

Cali



Esta es la tienda escolar Soy Saludable, del Colegio La Arboleda, donde hay una oferta diaria de muchas frutas, jugos naturales y alimentos integrales. Los jóvenes cada día migran hacia la nueva tendencia de comer sano.

En el Valle

■ **La Gobernación del Valle** anunció que expedirá un decreto para que las tiendas escolares tengan una oferta de alimentación saludable, dijo la mandataria, Dilian Francisca Toro.

■ **La medición de talla y peso** de los niños en las escuelas, arroja que la obesidad sube dos puntos porcentuales cada año, dijo María Cristina Lesmes, secretaria de salud del Valle.

EN CALI

■ **Los malos hábitos** alimenticios en los escolares de Cali generan malnutrición y obesidad a edad temprana y repercuten gravemente en enfermedades crónicas no transmisibles en la edad adulta, afirmó Nelson Snisterra, secretario de Salud de Cali.

■ **La Secretaría** da asistencia técnica y visitas de verificación a las 350 sedes de las IE públicas, para implementar la estrategia Alimentación Escolar Balanceada.

FOTOS: RAÚL PALACIOS / EL PAÍS

de alimentos naturales, sanos y frescos. Allí no hay comida de paquete, ni alimentos procesados ni bebidas envasadas. Además, se capacitó en manipulación de alimentos a los vendedores ambulantes que por entre la malla, les ofrecían a los niños mecateo, papas fritas, muchos dulces y golosinas, acción que se prestaba para que algunos les vendieran sustancias psicoactivas. Y a las madres de familia, con tres Talleres Chef en Casa.

Así se firmó un acuerdo en el que ocho vendedores llevan una oferta alimentaria saludable preparada en su casa, para venderla dentro del colegio, y como no pagan alquiler, colaboran en jardinería y mantenimiento de la planta, dice Lozano.

Resalta el docente que la medida permite vigilar la oferta de los vendedores y qué comen los estudiantes; medir el impacto con el tamizaje de peso y talla por el Hospital Isaías Duarte Cancino, y de paso, prevenir el consumo de drogas.

En la Institución Educativa Nuevo Latir, también a cargo del profesor Lozano, ya se cambiaron las gaseosas por jugos naturales, con buena aceptación entre los 1496 estudiantes que asisten a diario.

Estos ejemplos en colegios públicos, confirman la teoría de Angélica María Claro, directora de Incidencia de RedPapaz, ORG abanderada en defender el derecho de los niños y adolescentes a una alimentación equilibrada y nutritiva, en entornos escolares públicos y privados.

“Hay que romper mitos como aquel de que comer saludable es más caro o que lo saludable es lo ‘light’. Eso no es cierto, se trata solo de volver a la plaza de mercado, donde los alimentos son más económicos que los ultraprocesados, e ir a la casa y compartir en familia”, sostiene Angélica.

“En los colegios, no se trata de picar una manzana o cortar una zanahoria y ponerlas ahí, sino que toda su oferta debería ser saludable y la otra comida, la excepción”, dice la psicóloga especialista en psicología médica y de la salud.

En esa tarea, RedPapaz aboga por poner impuesto a las bebidas azucaradas, o exigir que los alimentos ultraprocesados sean etiquetados con la información nutricional, pero en forma sencilla, clara y comprensible para la gente, de tal forma que entienda si es bueno o malo para su salud, afirma la especialista de RedPapaz.

También exigen restringir la publicidad de comida chatarra en los entornos escolares y crear entornos alimentarios más saludables. “Hay colegios donde vemos piezas de mercadeo que estimulan a consumir comida chatarra”, denuncia.

Por eso, RedPapaz ha desarrollado un modelo cuyo lanzamiento nacional será este 9 de abril en el Gimnasio Moderno de Bogotá, al cual asistirán representantes de colegios, alcaldías y gobernaciones de todo el país. Presentará una aplicación útil para comestibles ultraprocesados, aquellos que tienen código de barras, que al ser identificados con la App, le arroja la información con el perfil de nutrientes.

En esta tarea, RedPapaz ha encontrado padres de familia que empiezan a comprender la importancia de la alimentación en sus hijos y piden que la tienda del colegio tenga una oferta más saludable, y otros que dicen que no saben cómo convencer al rector para que saque la comida chatarra del colegio.

“Pero también se han encontrado colegios donde el rector cuenta que suspendieron los jugos azucarados en la cafetería escolar, pero que los padres de familia se le han ido encima. Es decir, hay papás que se quejan del rector y rectores que se quejan de los padres de familia”, cuenta Angélica.

En su opinión, lo ideal es que no haya comida chatarra ni de paquete en los colegios. “La comida saludable es aquella que es real, natural y fresca. Y que no sea solo harina y grasa, porque los carbohidratos y la grasa también son necesarios, pero hay que ver de dónde vienen. No es lo mismo consumirlas de una bandeja paísa o de un aborrajado, a comerlas de una comida de paquete o comida chatarra, que producen lo que se llaman, calorías vacías”, puntualiza.

Comer saludable, tarea por aprender

De 341 instituciones públicas y más de 1140 colegios privados, solo cuatro promueven la alimentación sana. Menú escolar sin fritos ni bebidas azucaradas.

IB INFORME ESPECIAL

Menos fritos, más frutas. Menos golosinas, más proteínas. Más comida natural, menos comida chatarra. Menos productos industrializados, más alimentos cosechados. Más fibra, menos químicos. Menos bebidas azucaradas, más jugos naturales.

Si los niños y los adolescentes se alimentaran así, tendríamos más niños sanos y menos pequeños con enfermedades como diabetes o con sobrepeso u obesidad mórbida, menos infancias truncadas por enfermedades catastróficas.

Patologías no transmisibles, sino adquiridas por un virus de la modernidad: malos hábitos alimenticios al comer productos ultraprocesados, con preservantes y colorantes y exceso de sodio (sal); azúcares y grasas saturadas (colesterol malo). En palabras de los nutricionistas, comida chatarra, calorías vacías.

Esta realidad llevó a que el Ministerio de Salud estableciera el derecho a alimentarse bien, cuyos lineamientos viene siguiendo la Alcaldía de Cali desde 2007, para transformar los hábitos de alimentación en los entornos escolares. De 341 instituciones educativas oficiales y 1140 colegios privados, cuatro ya hacen la tarea de dar una oferta alimentaria saludable. Pocos, pero son el modelo a seguir.

Uno es el Colegio Nuevo Cambridge, que con su moderna planta de alimentos, todos sus alimentos son horneados, no fritos: arepas, pandebonos, dedos de queso, el filete de pollo o carne, son asados al horno.

“Nuestro menú es alto en fibra, buen manejo de grasas –las carnes se hornean con su propia grasa–; hay menú para estudiantes veganos; kosher para los de origen judío y personalizado para quienes padecen alergias o intolerancia”, dice la nutricionista del colegio, Yesenia Correa.

Y usan una App mediante la cual los padres de familia pueden hacer se-



Nueva cocina en el colegio Isaías Duarte Cancino.

guimiento de la comida de su hijo, dado que el estudiante debe poner su huella digital cuando elige los alimentos del almuerzo o compra en la tienda.

“Tenemos un modelo de alimentación saludable y nuestra planta cumple con los estándares de calidad internacional, porque estamos en proceso de la certificación HACCP (sigla en inglés)”, dice María Fernanda Valencia, ingeniera de alimentos.

“Para nosotros es importante promover un estilo de vida saludable, formar estudiantes con hábitos de vida sana”, declara Juan Fernando Mejía, rector del Colegio Nuevo Cambridge.

Cerca está el Colegio La Arboleda. A las 10:00 a.m. se agota la oferta de bananos, granadillas, peras y manzanas en la tienda Soy Saludable. Como en el Nuevo Cambridge, compran entonces porciones de fresa, piña, mango, guayaba o uvas, o toman jugos naturales, porque gaseosas y bebidas azucaradas no están en la oferta de esta tienda escolar.

O comen dedo de queso y rollo de canela, pero integrales, pero no se ven pasteles ni fritos. Patricia Salgado, la encargada, dice que al día pasan 180, 200 alumnos por allí. Los otros 700 mecatean en la tienda convencional, que coexiste.

Daniel Jaime, nutricionista del Colegio La Arboleda, confirma que la institución ya transita hacia un modelo acorde con el de MinSalud, para reducir los índices de sobrepeso y obesidad de la Encuesta Nacional de Salud Nutricional, Ensin 2015, cuyo lema es ‘No coma más mentiras’.

Sobrepeso

■ **Ensin 2015** reveló que el exceso de peso en escolares, no es por escasez de recursos.

■ **En el estrato más bajo, el índice de sobrepeso** afectaba al 5,9 % de los niños; al 5,8 % de los de estrato bajo y subía al 6,7 % en el estrato medio y al 8,4 % en el alto, aupado por poca actividad física y exceso de exposición ante pantallas, más en estrato medio (71,6 %) y alto (74,3 %), arriba del promedio nacional (61%).

■ **El sobrepeso** en escolares, saltó de 18,8 % en 2010, a 24,4 % en 2015: 5,6 % en diez años. Y en adolescentes (13-17 años), de 15,5% a 17,9 %, por exposición a pantallas.

Por ejemplo, que en Colombia, el exceso de peso en niños menores de 5 años, creció en una década de 4,9 % en 2005 a 5,2 % en 2010 y a 6,3 %, arriba de la media mundial (6,2 %).

Cifras que llevaron al MinSalud a adelantar campañas para mejorar la oferta alimentaria en tiendas y entornos escolares, comenta Jaime. El almuerzo también cumple la minuta del MinSalud en cantidad de calorías y de macronutrientes según la edad y la norma de una buena alimentación, Cesa (cantidad, equilibrada, suficiente y adecuada).

Pero lo más importante, en opinión de Jaime, es la concientización. Por eso, les dan talleres de educación nutricional de 6 a 11; y a los padres de familia sobre lectura del etiquetado y así sepan, por ejemplo, que los embutidos contienen muchos nitratos, químicos conservantes y posibles cancerígenos, según ha advertido la Organización Mundial de la Salud, OMS.

“Transformar hábitos demora el doble porque hay que desaprender e interiorizar los nuevos”, explica el nutricionista. Quizás porque productos altos en grasa, en azúcares o sodio (sal), son más agradables al paladar, porque desencadenan una reacción hormonal que hace sentir mayor placer y lleva a consumir más, añade.

Las instituciones educativas públicas Isaías Duarte Cancino y Nuevo Latir, en el Distrito de Aguablanca, van ganando la materia contra la malnutrición y malos hábitos alimentarios.

Para empezar, dice el rector Hugo Lozano, se gestionó y logró que la Fundación Coamed de los Estados Unidos, le donara al Duarte Cancino una gran cocina con todos los requerimientos para operar un restaurante donde desayunan 2020 estudiantes y almuerzan 380 al día.

Los alimentos se preparan de acuerdo con la minuta del Plan de Alimentación Escolar (PAE), que envían el Ministerio de Salud, el Icbf y la Secretaría de Educación de Cali, afirma Alexander Hurtado, coordinador del PAE en el Duarte Cancino.

Así opera este colegio público, que hace un año transformó el menú de pasteles industrializados, leche achocolatada y dulces de postre, por uno balanceado,

CALI

Renunció presidente de Metrocali

Nicolás Orejuela presentó ayer, lunes, su renuncia al cargo que venía ocupando como presidente de Metrocali desde el 6 de marzo de 2017. Orejuela argumentó razones personales para presentar su dimisión.

“Cuando llegué a Metrocali la situación era muy difícil, la empresa estaba al borde de la liquidación, lo primero que hicimos fue evitar el colapso del sistema. Hoy puedo irme tranquilo, después de

dos años de intenso trabajo logramos poner al MÍO en la vía correcta y encarrilar al sistema de transporte masivo en el modelo de sostenibilidad, proceso en el que somos pioneros en Colombia, el cual cuenta con el reconocimiento del Gobierno Nacional y de la Procuraduría General de la Nación”, agregó el presidente saliente.

Entre los proyectos que deja en ejecución, Orejuela Botero mencionó que

la próxima semana “saldrá una licitación pública para la adquisición de cien nuevos buses eléctricos que entrarán al servicio antes de que finalice este año y conformarán la flota eléctrica más importante de Colombia”.

El funcionario saliente agregó que también se lograron incluir en el Plan Nacional de Desarrollo los recursos para financiar la construcción de la Troncal Ligera Oriental.

Por su parte, el alcalde Maurice Armitage manifestó: “el único sentimiento que tengo hacia él es de gratitud y respeto por los servicios que le prestó a Metrocali y a la ciudad”.

Armitage, al aceptar la renuncia de Nicolás Orejuela, designó a Ingrid Ospina Realpe como presidenta encargada del ente gestor del Masivo Integrado de Occidente, MÍO. La funcionaria es ingeniera industrial y se encuentra vinculada a Metrocali desde febrero de 2017, entidad en la que en la actualidad se desempeña como vicepresidenta ejecutiva.



Nicolás Orejuela, presidente saliente de Metrocali.