

NOTICIAS

Programa de valoración y asesoramiento de menús de comedores escolares

El actual modelo de vida familiar hace que cada día sean más los escolares que hacen uso del servicio de comedor escolar, alcanzando actualmente cifras del 20%.

El comedor escolar es un elemento de educación para la salud que permite facilitar la asimilación de pautas alimentarias saludables y donde también se favorecen los aspectos de relación social del acto de comer. Para conseguirlo es necesario influir en el medio escolar y familiar con mensajes claros y concordantes, teniendo en cuenta las preferencias, costumbres y situación socioeconómica a fin de proponer dietas de fácil aceptación y aplicación.

Los niños precisan un aporte nutricional adecuado para conseguir no sólo un crecimiento sano y un adecuado rendimiento escolar, sino también para adquirir hábitos y costumbres en el futuro.

En España, la comida del mediodía es la principal del día, ya que en ella se ingieren la mayor parte de los alimentos, y por tanto es la que cubre el mayor porcentaje de los requerimientos nutritivos (35%

de la energía diaria). Dada la importancia de esta comida en la estructura de nuestra dieta, hay que cuidar especialmente su composición ofreciendo una alimentación variada, completa, equilibrada y apetecible. Actualmente, los menús de comedor escolar adolecen de ser hipercalóricos y aportar un exceso de grasas y proteínas.

No hay que olvidar que el resto de comidas del día se realizan en el entorno familiar. Por esto las familias deben disponer de una información exhaustiva sobre el menú escolar y de claves para complementar adecuadamente los desayunos y las cenas.

Este programa surge con el fin de ayudar a los responsables del comedor escolar a reforzar el servicio nutricional, asesorando y apoyando una actuación complementaria entre el centro y los hogares.

Objetivos

- Facilitar una ingesta saludable mediante menús cuya estructura y planificación supongan una oferta suficiente, equilibrada, variada, adaptada a las características de los escolares, a la

vez que agradable.

- Asumir los valores gastronómicos y culturales de la zona geográfica.
- Permitir la coexistencia de menús alternativos para los distintos problemas de salud.

Destinatarios

- Escuelas Infantiles y Centros escolares públicos y privados con comedor.

Actividades

Los centros con comedor interesados deben enviar vía fax formulario de solicitud y una copia del plan de menús de un mes representativo para su evaluación. Una vez procesados los datos recibirán un informe con los resultados de su evaluación, tanto cuantitativa como cualitativa y si son necesarias, las observaciones y recomendaciones precisas para adaptar este menú a criterios saludables.

Recomendaciones para la aplicación

Complementariamente se puede optar a acciones de educación alimentaria y nutricional para los escolares y para los padres.

Promoción de Salud
A vueltas con los porros

El cannabis es la droga ilegal más consumida entre los menores de edad murcianos.

Las altas tasas de consumo se corresponden con una disminución progresiva en la percepción del riesgo que tienen los jóvenes ante esta sustancia, lo que ha originado que para un porcentaje superior al 40% de menores de 18 años, fumar cannabis no representa una actividad que pueda poner en riesgo su salud.

Las cifras son elocuentes, en la última encuesta realizada en el mes de mayo del pasado año por los Servicios Municipales de Salud, entre más de 2.200 jóvenes murcianos comprendidos entre los 13 y los 17 años, destaca que en los menores de 15 años, un 29,9% ha fumado "porros" en el último año, de los cuales, un 16,2% ha fumado en el último mes. Estos porcentajes de menores consumidores de cannabis van aumentando con la edad, de tal manera que a los 17 años, un 37,2% de los menores ha consumido esta droga ilegal en el último año.

Diferencias según el género

Entre los datos de la encuesta también llama la atención como a partir de los 14 años, las chicas fuman en mayor proporción que los chicos.

A los quince años un 72,2% de los varones no han probado nunca en su vida el cannabis, mientras que entre las chicas este porcentaje de abstinencia completa se reduce al 67,5%. De nuevo las diferencias se acusan con el desarrollo de los menores, de tal manera que a los 16 años ha fumado "porros" un 26% de las jóvenes, mientras que este porcentaje es del 23,1% entre los chicos de la misma edad.

Una tendencia favorable

A pesar de la importancia de estos datos de consumo de cannabis entre los jóvenes, es importante destacar que en los últimos años se está produciendo una progresiva reducción del porcentaje de menores consumidores de esta droga.

La continuidad en el trabajo preventivo que viene realizando el Plan Municipal de Drogodependencias durante los últimos años en los Centros de Educación Secundaria del municipio de Murcia, a través de diferentes programas y en los que han participado alumnos, profesores y padres, nos ha llevado a detectar un continuado, aunque todavía lento, descenso en el consumo de drogas entre nuestros adolescentes.

Datos comparativos del consumo de cannabis según edad y género.

	13 años		14 años		15 años		16 años		17 años	
	Homb	Muj	Homb	Muj	Homb	Muj	Homb	Muj	Homb	Muj
Nunca ha fumado	95,8	97,3	89,2	89,0	72,2	67,5	64,4	68,3	67,6	59,3
Fuma 1 ó 2 veces al año	1,7	2,0	3,1	1,5	12,9	14,9	12,5	15,7	12,2	18,0
Fuma en el último mes	2,5	0,7	7,7	9,5	15,0	17,6	23,1	26,0	20,2	22,7



Hay que destacar que esta tendencia se diferencia de lo que está ocurriendo en el resto de España, donde desde el año 2000, todas las encuestas indican que el consumo de drogas se mantiene en iguales niveles o, como sucede con el cannabis, va en aumento.

Las encuestas que se han realizado desde el año 2003 hasta el año 2006 en el municipio de Murcia, en más de dos mil alumnos de Secundaria, indican los siguientes datos:

Evolución del consumo de sustancias en los últimos 30 días

Alumnos de Centros de Secundaria del municipio de Murcia (porcentaje).

	2º ESO			3º ESO			4º ESO			1º BTO			GLOBAL		
	2003	2005	2006	2003	2005	2006	2003	2005	2006	2003	2005	2006	2003	2005	2006
Cannabis	10,4	8,7	8,1	19,9	16,4	15,9	29,7	23,3	18,5	20,2	16,6	17,0	20,0	16,6	15,0
Tabaco	22,6	23,2	18,1	32,9	29,6	27,3	46,1	37,2	33,0	33,8	31,5	31,8	33,9	31,5	27,6

“Sin vuelta de hoja”

Un nuevo programa de prevención de los riesgos derivados del consumo de cannabis.

La concejalía de Sanidad, Consumo y Cooperación, a través del Plan Municipal sobre Drogodependencias presentará un **nuevo programa dirigido a prevenir los riesgos derivados del consumo de cannabis**, y a reducir el mismo entre los jóvenes de Murcia.

Este programa se ha elaborado siguiendo las últimas tendencias en metodología para la prevención del



consumo de drogas, que apuestan porque sean los **propios jóvenes los que actúen como actores de la prevención**, es decir, los que participen activamente en la construcción de los contenidos y mensajes dirigidos a sus iguales.

Para ello, a través de un **Acuerdo de colaboración entre la Concejalía de Sanidad y la Escuela de Arte y Superior de Diseño de Murcia**, se solicitó a los alumnos y alumnas que plasmaran en imágenes, los elementos más importantes que les sugerían los diversos aspectos del consumo de cannabis, los efectos, los riesgos derivados de su uso, las consecuencias de su abuso, las influencias sociales, y la valoración de alternativas para la ocupación del tiempo libre y la diversión.



Después de un trabajo en el aula, con el apoyo de sus profesores y de los técnicos en prevención de los Servicios Municipales de Salud, el resultado fueron 43 carteles elaborados con distintas técnicas, de los que finalmente se seleccionaron 38 de ellos.

Como reconocimiento al valor del trabajo realizado por los alumnos y profesores de la Escuela de Arte

y Superior de Diseño, y buscando motivar e implicar a los participantes, la Concejalía de Sanidad, Consumo y Cooperación propuso la realización de las siguientes actuaciones:

1. La realización de una exposición pública en una sala del municipio con los trabajos seleccionados, la cual ya fue llevada a cabo el pasado mes de noviembre, bajo el nombre **“Sin vuelta de hoja”**, en la sala Los Molinos del Río Segura. En esta exposición se contó con el apoyo de monitores expertos en prevención para facilitar así la asistencia de los grupos de alumnos de los Centros de Secundaria del municipio que quisieran visitarla.

2. La selección de 20 carteles cuyos contenidos y creatividad se consideran más adecuados para la acción preventiva y destinado a formar parte de un



programa que se compone de una exposición itinerante para apoyar gráficamente determinadas actividades en las aulas de los centros de Enseñanza Secundaria del municipio.

3. Premiar a los autores de los tres mejores trabajos así como gratificar el resto de los trabajos seleccionados, con una cuantía total de 2.400 euros.

Una vez ultimadas las unidades didácticas del programa se realizará la difusión y oferta a todos los centros educativos del municipio para su aplicación.



El concejal de Sanidad, Consumo y Cooperación D. Fulgencio Cervantes Conesa, hizo entrega de los premios en el Salón de Plenos del Ayuntamiento de Murcia el 29 de noviembre del pasado año.

