

## Profesión

María José Alonso  
Farmacéutica comunitaria  
y especialista en Farmacia  
Galénica e Industrial

“ Se recomienda que la alimentación de los niños en edad escolar se adapte a las recomendaciones de la dieta mediterránea »

# La vuelta al cole: rutinas saludables

Este año la vuelta al cole ha sido muy diferente a otros años y ha estado marcada por las medidas que los centros han tomado para evitar la propagación del coronavirus SARS-CoV-2 entre alumnos, profesores y personal de los centros educativos.

Si la alimentación, la higiene y el ejercicio siempre han sido importantes en el desarrollo infantil, este año cobran incluso mayor relevancia. Muchas madres y padres, preocupados por la situación, han acudido y acudirán a las farmacias en busca de consejo y ayuda. Vamos a revisar, por tanto, algunas pautas y consejos que desde la farmacia podemos ofrecer a nuestros consultantes.

### Alimentación

Es un hecho bien conocido que una dieta equilibrada contribuye a un buen funcionamiento del sistema inmunitario y que, por el contrario, un pobre estado nutricional comporta un mayor riesgo de contraer infecciones. Además, también se sabe que existe una relación directa entre la alimentación en la infancia y el riesgo de desarrollar diversas enfermedades a lo largo de la vida, y que es en la infancia cuando se deben implantar buenos hábitos alimentarios. Por ello, es necesario tener en cuenta más que nunca las necesidades nutricionales de los



niños para favorecer un buen desarrollo general y del sistema inmunitario en particular.

Se considera que la edad escolar abarca de los 3 a los 12 años, periodo en el cual la alimentación deberá adaptarse a la edad y a las necesidades, teniendo presente que la cantidad de las raciones deberá adecuarse a la edad y a la apetencia de los niños.

De forma general, se recomienda que la alimentación de los niños en edad escolar se adapte a las recomendaciones de la dieta mediterránea, incluyendo y favoreciendo el consumo de fruta y verdura fresca de temporada, legumbres, frutos secos, cereales integrales, pan, arroz, pasta, lácteos (preferentemente fermentados), huevos y aceite de oliva, y para beber agua, limitando el consumo de alimentos procesados y el consumo de azúcar y de alimentos y bebidas azucaradas.

Aunque muchos niños asisten al comedor escolar, debe tenerse en cuenta que las comidas en los centros sólo representan el 9% de las comidas que el niño realiza durante el año<sup>1</sup>.

El desayuno es una comida muy importante. Aun así, según los resultados del Estudio ALADINO 2015<sup>2</sup> sólo un 2,8% de los escolares encuestados realizó un desayuno completo, incluyendo en él al menos un lácteo, un farináceo y una fruta. En el estudio ALADINO 2015 se estudió a 10.899 niños (5.532 niños y 5.367 niñas) de 6 a 9 años en 165 centros escolares de todas las comunidades y ciudades autónomas de España. Esta muestra es representativa del conjunto de la población española para esos grupos de edad.

“**Los niños que desayunan bien tienen un mejor aporte de micronutrientes y una menor tendencia al sobrepeso»**

Hoy se sabe que la omisión del desayuno, o un desayuno de baja calidad, interfiere en los procesos cognitivos y de aprendizaje, siendo este efecto más pronunciado en los niños nutricionalmente en riesgo<sup>3-5</sup>. Diversos estudios muestran que el desayuno ayuda a mejorar la función mental y que este efecto se mantiene transcurridas varias horas<sup>6</sup>. Además, en estos estudios se comprobó que los niños que desayunan bien tienen un mejor aporte de micronutrientes y una menor tendencia al sobrepeso.

Por todas estas razones, es importante implantar el hábito de desayunar bien en casa, dedicando a tal efecto por lo menos 15 minutos. Para ganar tiempo puede ser útil dejar preparado por la noche el servicio de desayuno (cu-

## Tabla 1. Tabla orientativa de distribución de alimentos

### Desayuno

- Farináceos (preferentemente integrales): pan, cereales sin azúcar (copos de maíz, avena, muesli)
- Lácteos (leche, yogur, kéfir...)
- Fruta de temporada
- Agua
- También pueden formar parte alimentos proteicos (como tortilla, queso...), aceite de oliva en el pan...
- Mantequilla y otras grasas, dulces y zumos deben ser objeto de un consumo ocasional y moderado

### Media mañana

- Tentempié a base de: fruta, frutos secos, un pequeño bocadillo...
- Bollería y productos de pastelería no deben ser alternativa de desayunos y tentempiés de la mañana. Su consumo debe ser limitado a «de vez en cuando»

### Comida

- Primer plato: farináceos y/o legumbres y/o verduras y/u hortalizas
- Segundo plato: proteínas (carne, pescado, huevos, legumbres)
- Guarnición: verduras y/u hortalizas y/o farináceos
- Postres: fruta de temporada
- Pan integral
- Agua
- Aceite de oliva para cocinar y aliñar
- Se pueden ofrecer platos combinados con distintos grupos de alimentos (farináceos, verduras y proteínas)

### Merienda

- Tentempié a base de: cereales y derivados, lácteos, fruta fresca, frutos secos...
- Agua

### Cena

La estructura debería ser prácticamente igual que la del mediodía, aunque el aporte energético debería ser menor.

- Primer plato: farináceos y/o legumbres y/o verduras y/u hortalizas
- Segundo plato: proteínas (carne, pescado, huevos, legumbres)
- Guarnición: verduras y/u hortalizas y/o farináceos
- Postres: fruta de temporada
- Pan integral
- Agua
- Aceite de oliva para cocinar y aliñar
- Se pueden ofrecer platos combinados con distintos grupos de alimentos (farináceos, verduras y proteínas)

Esta tabla orientativa se ha basado en el documento de la Generalitat de Catalunya: «La alimentación saludable en la etapa escolar», 2017<sup>1</sup>.

biertos, tazón, vaso, plato...). Hacer participar a los niños en la preparación del desayuno y desayunar en familia es una buena estrategia para animarlos a desayunar como es debido.

**Tabla 2. Alternativas para reducir el consumo de alimentos que deben limitarse**

Alimentos que deben reducirse o limitarse	Alternativas saludables
Golosinas	Frutos secos crudos o tostados sin sal, pasas, orejones, higos secos...
Refrescos azucarados, bebidas isotónicas y zumos	Agua
Bollería y productos de pastelería industrial	Bocadillos, repostería casera con ingredientes saludables (bizcocho de nueces, galletas integrales, etc.)

Para proporcionar las cantidades diarias de nutrientes necesarios y evitar que transcurra demasiado tiempo entre comidas, se recomienda distribuir los alimentos en 5 comidas diarias, tres principales (desayuno, comida y cena) y dos tentempiés, uno a media mañana y otro a media tarde (merienda). En la tabla 1 se ofrece una orientación de distribución por grupos de alimentos para las distintas comidas.

En el caso de niños con intolerancia o alergia a la lactosa, se puede sustituir la leche por bebidas de avena, arroz o soja enriquecidas con calcio. Para los niños con intolerancia al gluten o celíacos, hoy en día podemos encontrar en el mercado farináceos (pan, tostadas, cereales...) sin gluten. Deberán tenerse en cuenta otras posibles alergias o intolerancias a la hora de elaborar los menús.

Es importante que las comidas sean variadas para evitar la monotonía. Hacer que los niños participen en la elaboración de los platos es una buena estrategia para fomentar una alimentación saludable.

Se debe reducir en lo posible el consumo de golosinas, bebidas azucaradas, bollería y pastelería industrial, así como el de comida rápida (*fast food*) y el de alimentos preparados y/o procesados (embutidos, patés, salchichas, etc.), ya que tienen un mayor contenido en grasas saturadas. Los postres lácteos (natillas, flanes, cremas de chocolate, etc.) no deben ser habituales. En la tabla 2 se dan algunas alternativas para reducir el consumo de algunos alimentos que deben limitarse.

### Ejercicio

La práctica regular de ejercicio físico ayuda al buen desarrollo de todo el organismo, a mejorar la función cognitiva, a mantener el peso y a dormir mejor, entre otros muchos beneficios. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que niños y jóvenes realicen 60 minutos al día de actividad física; sin embargo, el Informe 2016 sobre Actividad Física en Niños y Adolescentes en España<sup>7</sup> indica que sólo el 30% de los niños y el 12% de las niñas menores de 10 años realiza una hora diaria de ejercicio físico, y entre los de 11 y 12 años este porcentaje varía entre el 39% de los niños y el 24% de las niñas, todo ello contando los juegos, desplazamientos, clases de educación física, recreo y actividad en el tiempo libre.



“**La práctica regular de ejercicio físico ayuda al buen desarrollo de todo el organismo, a mejorar la función cognitiva, a mantener el peso y a dormir mejor, entre otros muchos beneficios»**

El Grupo de Actividad Física de la Asociación Española de Pediatría ha publicado un decálogo para padres sobre la actividad física de niños y adolescentes que puede consultarse en su página web (<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/actividad-fisica-en-ninos-es-salud>). Las principales recomendaciones que se presentan en este decálogo son:

- Caminar, utilizar la bicicleta y subir por las escaleras.
- Realizar juegos y actividades deportivas en grupo y al aire libre preferentemente.
- Aprovechar las actividades extraescolares para incorporar el ejercicio físico en la práctica diaria.

A los padres se les recomienda predicar con el ejemplo y planificar actividades en familia que incorporen el ejercicio físico.



Prueba de diagnóstico rápido



Cápsulas RS7 Lianhua Qingwen  
CN 199966.5



Mascarillas Quirúrgicas



Mascarillas KN95/FFP2  
Etiquetadas en castellano



Mascarillas Infantiles KN95/FFP2  
Para menores de 14 años



Mascarillas RS7 Reutilizables  
40 lavados



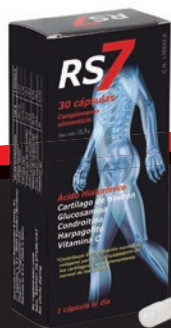
Termómetro infrarrojo



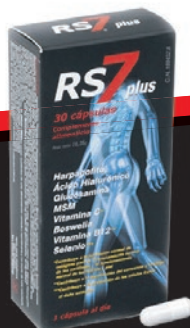
Higienizante de manos con Aloe Vera  
100ml/500ml



Desinfectant Marker



RS7 Classic  
CN-176542.0



RS7 Plus  
CN 189432.8



RS7 Crema Fisio Forte  
CN 188298.1



## Normas básicas de higiene frente a COVID-19 en los centros educativos

- **Uso de mascarillas** (obligatorio a partir de 6 años)
  - Cuando no sea posible mantener una distancia interpersonal de al menos 1,5 m en las interacciones en el centro escolar, incluyendo entradas y salidas.
  - En el transporte escolar colectivo (a partir de 6 años).
  - En Primaria: no es obligatoria siempre que se esté con el grupo estable de convivencia.
  - En ESO, Bachillerato y FP: no será necesaria cuando estén sentados en sus pupitres si hay una distancia de 1,5 m.
- **Higiene de manos frecuente:**
  - Utilizar gel hidroalcohólico al entrar y salir del centro y de las aulas.
  - Lavado de manos frecuente, de al menos 40 segundos, con agua y jabón (cuando la suciedad es visible no es suficiente el gel hidroalcohólico).
  - Mantener las uñas cortas para facilitar una mejor limpieza.
- **Evitar tocarse** la nariz, los ojos y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.
- **Al toser o estornudar**, cubrir la boca y la nariz con el codo flexionado.
- **Usar pañuelos desechables** para eliminar secreciones respiratorias y tirarlos tras su uso a la papelera correspondiente.
- **No compartir materiales**, en caso de ser necesario, realizar limpieza entre el uso de una persona o grupo y otro.
- **Vigilar síntomas diariamente en casa.** Los niños con síntoma de enfermedad deben permanecer en casa y los padres o tutores deberán llamar al centro de salud o al teléfono de referencia de la comunidad o ciudad autónoma.
- **Si aparecen síntomas compatibles con COVID-19 en el centro educativo:** se llevará al alumno a un espacio separado, se colocará una mascarilla quirúrgica tanto al alumno como a la persona que quede a su cuidado, y se contactará con la familia.

Adaptado de: Gobierno de España. Medidas de prevención, higiene y promoción de la salud frente a COVID-19 para centros educativos en el curso 2020-2021. Versión 22-06-2020. <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:7e90bfc0-502b-4f18-b206-f414ea3cdb5c/medidas-centros-educativos-curso-20-21.pdf>

### Higiene personal

La higiene personal es una parte importante para la prevención de la salud y una buena defensa contra las in-



“La higiene personal es una parte importante para la prevención de la salud y una buena defensa contra las infecciones y su propagación”

fecciones y su propagación. De forma general, es necesario crear en los niños el hábito de la ducha diaria, la limpieza de dientes, el cuidado del pelo y las uñas, el lavado de manos antes y después de ir al baño y antes de la comida, y el cuidado y limpieza de la ropa. Estos hábitos adquiridos en casa deben reforzarse en la escuela.

Este año, además, es necesario incorporar nuevos hábitos. Deberá extremarse la limpieza y su frecuencia en todo el recinto escolar. Los niños deberán extremar su higiene en la escuela, con un lavado de manos más frecuente con agua y jabón, manteniendo las uñas cortas para facilitar una mejor limpieza. Se recomienda no utilizar anillos ni pulseras. Siempre que las aulas y otras zonas de uso dispongan en la entrada de dispositivos de gel hidroalcohólico, los escolares deberán hacer uso de los mismos. Asimismo, deberán atender al empleo de mascarillas higiénicas cuando sea requerido. Deben aprender a no tocarse los ojos, la nariz y la boca, a cubrirse bien la boca y la nariz con el codo flexionado o un pañuelo desechable al toser o estornudar, y a usar pa-

ñuelos desechables y tirarlos una vez usados al contenedor adecuado.

Las familias tendrán especial cuidado y no llevar a los niños al centro escolar si se presentan síntomas respiratorios o fiebre, o si han mantenido un contacto estrecho con un enfermo sintomático. En estos casos, deberán avisar de inmediato al Centro de Salud.

### Higiene contra los piojos

En la vuelta al cole no podemos olvidarnos de los inevitables piojos. La primera pauta de prevención de una infestación masiva consiste en vigilar diariamente la cabeza del niño al regresar de la escuela. Si se observan piojos o liendres, debe utilizarse lo antes posible algún tratamiento pediculicida de los que existen en el mercado y, con paciencia, eliminar las liendres y piojos que se puedan encontrar con un peine-lendrera hasta que desaparezcan por completo.

Hay que lavar sábanas, almohadas y prendas o superficies que hayan estado en contacto con la cabeza infestada.

Es conveniente tratar a todos los miembros de la familia y repetir el tratamiento al cabo de una semana, pues éste es el ciclo de vida y maduración del piojo. Si hubiera escapado alguna liendre, a los 7 días eclosionaría, con lo que al repetir el tratamiento evitaríamos que pudiera volver la puesta de huevos.

Se debe avisar a la escuela para que el resto de niños estén prevenidos, de modo que sus familiares puedan llevar a cabo el tratamiento en caso necesario. ●

### Bibliografía

1. Generalitat de Catalunya. Agència de Salut Pública de Catalunya. La alimentación saludable en la etapa escolar. Edición 2017. Disponible en: [http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio\\_salut/alimentacio\\_saludable/02Publicacions/pub\\_alim\\_inf/guia\\_alimentacio\\_saludable\\_etapa\\_escolar/guia\\_alimentacion\\_etapa\\_escolar.pdf](http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacion_etapa_escolar.pdf)
2. Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España. 2015. Disponible en: [http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Estudio\\_ALADINO\\_2015.pdf](http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Estudio_ALADINO_2015.pdf)
3. Wyon DP, Abrahamsson L, Järtelius M, Fletcher RJ. An experimental study of the

- effects of energy intake at breakfast on the test performance of 10 year old children in school. *Int J Food Sci Nutr.* 1997; 48(1): 5-12.
4. Cooper SB, Bandelow S, Nevill ME. Breakfast consumption and cognitive function in adolescent schoolchildren. *Physiol Behav.* 2011; 103(5): 431-439.
  5. Mahoney CR, Taylor HA, Kanarek RB, Samuel P. Effect of breakfast composition on cognitive processes in elementary school children. *Physiol Behav.* 2005; 85(5): 635-645.
  6. Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metzlj JD. Breakfast habits, nutritional status, body weight and academic performance in schoolchildren and adolescents. *J Am Diet Assoc.* 2005; 105(5): 743-760.
  7. Fundación para la investigación Nutricional (FIN) en colaboración con Active Healthy Kids Canada. Informe 2016 sobre Actividad Física en Niños y Adolescentes en España. Disponible en: [https://fundadeeps.org/wp-content/uploads/eps\\_media/recursos/documentos/794/informe2016-AFinfancia-FIN.pdf](https://fundadeeps.org/wp-content/uploads/eps_media/recursos/documentos/794/informe2016-AFinfancia-FIN.pdf)

**FullMarks**  
**FÓRMULA PATENTADA  
 CON EFICACIA DEMOSTRADA**

**100% EFICAZ  
 CONTRA PIOJOS<sup>1</sup>  
 EN SOLO 1 MINUTO**

**MÁXIMA EFICACIA  
 EFICACIA OVICIDA<sup>2</sup>  
 EN SOLO 2 MINUTOS**

**CICLOMETICONA  
 + PRINCIPIO ACTIVO ÚNICO:**  
 Miristato de Isopropilo (IPM)

No solo mata a los piojos, **también a sus liendres**

1. La solución recubre la liendre.
2. El IPM disuelve la capa exterior de la liendre, haciendo perforaciones.
3. La fórmula penetra la liendre, ocasionando su muerte.

El **IPM**, transportado por la silicona, disuelve la capa lipídica exterior de los **piojos**, y se presupone que de sus **liendres**, facilitando la entrada y expansión de la fórmula y ocasionando su muerte.

1. Estudio in Vitro: Evaluation of the insecticide efficacy of a product against crawling stages (late nymphs and adults) of head lice *Pediculus humanus capitis*. Tecnalia Research & Innovation, Octubre 2019 (Data on file). 2. Estudio in Vitro: Evaluation of the insecticide efficacy of a product against ova of head lice *Pediculus humanus capitis*. Tecnalia Research & Innovation, Octubre 2019 (Data on file). Beckitt Benckiser Healthcare, S.A. Septiembre 2020. RB-M-14312. Lea detenidamente el folleto de instrucciones antes de utilizar el producto. Material destinado al farmacéutico.