

Salud America!

The Robert Wood Johnson Foundation
Red de Investigación para Prevenir la Obesidad entre los Niños Latinos



RESEÑA TEMÁTICA

Septiembre 2016



Cómo Lograr Ambientes Escolares más Saludables para los Niños Latinos

Introducción

Los ambientes escolares saludables son de gran importancia para el desarrollo apropiado de los niños latinos, debido al porcentaje creciente de estudiantes latinos matriculados en las escuelas públicas y a sus altas tasas de obesidad.

¿Cómo podemos asegurar que las escuelas saludables sean la norma para los estudiantes latinos?

Aplicar y hacer cumplir estándares de nutrición más estrictos de snacks y bebidas va a ayudar a todos los estudiantes a tener acceso a snacks más saludables en la escuela, lo que puede influir positivamente en el índice de masa corporal (IMC) en todas las poblaciones, especialmente las que están a mayor riesgo de tener sobrepeso u obesidad.

Debido a que los estudiantes latinos participan en menos actividades físicas que sus pares en la escuela (después de la escuela, y hacia y desde la escuela), implementar programas que reduzcan las barreras puede aumentar las oportunidades de actividad física para los niños latinos.

Apoyar la nutrición y la actividad física en las escuelas construye una cultura de salud, donde todos estén en capacidad de vivir las vidas más saludables posibles.

La evidencia

El porcentaje de estudiantes latinos va en aumento.

- El porcentaje de estudiantes latinos matriculados en las escuelas públicas de los Estados Unidos aumentó del 17% de todos los estudiantes en el 2001 al 24% de los estudiantes en el 2011.
- Se proyecta que aumente al 30% de los estudiantes para el año 2023.

Los estudiantes latinos están ampliamente expuestos a bebidas y alimentos chatarra en la escuela y en sus alrededores.

- Los latinos tienen mayor acceso que los estudiantes blancos o negros a snacks y bebidas que se venden en la escuela a la carta, en máquinas dispensadoras, tiendas, cafeterías y otros lugares que compiten con la comida escolar estándar. Estos snacks han sido históricamente altos en grasa, calorías, azúcar y/o sal, aunque las normas nacionales actuales son más saludables.



ACERCA DE ESTA RESEÑA TEMÁTICA

Esta reseña temática está basada en el reporte de investigación preparado por Erin Surette Dembeck, P.A., Carolyn Beam, Ph.D., Beam Medical Communications, Jennifer Swanson, M.E., JS Medical Communications LLC, y Amelie G. Ramirez, Dr.P.H., y Kipling J. Gallion, M.A., University of Texas Health Science Center en San Antonio. El reporte completo de investigación, incluyendo las referencias, está disponible en <http://bit.ly/SaludSchools>.

Para más información sobre Salud America!, visite <http://bit.ly/SaludAmerica>.



- Los estudiantes latinos fueron por lo menos dos veces más probables que los estudiantes blancos de comprar snacks (p.ej., papas fritas, barras de caramelo) y bebidas azucaradas de una máquina dispensadora, cuando estaba disponible, de acuerdo a múltiples estudios.
- Los estudiantes latinos de secundaria consumieron 47 calorías más durante el día escolar, provenientes de alimentos con bajo contenido nutricional que sus pares blancos, según un estudio.
- Los estudiantes latinos fueron más probables de asistir a escuelas con entornos alimenticios cercanos a la escuela que incluían tiendas de esquina, restaurantes de comida rápida, tiendas de snacks o licorerías, según resultados de un estudio nacional. Cuando la proximidad de las escuelas a restaurantes de comida rápida aumentó, también aumentó el índice de masa corporal (IMC) de los estudiantes latinos.
- Las escuelas mayormente latinas tienden a tener políticas más débiles de snacks y bebidas escolares y tienden menos a implementar las normas nutricionales.

Las políticas escolares que reducen el acceso a los snacks y bebidas son más probables de reducir el consumo de comida chatarra durante el día escolar e impactar positivamente el peso de los estudiantes latinos.

- A partir el año escolar del 2014-15, las escuelas deben cumplir con los estándares actualizados de nutrición de los alimentos, los snacks y las bebidas escolares – la primera actualización en más de 30 años.
- Después de que California adoptó estándares de nutrición más estrictos para los snacks escolares en el año 2007, la disponibilidad y el consumo de las bebidas azucaradas, las papas fritas, los dulces, etc., disminuyó.
- Después de que las normas entraron en vigencia en California, la población estudiantil mayormente Latina reportó beber más agua. Otra población estudiantil mayormente latina consumió menos grasa, azúcar y un promedio de 158 calorías menos por día que los estudiantes en estados sin estas reglas.
- Un grupo de escuelas públicas de Boston (39% latinos) prohibió las bebidas azucaradas. Los estudiantes reportaron una reducción significativa en el consumo diario de las bebidas azucaradas dentro y fuera de la escuela, de 1.71 a 1.38 porciones diarias en un periodo de dos años.
- Para los estudiantes latinos de primaria, la falta de las bebidas azucaradas en las escuelas se asoció con una reducción significativa en la probabilidad de estar con sobrepeso/obesidad.

Los niños latinos tienden menos a cumplir con las recomendaciones de actividad física (al menos 60 minutos de actividad física moderada por día) y son más propensos a practicar comportamientos sedentarios que los niños blancos.

- Los padres latinos sedentarios tienen hijos que también tienden a ser sedentarios.
- Las escuelas mayormente con minorías étnicas tienden a ofrecer pocos programas y tienen un acceso limitado a las instalaciones para actividad física.
- Las escuelas primarias mayormente Latinas tienden menos a ofrecer 20 minutos de recreo diario o 150 minutos de educación física a la semana que las escuelas mayormente blancas.
- Incluso en los estados que tienen políticas de juego activo, las escuelas enfrentan retos de implementación debido a otras prioridades y a la falta de recursos, de instalaciones o de conocimiento de las políticas.
- Los niños latinos tienen la menor participación en deportes organizados o en programas después de la escuela que todos los otros niños.
- Muchas escuelas mayormente con minorías étnicas están situadas en zonas urbanas con alto tráfico de automóviles, lo que lleva a que sean menos propicias para ir a la escuela caminando o en bicicleta.

El aumento de las oportunidades para actividad física en la escuela, después de clases y hacia y desde la escuela puede aumentar la actividad total y mejorar los resultados relacionados con la obesidad en los niños latinos.

- Los estudios demuestran que las escuelas pueden ayudar a aumentar la actividad física y a promover comportamientos saludables en los niños latinos proporcionando programas de actividad física estructurados. Por ejemplo, una intervención escolar para niñas Latinas de primaria redujo el comportamiento sedentario y aumentó la motivación para participar en ejercicio regular. Además, un estudio de estudiantes de quinto grado (39% latinos) encontró un aumento del 115% en actividad física en los días con clase de educación física de 30 minutos, receso para almuerzo de 20 minutos y un recreo extra de 10 minutos, en comparación con los días con sólo uno de los tres.
- Los jóvenes latinos que participan en programas de acondicionamiento físico después de la escuela, fueron 10% más probables de estar en buena forma física dos años después que los jóvenes que no participaron. Por ejemplo: los programas que involucran múltiples sectores de la comunidad e incorporan actividades culturalmente relevantes y mensajes de estilos de vida saludables pueden aumentar la actividad física en los niños latinos; un programa escolar de alfabetización y fútbol en las instalaciones escolares implementado después de clases, aumentó la actividad física en los niños con sobrepeso en 3.4 minutos después de la escuela y 18.5 minutos durante los sábados.
- Los estudiantes latinos que viven a lo largo de proyectos de mejoramiento de Rutas Seguras a la Escuela, reportaron aumentos significativos en el número de niños que iba a la escuela caminando o en bicicleta, y los buses escolares caminantes también han demostrado tener cierto éxito en aumentar la actividad física de los niños latinos, según un estudio.

Conclusiones e implicaciones de política

Conclusiones

- Los estudiantes latinos son una población en crecimiento.
- Su riesgo de tener sobrepeso u obesidad es mayor por el acceso generalizado a las bebidas y alimentos chatarra en la escuela y por su baja participación en actividad física en la escuela, después de la escuela y hacia y desde la escuela.
- Los estudiantes latinos se beneficiarían especialmente de estándares específicos de nutrición para los snacks y bebidas escolares; estas políticas estrictas pueden influir positivamente en las tendencias del IMC en esta población vulnerable.
- Los programas escolares estructurados que incorporan mensajes y actividades culturalmente relevantes han demostrado cierto éxito en el aumento de la actividad física en los niños latinos, aunque muchas escuelas mayormente latinas aún no cumplen con los requisitos de actividad física.
- Fomentar la participación y crear oportunidades para la participación en deportes escolares y programas de acondicionamiento físico después de la escuela también es importante, como lo es el desarrollo de rutas más seguras para que los estudiantes puedan ir a las escuelas caminando o en bicicleta.

Implicaciones de política

- Los líderes escolares deben dar prioridad en apoyar a las escuelas en las comunidades latinas para que apliquen efectivamente los estándares de nutrición federales, tales como los estándares finales de snacks escolares y las mejoras propuestas a los estándares de nutrición para los alimentos suministrados a través del

Programa de Alimentación para Niños y Adultos, el cual cubre los programas Head Start y los programas después de clases.

- Los líderes de salud pública deben considerar el implementar iniciativas (por ejemplo, programas de educación nutricional) que involucren el entorno de comida alrededor de la escuela y los factores culturales familiares, tales como tiendas de esquina y los vendedores ambulantes de alimentos, las cuales puede ser especialmente beneficiosas en las comunidades latinas.
- Los administradores escolares deben desarrollar programas estructurados para aumentar la actividad física de los niños latinos. Adicionalmente, deben considerar actividades menos estructuradas (p. ej., incorporar pausas activas en clase, mejorar los patios escolares, suministrar equipo, etc.), lo cual puede aumentar los niveles de actividad física de los niños.
- Los departamentos de salud, las escuelas y las comunidades deben colaborar en programas culturalmente relevantes después de la escuela o en actividades que ayuden a los niños latinos a cumplir con el estándar federal de 60 minutos de actividad física diaria.