

01 Población escolar y alimentación, ¿Hacia dónde nos dirigimos? School population and food, where are we headed?**Juana María Anguita Acero**juana.anguita@gmail.com

Universidad Rey Juan Carlos (Madrid, España)

<https://orcid.org/0000-0002-8390-857X>**Eduardo López Bertomeo**edu_lopez_bertomeo@hotmail.com

Universidad Internacional de la Rioja (Logroño, España)

<http://orcid.org/0000-0002-4447-8597>

Fecha de Recepción: 07/04/2020

Fecha de Revisión: 18/04/2020

Fecha de Aceptación: 13/05/2020

<https://dx.doi.org/10.12795/esamec.2020.i01.01>**RESUMEN**

Los actuales procesos de globalización que caracterizan a las sociedades más desarrolladas llevan implícitos altos niveles de conectividad y la proliferación de interrelaciones inimaginables hasta ahora. Ese proceso de globalización ha generado grandes avances sociales y económicos a nivel internacional, sin ser España una excepción. Nuestro país ha alcanzado altas cotas de desarrollo en las últimas décadas, lo que convierte a la sociedad española en una de las más avanzadas del mundo. Esta circunstancia revierte en ella misma, ofreciéndole un amplio abanico de posibilidades para la mejora de los niveles de calidad de vida y bienestar. No obstante, del grado de desarrollo social y económico también se derivan situaciones que dificultan el pleno desarrollo personal y los estilos de vida saludable. En este sentido, es indudable que los ritmos de vida, donde lo laboral parece primar sobre lo social, y la consecuente y creciente dificultad para la conciliación de la vida laboral y la vida familiar, hacen que esa misma sociedad que se beneficia de altos niveles de desarrollo económico, se vea perjudicada a la hora de encontrar tiempo para el desarrollo de la individualidad de las personas. En ese proceso de desarrollo y plenitud individual la salud juega un papel fundamental y, dentro de ésta, el conocimiento del propio cuerpo, la práctica habitual de ejercicio físico, la adecuada gestión emocional y la adquisición de ciertos hábitos de alimentación desempeñarán un rol fundamental para el mantenimiento de niveles saludables en nuestra sociedad. Obviamente, de una sociedad que encuentra dificultades para conciliar vida laboral y vida familiar, se puede deducir que los grandes perjudicados serán niños y adolescentes en lo que respecta a su calidad de vida. Es cierto que en las sociedades desarrolladas, una vez que niños y adolescentes finalizan sus periodos escolares, desempeñan una gran cantidad de actividades extraescolares, ya sean deportivas o académicas. Sin embargo, ¿qué lugar ocupa la educación nutricional para la adquisición de hábitos de alimentación saludables? ¿Qué ocurre con el consumo responsable de alimentos frente al consumo impulsivo y descontrolado? A este respecto, los últimos estudios sobre alimentación infantil señalan que todavía hoy en España existe una prevalencia de un 23,2% de sobrepeso y un 18,1% de obesidad infantil, lo que implica un alto riesgo para el desarrollo de diversas enfermedades en el futuro de niños y niñas en edad escolar (ALADINO, 2015). Ante estos

datos tan negativos, ¿qué medidas adoptan ámbitos tan dispares como las administraciones públicas, los centros educativos y las familias? El presente trabajo tiene por objeto abordar los retos a los que se enfrenta la sociedad actual en términos de alimentación, así como la situación real de la población en edad escolar desde la perspectiva de sus hábitos de alimentación, aportando además coherencia a las diversas propuestas que surgen desde la política educacional y que tratan de hacer partícipes a los principales agentes educativos, es decir, administraciones, familias y escuelas. Asimismo, se pretende analizar la importancia que tiene la colaboración de los principales agentes educativos en la adquisición de estilos de alimentación saludables, así como proponer programas y actuaciones educativas aplicables en el ámbito escolar que podrían aportar claridad e, incluso, orientar diversos proyectos dentro del marco de las instituciones educativas existentes en España.

Palabras clave: política educacional, obesidad, educación nutricional, población en edad escolar, calidad de vida.

ABSTRACT

The current globalization processes that characterize the most developed societies imply high levels of connectivity and the proliferation of interrelationships unimaginable until now. This process of globalization has generated great social and economic advances at the international level, and Spain is no exception. Our country has reached high levels of development in recent decades, making Spanish society one of the most advanced in the world. This circumstance is reflected in the country itself, offering a wide range of possibilities for improving quality of life and well-being. However, the degree of social and economic development also gives rise to situations that hinder full personal development and healthy lifestyles. In this sense, there is no doubt that the rhythms of life, where the work seems to take precedence over the social, and the consequent and growing difficulty in reconciling work and family life, mean that the same society that benefits from high levels of economic development is harmed when it comes to finding time for the development of people's individuality. In this process of individual development and fulfilment, health plays a fundamental role and, within this, knowledge of one's own body, regular physical exercise, adequate emotional management and the acquisition of certain eating habits will play a fundamental role in maintaining healthy levels in our society. Obviously, from a society that finds it difficult to reconcile work and family life, it can be deduced that the greatest sufferers will be children and adolescents with regard to their quality of life. It is true that in developing societies, once children and adolescents have finished their schooling, they engage in a large number of extracurricular activities, whether they be sporting or academic. However, what place does nutritional education occupy in the acquisition of healthy eating habits? What happens with the responsible consumption

of food as opposed to impulsive and uncontrolled consumption? In this respect, the latest studies on child nutrition indicate that even today in Spain there is a prevalence of 23.2% of overweight and 18.1% of child obesity, which implies a high risk for the development of various diseases in the future of school-age children (ALADINO, 2015). In view of these negative data, what measures are being taken by areas as diverse as public administrations, educational centres and families? This paper aims to address the challenges facing society today in terms of nutrition, as well as the real situation of the school-age population from the perspective of their eating habits, also providing coherence to the various proposals arising from educational policy and trying to involve the main educational agents, ie, administrations, families and schools. Likewise, the aim is to analyse the importance of the collaboration of the main educational agents in the acquisition of healthy eating styles, as well as to propose educational programmes and actions applicable in the school environment that could provide clarity and even guide various projects within the framework of the existing educational institutions in Spain.

Keywords: educational policy, obesity, nutritional education, school-age population, quality of life.

INTRODUCCIÓN

Es evidente que el actual proceso de globalización ha contribuido a una enorme evolución económica, social y cultural en las naciones desarrolladas, gracias entre otros factores, a la interconectividad y a la facilidad de acceso a una enorme cantidad de información, derivando todo ello en lo que conocemos como sociedad del conocimiento. En este sentido, considerando que en el desarrollo y consolidación de la sociedad del conocimiento, las tecnologías de la información y la comunicación juegan un papel absolutamente protagonista, podríamos decir que en la actualidad el saber y los conocimientos se constituyen en los perfectos ejes sobre los que giran las estructuras y composiciones sociales, así como en los instrumentos que condicionan su progreso (Mateo, 2006), siendo, por tanto, un factor clave y determinante de nuestra sociedad.

En este sentido, desde la entrada en el periodo democrático actual, España ha sido un ejemplo de desarrollo en múltiples sectores sociales, económicos y culturales y el nivel formativo de su población alcanza niveles nunca antes conseguidos. De hecho, el 60,2% de la población adulta en España presenta estudios superiores (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2019).

Sin embargo, si nos encontramos con la sociedad más formada de nuestra historia, ¿por qué los últimos datos sobre obesidad y sobrepeso infantil nos indican que en

torno al 20% de nuestros niños podrían desarrollar enfermedades cardiovasculares en el futuro? Obviamente algo está fallando en nuestra estructura social, así como en los valores, prácticas y normas de alimentación que se transmiten a las nuevas generaciones, ya que la obesidad de la población infantil es uno de los problemas más graves de salud pública a nivel global, abarcando tanto a países desarrollados como a países de rentas más bajas (Aranceta y Pérez, 2018).

En este desajuste educativo cobran especial protagonismo los dos principales agentes socializadores, es decir, familia y escuela. En este sentido, la relación entre familia y escuela no siempre ha sido fácil y especialmente en los últimos años ha existido cierta desconfianza. Desde el punto de vista social, en las últimas décadas nos encontramos con un cambio evidente en las prioridades y los valores sociales como consecuencia del carácter postmaterialista de la sociedad contemporánea. Un carácter, el postmaterialista, procedente de la seguridad económica de las nuevas generaciones y que implica la autonomía personal y por extensión, la autorrealización del propio individuo (Duque, 2017).

Es cierto que España no es un ejemplo de conciliación familiar y laboral, pero también podemos decir que en una sociedad capitalista como la actual en la que el éxito profesional parece ir aparejado al éxito personal y, por tanto, a la autorrealización individual, la familia ha pasado de ser un agente socializador de primer orden, a delegar gran parte de la educación a la escuela. Esto, obviamente, trae consigo una serie de conflictos, ya que la escuela se ve desborda en sus responsabilidades educativas y, además, en muchos casos, los intereses escolares y familiares no coinciden. Ante esta situación, existe un cierto consenso en los estamentos educativos sobre la imperiosa necesidad de la implicación de las familias en su responsabilidad para educar en la ciudadanía (Bolívar, 2006), siendo una parte importante de ello, la correcta educación en hábitos de alimentación.

Ante la excesiva delegación educativa de la familia en la escuela, las políticas educativas de los últimos años, canalizadas a través de las diferentes leyes y normativas de desarrollo curricular, han tratado de compensar esta situación poniendo el foco, entre otros aspectos, en múltiples medidas para facilitar que el alumnado adquiera unos adecuados niveles de calidad de vida y salud y, por tanto, de alimentación.

En cualquier caso, partiendo de que la cuestión alimentaria supone un gran desafío a nivel global, es destacable que los problemas de alimentación de España y el resto de los países desarrollados, distan mucho de los problemas de nutrición de la población escolar en los países subdesarrollados o en vías de desarrollo. En estas zonas geográficas los problemas de la alimentación no están vinculados al exceso y los hábitos de ingesta alimentaria, sino más bien al déficit y la falta de alimentos. Esta situación

exigirá la coordinación de políticas educativas y sanitarias por parte de los Estados y la actividad de diversos organismos supranacionales.

OBJETIVOS

Ante la situación descrita, y desde lo más general a lo más particular, en el presente estudio de revisión bibliográfica se plantea como objetivo principal conocer, en términos de alimentación, cuáles son los principales retos a los que se enfrenta la sociedad actual partiendo de las observaciones y acciones llevadas a cabo por los organismos internacionales más destacados. Entre dichos retos se encuentra la obesidad infantil, eje de este trabajo. En lo que respecta a los objetivos específicos, se pretende mostrar cuáles son las principales causas de la obesidad, centrando el foco en el contexto nacional español; analizar cómo es la obesidad en el ámbito escolar, conocer qué medidas concretas se llevan a cabo para facilitar la adquisición de hábitos de alimentación saludable en el alumnado y, por último, conocer las respuestas que se articulan desde los principales agentes educativos para paliar el problema del sobrepeso y la obesidad escolar.

A través de los objetivos planteados será posible tener una visión de conjunto de cuál es el estado de la cuestión de la obesidad dentro del territorio español.

METODOLOGÍA

El presente artículo pretende configurarse como un trabajo de revisión de carácter descriptivo, lo que será de gran utilidad en un campo tan abierto como es el de la salud alimentaria y la consecuente adquisición de hábitos de vida saludable. Además, esta revisión descriptiva tendrá indudable interés desde el punto de vista del proceso de enseñanza y aprendizaje no solo en el ámbito educativo, sino también en ámbitos afines como forma incuestionable de estar actualizados en cuestiones de interés general (Merino, 2011) y sin duda, la cuestión alimentaria lo es.

De esta forma, desde la perspectiva metodológica, una vez seleccionados los objetivos de la revisión que se propone en el presente trabajo, se abordó la cuestión de la propia revisión bibliográfica. Para ello, cabe destacar el predominio de fuentes bibliográficas primarias, las cuales, se obtuvieron a través de diversas fuentes de datos como Google Scholar, Dialnet; Redalyc o Scielo, y a través de las páginas oficiales de UNICEF, ONU, FAO y OMS, entre otras. En este sentido, la búsqueda se realizó en torno a palabras clave como obesidad, sobrepeso, población escolar o educación nutricional, lo que proporcionó una gran cantidad de documentación. Así, una vez organizada la documentación previamente recopilada, la selección de la información se produjo en función de su importancia para alcanzar los objetivos planteados en el presente

trabajo, su carácter primario y su calidad científica. De modo más concreto, la evaluación final de los artículos para determinar su presencia o no en la presente revisión, se realizó atendiendo a su repercusión argumentativa y en su caso, a la validez de los resultados de los estudios científicos analizados, los resultados obtenidos y su pertinencia de aplicación a la temática que se aborda en este trabajo (CASPe, 2016).

LA ALIMENTACIÓN: UNA PREOCUPACIÓN Y UN RETO GLOBAL

El derecho a ser alimentado queda reflejado en el principio 4 de la Declaración de los Derechos del Niño (ONU, 1959). Por su parte, la Convención sobre los Derechos del Niño (ONU, 1989) en su artículo 24 expresa claramente la necesidad de una alimentación nutritiva y la importancia de luchar contra la malnutrición. Igualmente, la alimentación tiene una mención especial en los artículos 10 y 27 de la Declaración sobre el Progreso y el Desarrollo en lo Social (ONU, 1969). En el artículo 10 se busca promover medidas que contribuyan a la correcta distribución de alimentos y a mejorar los niveles de nutrición. Por su parte, en el artículo 27 se destaca que los responsables de los menores deben ser ayudados a fin de proporcionarles, entre otros aspectos, una nutrición adecuada.

Si bien los responsables directos de los menores son sus progenitores, personas o instituciones que ejercen la labor de tutores y de las que dependen en primera instancia (Ley Orgánica 1, 1996), son los diferentes gobiernos y administraciones competentes quienes deben velar y garantizar que lo anterior se cumple en aquellos estados sobre los que tienen competencia. Estas afirmaciones fueron puestas de manifiesto en la Cumbre parlamentaria mundial contra el hambre y la malnutrición celebrada en Madrid en 2018. En ella, el Observatorio del Derecho a la Alimentación de España (2018, p. 4) afirma que:

Son los parlamentos y los gobiernos los que toman las decisiones relacionadas con las políticas públicas sociales, la distribución del presupuesto, la aprobación de leyes que favorezcan el reconocimiento efectivo del derecho a la alimentación, las garantías y recursos para su exigibilidad, la creación de mecanismos de gobernanza para la seguridad alimentaria y nutricional [...].

Así pues, garantizar la seguridad nutricional de los individuos debe ser un reto, una preocupación y una obligación para todas las naciones. En este sentido, Jonsson (1993) considera que hay tres factores esenciales: comida, salud y cuidado, que deberían confluir y darse al mismo tiempo para que esa garantía sea real. Sin ellos, la seguridad nutricional estaría en peligro. Además, a fin de que los tres factores mencionados se diesen conjuntamente, se debería hablar de la presencia de ciertos recursos que Jonsson (1993, p. 23) clasifica en económicos, humanos

e institucionales. Los recursos económicos se miden en el nivel de vida de los individuos que viven en un determinado lugar. Por su parte, los recursos humanos estarían ligados a la capacidad que tiene la sociedad para valorar y reconocer ciertas necesidades y a actuar en consecuencia. Por último, los recursos institucionales tendrían que ver con la gestión que hacen las administraciones y los organismos tanto de índole nacional como internacional. Esto lleva a pensar que existe una relación directa entre el nivel de desarrollo de una nación y el equilibrio comida-salud-cuidado en dicho territorio (FAO, 2002).

Así lo manifiestan la FAO y la OMS en la Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición (2014) en la que ambos organismos, además, evidencian que el reparto y la distribución de alimentos están directamente relacionados con el nivel de desarrollo de los diferentes países en el mundo.

La existencia de una brecha a este respecto ha existido y, lejos de reducirse, se mantiene o incluso va en aumento. El notable desequilibrio es fiel reflejo de las desigualdades económicas que llevan a la ONU a recoger dentro de la Agenda 2030 un total de diecisiete objetivos de desarrollo sostenible, consistiendo el segundo de ellos en “Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible”. Dicho objetivo persigue a su vez una serie de metas, donde la segunda de ellas pretende:

Para 2030, poner fin a todas las formas de malnutrición, incluso logrando, a más tardar en 2025, las metas convenidas internacionalmente sobre el retraso del crecimiento y la emaciación de los niños menores de 5 años, y abordar las necesidades de nutrición de las adolescentes, las mujeres embarazadas y lactantes y las personas de edad (ONU, 2015).

Es decir, la Agenda 2030 es consciente de la necesidad de erradicar la mala nutrición, idea que igualmente se recoge en la Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición (FAO y OMS, 2014) donde se señala que dicha necesidad es fundamental debido a “[...] razones sanitarias, éticas, políticas, sociales y económicas, con especial atención a las necesidades particulares de los niños [...]” (p. 3). Teniendo en cuenta la gran distancia existente entre países ricos y países pobres, parece poco probable que pueda cumplirse esta meta cuando el mundo está a punto de cumplir el primer cuarto del presente siglo. Además, la Agenda 2030 pone de manifiesto la existencia de necesidades entre determinados grupos sociales, donde los menores y los adolescentes son una prioridad.

Resulta una paradoja que a fecha de hoy, en el primer tercio del siglo XXI, siga habiendo niños malnutridos y con problemas que se derivan de carencias en su

alimentación. Si bien las cifras van en descenso, Asia y África siguen siendo los continentes de la excepción. Esta realidad contrasta con la de continentes más industrializados donde el sobrepeso y la obesidad constituyen un verdadero problema entre los menores (UNICEF, 2019).

A los términos desnutrición, sobrepeso y obesidad, se suma el de hambre oculta que se define como una carencia en la ingesta de vitaminas y minerales (Abdrah, Alwahaidi, Mostafa y Zabut, 2020; Roy, 2019). En este sentido, la malnutrición conllevaría hambre oculta si bien no de forma exclusiva puesto que incluso el sobrepeso y la obesidad también podrían esconder hambre oculta (FAO y OMS, 2014). Una alimentación desequilibrada, aunque pudiera ser abundante, no es sinónimo ni de buena ni de equilibrada. La vida en las ciudades, la progresiva incorporación de la mujer al mundo laboral, la proliferación de la comida basura e incluso los cambios derivados del clima tendrían una incidencia directa en la alimentación de sus individuos, con especial incidencia en niños y adolescentes (UNICEF, 2019). En consecuencia, “las políticas de nutrición deberían promover una alimentación diversificada, equilibrada y saludable en todas las etapas de la vida” (FAO y OMS, 2014, p. 3).

Con el firme propósito de dar una solución a este problema centrado en la malnutrición, debatido en la Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición (2014) y planteado en la Agenda 2030 (ONU, 2015), la ONU (2016, p. 2) “decide proclamar el período comprendido entre 2016 y 2025 Decenio de las Naciones Unidas de Acción sobre la Nutrición, dentro de las estructuras existentes y los recursos disponibles”.

Cuando la sociedad se encuentra en el ecuador de ese decenio, año 2020, es posible afirmar que, si bien los hábitos de vida saludable constituyen uno de los intereses principales de la sociedad industrializada, la nutrición ocupa, sin lugar a dudas, un puesto prioritario junto al aspecto físico (Gervilla, 2003). También es posible afirmar que la importancia de la alimentación no es algo que esté exclusivamente ligada a una tendencia actual. Desde antiguo, las diferentes civilizaciones que se han ido sucediendo a lo largo de la historia han perseguido y han mostrado gran preocupación por contar con personas sanas, a la vez que intentaban huir de las enfermedades. Sabían que un estado saludable es el resultado de una buena alimentación, la cual va ligada a conceptos como calidad de vida, esperanza de vida y prevención de enfermedades, entre otros (González, Rodríguez y Arriola, 2017). Así pues, independientemente de la zona geográfica en la que se encuentre, el poder de una nación estaba asociado a la salud de sus habitantes, idea que hoy perdura y que va unida a factores eminentemente económicos y políticos (Ortúzar, 2017).

ESPAÑA: EL RETO DE LA OBESIDAD Y SOBREPESO EN EL CONTEXTO INTERNACIONAL

A pesar de que estar bien alimentado es un derecho que todos tenemos y una obligación de los poderes públicos y las personas adultas hacia aquellos que no pueden hacerlo correctamente por sí mismos (Constitución Española, 1978), la realidad es bien distinta.

Mientras que “una de cada nueve personas en el mundo está subalimentada” y las cifras de menores mal alimentados evidencian que “66 millones de niños en edad escolar primaria asisten a clases con hambre en los países en desarrollo, 23 millones solo en África (ONU, 2015), en los países desarrollados uno de los grandes problemas de salud pública se focaliza en problemas de sobrepeso y obesidad infantil. De hecho, la obesidad es considerada la gran epidemia del siglo XXI (Martínez, Jiménez, Tarraga, Madrona y Tárraga, 2019).

Tal y como ha quedado reflejado en la sección anterior, los estilos de vida están claramente ligados a los modelos políticos y económicos, aunque no exclusivamente. A ellos, la FAO y la OMS (2014, p. 2) añaden los factores ambientales ya que éstos también pueden tener una incidencia no sólo en los hábitos alimenticios sino en las modalidades de actividad física que se llevan a cabo. La forma en la que se conjuguen todos estos condicionantes puede hacer aumentar la obesidad y una serie de afecciones en las que las grasas, los azúcares y la sal tienen un papel esencial. Existe otro elemento que resulta determinante en el desarrollo de hábitos alimenticios y, consecuentemente, en la obesidad ya que puede manipular la voluntad de los individuos. Se trata de la publicidad, la cual tiene una gran responsabilidad en la volición y la mentalidad de los individuos (FAO y OMS, 2014).

Turconi et al. (2008) sostienen que la motivación tiene un gran peso en el cambio de hábitos. En definitiva, en la forma de comportarnos en lo que a alimentación se refiere. Sin embargo, la motivación por sí sola no es suficiente para cambiar, especialmente a edades tempranas e, incluso, en la adolescencia. Hace falta saber de sus consecuencias para despertar interés.

Así pues, la obesidad se ha convertido en una preocupación y un tema de candente actualidad. Por ello, no se puede banalizar y es necesario conocer de forma precisa cuándo un problema como el sobrepeso pasa a convertirse en algo más serio. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la obesidad y el sobrepeso como una excesiva acumulación de grasas en el cuerpo que suponen un evidente riesgo para la salud del individuo. En lo que a datos concretos se refiere, la FAO y la OMS (2014, p. 3) informan de que:

[...] el sobrepeso y la obesidad, entre niños y adultos por igual, han venido aumentando rápidamente en todas las regiones: en 2013 había 42 millones de niños menores de cinco años afectados por el sobrepeso y en 2010, más de 500 millones de adultos afectados por la obesidad.

A este respecto la obesidad y el sobrepeso constituyen uno de los factores de mortalidad más importantes a nivel internacional, generando aproximadamente 3 millones de muertes al año, como consecuencia del incremento de patologías derivadas del exceso de peso corporal, tales como diabetes, ictus, enfermedades cardíacas, distintos tipos de cánceres, etc. (Serrano, 2018).

España, como uno de los grandes países desarrollados, no es una nación ajena a esta problemática. Son diversos los estudios que vienen a confirmar la alta prevalencia de la obesidad y el sobrepeso de la población escolar en España. Así, entre los 52 países de la OCDE, España ocuparía el puesto duodécimo con una prevalencia de obesidad y sobrepeso en la población entre 5 y 19 años del 34,1%, siendo el cuarto país de la Unión Europea (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 2019).

De esta forma, considerando que a los niños no se les define como obesos hasta que sobrepasan en al menos un 10% del peso recomendado por su edad y estatura, la obesidad y el sobrepeso en España, como en otros países desarrollados, presentan diversas causas relacionadas con el excesivo consumo de comida precocinada con altos niveles calóricos, falta de tiempo para cocinar, realización de dietas desequilibradas o consumo de comida rápida. Todo ello como consecuencia de los nuevos estilos de vida o incluso el aumento de familias desestructuradas (Alba, 2016). Asimismo, otro de los factores que está determinando el aumento de peso en la población infantil española es el sedentarismo como consecuencia del protagonismo que están adquiriendo las nuevas tecnologías en la actividad diaria de los niños y niñas, lo que está derivando en la denominada obesidad digital (Díaz y Aladro, 2016).

Otro de los factores que pueden influir en la presencia de situaciones de sobrepeso y obesidad entre la población escolar, además de los genéticos, es el emocional. A este respecto, los problemas de obesidad parecen tener una relación directa con problemas de autorregulación emocional provocadas por presencia de ansiedad y depresión, lo que hace que la alimentación se convierta en el instrumento para tratar de alcanzar el equilibrio interno (Carrasco, Gómez y Steforelli, 2009). El factor emocional se convierte así en uno de los más importantes dado que puede provocar tanto obesidad como, todo lo contrario, anorexia. Ello se debe a que es susceptible de estar condicionado, entre otros, por los estándares de belleza que determina la sociedad (Gervilla, 2003).

Por último, cabe destacar que, si bien existe una conciencia común acerca de las consecuencias que se derivan de una dieta no saludable y del significado implícito de la palabra malnutrición, los hábitos nutricionales deberían poder ser medibles de manera objetiva. Así surgen programas multimedia interactivos como el IMM diseñado por Irvine, Ary, Grove y Gilfillan-Morton (2004) cuyo objetivo no es otro que probar la eficacia de un registro de hábitos alimenticios en el cambio de mentalidad de los participantes. Ese cambio de mentalidad contribuiría a la concienciación de que es necesario dar un giro a lo que se ingiere diariamente (reduciendo las grasas y aumentando e incorporando frutas y verduras) para así evitar enfermedades serias e irreversibles. De esta forma, a partir de un registro personal de la dieta de cada individuo en un software, dicho individuo podría ver su evolución y la tendencia saludable de la misma, así como la necesidad de un cambio. Paralelamente a este tipo de programas, surgen estudios y proyectos como HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) (Kersting et al., 2008); gracias al cual, entre otras cosas, se diseñaron herramientas de intervención TIC para la mejora de hábitos de alimentación en cuanto a la ingesta de verduras, fibra y agua, así como a la realización de ejercicio físico como complemento necesario para el control del sobrepeso y la obesidad (Comisión Europea, 2008).

En definitiva, si bien los hábitos saludables deben promoverse desde edades tempranas, no es hasta la adolescencia cuando los jóvenes comienzan a asumir y a tener una actitud responsable de la importancia de dichos hábitos en los que el aspecto físico es determinante (Turconi et al., 2008). Es por este motivo que muchos de los estudios y proyectos sobre alimentación encuentran un punto de inflexión en la adolescencia y HELENA (Kersting et al., 2008) no es una excepción. Dicho estudio tiene por objeto desarrollar un instrumento de medición y evaluación sobre los hábitos alimenticios de los adolescentes en Europa. El instrumento mediría la cantidad de comida y nutrientes que ingieren los jóvenes, los problemas de peso asociados a determinados hábitos y el grado de conocimiento que tienen los adolescentes en lo que a nutrición se refiere. Entre los países que formaron parte del estudio, diez en total, se encontraba España. En sus conclusiones se confirma que las chicas tienen una mayor conciencia y mayor conocimiento en lo que a alimentación se refiere. Igualmente controlan más lo que ingieren (Lipowska, Lipowski, Jurek, Jankowska y Pawlicka, 2018).

OBESIDAD Y SOBREPESO: RESPUESTA EDUCATIVA EN EL SISTEMA EDUCATIVO ESPAÑOL

Resulta evidente que el tándem dieta-nutrición juega un papel esencial a la hora de prevenir enfermedades, entre las que se encuentra la obesidad, y mantener una buena salud (Turconi et al., 2008).

Los casos objetivos de obesidad y sobrepeso y el deseo y la necesidad de paliarlos hacen que el Observatorio del Derecho a la Alimentación de España y el Observatorio del Derecho a la Alimentación de América Latina y el Caribe (2018) pongan de manifiesto que para controlar y promover un equilibrio en lo que a alimentación saludable se refiere es necesario que exista una coordinación entre “educación, agricultura, economía y salud” (p. 33).

La educación se convierte, por tanto, en uno de los elementos clave. Para ello, es necesario:

- a) incorporar en el currículo escolar la alimentación sostenible como materia [...];
- b) impulsar campañas de sensibilización pública y promoción de una alimentación sana dirigidas a todo tipo de públicos, poniendo énfasis en el público infantil;
- c) la implantación de medidas contra la publicidad de alimentos no saludables podría tener un efecto inmediato en el consumo de alimentos saludables;
- d) regular el funcionamiento de los comedores escolares bajo los principios del derecho a la alimentación adecuada [...];
- e) enfocar las políticas educativas no solo con el objetivo de mejorar la salud de las personas, sino también de revalorizar el trabajo agrícola y la conexión campo-ciudad. (Observatorio del Derecho a la Alimentación de España y el Observatorio del Derecho a la Alimentación de América Latina y el Caribe, 2018, p. 32)

Ante esta situación, hace tiempo que las administraciones públicas, mediante planes y recursos de diversa naturaleza, tratan de llevar a cabo políticas sanitarias y educativas de carácter preventivo y destinadas a diversos sectores de la población, especialmente a la población escolar. En este ámbito, el de la población escolar, las políticas públicas se dirigen principalmente a dicho aspecto, incidiendo especialmente en el desarrollo de hábitos de alimentación y ejercicio físico. El motivo responde a lo que Pérez-Rodrigo y Aranceta (2001) ponen de manifiesto cuando afirman que la dieta saludable, junto con la actividad física, tienen una relación directa con el rendimiento académico del alumnado. Idea basada y también defendida por Nicklas, Webber, Johnson, Srinivasan y Berenson, (1995), Aldinger y Jones (1998) y American Dietetic Association (ADA, 2004).

Por ello, las autoridades competentes se han visto en la obligación de desarrollar campañas orientadas a la educación y concienciación del consumidor, entre ellas, campañas de educación alimentaria, etiquetados obligatorios de alimentos, políticas fiscales respecto al incremento de impuestos para los alimentos que promuevan la obesidad. Asimismo, son muy comunes el desarrollo de políticas para promover la actividad física entre los escolares, por ejemplo, el fomento de la actividad al aire libre, mejora de las instalaciones deportivas comunitarias o la ayuda a las diferentes asociaciones deportivas (Mussini y Temporelli, 2013).

Todas estas campañas preventivas no dejan de tener un evidente carácter complementario, ya que perderían su valor si previamente no hubiera un trabajo educativo-sanitario. Es decir, las campañas preventivas de las administraciones públicas no tendrían el mismo efecto sobre la población infantil si previamente no hay una coordinación de las políticas sanitarias y las políticas educativas. De esta forma, para que todo ello sea efectivo, la escuela se configura como el perfecto nexo de unión entre todas las políticas destinadas a la prevención de las situaciones de obesidad y sobrepeso de la población escolar, ya que es allí, donde confluyen los principales agentes socializadores, profesores y familias (Pérez-Rodrigo y Aranceta, 2001).

Prueba de ello son las conclusiones a las que llegaron Zhao, Zhai, Li y Li (2001) quienes, tras la aplicación de un programa educativo nutricional en adolescentes, afirmaron que la información nutricional y, por ende, el conocimiento sobre este aspecto es esencial a la hora de cambiar los hábitos de la dieta. A ello se unen, además, otros factores como el estilo de vida.

Desde esta perspectiva, si tenemos en cuenta que en España a lo largo de lo que llevamos de siglo XXI, la prevalencia de la obesidad infantil no ha hecho más que aumentar, pasando del 13,7% en el año 2003 (Márquez, 2016) al 23% y 18% de sobrepeso y obesidad, tal y como presenta el Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad (ALADINO, 2015), resulta evidente que, amparándose en el artículo 43.3 de la Constitución Española en la que se establece que los poderes públicos promoverán la educación sanitaria, desde las Administraciones educativas y sanitarias se exige una coordinación que dé como resultado el desarrollo de currículos educativos que traten de paliar esta epidemia alimentaria.

En este sentido, la educación en hábitos de alimentación en el sistema educativo español, se ha venido contextualizando dentro de la Educación para la Salud, siendo esto un aspecto fundamental en el desarrollo de ciudadanos responsables y, por tanto, siempre ha tenido presencia, con más o menos visibilidad, en las etapas de educación obligatoria (Montero, Tuzón y Gavidia, 2018). Cabe destacar que esta concienciación desde edades tempranas es esencial y su efecto ha quedado probado en un estudio realizado por Turconi et al. (2008) sobre hábitos saludables y cambios en el comportamiento de adolescentes. Si bien todo debe comenzar en la niñez, la conciencia alimenticia no comenzará a afianzarse hasta la adolescencia y, si cabe, con mayor incidencia en las chicas que en los chicos.

Esta coordinación entre políticas sanitaria y educativa se refleja en todas las leyes educativas desarrolladas en España en las últimas décadas, incluyéndose contenidos relacionados con la salud en diversas áreas curriculares. La proliferación de diversos contenidos de carácter multidisciplinar hace que los contenidos saludables

tengan cabida dentro del término temas transversales, el cual aparece por primera vez en 1990 con la aprobación de la Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE). Este concepto se utiliza desde entonces para referirse a aquellos contenidos que, por su importancia en la educación en valores, no podían ubicarse en una única área y, por tanto, debían tener presencia en todo el currículo. Uno de esos temas transversales era la Educación para la Salud, incluyéndose entre otras, la idea de reforzar normas básicas de alimentación (Jurado, 2008).

El carácter transversal de la adquisición de hábitos de alimentación continuó en leyes educativas posteriores a través de las llamadas competencias básicas, término que comenzó a utilizarse en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE). En dichas competencias, la Educación para la Salud y por extensión, la educación en hábitos de alimentación y prevención de la obesidad y el sobrepeso en la población escolar, quedan diluidas en la competencia de Conocimiento e interacción con el mundo físico (Montero, Tuzón y Gavidia, 2018).

Ya en la actual Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), la educación alimentaria sigue formando parte de los contenidos curriculares de áreas diversas áreas curriculares de la educación obligatoria. No obstante, al considerarse un tema de especial trascendencia en la formación del alumnado desde el punto de vista preventivo, la Educación para la Salud se sigue abordando desde el ámbito transversal a través de las competencias clave, más concretamente en las Competencias sociales y cívicas. Así, desde el punto de vista social, se pretende que el alumnado pueda acometer de manera autónoma y eficaz a lo largo de toda su vida, un adecuado estado de salud física y mental por medio de una adecuada formación en el desarrollo de estilos de vida saludable (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2020).

OBESIDAD Y SOBREPESO EN LA ESCUELA

Parece evidente que, desde el punto de vista administrativo, se establecen las bases necesarias como para favorecer la prevención de la obesidad y el sobrepeso entre el alumnado a través de un diseño curricular oficial en el que se aborda de manera transversal la adquisición de hábitos de alimentación saludable, independientemente de que haya áreas en las que sea más factible el tratamiento de este tipo de contenidos.

Lo importante de los contenidos saludables que se incluyan en el currículo radicaría en ir dirigidos a los intereses y necesidades de alumnos, profesores y la escuela, en general; ser relevantes dentro de los objetivos del programa; tener en cuenta lo que los alumnos ya saben y lo que pueden hacer; ser culturalmente apropiados; ser

impartidos de manera que los alumnos puedan entenderlos; y enseñar tanto las habilidades como los conocimientos necesarios para mejorar y fortalecer los hábitos de alimentación saludables (Pérez-Rodrigo y Aranceta, 2001, p. 131).

En este sentido, el sistema educativo español permite diferentes niveles de concreción curricular, lo que hará factible que el currículo establecido por las Administraciones educativas se adapte a las características contextuales de cada una de las escuelas, así como a los intereses y motivaciones del alumnado.

No obstante, es destacable que, a pesar de las múltiples reformas educativas, a menudo los intereses educativos de escuelas y familias no coinciden, ya que como destaca Lesourne (1993), los sistemas educativos se configuran como “zonas de conflicto” entre profesores, familias y Administraciones educativas a la hora de establecer los objetivos prioritarios (Puelles, 2010). Ante esta situación, tradicionalmente las escuelas han tratado de establecer una relación asimétrica con las familias que ha generado cierta barrera entre ambos estamentos (Oraisón y Pérez, 2006), aspecto este que ha derivado en una larga trayectoria de desconfianza y malentendidos (Puelles, 2010).

Por esta razón, para el desarrollo de hábitos de alimentación saludable y, por tanto, para la prevención de la obesidad y el sobrepeso entre el alumnado, se hace imprescindible la colaboración escuela-familia. De hecho, una adecuada y fluida colaboración entre escuela y familia no solamente revertirá positivamente en ambos estamentos, sino que también repercutirá favorablemente en la formación del alumnado (Kołłataj, Sygit, Sygit, Karwat y Kołłataj, 2011). De esta manera, se podrían evitar situaciones tan incongruentes como el excesivo consumo de snacks, bollería industrial y bebidas azucaradas en los recreos de los colegios e institutos españoles, algo que también podría subsanarse si se tuvieran en cuenta las propuestas del Observatorio del Derecho a la Alimentación de España (2018) sobre cómo hacer frente a la malnutrición por sobrepeso y la obesidad. Dicho observatorio, además de proponer la puesta en práctica de campañas de concienciación (ya destacadas más arriba en este trabajo), considera que es fundamental:

[...] promover la venta y suministro de productos frescos; reforzar la regulación del contenido de los alimentos procesados; políticas comerciales más inclusivas respecto a consideraciones de la salud; políticas fiscales que graven los alimentos procesados (con elevadas concentraciones de azúcar y grasas saturadas) y posible reducción del IVA a los alimentos frescos y más saludables; restringir la publicidad de alimentos que inciden en dietas poco saludables, en especial la dirigida a los niños para garantizar sus derechos; fortalecimiento de la salud preventiva, inclusión de nutricionistas en el sistema sanitario. (p. 32).

Ante situaciones como estas y considerando el denodado esfuerzo del profesorado por corregir este tipo de hábitos alimenticios, resultará de suma importancia la cohesión de intereses de Administraciones educativas, escuelas, profesorado, familias y alumnos, por medio de programas y actividades que consigan que estos dos últimos agentes educativos, familias y alumnos, tomen conciencia del cuidado de la salud a través de los adecuados hábitos de alimentación.

A este respecto, suelen ser las Administraciones locales y autonómicas las que ofrecen una amplia variedad de actividades y talleres dirigidos a las escuelas relacionados con la formación alimentaria de los alumnos. De esta forma, es habitual la organización de talleres que orientan a los alumnos para establecer una buena relación con los alimentos a partir del conocimiento de sus nutrientes o talleres relacionados con la formación en desayunos saludables y nutritivos basados en la dieta mediterránea. En este sentido, destacan programas relacionados con el asesoramiento para la configuración de menús escolares o programas como *Saludatuvida* en el que por medio de actividades multimedia se orienta al alumnado de Infantil, Primaria y Secundaria sobre diversas cuestiones, entre ellas, la práctica de actividad física y la alimentación (Comunidad de Madrid, 2020a). Paralelamente, destacan programas como el *Diario Saludable* dirigido a la población de Educación Infantil en el que se insta a las familias, a través del profesorado, a registrar el consumo de frutas y verduras, la práctica de actividad física o el tiempo dedicado a ver la televisión o juego en ordenador, tablet o móvil (Comunidad de Madrid, 2020b).

Por último, más allá de las iniciativas por parte de las Administraciones competentes, desde los propios centros surgen infinidad de actividades complementarias al currículo oficial que tratan de educar a familias y alumnos en el consumo responsable de alimentos. A través de escuelas de padres, por medio de actividades que tratan de premiar el consumo de frutas en los periodos de recreo, por medio de talleres en los que colaboran familias y profesores en la realización de recetas saludables con los más pequeños o a través de metodologías activas e innovadoras como la realización de proyectos educativos relacionados con el conocimiento y cuidado del cuerpo humano, los centros educativos tratan de prevenir situaciones de obesidad y sobrepeso entre el alumnado. Intervenciones todas ellas que complementan a otras relacionadas con la promoción de la actividad física y el deporte y que pretenden orientar hacia la necesidad de la realización de iniciativas intersectoriales de carácter permanente que se configuren como un proyecto escolar integrado y no únicamente en asesoramientos puntuales (Rodríguez, 2009).

CONCLUSIONES

A lo largo de este trabajo de revisión bibliográfica y atendiendo a los objetivos planteados inicialmente, observamos que, en las últimas décadas, organismos tan dis-

tintos, en lo que a su ámbito de acción se refiere, como la Organización Mundial de la Salud, UNICEF o la FAO intentan dar a conocer qué es lo que está pasando en la sociedad actual en materia nutricional. El mundo se enfrenta a la par a dos caras de una misma moneda cuando se hace referencia a la malnutrición. En una cara estaría la falta de alimentos y en la otra la abundancia de los mismos. Es justo la abundancia de alimentos en las sociedades desarrolladas, la que está desembocando en males que azotan de una forma muy particular a la población infantil, si bien no es el único colectivo, a través de enfermedades como la obesidad con consecuencias devastadoras. Por ello, se hace necesario echar la vista atrás y analizar los Derechos del Niño (1959) en lo que a alimentación corresponde, el marco legislativo de los países desarrollados y los diferentes encuentros que con carácter internacional intentan poner freno y dar solución a una problemática que crece año tras año.

El cumplimiento del segundo objetivo de la Agenda 2030 y de las propuestas planteadas para el Decenio de las Naciones Unidas de Acción sobre la Nutrición 2016-2025 constituyen el reto inminente que requiere del trabajo conjunto de todos los países que conforman el mundo globalizado en el que vivimos.

En lo que respecta a los objetivos específicos, se han mostrado cuáles son las principales causas de la obesidad, las cuales están ligadas tanto a los modelos políticos económicos y sociales, como a circunstancias ambientales, a la publicidad y a la motivación. Los países del mundo más desarrollado y, por ende, más global comparten sistemas políticos y socioeconómicos con una base eminentemente capitalista donde se vive muy rápido y donde la alimentación había pasado a un segundo plano; ocupando el primero de ellos el trabajo y las múltiples actividades que se realizan al día las cuales no dejan espacio para pensar en lo que realmente importa: tener una vida saludable para prolongar nuestra existencia. La masiva incorporación de ambos progenitores al mundo laboral, la vida poco familiar de los niños dado que no pueden ver a sus padres porque pasan el día fuera de casa, la falta de tiempo para pensar en una alimentación que no sea cubrir un objetivo más a lo largo de día sino que sea sana, los altos costes de los productos sanos y frescos y el tiempo que requiere preparar una comida saludable hacen que se la población más industrializada se haya dejado arrastrar por la comida rápida y la comida basura y el sedentarismo.

Las circunstancias ambientales extremas, por frío o por calor, también han contribuido al desarrollo de hábitos insanos, donde a una alimentación desequilibrada y de escasa calidad, se suma el sedentarismo y la falta de ejercicio. Asimismo, la manipulación a la que la sociedad se ve sometida a través de la publicidad donde se promocionan productos cuya salubridad es más que dudosa, el fomento de actividades de ocio y tiempo libre que dependen del uso de dispositivos digitales frente

a una pantalla y la proliferación de imágenes imposibles de cánones de belleza difícilmente compatibles con una alimentación sana, conllevan desajustes alimenticios importantes que dan lugar a obesidad y a su opuesto, la anorexia.

De igual forma, la motivación tiene un papel altamente importante en todo lo que tienen que ver con la alimentación puesto que vidas solitarias en edades tempranas producen desajustes emocionales que, a veces, se sacian con comida, siendo esta tendencia un sinónimo de estrés y depresión.

España se sitúa aún en un estadio intermedio en lo que a obesidad infantil se refiere, algo que llama poderosamente la atención si se tiene en cuenta que gozaba de una dieta mediterránea muy alabada más allá de sus fronteras y de la posibilidad de realizar ejercicio fuera de casa al contar con unas condiciones climatológicas que así lo permiten. Los factores anteriormente descritos también han hecho mella en la sociedad española y poco a poco ésta va entrando en la onda de las características propias de la globalización.

En relación al análisis de la obesidad en el ámbito escolar y las medidas llevadas a cabo para adquirir hábitos de alimentación saludables, se ha mostrado que la legislación educativa en materia educativa contempla e incluye la enseñanza de hábitos saludables en aras de evitar problemas como la obesidad. Este tipo de enseñanza está recogida, principalmente, dentro de lo que se conocen como temas transversales. Hay que reconocer que los programas y campañas de concienciación han ido en aumento, sin embargo, no se puede decir que la lucha contra la obesidad sea uno de los ejes vertebradores de la educación actual.

Algo que se debe admitir es que todos los agentes educativos deben estar implicados en el intento de paliar el sobrepeso y la obesidad escolar, último de los objetivos específicos plantados. La Administración y los centros educativos, donde tiene cabida el profesorado, no pueden por sí solos llevar a cabo el radical cambio que requiere el modelo alimenticio y de hábitos saludables actual. Es necesario que las familias continúen la labor educativa fuera de las aulas y que la sociedad en su totalidad se concientice de que nuestra vida no debe medirse en cantidad de kilos sino en cantidad de años de calidad.

REFERENCIAS

- Abdraboh, M. H., Alwahaidi, A. A., Mostafa, A. A. y Zabut, B. M. (2020). Zinc Deficiency among Malnourished Children under 5 Years in Gaza City. *EC Paediatrics*, 9(1),106-118. Recuperado de https://pdfs.semanticscholar.org/4b51/b48e429861f352427ded61b6eecd5af478e.pdf?_ga=2.155472061.761917124.1583349232-2116407860.1573772902

- ADA (2004). Position of the American Dietetic Association: Dietary guidance for healthy children aged 2 to 11 years. *Journal of the American Dietetic Association*, 104(7), 660-667.
- ALADINO (2015). *Estudio de vigilancia del crecimiento, alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Alba, R. (2016). Prevalencia de obesidad infantil y hábitos alimentarios en educación primaria. *Enfermería Global: Revista Electrónica Trimestral de Enfermería*, 42, 40-51.
- Aldinger, C.E. y Jones, J.T. (coord.) (1998). *Healthy Nutrition: An essential element of a Health-Promoting School. WHO Information Series on School Health*. Document four. Geneva: WHO.
- Aranceta, J., y Pérez, C. (2018). *La obesidad infantil: una asignatura pendiente*. *Revista Española de Cardiología*, 71(11), 888-891.
- Bolívar, A. (2006). Familia y escuela: dos mundos llamados a trabajar en común. *Revista de Educación*, 339, 119-146.
- Carrasco, D., Gómez, E., y Staforelli, A. (2009). Obesidad y adolescencia: exploración de aspectos relacionales y emocionales. *Terapia Psicológica*, 27(19), 143-149
- CASPe (2016). *Programa de lectura crítica. Leyendo críticamente la evidencia clínica*. Recuperado de http://www.redcaspe.org/system/tdf/materiales/plantilla_revision.pdf?file=1&type=node&id=154&force=
- Comisión Europea (2008). *Un estudio revela el preocupante estado de salud de los adolescentes europeos*. Recuperado de <https://cordis.europa.eu/article/id/29376-study-reveals-worrying-state-of-european-teens-health/es>
- Comunidad de Madrid (2020a). *Programa Saludatuvida*. Recuperado de <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/saludatuvida>
- Comunidad de Madrid (2020b). *Alimentación infantil*. Recuperado de <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/alimentacion-infantil>
- Constitución Española (29 de diciembre de 1978). Boletín Oficial del Estado, 29313 - 29424. Recuperado de https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-1978-31229
- Cortes Generales de España, AECID, FAO y Frente Parlamentario contra el Hambre (organizadores) (29-30 octubre 2018). *Cumbre parlamentaria mundial contra el hambre y la malnutrición*. Madrid, España
- Díaz, R., y Aladro, M. (2016). Relación entre el uso de las nuevas tecnologías y sobrepeso infantil, como problema de salud pública. *Enfermería Comunitaria*, 4(1), 46-51
- Duque, E. (2017). Valores de la sociedad moderna: una visión del cambio social. *HOLOS*, 2, 317-336.
- FAO (2002). *El estado mundial de la agricultura y la alimentación 2002*. Roma: FAO. Recuperado de http://www.fao.org/tempref/agl/AGLW/ESPIM/CD-ROM/documents/2B_s.pdf
- FAO y OMS (19-21 noviembre 2014). *Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición. Mejor nutrición, mejor vida*. Roma, Italia.
- Gervilla, E. (2003). La tiranía de la belleza, un problema educativo hoy. La estética del cuerpo como valor y como problema. *Teoría de la educación*, 14, 185-206.
- González, N., Rodríguez, S., y Arriola, A. (2017). Hambre Oculta. *Acta Pediátrica Hondureña* 8(1), 739-750.

- Irvine, A.B., Ary, D.V., Grove, D.A. y Gilfillan-Morton, L. (2004). The effectiveness of an interactive multimedia program to influence eating habits. *Health Education Research*, 19(3), 290-305.
- Jonsson, U. (1993). Nutrition and the United Nations Convention on the Rights of the Child. Innocenti Occasional Papers. *Child Rights Series*, 5, 1-44.
- Jurado, C. (2008). Los temas transversales en la escuela. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*. Recuperado de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_25/CARMEN_JURADO_GOMEZ01.pdf
- Kersting, M. et al. (2008). Food and nutrient intake, nutritional knowledge and diet-related attitudes in European adolescents. *International Journal of Obesity*, 32, S35-S41.
- Kořataj, W., Sygit, K., Sygit, M., Karwat, I.D. y Kořataj, B. (2011). Eating habits of children and adolescents from rural regions depending on gender, education, and economic status of parents. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 18(2), 393-397.
- Lesourne, J. (1993). *Educación y sociedad. Los desafíos del año 2000*. Barcelona: Gedisa.
- Ley Orgánica 1/1996, de 15 de enero, de Protección Jurídica del Menor, de modificación parcial del Código Civil y de la Ley de Enjuiciamiento Civil. Boletín Oficial del Estado, núm.15, de 17 de enero de 1996, Madrid, España.
- Lipowska, M., Lipowski, M., Jurek, P., Jankowska, A. M., y Pawlicka, P. (2018). Gender and Body-Fat Status as Predictors of Parental Feeding Styles and Children's Nutritional Knowledge, Eating Habits and Behaviours. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15(5). Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5981891/>
- Márquez, R. (2016). Obesidad: prevalencia y relación con el nivel educativo en España. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 36(3), 181-188.
- Martínez, L. I., Jiménez, A., Tarraga, L., Madrona, F., y Tarraga, P. J. (2019). Obesidad: una epidemia en la Sociedad actual. Análisis de los distintos tipos de tratamiento: motivacional, farmacológico y quirúrgico. *Journal of Negative and No Positive Results*, 4(11), 1112-1154.
- Mateo, J. L. (2006). Sociedad del conocimiento. *Arbor*, 718, 145-151.
- Merino, A. (2011). Cómo escribir documentos científicos (parte 3). Artículo de revisión. *Salud en Tabasco*, 17(1-2), 36-40
- Ministerio de Educación y Formación Profesional (2019). *Panorama de la educación. Indicadores de la OCDE 2019. Informe español. Informe preliminar*. Madrid: Ministerio de Educación y Formación Profesional.
- Ministerio de Educación y Formación Profesional (2020). *Competencias sociales y cívicas*. Recuperado de <https://www.educacionyfp.gob.es/educacion/mc/lomce/el-curriculo/curriculo-primaria-eso-bachillerato/competencias-clave/social-civica.html>
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (2019). *Prevalencia de sobrepeso y obesidad en España en el informe "The Heavy Burden of Obesity" (OCDE 2019) y en otras fuentes de datos*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.
- Montero, J., Tuzón, P., y Gavidia, V. (2018). La Educación para la Salud en las leyes de educación españolas: comparativa entre la LOE y la LOMCE. *Revista Española de Salud Pública*, 92. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v92/1135-5727-resp-92-e201806030.pdf>
- Mussini, M., y Temporelli, K. L. (2013). Obesidad: un desafío para las políticas públicas. *Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 21(41), 166-184.
- Nicklas, T.A., Webber, L.S., Johnson, C.C., Srinivasan, S.R., y Berenson, G.S. (1995). Foundations for health promotion with youth: a review of observations from the Bogalusa Heart Study. *Journal of Health Education*, 26(2), S18-S26.
- Observatorio del Derecho a la Alimentación de España y Observatorio del Derecho a la Alimentación de América Latina y el Caribe (2018). *El derecho a la alimentación en España. Desafíos y propuestas*. Recuperado de <https://www.derechoalimentacion.org/materiales/el-derecho-la-alimentacion-en-espa-desaf-os-y-propuestas>
- ONU (1959). *Declaración de los Derechos del Niño*. Recuperado de <http://www.cirp.org/library/ethics/UN-declaration/>
- ONU (1969). *Declaración sobre el Progreso y el Desarrollo en lo Social*. Recuperado de <https://www.ohchr.org/SP/ProfessionalInterest/Pages/ProgressAndDevelopment.aspx>
- ONU (1989). *Convención sobre los Derechos del Niño*. Recuperado de <https://www.un.org/es/events/childrenday/pdf/derechos.pdf>
- ONU (2015). *Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*. Recuperado de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/development-agenda/>
- ONU (2016). *Decenio de las Naciones Unidas de Acción sobre la Nutrición (2016-2025)*. Recuperado de <https://www.who.int/nutrition/decade-of-action/workprogramme-2016to2025/es/>
- Oración, M., y Pérez, A. M. (2006). Escuela y participación: el difícil camino de la construcción de ciudadanía. *Revista Iberoamericana de Educación*, 42, 15-29
- Ortúzar, M. G. (2017). El desplazamiento del poder en salud... Hacia un nuevo horizonte. *Astrolabio. Revista internacional de filosofía*, 20, 47-63.
- Pérez-Rodrigo, C., y Aranceta, J. (2001). School-based nutrition education: lessons learned and new perspectives. *Public Health Nutrition*, 4(1A), 131-139.
- Puelles, M. (2010). *Elementos de Política de Educación*. Madrid: UNED.
- Rodríguez, A. G. (2009). Concepciones y práctica reflexionada de docentes y enfermeras/os sobre la promoción de la alimentación saludable en la escuela. *Investigación en la Escuela*, 69, 87-98.
- Roy, D. K. (2019). Role of Microbes in Biofortification of Crops. *EC Agriculture ECO*, 2, 06-09. Recuperado de <https://www.ecronicon.com/eco19/pdf/ECAG-02-ECO-07.pdf>
- Serrano, J. A. (2018). La obesidad infantil y juvenil. *Quaderns de Politiques Familiars*, 4. Recuperado de http://repositori.uic.es/bitstream/handle/20.500.12328/958/03La_obesidad_infantil_juvenil.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Turconi, G. et al. (2008). Eating Habits and Behaviors, Physical Activity, Nutritional and Food Safety Knowledge and Beliefs in an Adolescent Italian Population. *Journal of the American College of Nutrition*, 27(1), 31-43.
- UNICEF (2019). *The Changing Face of Malnutrition. The State of the World's Children 2019*. Recuperado de <https://features.unicef.org/state-of-the-worlds-children-2019-nutrition/>
- Zhao, L., Zhai, F., Li, D., y Li, Y. (2001). A survey on the effects of "Dietary Guideline" nutrition education project. *Wei Sheng Yan Jiu [Journal of hygiene research]*, 30, 176-179.