

Ambientes alimentarios en centros educativos

Uruguay, 2025.

Entornos escolares y su rol en la construcción de hábitos saludables

La infancia y la adolescencia son etapas claves para la construcción de hábitos alimentarios que impactarán la salud a lo largo de la vida. Una alimentación inadecuada puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles como obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión y afecciones cardiovasculares. (1) Dado que los niños, niñas y adolescentes pasan una gran parte de su día en los centros educativos, las escuelas tienen el potencial de convertirse en entornos protectores que promuevan una alimentación saludable y reduzcan los factores de riesgo asociados a la malnutrición en todas sus formas.

En Uruguay, los entornos escolares cumplen un rol fundamental en la alimentación de los niños, ya sea a través de los programas de alimentación escolar o de la oferta disponible en cantinas y comercios cercanos. Documentos como la Guía Alimentaria para la Población Uruguaya ofrecen un marco de referencia para promover patrones alimentarios adecuados y sostenibles, que también deberían guiar las decisiones que se toman en el ámbito educativo. (2)

Sin embargo, en lugar de ser espacios que fomentan hábitos saludables, muchas escuelas se han convertido en entornos obesogénicos, un término que la OMS (2016) define como aquellos entornos que fomentan la ingesta calórica elevada y el sedentarismo, al influir negativamente en las decisiones alimentarias y en la actividad física de las personas. (3) Esta situación se refleja en la alta disponibilidad de productos ultraprocesados, el acceso limitado a opciones nutritivas y la exposición constante a estrategias de marketing dirigidas al público infantil. Esta realidad contribuye a la creciente epidemia de obesidad infantil y al aumento de enfermedades relacionadas con la mala alimentación.

Es crucial reconocer que las decisiones alimentarias de los niños no dependen únicamente de sus preferencias individuales, sino que están determinadas en gran medida por el entorno en el que se desenvuelven. La oferta de alimentos dentro y alrededor de las escuelas, así como la forma en que estos son presentados y promovidos, moldean sus elecciones de consumo. (4)



Figura 1. Porcentaje de participantes que recordó haber visto publicidad de distintas categorías de productos ultra-procesados en redes sociales.

Fuente: UdelaR, 2024.

Dado el impacto creciente del sobrepeso y la obesidad en la población infantil uruguaya, resulta imprescindible implementar estrategias y políticas que transformen el entorno alimentario escolar en un espacio que favorezca elecciones saludables y sienta las bases para una mejor calidad de vida a futuro.

Sobrepeso y obesidad en la infancia: el impacto del entorno escolar en Uruguay

1

En Uruguay, la proporción de personas que consumen menos de cinco porciones diarias de frutas y verduras aumentó del 84,9 % al 90,8 % entre 2006 y 2013. (6) Paralelamente, la venta de productos ultraprocesados creció un 146 % entre 1999 y 2013. (7) Este cambio en los patrones de alimentación ha estado acompañado por un incremento en la prevalencia de sobrepeso, obesidad e hipertensión, tanto en niños como en adultos. (6)

2

Datos de la Encuesta de Nutrición, Desarrollo Infantil y Salud (ENDIS, 2018) revelan que, entre los menores de cuatro años, la prevalencia de sobrepeso u obesidad ya alcanza el 12,3 %. (8)

Si bien el entorno externo puede ofrecer opciones poco saludables, los centros educativos tienen la responsabilidad de generar espacios que promuevan elecciones alimentarias protectoras. Como ámbitos formativos, deben actuar como referentes, brindando coherencia entre el discurso educativo y las prácticas cotidianas. (5) Lo que sucede dentro de los centros sí importa, y sí influye. Intervenir en la etapa escolar es una oportunidad única para establecer hábitos que perduren en la vida adulta y contribuyan a la prevención de enfermedades no transmisibles.



A medida que crecen, la situación se agrava: Según cifras de la Administración Nacional de Educación Pública (ANEP, 2019), “en la edad escolar, uno de cada tres niños presenta un peso superior al recomendado y uno de cada diez es obeso, cifras observadas en todos los niveles socioeconómicos”. Estos indicadores predicen un aumento en enfermedades como la diabetes tipo 2, afecciones cardiovasculares, muertes prematuras y discapacidad en la vida adulta. (9)

La evidencia científica respalda el rol fundamental que pueden desempeñar las escuelas en la promoción de hábitos alimentarios saludables. Desde 2003, la Organización Mundial de la Salud ha destacado que los entornos escolares pueden actuar como espacios protectores, ayudando a prevenir el sobrepeso y la obesidad a través de una oferta alimentaria adecuada y estrategias de educación nutricional. (9)

Según la FAO, “el sistema escolar proporciona elementos necesarios y se considera un escenario idóneo para promover y fomentar buenos hábitos alimentarios desde la niñez, permitiendo además lograr cambios de conducta que contribuyan efectivamente a la salud y al bienestar de los escolares”. (10)

Sin embargo, el entorno alimentario escolar no solo se ve afectado por la disponibilidad de alimentos, sino también por la influencia del marketing y la publicidad de productos poco saludables, dirigida especialmente a niños, niñas y adolescentes. Esta publicidad, muchas veces diseñada con colores llamativos, personajes animados y estrategias emocionales, apela directamente a su vulnerabilidad.

No se puede hablar de libertad de elección cuando los niños están expuestos diariamente a estímulos que promueven el consumo de productos ultraprocesados, mientras que las opciones saludables se presentan con menor atractivo o visibilidad. La exposición constante a estos estímulos impacta en sus hábitos alimentarios y refuerza patrones de consumo perjudiciales para la salud.

Para contrarrestar este efecto, es fundamental no solo que los niños desarrollen pensamiento crítico frente a los mensajes comerciales a los que están expuestos diariamente, sino también que los adultos que los rodean —familiares, cuidadores, docentes— estén informados y sean conscientes del impacto que estas estrategias pueden tener. Su rol es clave a la hora de guiar, acompañar y establecer límites que promuevan elecciones más saludables.

Este problema no solo tiene consecuencias en la salud física, sino también en el desarrollo emocional y educativo de los niños. El sobrepeso y la obesidad infantil se asocia con mayores dificultades conductuales y emocionales, incluyendo depresión, baja autoestima y estigmatización social. En muchos casos, estos factores están vinculados al bullying, lo que afecta el bienestar psicológico de los niños y limita su rendimiento académico y desarrollo personal. (1)

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) en el año 2023 “La buena salud y la nutrición forman la base para el aprendizaje. Invertir en la salud y la nutrición de los niños, niñas y adolescentes en edad escolar genera beneficios inmediatos y de por vida para las personas, y avances significativos en el desarrollo”. (11)

En este sentido, la legislación uruguaya ha tomado medidas para restringir la venta y promoción de alimentos considerados "no saludables" en los entornos escolares. La Ley 19.140, vigente desde 2013, prohíbe la publicidad y promoción de estos productos dentro de las escuelas, así como su exhibición en los espacios de acceso a los estudiantes. Esta ley es un paso importante, ya que reduce la exposición de los niños a alimentos de baja calidad nutricional que a menudo están vinculados a problemas de salud como la obesidad infantil. (12) Además, esta ley fue actualizada en la rendición de cuentas de noviembre de 2022, estableciendo que a partir de enero de 2024, los centros educativos no podrán vender productos "no saludables", lo que representa un avance significativo en la protección de la salud de los estudiantes. (13)

A su vez, el entorno alimentario escolar no se limita solo a la venta de productos en los comedores, sino también a las políticas públicas que promuevan la compra de alimentos locales y saludables. En este sentido, la Ley 19.292, que establece que el 30% de las compras públicas de alimentos debe provenir de productores familiares y pescadores artesanales, es un ejemplo claro de cómo la legislación puede contribuir a fortalecer una oferta alimentaria más saludable y accesible para todos. (14)

En este marco, es clave que tanto los educadores como los padres y la comunidad en general estén comprometidos con la implementación de estas políticas y que se acompañe a los niños en el desarrollo de hábitos alimentarios saludables. La educación nutricional, unida a un entorno protegido de la influencia de la publicidad y el marketing de alimentos no saludables, puede ser una herramienta poderosa para revertir la tendencia de obesidad infantil en Uruguay y mejorar el bienestar de las generaciones futuras.

Hacia entornos escolares más saludables: propuestas para abordar el sobrepeso y la obesidad infantil.

A pesar de las estrategias implementadas en Uruguay, los entornos escolares siguen siendo obesogénicos y las cifras de sobrepeso y obesidad continúan en ascenso. Las medidas tomadas hasta ahora no han logrado frenar esta crisis de salud pública. La evidencia es clara: las intervenciones en ambientes educativos solo funcionan cuando son integrales, aplicadas simultáneamente y sostenidas en el tiempo. (1)

Invertir en políticas alimentarias saludables desde la primera infancia no solo mejorará el estado nutricional de los niños y niñas, sino que también tendrá un impacto positivo en su rendimiento escolar y reducirá a futuro la prevalencia de enfermedades no transmisibles. Esto se traduce en menores costos sanitarios, mayor calidad de vida y una sociedad más saludable y productiva. Tomar acción hoy es una inversión estratégica para el futuro del país.

Para lograr y proteger un ambiente alimentario escolar saludable, las políticas idealmente deberían incluir los siguientes componentes:



Fortalecimiento del entorno escolar como espacio clave para una alimentación saludable y sostenible

Los comedores escolares y la venta de alimentos al interior de los centros educativos (cantinas, cafeterías, comisiones fomento, entre otros) juegan un rol clave en la alimentación de niños, niñas y adolescentes, ya que muchos de ellos consumen una parte significativa de su ingesta diaria dentro de los centros educativos. En particular, aquellos estudiantes que asisten a escuelas de tiempo completo realizan varias de sus comidas en la escuela, lo que convierte a estos espacios en actores centrales en la conformación de sus hábitos alimentarios.

Además, las compras públicas de alimentos destinadas a escuelas son una herramienta estratégica para garantizar el acceso a alimentos frescos, de calidad nutricional y producidos localmente.

Según datos del Programa de Alimentación Escolar, más del 60% de los escolares matriculados en la educación pública accede a prestaciones alimentarias, y estudios recientes estiman que una proporción significativa de la ingesta diaria ocurre en el ámbito escolar, especialmente en estos centros de jornada extendida. (9) El Programa de Alimentación Escolar establece criterios nutricionales mediante sus equipos técnicos, pero es necesario reforzar su implementación con mecanismos obligatorios de seguimiento y evaluación periódica que aseguren una oferta adecuada y coherente en todos los centros educativos del país.

Para mejorar el entorno escolar, es imprescindible:

- Fomentar la disponibilidad de frutas, verduras y alimentos frescos dentro de las escuelas. Como también el acceso de agua potable para los estudiantes.
- Establecer mecanismos de control y supervisión para garantizar el cumplimiento de los criterios nutricionales y de las regulaciones vigentes.
- Promover la articulación entre escuelas y productores locales, diseñando planes de compras con enfoque territorial.

Según evidencias disponibles, en el año 2006 en las escuelas primarias de la provincia de Canadá se implementó una política de nutrición que incluyó la regulación de alimentos y bebidas no saludables, un año después de la implementación de dicha política se realizó un estudio para evaluar su eficacia mostrando cambios favorables en el consumo de alimentos de los estudiantes. (15)



Regulación de la publicidad y el marketing de alimentos a la que están expuestos niños, niñas y adolescentes

Los niños, niñas y adolescentes son un público altamente vulnerable a la publicidad y el marketing, que influyen en sus elecciones de consumo y generan hábitos poco saludables desde edades tempranas. Según la OPS, el marketing de alimentos ultraprocesados es una de las principales estrategias utilizadas por la industria para fomentar el consumo de productos con bajo valor nutricional y alto contenido de azúcar, sodio y grasas.

Para reducir el impacto de la publicidad nociva en el entorno escolar, se propone:

- Restringir la presencia de anuncios y publicidad de alimentos no saludables en escuelas, liceos y sus alrededores, incluyendo anuncios en carteles, pantallas, envases promocionales y materiales escolares.
- Regular estrategias de marketing dirigidas a niños, como el uso de personajes animados, colores llamativos y juguetes promocionales en productos con bajo valor nutricional.
- Asegurar el cumplimiento efectivo de la Ley 19.140 y su actualización en la Ley 20.075, promoviendo la fiscalización y sensibilización en centros educativos.

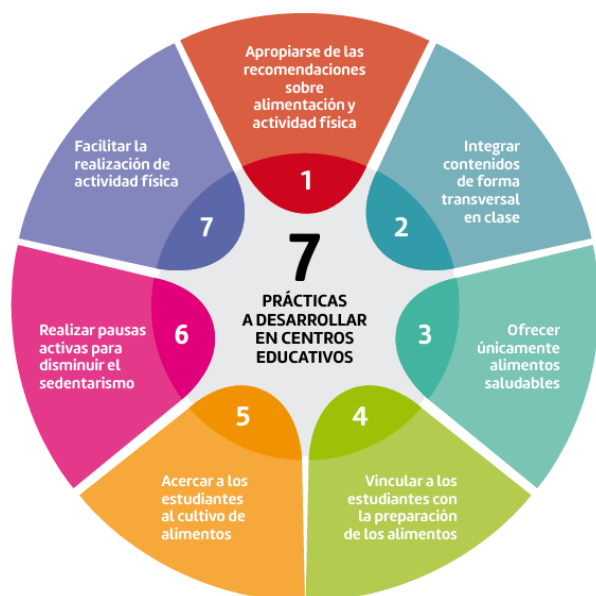


Incorporación de educación alimentaria y pensamiento crítico en el contenido curricular

La formación en hábitos alimentarios saludables debe integrarse de manera estructural en la educación, garantizando que los niños, niñas y adolescentes adquieran herramientas para tomar decisiones informadas sobre su alimentación. En este sentido, los centros educativos son un espacio privilegiado para desarrollar competencias en pensamiento crítico y análisis de la información relacionada con la alimentación y la publicidad.

Las estrategias clave incluyen:

- Incluir la educación nutricional como parte del contenido curricular en educación primaria y secundaria, alineando esta propuesta con las *7 Prácticas Educativas para Prevenir el Sobrepeso y la Obesidad*. (16) Estas prácticas, que promueven entornos escolares más saludables, pueden servir como base para trabajar contenidos de alimentación, hábitos y estilo de vida desde una perspectiva integral y adaptada a cada etapa escolar.



- Capacitar a los docentes para que puedan abordar temáticas vinculadas a hábitos alimentarios, marketing, etiquetado y derechos del consumidor de forma integrada en distintas áreas curriculares.

- Enseñar a los estudiantes a interpretar el etiquetado de alimentos y a reconocer las estrategias de marketing utilizadas por la industria alimentaria.

- Promover proyectos escolares como huertas, ferias saludables o talleres de cocina, que conecten la teoría con la práctica y refuercen la valoración de los alimentos frescos y naturales.

Figura 2: Las 7 Prácticas Educativas para prevenir el Sobrepeso y la Obesidad. Fuente: Ministerio de Salud Pública (MSP), 2020.

Referencias bibliográficas:

- 1- Ministerio de salud pública (MSP) (2020). Prevención del sobrepeso y la obesidad en la infancia y la adolescencia. Disponible en: [Prevención del sobrepeso y la obesidad en la infancia y la adolescencia.pdf](#)
- 2- Ministerio de Salud Pública (MSP) (2016) Guía Alimentaria para la Población Uruguaya. Disponible en: [guia_alimentaria\[1\].pdf](#)
- 3- Organización Mundial de la Salud (MSP) (2016). Informe de la Comisión para acabar con la obesidad infantil. Disponible en: [Microsoft Word - A69_8-sp.docx](#)
- 4- Organización Mundial de la Salud (MSP) (2022). "Empujoncitos" para promover una alimentación saludable en las escuelas: Documento orientativo. Disponible en: [9789240054547-spa.pdf](#)
- 5- Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2022). Hacer que todas las escuelas sean promotoras de la salud Pautas e indicadores mundiales. Disponible en: [9789275325124_spa.pdf](#)
- 6- Ministerio de salud pública (MSP) (2018). 2ª Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades No Transmisibles. Disponible en: [informe-final.pdf](#)
- 7- Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2014). Consumo de alimentos y bebidas ultra-procesados en América Latina: Tendencias, impacto en obesidad e implicaciones de política pública. Disponible en: [alimentos-bebidas-ultra-procesados-ops-e-obesidad-america-latina-2014.pdf](#)
- 8- Ministerio de Desarrollo Social (MIDES) (2018). Encuesta de Nutrición, Desarrollo Infantil y Salud Informe de la Segunda ronda. Disponible en: [informe-final.pdf](#)
- 9- Administración Nacional de Educación Pública (ANEP) (2019). Evaluación del Programa de Alimentación Escolar y monitoreo del estado nutricional de los niños de escuelas públicas y privadas en Uruguay. Disponible en: [Documento completo.pdf](#)
- 10- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) (2011). El Ambiente Alimentario en las Escuelas, las Políticas de Alimentación Escolar y la Educación en Nutrición. Disponible en: [Nota conceptual](#)
- 11- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), (2023). Aprender y prosperar: Salud y nutrición escolar alrededor del mundo. Disponible en: [unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000381965_spa/PDF/381965spa.pdf.multi](#)
- 12- Ley N° 19.140 (2013). Disponible en: [Ley N° 19140](#)
- 13- Ley N° 20.075 (2022). Disponible en: [Ley N° 20075](#)
- 14- Ley N° 19.292 (2014). Disponible en: [Ley N° 19292](#)
- 15- Megan L., et al., 'A province-wide school nutrition policy and food consumption in elementary school children in Prince Edward Island', Canadian journal of public health, vol.101Mullally, , no.1, January 2010, pp. 40-43.
- 16- Ministerio de Salud Pública (MSP) (2020). Las 7 Prácticas en los centros educativos para proteger a niños y adolescentes del sobrepeso y obesidad. Disponible en: <https://bit.ly/3nrA7gW>