

Ahora en Radio 1 FM, UNED, Radio Educativa. Hola, buenas noches. Un saludo desde la Universidad Nacional de Educación a Distancia, que les ofrece a partir de estos momentos su habitual espacio educativo y cultural. Estamos en la recta final del curso. Nuestros alumnos están en plena época de exámenes y, en consecuencia, la programación de la UNED presenta algunos cambios con respecto a los horarios y contenidos de algunos de sus espacios. Hoy, Vida y Salud ocupará los primeros 15 minutos de este tiempo. A continuación, escucharemos un especial informativo sobre el programa de la Universidad Nacional de Educación a Distancia.

programa de enseñanza abierta de la UNED para el próximo curso. Revista de Ciencias de la Educación comenzará, como todos los jueves, hacia las 9 y 20 de la noche. Y Acceso UNED, de 10 y media a 11, tratará hoy de dos asignaturas, Introducción a la Filosofía y Física. Comenzamos pues con vida y salud. Vida y salud es el espacio que todos los jueves del curso académico reserva la programación de la UNED para la educación y la cultura sanitaria. Hoy es el último programa del curso de vida y salud y, por lo tanto, finalizamos hoy también la serie de espacios que durante estas últimas semanas hemos venido dedicando a la alimentación y a la nutrición.

Los nutrientes que deben formar parte de una dieta sana y equilibrada, las funciones que ejercen en el organismo, la alimentación en diferentes colectivos, deportistas, adolescentes y ancianos, han sido cuestiones que hemos tratado con la ayuda de Socorro Calvo, profesora de la Facultad de Ciencias de la UNED y con la ayuda de otros especialistas. Socorro Calvo Socorro Calvo

de la directora del Colegio Montserrat, Charo Díaz Lluvero. Charo, buenas noches. Buenas noches. El tema de alimentación es un tema que nos preocupa, y tal vez en los adolescentes y en los niños mucho más, porque es donde fomentar los hábitos alimentarios tal vez sea la etapa más importante y donde se pueden todavía, creo, que modificar, porque en los adultos ya es un poco más difícil. Entonces, mi pregunta inicial sería, en vuestro colegio, puesto que el haberte traído aquí es porque considero que el modelo que tenéis en ese colegio es importante en cuanto a temas de promoción de salud, en este caso de hábitos alimentarios, es si vosotros incorporáis alguna asignatura específica para la creación de estos hábitos de salud en general, o hábitos alimentarios en este caso en concreto. No, nosotros dentro de la asignatura que tenemos, que ha pasado por distintos nombres, llamarse experiencias, ahora conocimiento del medio natural y social, dedicamos una parte a la alimentación. Nos parece muy...

importante que la escuela refuerce esos hábitos de alimentación en los alumnos y que dentro del mismo aula no solamente el comedor escolar los niños puedan tener experiencias y manipular alimentos y visitar mercados donde poder comparar precios donde enseñarles lo importante que son los alimentos de cada época si tú a un niño le hace muy poco han ido al mercado de la estrella que es el que tenemos más cerca y han comparado precios y se han dado cuenta por ejemplo que las angulas que para ellos son unos bichitos repugnantes encima tienen un precio desorbitado mientras que el pollo que es lo que les encanta y les parecía ello mucho más apetitoso pues valía 200 y pico pesetas el kilo frente a las 22 mil pesetas que les pidieron por las angulas que también lo educáis como consumidor si nosotros queremos sobre todo hacer una enseñanza integrada donde el niño no note diferencia de lo que puede ser su salud sus hábitos sobre la alimentación fue el ave pastador mutta su autoépica de up residents santa maría de ㅍ frn feliz sueño suave luce rosa ensadeo gol cumpleaños minuls

Su vida concreta. Para nosotros lo más importante es el entorno del niño desde que entra en la escuela infantil hasta que termina octavo de EGB. O sea, que hacéis una serie de actividades previas, es decir, que cuando el alumno va al comedor escolar incluso puede juzgar algunos platos. Sí. Nosotros en el comedor escolar, que se queda una inmensa mayoría de niños, también los mayores, los más pequeños no pueden participar, participan en la comisión de comedor. De tal manera que ellos comprueban si esa dieta equilibrada que nosotros les decimos de apetitosa, porque pensamos que sí es importante que a los niños la comida les entre también, y se habituen a lavarse las manos, a que todos esos hábitos que se enseñan en la escuela después se refuercen en el comedor. Nos parece muy importante. Es muy importante que participen en este tipo de cosas. Además hay un momento crucial en séptimo de EGB donde los niños estudian fundamentalmente la dieta equilibrada y su dieta propia ya...

ateniéndose a estatura, peso, etc. O sea, ya no es como en los pequeños que les vamos enseñando la importancia que tiene el comer de todo y cómo eso va a favorecer su crecimiento, su bienestar. Pero en séptimo ya hacen un estudio mucho más científico de todos los alimentos, la cantidad de proteínas, vitaminas, minerales que tiene y llegan ellos a hacer una comparación entre su dieta, la que hacen y la que deberían hacer. Porque a veces, por mucho que nosotros lo intentemos, son niños y caen en defectos que todos sabemos. Y a lo mejor comen bien en el colegio pero no en su casa, ¿no? Claro, o a veces la madre intenta y el niño sabe que es mejor a media mañana llevarse una fruta, pero van a la panadería y se compran el bollo típico de chocolate. También en el colegio ese tipo de alimentación se ve. No vamos a decir que conseguimos todos los objetivos al 100%, pero si lo intentamos, por lo menos, podemos inculcarles que una manzana es mejor que un bollo.

Eso es importante. ¿La aceptación de este modelo que vosotros practicáis es aceptada por los padres? Sí, es un colegio donde la participación de toda la comunidad escolar es muy importante, donde el plan de centro, que es lo que se recoge cada año un poco como novedad de lo que es el modelo educativo que nosotros tenemos, los padres participan plenamente de él y opinan y entonces es bastante aceptado. En un colegio de 953 alumnos, lógicamente, hay discrepancias. En cuanto al diseño de las dietas que tenéis en el diseño... Perdón, en el comedor escolar, ¿participan también los padres de los alumnos? Sí, fundamentalmente. El comedor escolar está llevado por una comisión que la inmensa mayoría son padres. Hay alumnos de séptimo y octavo y profesores también y el coordinador del comedor, pero fundamentalmente son padres los que controlan desde la dieta hasta en qué se gastan.

dinero el mobiliario si hace mucho ruido las sillas hay que cambiarlas etcétera claro porque yo creo que los comedores colectivos no solamente es importante el buen menú sino también el entorno la presentación de los platos etcétera en esa comisión a la que has hecho referencia el papel del niño cuál es tal vez el de protestar el de decir esto no nos gusta esto nos gusta menos insiste mucho en el macarrón toda la semana o si por ello si lo que pasa es que cuando van a esas comisiones el sentido de responsabilidad les da que tienen que aceptar el que esa dieta equilibrada se lleve adelante protestan más porque ya saben que si piden pasta les vamos a argumentar el por qué no protestan más si ha habido algún problema pues de algún día que la sopa tuviera poco caldo o mucho caldo o protestan fundamentalmente por el pescado porque es lo que más difícil nos es introducir y luego no a todos les gusta de la misma forma entonces el pescado

azul

hay que tener mucho cuidado que no tenga espinas porque son muchos niños los que comen tratamos de que sea pescado azul muy limpio pero por eso suelen protestar ahora cuando están en la comisión son responsables que no pueden utilizar el recurso al pataleo típico del niño de esto no me gusta no me lo como son portavoces de todos sus compañeros y entonces tienen que aceptar un poco las reglas del juego o sea que en principio si se aceptan bien los menús que le dais en principio no sí sí de todas las maneras ellos recogen la opinión de todos sus compañeros y hay quejas y esas quejas se estudian por la comisión y va normalmente un padre en vez de un profesor atender esas quejas de los alumnos para tratar de subsanar las si son posibles y son quejas que no tienen fundamento como es protestar porque les damos mucho pescado mucha verdura pues o sea que los alimentos en este caso que más rechaza al colectivo de escolares de tu centro tal vez sea el pescado cada vez menos pero si nos

Sí, el pescado es por lo que más suelen protestar y casualmente por el filete a la plancha. Una cosa que nos choca es que los niños prefieren los filetes empanados. ¿Frutas y verduras las aceptan con agrado? Sí, porque ya la fruta y la verdura sí que procuramos que no sea... Bueno, la fruta por supuesto no hay ningún problema. Y la verdura sí que procuramos dársela de forma que les guste más. La menestra la comen muy mal y en vez de menestra se les da en puré más veces. La judía verde la comen muy bien. Entonces sí tratamos de tampoco darles verduras que no vayan a aceptar y vaya a costar mucho trabajo hacérselas. Como la celga, por ejemplo, es una cosa que comen muy mal, pues se les da en puré. Nosotros sabemos que esa verdura los niños la están tomando y entonces tampoco les hacemos la dieta antipática. Ya. Charo, en cuanto al desayuno... En el desayuno escolar, que yo creo que es muy importante, ¿vosotros habéis hecho algún sondeo, alguna encuesta?

saber si los alumnos que tenéis en vuestro centro han desayunado en su casa o qué tipo de desayuno han hecho. Porque yo creo que esto es un caballo de batalla difícil de conseguir. Es muy difícil de conseguir y de solucionar. Para nosotros hay dos momentos claves donde la alimentación se estudia durante mucho tiempo, que es segundo de EGB, cuarto y séptimo. Son los tres momentos donde la alimentación se da más importancia, porque tampoco podemos estar machacando todos los años a los niños con los mismos temas. Y ellos hacen un estudio de lo que desayunan y lo que deberían desayunar. En segundo, se van concienciando, yo creo que cada vez más son los alumnos que por lo menos toman fruta, además de la leche y bollos, los cereales empiezan a introducirse bastante, sobre todo en los más pequeños, y los mayores se dan cuenta de ello e intentan hacerlo. Pero es un caballo difícil. Y además nosotros nos preocupa mucho porque hay niños que no tienen niña.

que aún llegan sin desayunar al colegio. Pero es que ahí a lo mejor es el padre, los padres en este caso. Claro, son los padres los que tienen, entonces es un momento en que todos vamos deprisa, Madrid es una ciudad muy difícil de vivir y algunos no viven cerca del colegio y supone levantarse media hora antes de tiempo. Ya, pero no es un tema de Madrid, porque yo he trabajado en algunos colectivos gallegos y les pasa exactamente igual, o sea que yo creo que es el hábito. Yo creo que nos faltan los adultos y además que los niños se dan cuenta que los adultos en casa no hacen ese tipo de desayunos y entonces les cuesta más trabajo. Pero desde luego sí que hay un porcentaje de un 70% que hacen un desayuno bastante completo. Un 70%. Sí. Ya. En cuanto al tema de la leche,

vosotros en el diseño este de las dietas incorporáis también vaso de leche o... Sí. Porque a veces...

yo creo que se toma poca leche y es un momento de la corta del calcio es importante el comedor escolar pone da leche todos los días a los niños quitando el día que tienen yogur pero bueno o hay leche o hay yogur siempre, nosotros estamos acogidos a la campaña escolar de la comunidad europea y los niños toman la leche que quieran en el comedor aparte de la que tomen en casa en eso si hemos notado diferencia que los niños que llevan al colegio el bocadillo de media mañana o el de la tarde porque nosotros luego tenemos actividades por la tarde y algunos niños llevan la merienda si que hay mucho más zumo y leche llevan los niños que latas de bebida eso si hemos notado una diferencia abismal, que los niños consumen mucho más zumo en tetrabric o leche para esos momentos que llevan

ellos algo para el colegio o cuando vamos de excursión nosotros también eso está haciendo fuerza al entorno y el problema que tienen las anillas de los botes todo ese tipo de cosas sí que vamos notando poco a poco que se van recogiendo frutos de también es cierto que los padres es una población muy sensibilizada que nosotros les exponemos esas programaciones al principio de curso y la conocen y entonces también colaboran mucho con el colegio para conseguir estos de todas formas echaron yo creo que es una labor muy difícil muy permanente durante muchos años porque eliminar o mejorar los hábitos no sólo de alimentación sino los hábitos de salud general lo que tú hacías alusión ahora mismo al entorno al no tirar los botes etcétera yo creo que es una labor difícil de todas formas yo desde aquí bueno

Quiero alentarte a que tomen conciencia otros colegios y otros centros para que sigan un poco el modelo vuestro, ya no solo en temas de promoción de salud en materia de alimentación, sino yo creo que en general en buenos hábitos de salud. La población del 2000, en lo que nos dicen de salud para todos, en el año 2000 es mucho mejor. Agradecemos por supuesto tu participación en este programa. Esperamos ya el curso que viene porque este es el último programa poder contar contigo en alguna otra ocasión. Buenas noches Charo y hasta otra ocasión. Gracias. Gracias a vosotros. Charo Díaz Lluvero, directora del Colegio Montserrat de la Fundación Hogar del Empleado de Madrid, nos ha contado la labor que realizan en su colegio en cuanto a la promoción y a la educación para la salud se refiere. Con ella habló la profesora de la UNED Socorro Calvo, encargada de toda esta serie de espacios dedicados a la alimentación. Gracias.

Precisamente, Educación para la Salud en la Escuela es el título de un libro que ha aparecido hace muy poco, del que es autora Socorro Calvo y otros especialistas, donde se ofrecen respuestas concretas a los problemas que en temas de salud se plantean en los distintos niveles de enseñanza. Alimentación y nutrición, los accidentes en la infancia, salud y enfermedad, el desarrollo, la sexualidad, son algunos de los siete capítulos de los que consta este libro editado por Díaz de Santos. El título, Educación para la Salud en la Escuela, de Socorro Calvo y otros. Por parte de Vida y Salud nada más. Nuestra próxima cita será ya en octubre. Seguiremos contando entonces con profesores de esta universidad vinculados al ámbito sanitario y con otros profesionales de la salud que hacen posible este espacio. A ellos muchas gracias por su colaboración. En Vida y Salud.

A ustedes muchas gracias también por su atención. Nosotros nos vamos, pero la

programación de la UNED continúa con un especial informativo sobre los cursos de enseñanza abierta que forman parte de la oferta educativa de la UNED para el próximo curso. Gracias.