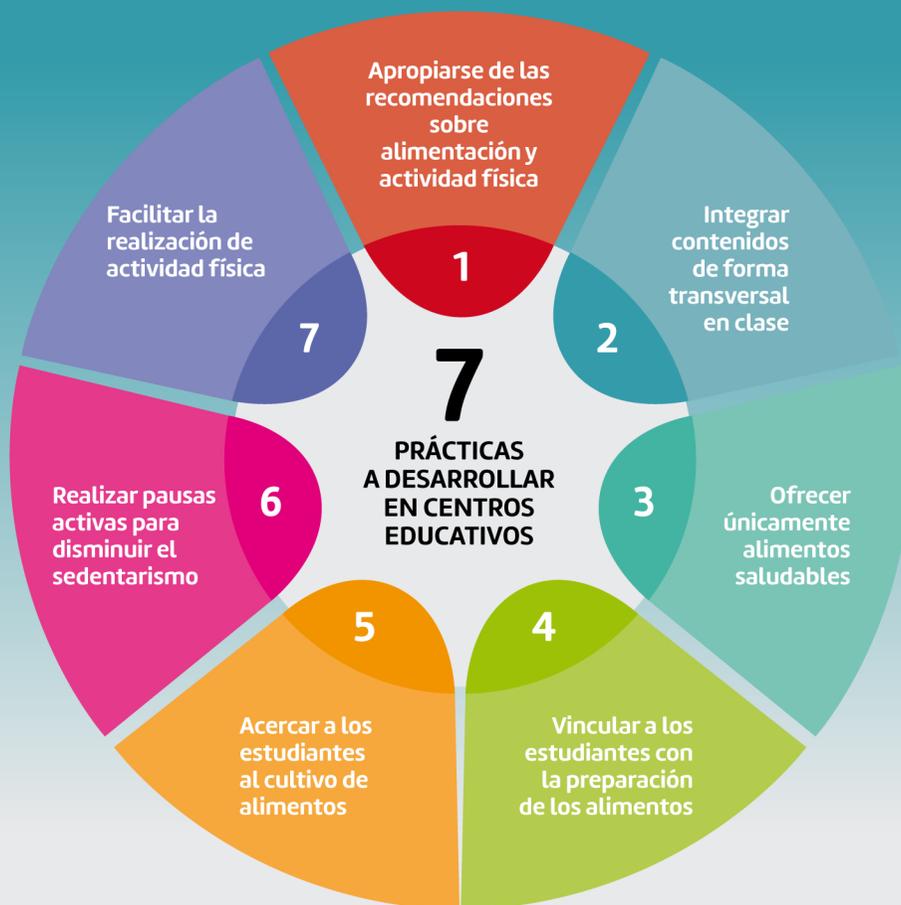


# PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA

## PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ENTORNOS EDUCATIVOS



Ministerio de Educación y Cultura

Ministerio de Salud Pública



Secretaría Nacional del Deporte



ANEP

ADMINISTRACIÓN NACIONAL DE EDUCACIÓN PÚBLICA



# **Prevención del sobrepeso y la obesidad en la infancia y la adolescencia**

## Prácticas de alimentación saludable y actividad física en entornos educativos

### **Ministerio de Salud Pública**

Ministro

**Dr. Daniel Salinas**

Subsecretario

**Lic. José Luis Satdjian**

Director General de la Salud

**Dr. Miguel Asqueta Söhnora**

Coordinador de Programas Enfermedades  
No Transmisibles y Salud Mental

**Mag. Nut. Luis. Galicia**

Coordinadora Programa de Nutrición

**Mag. Nut. Ximena Moratorio**

Coordinadora Programa de Enfermedades  
No Transmisibles

**Dra. María José Rodríguez**

### **Administración Nacional de Educación Pública**

Presidente del Consejo Directivo Central

**Dr. Robert Silva García**

### **Consejo Directivo Central**

Dirección de Derechos Humanos

**Lic. Mtra. Gloria Canclini Ottón**

### **UNICEF**

Representante de UNICEF Uruguay

**Luz Angela Melo Castilla**

Oficial de Salud de UNICEF Uruguay

**Isabel Bove**

Noviembre de 2020

Coordinación editorial:

**Área de Comunicación de UNICEF Uruguay**

Edición y corrección de estilo:

**Susana Aliano Casales**

Diseño y diagramación:

**Alejandro Sequeira**

Fotografía de portada:

© UNICEF/2019/Pazos

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.

### **Coordinación técnica de este documento**

Ximena Moratorio  
Luis Galicia

### **Equipo técnico de discusión de las prácticas**

Integrantes de la Comisión de implementación de la Ley 19.140: Ministerio de Salud Pública (MSP), Ministerio de Educación y Cultura (MEC), Administración Nacional de Educación Pública (ANEP), Secretaría Nacional del Deporte (SND)

**Isabel Aldabe**  
MSP / Área Programática Nutrición

**María José Rodríguez**  
MSP/ Área Programática Enfermedades No Transmisibles

**Virginia Vodanovich**  
MSP/ Área Programática Nutrición

**Mónica Álvarez**  
MEC

**Verónica Massa**  
ANEP/Consejo Directivo Central

**Alicia Musso**  
ANEP/Consejo Directivo Central

**Graciela Moizo**  
ANEP/Consejo de Educación Inicial y Primaria

**Karla Álvarez**  
ANEP/Consejo de Educación Técnico Profesional /  
Consejo de Educación Secundaria

**Verónica Perrone**  
ANEP/Consejo de Formación en Educación

**Daniela Rodríguez**  
ANEP/Consejo de Formación en Educación

**Virginia Rodríguez**  
SND

**Isabel Bove**  
UNICEF

**Nora d'Oliveira**  
MSP/ Coordinación Consejo Nacional Honorario  
Coordinador de Políticas destinadas a combatir el  
sobrepeso y la obesidad

**Marcela Easton**  
ANEP/CEIP/Programa de Alimentación Escolar

**Caren Zelmonovich**  
ANEP/CEIP/Programa de Alimentación Escolar

**Laura Estable**  
ANEP/CEIP/Programa de Alimentación Escolar

**Cecilia del Campo**  
Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular/Área  
Actividad Física y Salud

**Carlos Brascesco**  
MEC/Programa Plantar es Cultura

**Adriana Peña**  
MEC/Programa Plantar es Cultura

**Mariana Peña**  
MEC/Programa Plantar es Cultura

**Nicole Hernández**  
MEC/Programa Plantar es Cultura

---

Esta publicación fue realizada en base al documento técnico «Lineamientos para el fortalecimiento de prácticas saludables de alimentación y actividad física en los centros de enseñanza de educación primaria y media» elaborado por las consultoras Mag. Nut. Virginia Natero y Mag. Nut. Nadya Golovchenko, contratadas a través de la cooperación de UNICEF.

# Contenido

- 5 Prólogo
- 6 Uruguay enfrenta una epidemia de sobrepeso y obesidad
- 10 El país se ha comprometido a detener el avance del sobrepeso, la obesidad y las ENT asociadas
- 11 Marco normativo para la prevención del sobrepeso y la obesidad en los centros educativos
  - 11 *Programa de Alimentación Escolar del Consejo de Educación Inicial y Primaria*
  - 11 *Ley 18213: enseñanza de la educación física en las escuelas de enseñanza primaria*
  - 12 *Ley 19140: alimentación saludable en los centros educativos públicos y privados*
  - 16 *Consejo Nacional Honorario Coordinador de Políticas Destinadas a Combatir el Sobrepeso y la Obesidad*
  - 17 *Recomendaciones sobre actividad física y alimentación saludable para la población uruguaya*
  - 17 *Mensajes para aumentar la actividad física y disminuir el sedentarismo en niños y adolescentes*
  - 20 *Recomendaciones para alcanzar una alimentación saludable, compartida y placentera*
- 22 El rol de los centros educativos en la prevención del sobrepeso y la obesidad
- 24 Prácticas de alimentación saludable y actividad física en centros educativos
  - 24 Objetivo
  - 25 Metodología
  - 27 Las 7 prácticas
    - 27 1. Capacitación de la comunidad educativa
    - 28 2. Guías alimentaria y de actividad física en el currículo
    - 30 3. Oferta de alimentos saludables
    - 33 4. Preparación de alimentos en el centro educativo
    - 34 5. Cultivo de alimentos
    - 35 6. Disminución del sedentarismo
    - 36 7. Entorno que promueva la realización de actividad física
  - 37 Recomendaciones para la implementación de las 7 prácticas
- 39 Bibliografía

# Prólogo

Hay consenso a nivel internacional y pruebas científicas que respaldan que, por medio de la educación de prácticas de alimentación saludable y adecuada actividad física en centros educativos, es posible contribuir a transformar el entorno obesogénico y abordar los principales factores de riesgo modificables de enfermedades no transmisibles (ENT).

El sobrepeso y obesidad han aumentado en Uruguay de forma alarmante en todos los grupos de edad y existe especial preocupación con los niveles observados en la niñez y la adolescencia. El agua y los alimentos saludables que deben formar parte de la alimentación de niños y adolescentes, tales 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 bajo valor nutricional y exceso de azúcares, sodio y grasas de mala calidad.

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

El objetivo de este documento es establecer las bases programáticas sobre las mejores prácticas a ser implementadas en los centros educativos, con el fin de generar un entorno que contribuya a mejorar la nutrición y la salud a largo plazo. La aplicación de estas prácticas facilitará el cumplimiento de la Ley 19140 sobre alimentación saludable en centros educativos (11/10/2013) y la implementación de las líneas de acción definidas por el Consejo Nacional Honorario Coordinador de Políticas Destinadas a Combatir el Sobrepeso y la Obesidad, contribuyendo así al alcance de los objetivos nacionales y los compromisos internacionales asumidos.

Esta publicación es producto de un intenso trabajo y de consensos en la Comisión Interinstitucional para Implementación de la Ley 19140, integrada por representantes de los Ministerios de Salud Pública (MSP) y Educación y Cultura (MEC), la Administración Nacional Educación Pública (ANEP-CODICEN) en sus cuatro consejos desconcentrados (CEIP, CES, CETP, CFE) y la Secretaría Nacional del Deporte (SND), con el apoyo de UNICEF.

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

## Uruguay enfrenta una epidemia de sobrepeso y obesidad

El incremento del sobrepeso y la obesidad se ha convertido en uno de los principales problemas de salud pública mundial en todos los grupos de edad, pero en particular en niños y adolescentes la situación está tomando proporciones alarmantes.

Uruguay no es ajeno a esta realidad: el sobrepeso y la obesidad se inician en etapas tempranas y aumentan en el curso de vida.

Datos publicados a partir de la Encuesta de Nutrición, Desarrollo Infantil y Salud (ENDIS, 2018) muestran que entre los menores de cuatro años la prevalencia de sobrepeso u obesidad alcanza al 12,3 % de los niños (MIDES, INE, INAU, MEC, MSP, 2019).

Al llegar a la etapa escolar, según datos recientes de la ANEP, 4 de cada 10 niños tienen algún grado de sobrepeso u obesidad [22% sobrepeso, 17,4% obesidad (ANEP, 2019)]. Entre las personas adultas, se observa un 64,9 % de sobrepeso u obesidad, de los cuales 27,6 % presenta obesidad, según la segunda edición de la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades No Transmisibles (ENFRENT), realizada en 2013. La prevalencia de la obesidad mostró un aumento de 8 puntos porcentuales en tan solo siete años, pasando de 19,9 % en 2006 a 27,6 % en 2013 (MSP, 2015).

Los niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad tienen mayores probabilidades de continuar siendo obesos al llegar a la edad adulta y están expuestos a mayor riesgo de sufrir ENT, como las cardiovasculares, la diabetes y algunos tipos de cáncer. Estos grupos de enfermedades constituyen las principales causas de morbimortalidad en Uruguay.

## EN ADULTOS



2.º ENFRENT, MSP 2013.

## EN JÓVENES DE 15 A 24 AÑOS



2.º ENFRENT, MSP 2013.

## EN ADOLESCENTES DE 13 A 15 AÑOS



EMSE, 2012.

## EN NIÑOS EN EDAD ESCOLAR



ANEP, 2019.

## EN NIÑOS DE 0 A 4 AÑOS



ENDIS, 2018.

Adaptado de: *Guía alimentaria para la población uruguaya*, MSP, 2016.

El sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes no solo afectan su salud física, sino también su proceso de aprendizaje. Pueden contribuir a desarrollar dificultades conductuales y emocionales como la depresión y el sentimiento de estigmatización, muchas veces vinculados al *bullying*, que reducen el nivel educativo potencial del niño o adolescente.

Existe consenso acerca de que los factores más importantes que promueven el aumento de peso y la obesidad, así como las ENT asociadas, son el consumo elevado de productos de bajo valor nutricional y alto contenido de azúcar, grasa y sal; la ingesta habitual de bebidas azucaradas y la actividad física insuficiente. Todos estos factores forman parte de lo que se conoce como un *ambiente obesogénico* (OMS-OPS, 2014).

Hoy en día se observa un alto consumo de energía, azúcares, grasas y sodio a partir de alimentos ultraprocesados, principalmente porque son más asequibles y están disponibles en muchos puntos de venta, así como por su publicidad, que está particularmente dirigida a los niños (OMS, 2016).

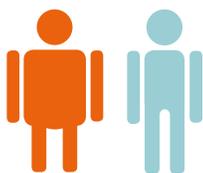
Al mismo tiempo, ha ocurrido un descenso en la actividad física, pues se ha incrementado el tiempo dedicado a actividades recreativas sedentarias que suponen estar ante una pantalla.

La mayoría de los niños y adolescentes uruguayos consumen alimentos de baja calidad nutricional. La venta de productos y bebidas ultraprocesados aumentó un 146,4 % a nivel nacional en el período 2000-2013 (OPS, 2015). Según muestra la ENDIS 2018, más de la mitad de los niños de entre 2 y 4 años había tomado bebidas azucaradas el día anterior a la encuesta y el 43 % había consumido alfajores y galletitas dulces rellenas. En escolares, de acuerdo con el estudio realizado por la ANEP, se encontró que diariamente consumen casi 350 ml de refrescos, jugos artificiales y aguas saborizadas, lo que contribuye a que su ingesta de azúcares sea más del doble de la recomendada. Entre los adolescentes se ha observado que el 70 % toma bebidas azucaradas a diario y casi un 10 % consume alimentos en locales de venta de comida rápida tres o más veces a la semana (EMSE, 2012). Solo el 28,8 % de los adolescentes tiene un nivel de actividad física adecuado, mientras que el 30,1 % realiza muy poca actividad física (EMSE, 2012).



© MSP/FLORENCIA FORMIGA

La mayoría de los niños y adolescentes uruguayos consumen alimentos de baja calidad nutricional.



En Uruguay la obesidad y las ENT han sido reconocidas por el MSP dentro de los principales desafíos que enfrenta el país.

## El país se ha comprometido a detener el avance del sobrepeso, la obesidad y las ENT asociadas

Uruguay ha adoptado compromisos internacionales para la prevención de las ENT, entre los que se destacan: el Plan de Acción Mundial para la Prevención y el Control de las ENT en las Américas 2013–2020 de la OMS y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) establecidos por las Naciones Unidas en 2015. Las metas que se establecen en estos compromisos incluyen: reducir la mortalidad prematura por ENT, detener la epidemia de sobrepeso y obesidad y poner fin a todas las formas de malnutrición para 2025 y 2030.

A nivel nacional, la obesidad y las ENT también han sido reconocidas por el MSP dentro de los principales desafíos que enfrenta el país. Para su abordaje se ha propuesto el desarrollo de «Políticas públicas de modificación del entorno que favorezcan la adopción de hábitos alimentarios saludables y el desarrollo de la actividad física».

Específicamente en relación con los centros educativos, se ha planteado (MSP, 2015):

- Mejorar los mecanismos de supervisión del cumplimiento de la Ley 19140, para lo cual se llevaron a cabo visitas a una muestra representativa de centros.
- Actualizar los criterios para la definición de alimentos recomendados por el MSP y sus formas de identificación. Los decretos 272/018 y el 246/020, que establecen el etiquetado frontal de alimentos con exceso de grasas, grasas saturadas, azúcar y sodio, constituyen una herramienta práctica para la identificación de los productos no recomendados.
- Avanzar en nuevos mecanismos que restrinjan la comercialización de alimentos que no cumplan con los criterios establecidos por el MSP.
- Avanzar en una estrategia de implementación de buenas prácticas de alimentación y actividad física.

## Marco normativo para la prevención del sobrepeso y la obesidad en los centros educativos

### *Programa de Alimentación Escolar del Consejo de Educación Inicial y Primaria*

Desde principios del siglo XX, funciona el Programa de Alimentación Escolar del Consejo de Educación Inicial y Primaria (CEIP). Su objetivo es contribuir al adecuado estado nutricional de la población escolar como condición indispensable para el aprendizaje, considerando además situaciones de riesgo.

El programa tiene tres funciones:

- **Alimentación saludable.** Con un rol de protección social, disminución de vulnerabilidades, reducción de costos del hogar, mejora de rendimiento y asistencia.
- **Educación alimentario-nutricional.** Instancias educativas para niños, docentes, manipuladores de alimentos y familias.
- **Socialización.** Adquisición de hábitos relacionados con la alimentación que influyan positivamente en la salud.

Mediante el aporte nutricional del menú escolar se busca complementar la alimentación brindada en el hogar para favorecer la capacidad de aprendizaje, mejorar el grado de atención y el rendimiento escolar de los niños que asisten a los comedores de las escuelas públicas del país. Diariamente se brindan más de 277.000 prestaciones en 2.350 escuelas y jardines, financiadas por el impuesto de Primaria.

### *Ley 18213: enseñanza de la educación física en las escuelas de enseñanza primaria*

En 2009 fue sancionada la Ley 18213, que declara obligatoria la enseñanza de la educación física en las escuelas primarias de todo el país.



Mediante el aporte nutricional del menú escolar se busca complementar la alimentación brindada en el hogar para favorecer la capacidad de aprendizaje, mejorar el grado de atención y el rendimiento escolar.

Existe un marco normativo para la prevención del sobrepeso y la obesidad en los centros educativos.

### ***Ley 19140: alimentación saludable en los centros educativos públicos y privados***

En 2013 fue aprobada la Ley 19140, que tiene por finalidad proteger la salud de la población infantil y adolescente que asiste a establecimientos escolares y liceales, públicos y privados, mediante la promoción de hábitos alimenticios saludables en el ámbito educativo como forma de contribuir, actuando sobre este factor de riesgo, en la prevención del sobrepeso y la obesidad, la hipertensión arterial, así como de las enfermedades crónicas no transmisibles vinculadas a estos.

#### ***Contenidos de la Ley 19140***

Son objetivos específicos de esta ley:

- A. Ejecutar acciones tendientes a mejorar el estado nutricional de niños, niñas y adolescentes que asisten a centros educativos públicos y privados.
- B. Promover hábitos alimentarios saludables en toda la población, iniciando en la infancia la educación pertinente.
- C. Ayudar a que los alumnos que concurren a estos establecimientos tengan la posibilidad de incorporar a sus hábitos alimentarios alimentos y bebidas nutricionalmente adecuados, estableciendo que estos estén disponibles en cantinas y quioscos que se encuentren dentro de los locales educativos.
- D. Incorporar a los hábitos alimentarios alimentos y bebidas aptos para celíacos y diabéticos como forma de promover la equidad también a este nivel.
- E. Promover que la oferta de alimentos y bebidas en cantinas, quioscos y locales ubicados en el interior de los centros educativos se adecuen al listado establecido por el MSP.

La ley señala que:

Es responsabilidad del MEC incluir en el sistema educativo el tema de los hábitos alimentarios saludables y estimular el consumo de agua potable y la realización de actividades físicas contrarias al sedentarismo.

El MSP tiene la competencia de confeccionar un listado de grupos de alimentos y bebidas nutricionalmente adecuados, con

información destinada a la población de los centros educativos (alumnos, docentes, funcionarios no docentes y padres), así como de establecer recomendaciones para una alimentación saludable en las diferentes etapas de la vida, como forma de promoción y prevención a toda la comunidad.

Se prohíbe la publicidad en los establecimientos educativos de aquellos grupos de alimentos y bebidas que no estén incluidos en el listado del MSP.

Además, se establece en el cuerpo de la ley que no se permiten dentro de los locales escolares o liceales saleros y otros recipientes que contengan sal que estén visibles para los alumnos y que tengan por finalidad agregarla a los alimentos previamente preparados.

### *Avances en la implementación de la ley*

El MSP estableció un listado de alimentos y bebidas recomendados para promover una alimentación nutricionalmente adecuada. Se priorizan alimentos naturales o mínimamente procesados, fomenta las comidas caseras y saludables, y limita la exposición de alimentos y bebidas con altos niveles azúcar, sodio, grasas y grasas saturadas. El listado presenta los alimentos en tres grupos.

### **Grupo 1: Alimentos y bebidas naturales o mínimamente procesados.**

© FCAFOTODIGITAL



**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.



**Agua**

En 2013 fue aprobada la Ley 19140, que tiene por finalidad proteger la salud de la población infantil y adolescente que asiste a establecimientos escolares y liceales, públicos y privados.

El MSP estableció un listado de alimentos y bebidas recomendados para promover una alimentación nutricionalmente adecuada.

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

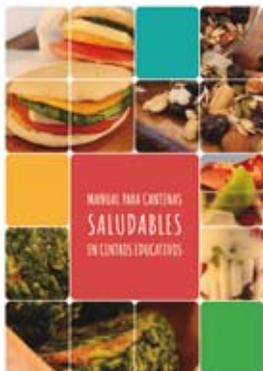


**Bizcochuelos y tortas caseras** elaboradas con aceite, sin manteca ni margarina. Preferentemente con agregado de frutas o vegetales.

**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 saludables se ha elaborado un *Manual para cantinas saludables en centros educativos*, disponible en: <[www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/manual-para-cantinas-saludables-centros-educativos](http://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/manual-para-cantinas-saludables-centros-educativos)>.





### Grupo 3: Productos envasados (lácteos, galletería, panificados, barras de cereales, etc.) que no contengan etiqueta que indica «Exceso de nutrientes críticos» en el frente del envase.

De acuerdo con lo establecido en los decretos 272/018 y 246/020, los productos que contienen exceso de sodio, azúcar, grasas o grasas saturadas, deben incluir una etiqueta en el frente de su envase que los identifique.



La inclusión de este grupo de alimentos responde sólo a dar mayor variedad a la oferta, sin embargo, no es imprescindible desde el punto de vista nutricional.

#### *Comisión Interinstitucional para Implementación de la Ley 19140*

Con el fin de apoyar y dar seguimiento a la implementación de la ley, funciona una Comisión Interinstitucional integrada por representantes de MSP, MEC, ANEP-CODICEN en sus cuatro consejos desconcentrados (CEIP, CES, CETP, CFE) y la SND.

En este marco se han realizado múltiples acciones: elaboración de criterios técnicos para regular la venta de alimentos y bebidas, difusión del listado de alimentos recomendados para la oferta en cantinas y quioscos, capacitaciones a manipuladores de

alimentos y responsables de su venta, elaboración de recetarios y materiales de divulgación, adecuación de los pliegos licitatorios de los locales de venta, sensibilización y capacitación a referentes del equipo docente, relevamiento anual de una muestra representativa de centros sobre el cumplimiento de la ley, entre otras.

Actualmente, el plan de trabajo que guía las acciones llevadas a cabo por la Comisión persigue el cumplimiento de tres objetivos concretos en los centros educativos:

1. Lograr que las cantinas y los comedores ofrezcan alimentos agradables, seguros y saludables y apliquen normas de adecuada higiene y manipulación.
2. Capacitar a los equipos de trabajo en la promoción de alimentación saludable y actividad física.
3. Impulsar el desarrollo de propuestas que promuevan prácticas de alimentación saludable y actividad física que puedan ser evaluadas y reconocidas.

El Consejo Nacional Honorario Coordinador de Políticas asesora al Poder Ejecutivo en materia de combate a la obesidad y el sobrepeso.

### ***Consejo Nacional Honorario Coordinador de Políticas Destinadas a Combatir el Sobrepeso y la Obesidad***

En 2018, por medio del Decreto 369/018, el Poder Ejecutivo creó en el MSP el Consejo Nacional Honorario Coordinador de Políticas Destinadas a Combatir el Sobrepeso y la Obesidad (en adelante, Consejo). Este está integrado por representantes de los Ministerios del Interior; Defensa Nacional; Economía y Finanzas; Educación y Cultura; Ganadería, Agricultura y Pesca; Industria, Energía y Minería; Desarrollo Social; así como por la SND, la ANEP, el Banco de Previsión Social, la Universidad de la República, la Administración de los Servicios de Salud del Estado, el Instituto del Niño y Adolescente del Uruguay, el Congreso de Intendentes, la Intendencia de Montevideo y las Comisiones Honorarias para la Salud Cardiovascular y de Lucha contra el Cáncer.

Son cometidos del Consejo: asesorar al Poder Ejecutivo en materia de combate a la obesidad y el sobrepeso, promover la transversalización y la coordinación de las políticas públicas, así como formular propuestas de abordaje programático y normativo en la materia.

En su artículo 5, se disponen las líneas de acción que deben ser desarrolladas, entre las cuales se establece «Promover la integración de los lineamientos de la *Guía alimentaria para la población uruguaya en las políticas públicas*» y «Mejorar los entornos de los centros educativos en relación con la alimentación saludable y la actividad física».

### **Recomendaciones sobre actividad física y alimentación saludable para la población uruguaya**

#### *Guía de actividad física ¡a moverse!*

En el 2016 se publicó la *¡a moverse! Guía de actividad física* del MSP y la SND, con el objetivo de promover hábitos alimentarios saludables y un estilo de vida más activo y menos sedentario mediante herramientas educativas que informen y favorezcan la toma de decisiones en la población. En esta guía se describen conceptos importantes relacionados con la actividad física y el sedentarismo.



*¡a moverse! Guía de actividad física*  
Disponible en: <[www.gub.uy/ministerio-salud-publica/sites/ministerio-salud-publica/files/documentos/campanas/MSP\\_GUIA\\_ACTIVIDAD\\_FISICA.pdf](http://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/sites/ministerio-salud-publica/files/documentos/campanas/MSP_GUIA_ACTIVIDAD_FISICA.pdf)>.

## **Mensajes para aumentar la actividad física y disminuir el sedentarismo en niños y adolescentes:**

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



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

### *Guía alimentaria para la población uruguaya. Para una alimentación saludable, compartida y placentera*

En 2016, el MSP con el apoyo técnico de la FAO, OPS y UNICEF y un grupo intersectorial, conformado por representantes de diferentes instituciones del sector público, la academia y organizaciones de la sociedad civil, publicó la *Guía alimentaria para la población uruguaya. Para una alimentación saludable, compartida y placentera* (MSP, 2016). Sus mensajes están dirigidos a la población general de todo el país a partir de los dos años. Su objetivo es promover hábitos alimentarios y estilos de vida saludables mediante una herramienta educativa que favorezca la toma de decisiones de la población y contribuya a la revalorización de la cultura alimentaria basada en un sistema alimentario sustentable, para alcanzar un mayor bienestar de la población. Para lograr este objetivo, es fundamental construir un entorno que permita influir positivamente en las elecciones de las personas, de modo que la opción más sencilla (la más accesible, disponible y asequible) sea la más saludable en materia de alimentos.



© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS

Por tal motivo, a nivel de las instituciones estatales, la guía se establece con los siguientes objetivos específicos:

- Servir de base para la planificación y evaluación de programas sociales y de alimentación y nutrición.
- Servir de insumo para la formulación de políticas relacionadas con la alimentación y la nutrición.
- Orientar y unificar el contenido de los mensajes sobre alimentación y nutrición de las distintas organizaciones e instituciones.
- Proporcionar información básica para incluir en los programas de educación formal y no formal en todos los niveles.
- Promover la oferta de alimentos adecuados y saludables en los programas de alimentación coordinados por el Estado.

*La Guía alimentaria para la población uruguaya. Para una alimentación saludable, compartida y placentera está dirigida a la población general a partir de los dos años.*

## La guía plantea 11 recomendaciones para alcanzar una alimentación saludable, compartida y placentera, que son:

- Disfrutar la comida: comer despacio y, cuando sea posible, hacerlo en compañía.
- 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.
- Comenzar el día con un buen desayuno y no saltarse comidas.
- Cocinar nuestros propios alimentos hace bien: descubrir el gusto por la cocina y que esta sea una actividad compartida.
- Ser crítico con la información y los mensajes publicitarios que se reciben sobre alimentación.
- Acumular al menos dos horas y media de actividad física por semana y disminuir el tiempo que se permanece sentado.
- Preferir siempre el agua a otras bebidas. Limitar los refrescos, los jugos artificiales y las aguas saborizadas.
- Incorporar verduras y frutas en todas las comidas. Ayuda a sentirse bien y mantener un peso adecuado.
- Elegir aceite para las preparaciones en lugar de otras grasas. Evitar comprar productos con excesiva cantidad de grasas, especialmente los que contengan grasas trans.
- Incluir el pescado al menos una vez a la semana y disminuir el consumo de carnes procesadas, como fiambres y embutidos.
- Disminuir la sal y el azúcar para cocinar: pequeñas cantidades son suficientes para realzar el sabor.

Las recomendaciones se acompañan de un ícono que ha sido diseñado especialmente para Uruguay y que transmite tres mensajes fundamentales: disfrutá de la comida, comé sano y movete.

# ¡DISFRUTÁ DE LA COMIDA, COMÉ SANO Y MOVETE!



## 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?**

La OMS destaca que los programas escolares deben brindar educación en materia de salud y promover una alimentación sana, así como la actividad física y otros comportamientos saludables.

## El rol de los centros educativos en la prevención del sobrepeso y la obesidad

En los últimos años la Organización Mundial de la Salud (OMS), así como otros organismos internacionales relacionados, han identificado una serie de medidas que, de acuerdo con la evidencia científica, deben ser puestas en práctica para detener la creciente epidemia de sobrepeso y obesidad. Dentro de estas medidas, una que resulta clave y que cuenta con alto consenso internacional es la modificación de los entornos escolares para promover la nutrición adecuada y la actividad física.

En la *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*, la OMS reafirma que es posible influir en los comportamientos desde las escuelas y las instituciones educativas. Asimismo, destaca que los programas escolares deben brindar educación en materia de salud y promover una alimentación sana, así como la actividad física y otros comportamientos saludables, a la vez que alienta a los gobiernos a que adopten políticas para tal fin (OMS, 2014).

En 2014, la OMS estableció una Comisión para Acabar con la Obesidad Infantil, que elaboró un conjunto de recomendaciones para combatir con eficacia la obesidad en la infancia y la adolescencia en diferentes contextos mundiales. En su recomendación número 5 exhorta a los gobiernos a aplicar programas integrales que promuevan entornos escolares saludables, conocimientos básicos en materia de salud y nutrición, y actividad física en niños en edad escolar y adolescentes. Se establecen normas relativas a las comidas, la eliminación de la venta de bebidas y alimentos no saludables y la inclusión de formación sobre salud y nutrición y educación física (OMS, 2016).

A su vez, en su Plan de Acción para la Prevención del Sobrepeso y la Obesidad en la Niñez y la Adolescencia, la OPS también destaca la necesidad de mejorar los entornos escolares. Hace énfasis en fortalecer los programas de alimentación escolar, la reglamentación de la publicidad y la venta de alimentos y bebidas, así como el fortalecimiento de la promoción y la educación sobre la actividad física (OMS-OPS, 2014).

En la misma línea, la OMS ha propuesto la iniciativa Escuelas Amigables con la Nutrición (EAN) (WHO, s/f), con un sistema de acreditación basado en los conceptos de la Iniciativa Hospital Amigo del Niño (IHAN).

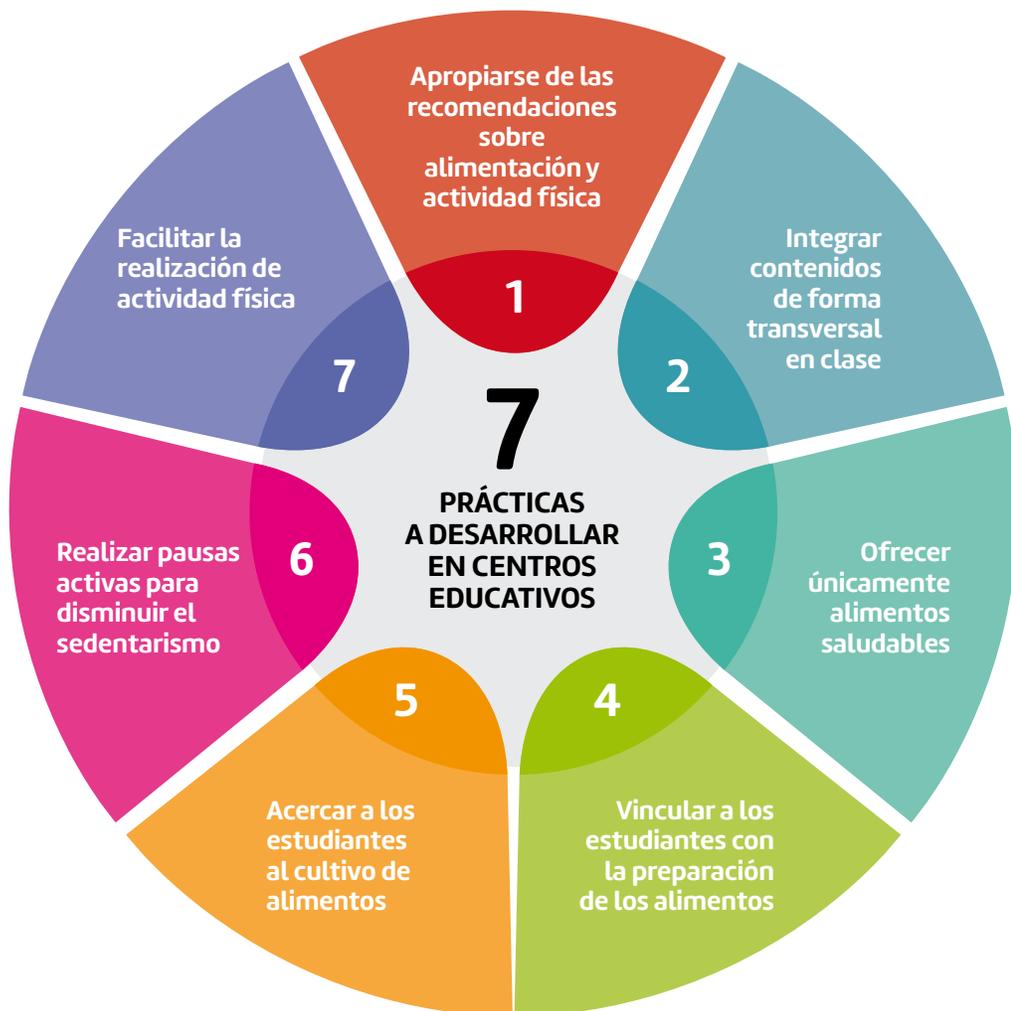
Los beneficios identificados al poner en práctica esta iniciativa son (WHO, UNICEF, FAO, 2006):

- Mejoramiento del entorno escolar, el estado nutricional y desempeño académico de los estudiantes.
- Fortalecimiento del vínculo entre la comunidad educativa, el equipo de gestión, los docentes, los funcionarios no docentes, los padres, los estudiantes, las comisiones de fomento en enseñanza primaria, la asociación de padres en enseñanza media, los concesionarios de cantinas y las comisiones fiscales de cafetería de enseñanza media y los actores locales.
- Mejoramiento de su reputación al ser acreditada como EAN.

La evidencia ha mostrado que las intervenciones en ambientes educativos funcionan cuando son integrales y abarcan la aplicación de un conjunto de medidas en forma simultánea y sostenida en el tiempo (Verstraeten y otros, 2012; Khambalia y otros, 2012). El enfoque multicomponente, que involucre acciones de educación alimentaria nutricional, actividad física, compromiso de la comunidad educativa con un rol activo de los estudiantes y modificaciones en el entorno, es la clave para alcanzar el éxito (Dunton y otros, 2011; Mancipe Navarrete y otros, 2015; Fox y otros, 2005; Griebler y otros, 2014).

La evidencia ha mostrado que las intervenciones en ambientes educativos funcionan cuando son integrales y abarcan la aplicación de un conjunto de medidas en forma simultánea y sostenida en el tiempo.

Se ha demostrado que una oferta de alimentos saludables (como frutas y verduras), que permita la exposición repetida ante los estudiantes, así como las regulaciones que establecen restricciones para la venta de productos altos en grasas, azúcares y sal, han resultado eficaces para influenciar en forma positiva sus preferencias y hábitos de consumo.



## Prácticas de alimentación saludable y actividad física en centros educativos

La propuesta de prácticas de alimentación saludable y actividad física en centros educativos surge como respuesta a los compromisos asumidos desde el Consejo y al cumplimiento del objetivo n.º 3 del plan de trabajo de la Comisión Interinstitucional para Implementación de la Ley 19140.

### Objetivo

Contribuir a generar entornos educativos saludables que fomenten hábitos de alimentación y actividad física adecuados, con el fin de disminuir el sobrepeso y la obesidad en la comunidad educativa de los centros de enseñanza primaria y media, tanto públicos como privados del país.

### Metodología

En primer lugar, con el apoyo de UNICEF, se realizó una consultoría a los efectos de revisar la literatura y las experiencias internacionales existentes.

Posteriormente, el MSP reunió a los integrantes de la Comisión Interinstitucional para Implementación de la Ley 19140 con el fin de acordar su aplicación en todo el país. Se amplió la convocatoria a la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular, por su experiencia en la formación de redes de actividad física nacionales; al Programa Plantar es Cultura del MEC, por su trayectoria en el fortalecimiento de experiencias de agricultura urbana y periurbana comunitaria y a UNICEF por su rol en la protección de la infancia y adolescencia, conformando así el grupo de discusión y validación de la estrategia.

Una oferta de alimentos saludables influye en forma positiva las preferencias.

Se recogieron los avances que el sistema educativo ha obtenido en la temática mediante diferentes experiencias locales y se definió el sistema más adecuado para la evaluación y el reconocimiento de estas prácticas.

Una vez acordada la metodología de trabajo y tomando como base las experiencias internacionales y de las instituciones participantes, se realizó la selección de las siete prácticas que, basadas en la evidencia, se recomienda implementar en los centros educativos.

Para cada una de las prácticas fueron desarrollados los siguientes aspectos:

- Descripción e importancia.
- Resultado esperado e indicadores para su medición.
- Sugerencias para su aplicación.

Se elaboró un documento técnico con los insumos antes mencionados como mapa de ruta para las instituciones encargadas de implementar las prácticas.



## Las 7 prácticas



**Práctica a alcanzar:** Que la comunidad educativa se apropie de los mensajes y contenidos de las guías alimentaria y de actividad física.

Es necesario encuadrar el trabajo en el rol que le compete al ambiente educativo en la adquisición de hábitos de alimentación y actividad física para la prevención del sobrepeso y la obesidad.

### 1 | Capacitación de la comunidad educativa

El objetivo de esta práctica es que los integrantes de la comunidad educativa, equipo docente, funcionarios, alumnos, responsables de puntos de venta y familias conozcan, comprendan y compartan conceptos comunes sobre alimentación y actividad física.

Se trabajará sobre la base de los mensajes de las guías alimentaria y de actividad física, así como también sobre el contenido de la Ley 19140.

Para su cumplimiento es necesaria la realización de itinerarios educativos. Los contenidos y la dinámica se adaptarán al perfil de los diferentes integrantes de la comunidad. Cada centro los desarrollará según sus necesidades y la diversidad de sus características. Es conveniente iniciar el proceso promoviendo la reflexión personal sobre las prácticas y las barreras en relación con esta temática.

Es necesario encuadrar el trabajo en el rol que le compete al ambiente educativo en la adquisición de hábitos de alimentación y actividad física para la prevención del sobrepeso y la obesidad.

Paralelamente al desarrollo de los contenidos teóricos, deben generarse espacios que permitan identificar y acordar cambios en cada centro para lograr un entorno que motive la adopción de hábitos de vida saludables. También analizar el rol que le compete a cada actor de la comunidad en la construcción de estos entornos. Los responsables de puntos de venta son actores claves, por lo tanto, deben formar parte activa del proceso y ser incluidos en las instancias de capacitación.



© UNICEF/URUGUAY/2019/NOQUET



**Práctica a alcanzar:** Que las guías alimentaria y de actividad física se incluyan como ejes referenciales para orientar los contenidos trabajados en el currículo.

## 2 | Guías alimentaria y de actividad física en el currículo

Los conceptos de alimentación saludable y actividad física ya forman parte de los contenidos curriculares existentes en enseñanza primaria y media. El desafío es lograr que los contenidos de la *Guía alimentaria para la población uruguaya* y la *Guía de actividad física* se utilicen como insumos de forma transversal en el currículo. Al mismo tiempo, que los lineamientos formen parte de la política del centro educativo.

## Los contenidos deberán ser abordados de manera integral y transversal desde las distintas perspectivas y áreas curriculares.



Las **clases de Educación Física** son un ámbito natural para trabajar en forma conjunta la actividad física y la alimentación. Este representa un espacio para generar conciencia sobre la necesidad de acumular al menos una hora de actividad física por día y de disminuir el tiempo que se permanece sentado. También para incentivar el consumo de agua y de frutas, y desalentar el consumo de refrescos, jugos artificiales, aguas saborizadas y productos ultraprocesados con exceso de sodio, azúcares y grasas.



Los **espacios de trabajo de Biología y Ciencias** representan un ámbito privilegiado. Son una oportunidad para discutir el problema del sobrepeso y la obesidad, sus consecuencias e identificar cuáles son las recomendaciones para prevenirlos. A su vez, para trabajar el valor de incorporar verduras y frutas en todas las comidas, disminuir la sal y el azúcar, comenzar el día con un buen desayuno y no saltarse comidas, ser

crítico con la información y los mensajes publicitarios, leer las etiquetas y los ingredientes, así como para reconocer los distintos tipos de azúcares y de grasas.



Muchos de los mensajes también pueden incorporarse al trabajar en **Química y Física**. Por ejemplo, leer las etiquetas para identificar si estamos frente a un alimento natural o ultraprocesado; conocer los aditivos químicos que se agregan a los alimentos para su conservación, darle sabor o textura; identificar los edulcorantes calóricos y no calóricos, los distintos tipos de azúcares y de grasas; analizar las transformaciones de los alimentos al cocinar y la diferencia entre la comida casera y la envasada.



Para trabajar conceptos de **Aritmética y Matemáticas** se pueden leer las etiquetas y analizar la proporción de grasas y de sodio de los produc-

tos o la cantidad de azúcar de las bebidas, y así concientizar sobre la cantidad de azúcar que se toma diariamente al consumir refrescos. 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 destacar el valor de la cocina y de comer en compañía como un factor no solo de salud, sino para fortalecer los vínculos; motivar a los niños y adolescentes para que participen en las distintas etapas desde la compra, la preparación de la comida y de la mesa y del lavado de los platos; analizar de forma crítica la publicidad de alimentos que va dirigida directamente a ellos.

Se debe trabajar para lograr que la disponibilidad de alimentos y bebidas en el centro estudiantil sea consistente con las recomendaciones de la *Guía alimentaria para la población uruguaya* y el listado de grupos de alimentos y bebidas establecidos por el MSP en el marco del mandato de la Ley 19140.



**Práctica a alcanzar:** Que el centro educativo y sus puntos de venta ofrezcan alimentos y bebidas de adecuada calidad nutricional, seguros y culturalmente aceptados.

### 3 | Oferta de alimentos saludables

El propósito de esta práctica es mejorar la oferta de alimentos y bebidas dentro de los centros educativos para promover que, progresivamente, se ajuste a las recomendaciones para una alimentación adecuada. *Específicamente, se debe trabajar para lograr que la disponibilidad de alimentos y bebidas en el centro estudiantil sea consistente con las recomendaciones de la Guía alimentaria para la población uruguaya y el listado de grupos de alimentos y bebidas establecidos por el MSP en el marco del mandato de la Ley 19140.*

La cantina, el quiosco o el comedor deben considerarse un ámbito educativo en el cual se promueva la alimentación saludable basada en alimentos naturales y se fomente la comensalidad, es decir, comer juntos y compartir la mesa.

Facilitar el acceso a agua gratuita e inocua, ya sea por medio de dispensadores, bebederos o agua embotellada, es una medida clave. Es fundamental que en el ámbito escolar solo se fomente el consumo de agua como bebida, evitando la exhibición o promoción de otras bebidas, como jugos saborizados industriales



© MIDES/2019/FLORENCIA CARVALHO



© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUIEIRA

o refrescos. Las bebidas con edulcorantes no calóricos tampoco son adecuadas para niños, ya que, por ejemplo, mantienen el gusto y la preferencia al sabor dulce.

Por otra parte, se debe restringir la venta de productos ultra-procesados con etiquetas de exceso de grasas, grasas saturadas, sodio y azúcares.

Los responsables de puntos de venta son, lógicamente, actores claves para alcanzar esta práctica, por lo tanto, deben formar parte activa del proceso y, como se dijo anteriormente, deben ser incluidos en las instancias de capacitación. Un aspecto central es propiciar el involucramiento de los estudiantes y las familias (dependiendo del caso) en el proceso de mejora de la oferta, de manera de implementar estrategias acordadas por todas las partes.

En forma complementaria, se debe promover que los alimentos y las bebidas que los estudiantes llevan de su hogar para consumir en el centro educativo, ya sea en el día a día como en eventos especiales (fiestas, salidas didácticas, etc.), se rijan por los mismos lineamientos definidos para la oferta de alimentos.

Según la Ley 19140 quedan comprendidos en la prohibición cualquier tipo de publicidad, promoción o patrocinio, tales como:

- Muestras gratis en las cantinas escolares y liceales y en las salidas didácticas o paseos. Entrega de productos a precios reducidos para salidas didácticas, festivales y fiestas de los centros educativos.
- Distribución de premios (juguetes, materiales didácticos) con la venta de los productos, o en concursos o sorteos de los centros educativos.

- Uso de logotipos y nombre de marcas en materiales gráficos para la exhibición, ni en materiales escolares u otros objetos, por ej.: remeras, gorras, mochilas, útiles escolares.
- Salidas didácticas a empresas cuyo fin sea la producción de alimentos no recomendados.
- Publicidad, patrocinio e inserción de anuncios de 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.



- **El propio envase del producto y su exhibición en el punto de venta constituyen una forma de promoción, por lo tanto, quedan abarcados en la restricción y no pueden ser exhibidos los productos que no integran los tres grupos de alimentos y bebidas recomendados por el MSP. Por ejemplo, los productos ultra-procesados con etiquetas de exceso de grasas, grasas saturadas, azúcar o sodio.**



**Práctica a alcanzar:** Que el centro educativo cuente con actividades que permitan al estudiante vincularse con la preparación de alimentos.

## 4 | Preparación de alimentos en el centro educativo

Con esta práctica se pretende que el estudiante tenga la experiencia de preparar alimentos de forma creativa y divertida, según su edad y los recursos disponibles en la institución.

Las actividades culinarias permiten abordar el rol placentero del alimento, así como la importancia de la comensalidad. También ayudan a desmitificar ideas arraigadas a nivel popular, como el mayor costo de la alimentación saludable. Por otra parte, facilitan el abordaje de conceptos que trascienden lo alimentario-nutricional, como el trabajo en equipo, el compartir, la igualdad de género, el cuidado del medioambiente (al minimizar el desperdicio y el uso del plástico), así como también aspectos vinculados a la inocuidad de los alimentos (fomentando buenas prácticas de manipulación e higiene). Resulta una valiosa práctica a motivar en los centros de enseñanza.



© INDA

**La elaboración de alimentos constituye una valiosa herramienta pedagógica que permite trabajar múltiples áreas.** Los diferentes alimentos y sus características (colores, sabores, texturas, propiedades nutricionales), aspectos relacionados con las tradiciones y la identidad cultural, así como también conceptos matemáticos, físico-químicos y del lenguaje pueden ser trabajados por medio de la cocina.

- De este modo, la vinculación con la elaboración de alimentos puede hacerse en diferentes asignaturas que lo apliquen dentro de sus programas. Por ejemplo, si en la elaboración de una receta los estudiantes hierven agua para cocinar, el docente de Ciencias Físicas, a partir de esa experiencia, puede explicar que a los 100° el agua llega a su punto de ebullición.
- También se puede cocinar un pan y luego, para aplicar conocimientos de Biología, dejar una rodaja a temperatura ambiente durante una semana

para la observación del proceso de la generación de hongos. En clase de Química se pueden mostrar los procesos que se producen con la cocción de los alimentos.

- También la aplicación de esta práctica puede ser extracurricular, como ya se está desarrollando en varios centros. Los estudiantes pueden cocinar comida saludable y venderla a los demás estudiantes. Contagiarán el espíritu de cocinar, compartirán comida saludable y hasta podrán recaudar fondos para otros proyectos internos.



**Práctica a alcanzar:** Que el centro educativo cuente con actividades que permitan al estudiante vincularse con la preparación de alimentos.



© UNICEF/URUGUAY/2004/BIELLI

## 5 | Cultivo de alimentos

El objetivo de esta práctica es que el estudiante tenga la oportunidad de participar del proceso de cultivo y de cosecha de alimentos. Esto 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 huerta 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 una buena alternativa para cuando no sea posible contar con el desarrollo de una huerta propia.

La vinculación de la comunidad educativa, particularmente del estudiante, con el cultivo de alimentos, constituye una valiosa herramienta pedagógica, fomenta hábitos de alimentación saludable, promueve el cuidado del medio ambiente (por ej. mediante el reciclaje de residuos), facilita el contacto con la naturaleza y contribuye a la mejora del entorno.

Por medio de estos espacios, catalogados como «aulas al aire libre», se promueve el consumo de alimentos saludables, frescos y vinculados a las tradiciones alimentarias. Además, se refuerzan conceptos relacionados con el trabajo en equipo, el fomento de valores de cooperación y solidaridad, a la vez que se fortalece el sentido de pertenencia de los alumnos al centro educativo.



**Práctica a alcanzar:** Que la institución cuente con una línea de trabajo que disminuya el sedentarismo en la comunidad educativa durante el horario curricular.

## 6 | Disminución del sedentarismo

El sedentarismo es un factor de riesgo independiente de la actividad física. Por este motivo no basta solo con fomentar la realización de actividad física, sino que además se deben tomar medidas para reducir el sedentarismo. Ser más activo y menos sedentario mejora el bienestar tanto físico, como mental y social.

El propósito de esta práctica es que durante el horario curricular se disminuyan los períodos de actividad que exigen poco o ningún movimiento, mediante propuestas formales, como la realización de *pausas activas*.

Se recomienda que cada 40 a 60 minutos que los estudiantes pasan sentados en clase, se desarrollen pausas activas de entre 3 y 5 minutos para interrumpir el comportamiento sedentario. Estas pautas consisten en ponerse de pie o hacer una breve actividad de intensidad leve o moderada.

Se deben identificar alternativas para estimular el movimiento dentro del aula mientras se trabajan los contenidos curriculares, con la incorporación de ejercicios físicos en las dinámicas de clase. Estas actividades deben estar pensadas para ser realizadas en el aula, durante el horario lectivo, sin necesidad de materiales.



© UNICEF/URUGUAY/2019/NOQUET



© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS



**Práctica a alcanzar:** Que la institución facilite la actividad física y genere entornos activos.

## 7 | Entorno que promueva la realización de actividad física

Para facilitar la adquisición de un hábito es necesario que existan oportunidades, estímulos e incentivos para que una conducta se repita con frecuencia hasta que finalmente se adquiera.

En este sentido, el centro de enseñanza debería ser un entorno activo, donde la práctica de actividad física resulte fácil para el alumnado y para el resto de la comunidad educativa, sin limitarse a lo dictado en la asignatura de Educación Física. Es clave que la relevancia del tema no solo se transmita desde el discurso, sino también en actitudes y en la promoción del placer y el disfrute de una vida activa.

El objetivo de esta práctica es promover en la comunidad educativa un estilo de vida activo, tanto durante la jornada curricular como fuera de esta. Para lograrlo se deben desarrollar estrategias que aumenten las oportunidades de ser físicamente activos y minimicen los obstáculos.

Fomentar recreos activos es una acción necesaria como forma de asegurar la sostenibilidad. Para su implementación es imprescindible que en la institución no existan reglamentos, estructuras o una cultura que limite la actividad física durante el recreo.

Se recomienda tender redes con otras organizaciones de la comunidad como plazas de deportes o centros comunales, ya que de esta forma puede abrirse un abanico de oportunidades para la práctica de actividad física. También se recomienda participar en escuelas deportivas o en los juegos deportivos nacionales.

Es importante establecer programas que han resultado exitosos, como Hoy Toca Caminar, que estimulan a que los estudiantes, de acuerdo con sus posibilidades, puedan concurrir al centro educativo caminando e instalar lugares donde los estudiantes puedan dejar seguras sus bicicletas.



## Recomendaciones para la implementación de las 7 prácticas

Se propone que aquellos centros de enseñanza que se comprometan a incorporar estas orientaciones realicen el siguiente proceso:

1. Conformar un grupo de trabajo dentro de la institución (GTI) para el seguimiento del desarrollo de las prácticas. Este grupo debe incluir a representantes de equipo de dirección, docentes, estudiantes y familias. En aquellos centros en los cuales el servicio de cantina esté a cargo de un concesionario, este también debe ser involucrado en el proceso. El GTI puede estar integrado, además, por otros actores de la comunidad educativa que la institución entienda pertinentes de acuerdo con sus intereses.
2. Realizar un diagnóstico institucional para valorar la situación inicial y mostrar el trabajo que el centro ha realizado hasta el momento en relación con las 7 prácticas y el cumplimiento de la Ley 19140.
3. Desarrollar un plan de acción a partir del diagnóstico del centro educativo, que responda a las debilidades y fortalezas identificadas en él.
4. Evaluar el resultado alcanzado con la implementación del plan de acción. Idealmente se recomienda realizar una evaluación de proceso a la mitad de la ejecución del proyecto y otra de resultados al final de este.
5. Compartir la experiencia con otros centros educativos. Elaborar un informe con registros fotográficos y testimonios de los integrantes del GTI, estudiantes y personas de la comunidad educativa que sirvan y puedan ser tomados como ejemplos para motivar a otros centros.



## Bibliografía

- Dunton, G. F.; Durand, C. P.; Riggs, N. R.; Pentz, M. A. (2011): «School-Based Obesity-Prevention Programs». En D. Bagchi (ed.) *Global Perspectives on Childhood Obesity* (pp. 319-331). London: Academic Press.
- Fox, S.; Meinen, A.; Pesik, M.; Landis, M.; Remington, P. L. (2005): «Competitive food initiatives in schools and overweight in children: a review of the evidence», *WMJ*, 104(5): 38-43.
- Griebler, U.; Rojatz, D.; Simovska, V.; Forster, R. (2014): «Effects of student participation in school health promotion: a systematic review», *Health Promotion International*, 32(2): 195-206.
- Khambalia, A. Z.; Dickinson, S.; Hardy, L. L.; Gill, T.; Baur, L. A. (2012): «A synthesis of existing systematic reviews and meta-analyses of school-based behavioural interventions for controlling and preventing obesity», *Obes. Rev.*, 13(3): 214-233.
- Mancipe Navarrete, J. A.; Villamil, G.; García Villamil, S. S.; Correa Bautista, J. E.; Meneses-Echávez, J. F.; González-Jiménez, E.; Schmidt-Rio Valle, J. (2015): «Efectividad de las intervenciones educativas realizadas en América Latina para la prevención del sobrepeso y obesidad infantil en niños escolares de 6 a 17 años: una revisión sistemática», *Nutrición Hospitalaria*, 31(1).
- MIDES, INE, INAU, MEC, MSP (2019): *Encuesta de Nutrición, Desarrollo Infantil y Salud Informe de la Segunda Ronda*. Mayo de 2018, Montevideo.
- MSP (2015): *Objetivos Sanitarios Nacionales*.
- MSP (2016): *Proceso de actualización de la Guía Alimentaria para la Población Uruguaya*, Área Programática de Nutrición, Ministerio de Salud, Uruguay. Disponible en: <www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/proceso-actualizacion>
- OMS (2014): *Estrategia Mundial de la Organización Mundial de la Salud sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud*. Disponible en: <www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/es/>.
- OMS (2016): *Informe de la Comisión para Acabar con la Obesidad Infantil*. Disponible en: <www.who.int/end-childhood-obesity/publications/echo-report/es/>.
- OMS-OPS (2014): *Plan de Acción para la Prevención de la Obesidad en la Niñez y la Adolescencia*, Washington DC, Estados Unidos. Disponible en: <www.paho.org/hq/dmdocuments/2015/Obesity-Plan-Of-Action-Child-Spa-2015.pdf>.
- OMS (2012). Segunda Encuesta Mundial de Salud a Escolares (EMSE). Disponible en: <who.int/ncds/surveillance/gshs/country/es/>.
- OPS (2015): *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina. Tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas*, Washington DC, Estados Unidos.
- Verstraeten, R.; Roberfroid, D.; Lachat, C.; Leroy, J. L.; Holdsworth, M.; Maes, L.; Kolstere, P. W. (2012): «Effectiveness of preventive school-based obesity interventions in low- and middle-income countries: a systematic review», *The American Journal of Clinical Nutrition*, 96(2): 415-438.
- WHO, UNICEF, FAO (2006): *Nutrition-Friendly School Initiative*. «Part I: Conceptual framework. Part II: Self-appraisal tool», Ginebra, Suiza. Disponible en: <www.who.int/nutrition/topics/nutrition\_friendly\_schools\_initiative/en/>.

**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.

