

# “CREANDO HABITOS”

PARA AYUDARLES A CRECER SANOS Y FUERTES



COLEGIO DE  
NUTRICIONISTAS  
PROVINCIA DE BUENOS AIRES

# “CREANDO HABITOS”

PARA AYUDARLES A CRECER SANOS Y FUERTES



COLEGIO DE  
**NUTRICIONISTAS**  
PROVINCIA DE BUENOS AIRES

## DESCRIPCIÓN:

En **nuestro país conviven distintos problemas de malnutrición**, tanto por déficit (malnutrición, baja talla, anemia) como por exceso (Sobrepeso y obesidad). **Estas problemáticas afectan a gran parte de la población, no distinguiendo entre clases sociales, edades o regiones.**

Según la encuesta nacional de nutrición y salud (ENNYS 2), realizada durante el año 2018/19 sobre la población de N/N y adolescentes de ambos sexos de 0 a 17 años y adultos de ambos sexos mayores de 18 años, se destacan algunos datos de interés:

N/N menores de 5 años:

- > La proporción de bajo peso y emaciación en la población fue de 1,7% y 1,6% respectivamente.
- > La proporción de baja talla a nivel nacional fue de 7,9%.
- > La proporción de sobrepeso resultó de 10%.
- > La proporción de obesidad resultó de 3,6%.
- > El exceso de peso estuvo presente en el 13,6%.

En líneas generales, **el sobrepeso y la obesidad resultaron ser las formas más frecuentes de malnutrición** en NNyA y se confirma su aumento en concordancia con otras encuestas. En el caso de la malnutrición por déficit, los datos indican que la prevalencia de emaciación, bajo peso y delgadez en todos los grupos es baja desde una perspectiva poblacional. La baja talla fue mayor en la población en situación de vulnerabilidad social para todas las edades. En relación con otros estudios previos realizados en el país, se observa que la baja talla y el bajo peso se mantienen en valores relativamente estables y se relacionaron de manera inversa al nivel socioeconómico, no así el sobrepeso y la obesidad que fueron similares para todos los niveles socioeconómicos.

El origen de los problemas de malnutrición responden a diferentes causas: Económicas, culturales, sociales, ambientales, que determinan las prácticas alimentarias en cada hogar, definiendo la calidad de la alimentación en la mesa familiar Argentina.

Durante los primeros años de vida, la situación se ve agravada por el impacto negativo que ejerce la baja calidad nutricional de los alimentos específicamente en el desarrollo y crecimiento de los/las NNyA.

Nuestra intención es que, a través de este cuadernillo, los/as docentes adquieran herramientas y conocimientos para aplicar directamente en la salita y en el ámbito escolar, con el objetivo de ser motor de un cambio de hábitos y prácticas alimentarias, para de esta manera aumentar la calidad nutricional de la alimentación durante los primeros años de vida, previniendo de esta manera enfermedades vinculadas a estados de malnutrición.

Los contenidos que abordaremos, permitirán comprender el alcance de esta problemática y promover el rol de el Jardín/ Escuela y de las/ los docentes como aliados/as para la educación alimentaria-nutricional en el entorno escolar.

## AUTORES:

Lic. en Nutrición Balcarce Candela

Lic en Nutricion Castelao Malena

Colegio de Nutricionistas de la Provincia de Buenos Aires

## ¿Qué significa alimentarnos de forma saludable?

Alimentarse de forma saludable significa aportar a través de los alimentos todos los nutrientes esenciales y la energía que una persona necesite para llevar adelante las actividades diarias y mantenerse sana.

Existen diferencias entre el término “nutriente” y “alimento”. Los nutrientes por un lado, son las sustancias contenidas dentro de los alimentos, que ayudan a cumplir con las actividades diarias y mantener un buen estado de salud. Por ejemplo: el arroz es un alimento que contiene hidratos de carbono, el aceite es un alimento que contiene grasa, la clara del huevo es un alimento que contiene proteínas.

Es muy importante remarcar que independientemente del tipo de alimentación que una persona elija adoptar, ésta debe respetar sus gustos, hábitos y estará enmarcada en la cultura de cada persona, familia y/o comunidad.

Por medio del acto alimentario, y en sí mismo, del alimento, se transmiten hábitos, rutinas y normas que se transfieren de generación en generación. Cocinar o comer platos tradicionales es una forma de expresar identidad y sentido de pertenencia en una sociedad.

## ¿Conocé las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA)?

Para ayudar a los equipos de salud, docentes, promotores/as de salud y población en general a trabajar sobre la práctica de alimentación saludable, los países elaboran Guías Alimentarias. Estas guías traducen las metas nutricionales establecidas para la población de cada país en mensajes prácticos, redactados en lenguaje sencillo, coloquial y comprensible, y proporcionan herramientas que puedan enlazar las costumbres locales con estilos de vida más saludables.

En nuestro país, las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) presentan 10 mensajes para una alimentación saludable. Son un recurso educativo para que la población seleccione de manera más saludable sus alimentos y pueda prevenir enfermedades.

Las guías fueron actualizadas en el año 2016, y sus mensajes se encuadran en la promoción de una alimentación saludable para personas sanas y mayores de dos años de edad.

El objetivo es que constituyan una herramienta para prevenir diversas formas de malnutrición (anemia, desnutrición, sobrepeso, obesidad, etc.) y las enfermedades vinculadas, especialmente las no transmisibles, como diabetes, enfermedades cardiovasculares, distintos tipos de cánceres, enfermedad renal o enfermedad respiratoria.

<https://bancos.salud.gob.ar/recurso/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>

## ¿Qué es el manual de aplicación de las GAPA?

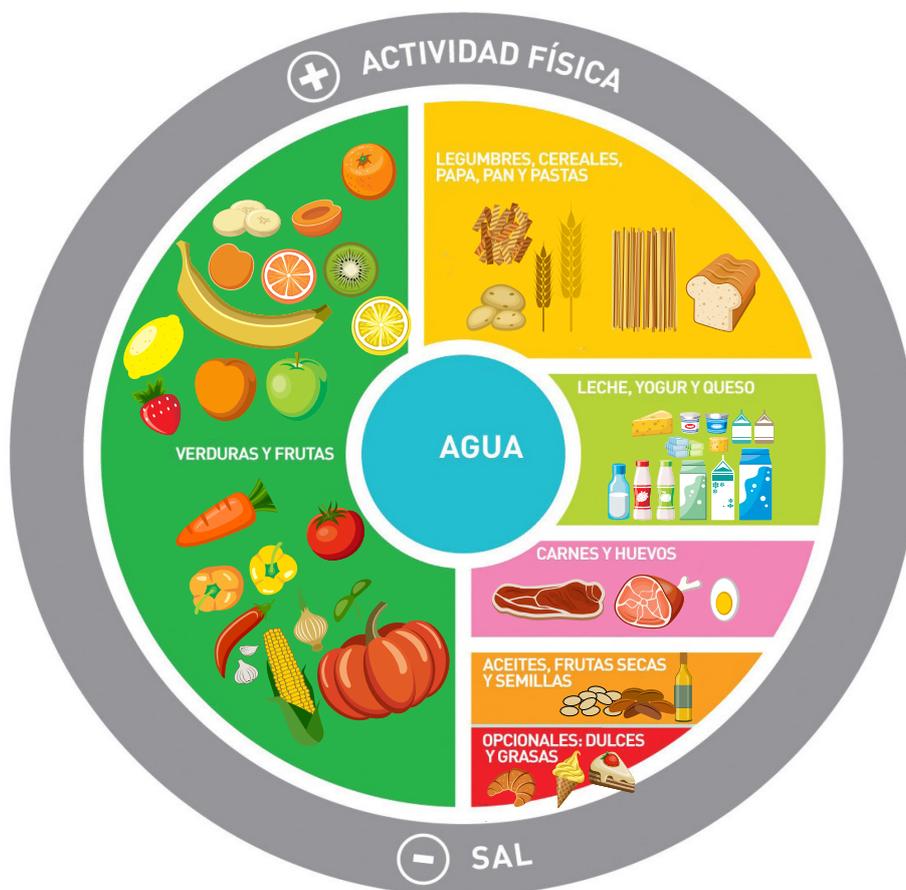
Existe también el Manual para la aplicación de las GAPA que ha sido diseñado como una herramienta didáctica y, fundamentalmente, facilitadora para personas que cumplen o puedan cumplir con una tarea de educación alimentaria: integrantes de los equipos de salud (promotores/as de salud, médicos/as, enfermeros/as, trabajadores/as sociales, psicólogos/as, nutricionistas, entre otros) y de la comunidad educativa (para lograr implementar recomendaciones e integrar contenidos en el currículum escolar), equipos de desarrollo social a través de promotores de programas sociales y/o comunitarios, referentes de comedores escolares y comunitarios, y ONGs, entre otros.

El manual recupera la perspectiva del derecho humano a una alimentación adecuada como elemento básico para alcanzar la salud y un estado de bienestar de la población. Se enmarca en la propuesta de implementación de acciones integrales para enfrentar y revertir el avance de las enfermedades no transmisibles, garantizando el ejercicio pleno del derecho a una alimentación saludable para toda la población argentina.

En el manual se incluyen sugerencias y recomendaciones para favorecer prácticas saludables en el ámbito de la escuela, la familia y la comunidad.

Incluye los 10 mensajes de las GAPA, mensajes secundarios y la gráfica de la alimentación diaria que los representa. El material favorece la apropiación y divulgación de los mensajes, así como la producción de mensajes adecuados a la realidad local, siempre con la finalidad de promover una alimentación saludable.

Los mensajes están acompañados por una gráfica diseñada especialmente para nuestro país que representa la proporción de alimentos de todos los grupos que se deberían consumir al día, distribuidos en las cuatro comidas recomendadas (desayuno, almuerzo, merienda y cena).



## La gráfica identifica los 6 grupos de alimentos utilizando colores.

Del 1 al 5 están aquellos que aportan nutrientes esenciales: carbohidratos, proteínas, grasas, fibra, vitaminas y minerales, que se deben consumir en forma diaria teniendo en cuenta la porción o cantidad adecuada que se necesita para el correcto funcionamiento del cuerpo.

El 6° grupo está conformado por alimentos opcionales, que no aportan nutrientes esenciales y que no es necesario incorporar en la alimentación diaria.

Alrededor de la gráfica y en su centro encontramos 3 elementos tan importantes como los anteriores:

disminuir el consumo de sal; sumar actividad física todos los días, al menos 30 minutos; preferir el consumo de agua segura para beber como fuente principal de hidratación diaria.

Vemos el detalle de cada grupo de alimentos y recomendaciones.

Aquí podría ir todo en cuadritos diferentes, con el nombre del grupo en la parte superior (del color del grupo según las GAPA), y luego 2 columnas. Una con la descripción, y otra con dibujos y equivalencias.

## GRUPO 1 VERDURAS Y FRUTAS

Fuente principal de vitaminas A y C, minerales, agua y fibra.

Es saludable consumir al menos 5 porciones por día:

1 porción equivale a:

1 ½ plato plato de verduras



o 1 fruta mediana



o 1 taza de frutas



No se incluyen en este grupo papa, batata, choclo y mandioca.



## GRUPO 2 LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS

Fuente principal de hidratos de carbono complejos, fibra, vitaminas del complejo B (en el caso de las legumbres y los cereales en sus variedades integrales) y energía.

La papa, batata, choclo o mandioca (vegetales feculentos) se incluyen en este grupo porque su composición es más similar a los cereales que a las hortalizas.

**Es saludable consumir al menos 4 porciones por día (preferentemente integrales):**

1 porción equivale a:

60 g de pan  
(1 mignon) 

o 125 g en cocido de legumbres o cereales (1/2 taza)

pastas (1/2 taza) 

1 papa mediana 

o 1/2 choclo 

o 1/2 mandioca chica. 



## GRUPO 3 LECHE, YOGUR O QUESO

Fuente principal de calcio, vitaminas A, D y de proteínas de alto valor biológico.

Es preferible el consumo de leche, yogur o queso en versiones con menor aporte de grasa a partir de los 2 años de edad (descremado o parcialmente descremado).

**Es saludable consumir al menos 3 porciones por día:  
1 porción equivale a:**

1 taza de leche líquida 

o 1 vaso de yogur 

o 1 rodaja de queso cremoso del tamaño de un mazo de cartas

o 1 cucharada de tipo postre de queso crema



## GRUPO 4 CARNES Y HUEVOS

Fuente principal de hierro, proteínas de buena calidad nutricional, zinc y vitamina B12.

Incluye todas las carnes comestibles rojas o blancas.

**Es saludable consumir 1 porción por día:**

1 porción equivale a:

el tamaño de la palma de la mano de cualquier tipo de carne (vaca, cerdo, pollo, pescado, otras)



o 1 huevo



## GRUPO 5 ACEITES, FRUTAS SECAS Y SEMILLAS



Fuente principal de vitamina E y antioxidantes. El aceite y las semillas tienen grasas de buena calidad que aportan ácidos grasos esenciales. Se busca privilegiar el consumo moderado y preferentemente crudo en el caso del aceite y sin el agregado de sal en frutas secas y semillas. Evitar frituras, y si se elige ese tipo de cocción, que sea no más de una vez por semana.

**Es saludable consumir 2 porciones por día:**

1 cucharada de aceite



o 1 puñado cerrado de frutas secas



o 1 cucharada sopera de semillas



## AGUA SEGURA

El agua segura es aquella que por su condición y tratamiento no contiene gérmenes ni sustancias tóxicas que puedan afectar la salud de las personas.

**Es saludable promover el consumo de 8 vasos de agua segura por día.**

## MENOS SAL

La leyenda “- Sal” que rodea todos los grupos de alimentos de la gráfica aparece con el fin de disminuir o limitar el consumo de sal agregada en todas y cada una de las comidas. El uso de sal puede ser reemplazado o disminuido utilizando hierbas frescas y/o condimentos para realzar los sabores de los alimentos frescos. También se debería evitar el consumo de alimentos salados o con alto contenido de sodio (por ejemplo: snacks, fiambres, embutidos etc.).

## MÁS ACTIVIDAD FÍSICA

Realizar **actividad física moderada continua o fraccionada todos los días al menos 30 minutos** para mantener una vida activa. En el caso de **niños y jóvenes de 5 a 17 años**, se recomiendan **60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa**.



## GRUPO 6 ALIMENTOS DE CONSUMO OPCIONAL



Los alimentos de este grupo **NO deberían formar parte de la alimentación diaria**, ya que su consumo en exceso daña nuestra salud, y aumenta el riesgo de padecer sobrepeso, obesidad, diabetes e hipertensión, entre otras enfermedades.

Tienen **excesivas cantidades de grasas, azúcares y/o sal, además de conservantes, aditivos, colorantes.**

La alta disponibilidad y publicidad en el entorno alientan al sobreconsumo de alimentos de este grupo.

**Ejemplos de estos productos alimenticios** son: galletitas dulces o saladas, amasados de pastelería (pastelitos fritos, churros, medialunas, bizcochos de grasa, facturas, otros), golosinas, bebidas azucaradas como gaseosas, aguas saborizadas, jugos industrializados y jugos en polvo (para diluir); productos de copetín (maní salado, palitos salados, papas, mandioca y/o batatas fritas, chizitos, otros); embutidos y chacinados (salchichas, chorizo, morcilla, otros); fiambres, achuras, carnes procesadas (preformados de carne o pollo, hamburguesas de carne o vegetales pre fritos, bastones de pescados, otros); helados, manteca, margarina, dulce de leche, mermeladas (industrializadas); aderezos tales como mayonesa, ketchup, mostaza, salsa golf, salsa de soja, otros.

---

*Esperamos que los contenidos brindados en esta primera entrega del cuadernillo sean de utilidad para abordar la promoción de una alimentación saludable desde el aula y/o en el entorno escolar, y contribuir a la conformación de mejores prácticas alimentarias en los/as NNyA.*

# CALIDAD ALIMENTARIA



*Anteriormente vimos que, para tener una alimentación saludable, las Guías Alimentarias para la Población Argentina recomiendan principalmente el consumo de diferentes alimentos frescos y desaconseja el consumo de aquellos que son altamente industrializados o procesados.*

## Pero, ¿A qué llamamos productos ULTRAPROCESADOS?

Son formulaciones industriales principalmente a base de sustancias extraídas o derivadas de alimentos, además de aditivos y cosméticos que dan color, sabor o textura para intentar imitar a los alimentos. Estos productos están nutricionalmente desequilibrados. Tienen un elevado contenido en azúcares libres, grasa total, grasas saturadas y sodio, y un bajo contenido en proteína, fibra alimentaria, minerales y vitaminas, en comparación con los alimentos, platos y comidas sin procesar o mínimamente procesados.

Este tipo de “alimentos” recibe diversas denominaciones como: alimentos industrializados, ultraprocesados, comida chatarra, alimentos de baja calidad nutricional, etcétera.

Según la Organización Panamericana de la Salud (2019)<sup>1</sup>: “las ventas de productos ultraprocesados se relacionan con el aumento de peso y la obesidad en América Latina”, atribuyéndole a la alimentación de baja calidad (junto con otros factores de los estilos de vida modernos) la mayor carga de enfermedades crónicas no transmisibles, como son la Diabetes, Hipertensión, Cáncer y la Obesidad. En Argentina la tendencia en la venta y consumo de éste tipo de productos viene en aumento hace décadas.

Estos productos son problemáticos para la salud humana por distintas razones: tienen una calidad nutricional muy mala y, por lo común, son extremadamente sabrosos, a veces hasta casi adictivos (generadores de hábitos); imitan los alimentos y se los ve erróneamente como saludables; fomentan el consumo de snacks; se anuncian y comercializan de manera agresiva; y son cultural, social, económica y ambientalmente destructivos.

Como se hace mención, el problema no es solo para la salud biológica de las personas, sino que también estos productos afectan el entramado cultural, social, y la identidad alimentaria de las comunidades, si entendemos que las comidas recién preparadas que se disfrutan en compañía de otras personas forman parte de todas las civilizaciones y que han ido evolucionando como expresiones de autonomía e identidad. Por lo común, las preparaciones de las cocinas tradicionales, también se adaptan a los climas y terrenos específicos, son sostenibles, y apoyan a los negocios locales, las economías rurales y la diversidad biológica. Todos estos beneficios se ven minados y pueden, a la larga, ser destruidos por los productos ultraprocesados elaborados por el sistema alimentario industrial mundial, al entender que son consumidos los mismos tipos de productos alimentarios en Argentina como en Japón.

La fabricación, distribución y comercialización de productos ultraprocesados son potencialmente dañinas para el ambiente y, conforme a la escala de su producción, amenazan la sostenibilidad del planeta. Eso queda simbólicamente demostrado en los montones de envases de esos productos no biodegradables, que desfiguran el paisaje y requieren un uso creciente de nuevos espacios, y de nuevas y costosas tecnologías de manejo de residuos.

La demanda de azúcar, aceites vegetales y otras materias primas comunes en la fabricación de productos ultraprocesados estimula ciertos monocultivos dependientes de agroquímicos o “fitosanitarios” y del uso intensivo de fertilizantes químicos y de agua, en detrimento de la diversificación de la agricultura. La secuencia de procesos involucrados en la fabricación, distribución y comercialización de esos productos incluye largos trayectos de transporte y, por tanto, un gran gasto de energía y emisión de contaminantes. La cantidad de agua utilizada en las diversas etapas de su producción es inmensa. La consecuencia común de todo ello es la degradación y contaminación del ambiente, la reducción de la biodiversidad y el riesgo para las reservas de agua, de energía y de muchos otros recursos naturales<sup>2</sup>.

1 “Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina - IRIS PAHO.” [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645\\_esp.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf). Se consultó el 26 jul. 2021.

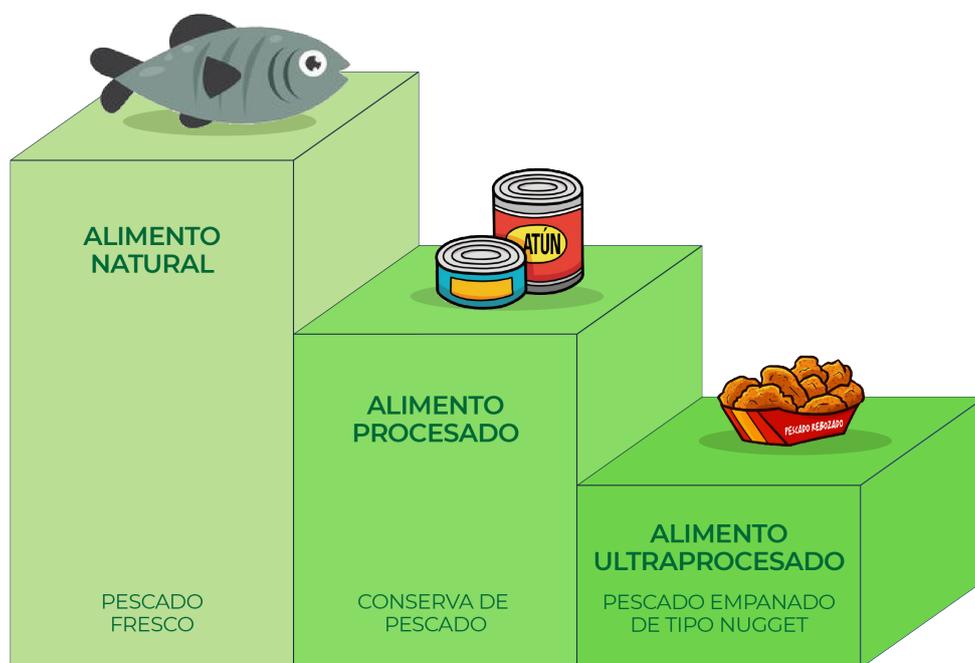
2 “Guía alimentaria para la población brasileña - Biblioteca Virtual em ....” [https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentaria\\_poblacion\\_brasilena.pdf](https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentaria_poblacion_brasilena.pdf). Se consultó el 26 jul. 2021.

## Pero entonces, ¿Por qué se procesan los alimentos?

Algunos alimentos que en la naturaleza se presentan de manera no comestible y/o poco agradable para muchas personas, al someterse a algún proceso de preparación o cocción mejoran su aceptación y usos (por ejemplo, el trigo, del cual obtenemos la harina; las semillas, con las que se elaboran los aceites; o los procesos de corte y conservación de las carnes). El procesamiento de los alimentos puede permitir su conservación por mayor cantidad de tiempo, la mejora de su sabor, la adecuación de su apariencia y, en algunos casos, la optimización de su valor nutricional<sup>3</sup>.

Cuando se habla de alimentación saludable no solo se hace referencia al consumo predominante de alimentos sin procesar o mínimamente procesados sino también a la calidad con la que fueron procesados o adicionados. Por ejemplo, no es lo mismo una verdura congelada envasada que una bolsa de snacks como las papas fritas, caramelos o gaseosas con azúcar. Estos últimos son diseñados y envasados para el consumo inmediato, por lo cual pueden consumirse en cualquier lugar, a menudo consumiéndose cuando la persona está realizando otras tareas.

Distintos procesos industriales pueden hacer que un tomate fresco se transforme en un "tomate seco" o en un "puré de tomate" o en una "salsa pomarola" o en "ketchup" o en "palitos sabor a tomate". Si bien estos alimentos tienen un origen común, su procesamiento y su calidad nutricional difieren.



*Podemos decir, entonces, que “no es el procesamiento como tal el problema, sino la naturaleza, extensión y propósito del procesamiento y en particular, la proporción de comidas, platos, alimentos, bebidas y snacks/productos de copetín dentro de las dietas que son ultra procesados”<sup>4</sup>.*

<sup>3</sup> "110. Alimentación sana, segura y soberana: un derecho - Juana ...." <https://formacion.juanamanso.edu.ar/cursos/505>. Se consultó el 26 jul. 2021.

<sup>4</sup> "Banco de Recursos de Comunicación del Ministerio de Salud de la ...." <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina-manual-de-aplicacion>. Se consultó el 26 jul. 2021.

## ¿Cómo se diferencian los alimentos según su grado de procesamiento?

El sistema NOVA <sup>56</sup>, agrupa los alimentos según la naturaleza, la finalidad y el grado de procesamiento. Comprende cuatro grupos que se mencionan a continuación:

1. Alimentos sin procesar o mínimamente procesados;
2. Ingredientes culinarios procesados;
3. Alimentos procesados, y
4. Productos ultraprocesados.

<b>SISTEMA NOVA de Clasificación de alimentos</b>	
<b>Alimentos sin procesar o mínimamente procesados</b>	<p>Los alimentos sin procesar son partes de plantas o animales que no han experimentado ningún procesamiento industrial. Los alimentos mínimamente procesados son alimentos sin procesar que se modifican de manera que no agregan ni introducen ninguna sustancia nueva (como grasas, azúcares o sal), pero que pueden implicar que se eliminen ciertas partes del alimento. Incluyen frutas frescas, secas o congeladas; verduras, granos y leguminosas; nueces; carnes, pescados y mariscos; huevos y leche. Las técnicas de procesamiento mínimo prolongan la duración de los alimentos, ayudan en su uso y preparación, y les dan un sabor más agradable.</p>
<b>Ingredientes culinarios procesados</b>	<p>Los ingredientes culinarios son sustancias extraídas y purificadas por la industria a partir de componentes de los alimentos u obtenidas de la naturaleza (como las grasas, aceites, sal y azúcares). Estas sustancias por lo general no se consumen solas. Su papel principal en la alimentación se da en la preparación de los alimentos, y hacen que los platos y las comidas, que típicamente se comparten con otras personas, sean sabrosos, variados, nutritivos y agradables.</p>
<b>Alimentos procesados</b>	<p>Los alimentos procesados se elaboran al agregar grasas, aceites, azúcares, sal y otros ingredientes culinarios a los alimentos mínimamente procesados, para hacerlos más duraderos y, por lo general, más sabrosos. Estos tipos de alimentos incluyen panes y quesos sencillos; pescados, mariscos y carnes salados y curados; y frutas, leguminosas y verduras en conserva.</p>
<b>Productos ultraprocesados</b>	<p>Los productos ultraprocesados son formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas. En sus formas actuales, son inventos de la ciencia y la tecnología de los alimentos industriales modernas. La mayoría de estos productos contienen pocos alimentos enteros o ninguno. Vienen listos para consumirse o para calentar y, por lo tanto, requieren poca o ninguna preparación culinaria.</p>

5 "Food Classification Systems Based on Food Processing ... - PubMed." <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26626606/>. Se consultó el 26 jul. 2021.

6 "The Food System. Ultra-processing: The big issue for nutrition ...." <https://worldnutritionjournal.org/index.php/wn/article/view/358>. Se consultó el 26 jul. 2021.

Los comestibles y bebidas ultraprocesadas, consumidos de manera frecuente, son la principal causa alimentaria de diferentes formas de malnutrición y de las enfermedades relacionadas con la alimentación en la población mundial.

Los problemas de malnutrición, tanto en la niñez como en adultos, viene siendo el resultado de profundos cambios que son impulsados por la creciente urbanización, el cambio en los patrones alimentarios y las nuevas formas de producir y procesar los alimentos <sup>7</sup>.

La alimentación basada en comidas hechas con alimentos sin procesar o mínimamente procesados y preparadas con ingredientes culinarios se asocia de manera sistemática con una incidencia relativamente baja de enfermedades, así como con buena salud y bienestar <sup>8,9</sup>. Esto es el resultado de la calidad nutricional de dichos alimentos e ingredientes, así como de los beneficios emocionales, mentales y sociales de preparar comidas con ellos y compartirlas con otras personas.

## TEMAS QUE NECESITAN SER ABORDADOS EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS Y LAS NIÑOS Y NIÑAS

En el capítulo anterior hemos presentado recomendaciones generales sobre la elección de alimentos para componer una alimentación nutricionalmente equilibrada, sabrosa, culturalmente apropiada y que promueva sistemas alimentarios social y ambientalmente sostenibles.

La finalidad de este nuevo capítulo será abordar algunos de los temas que consideramos relevantes para la educación alimentaria y nutricional durante la niñez, a ser:

A) El consumo necesario de una amplia variedad de frutas y verduras, considerando que: Según la última encuesta de Nutrición y Salud (2019) sólo el 29,6% de los N y N entre 2 y 12 años consumieron verduras al menos 1 vez al día. Con respecto al consumo de frutas solo el 36% consumió alguna fruta en el día.

B) La necesidad de revalorizar a las legumbres en la cocina familiar. El consumo promedio por habitante por año de este alimento es de 250g.

C) La problemática del consumo de bebidas azucaradas y productos UP: Según la última encuesta de Nutrición y Salud (2019) entre los NNyA el 46% refirió haber consumido bebidas artificiales con azúcar al menos una vez al día. 6 de cada 10 niños/as de 2 a 12 años consumió golosinas (caramelos, alfajores, chupetines, chicles, barras de cereal, etc.) dos veces por semana o más.

---

*La alimentación durante la niñez cumple un rol fundamental para su crecimiento y desarrollo. Sentar las bases de una nutrición equilibrada y saludable es clave para convertirlos/as en los/as adultos/as sanos/as que serán el día de mañana.*

7 "PANORAMA DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL." <http://www.fao.org/3/ca2127es/ca2127es.pdf>. Se consultó el 29 jul. 2021.

8 "2015 Dietary Guidelines Advisory Committee Report - Office of ..." <https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Scientific-Report-of-the-2015-Dietary-Guidelines-Advisory-Committee.pdf>. Se consultó el 26 jul. 2021.

9 "Food Classification Systems Based on Food Processing ... - PubMed." <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26626606/>. Se consultó el 26 jul. 2021.

# FRUTAS Y VERDURAS



## A) FRUTAS Y VERDURAS

Las frutas y vegetales son componentes esenciales de una alimentación saludable, y un consumo diario suficiente podría contribuir a la prevención de enfermedades tales como las cardiovasculares, algunos tipos de cánceres, entre otras. En general, se calcula que cada año podrían salvarse 1,7 millones de vidas, si se aumentara lo suficiente el consumo de frutas y verduras.

La OMS recomienda un consumo de 400 gr de frutas y verduras por día (sin incluir tubérculos), para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (enfermedades cardiovasculares, diabetes entre otras).

A continuación se citan algunos ejemplos de porciones:

- Una ración de hortalizas (140-150 g en crudo y limpio) equivale a alguna de las siguientes opciones:
- Medio plato de hortalizas cocinadas: acelgas, espinacas, brócoli, champiñones, zanahoria, calabaza.
- un plato grande de escarola o lechuga.
- un zapallito verde mediano
- un tomate mediano.
- un ají mediano.

Una ración de fruta (140- 150 gr en peso limpio sin desperdicios)

- Una taza de cerezas, uvas, frutillas o cualquier fruta de ese tamaño.
- una pieza mediana de manzana, durazno, pera, naranja.
- una rebanada mediana de melón o sandía.
- 3 ciruelas medianas.

Según el análisis de tres encuestas de gastos de hogares (1996/97, 2004/05 y 2012/13 y los datos de la ingesta individual proveniente de la encuesta alimentaria y nutricional de la ciudad de Buenos Aires (2011), se pudo arribar a las siguientes conclusiones:

En la Ciudad de Buenos Aires en ninguno de los grupos etarios se alcanza la recomendación de consumo de OMS.

En los niños y adolescentes el consumo de frutas y verduras es similar, y los adultos mayores son los que presentan el mayor consumo.

La canasta de frutas y vegetales de la población argentina está compuesta principalmente por 5 hortalizas (tomate, zanahoria, zapallo, cebolla, lechuga) y 4 cuatro frutas (naranja, banana, manzana, mandarina).

El consumo de frutas y hortalizas está directamente relacionado con los ingresos del hogar, pero aun los hogares de mayores ingresos no alcanzan a consumir las cantidades recomendadas.

En la etapa de la niñez, el consumo de frutas y verduras resulta de vital importancia, por un lado porque es la etapa donde se construyen los hábitos alimentarios (buenos o malos), y por otro porque este grupo de alimentos constituye el mayor aporte de vitaminas, minerales, fibra, entre otros, que favorecen a mantener una adecuada salud, evitando la aparición de enfermedades tanto en el presente como en el futuro del niño/a.

Teniendo en cuenta que en esta etapa, los nyn actúan en gran medida reflejándose en lo que los adultos responsables les muestran, el primer paso para la incorporación de frutas y verduras es que los/as familiares directos y en general su entorno, incorpore este grupo de alimentos de manera cotidiana a su alimentación. Así, ofrecerlos permanentemente, mantenerlos a la vista, y consumirlos frente a los NYN resultará beneficioso para favorecer e incrementar su consumo.

Muchas veces, los NYN rechazan este grupo de alimentos, pero es importante la exposición reiterada a un alimento para que finalmente sea aceptado y tener en cuenta que se debe seguir ofreciendo, a través de diversas y variadas preparaciones. Bajo la misma línea, es clave no forzar, ni utilizar como premio o castigo a ningún alimento. Y para lograr mayor aceptación y variabilidad en el consumo de frutas y verduras es recomendable utilizar recetas y preparaciones con las frutas y verduras ya aceptadas como vehículo para la incorporación de las nuevas opciones.

Del mismo modo, otra sugerencia para favorecer el consumo de frutas y verduras en esta etapa, es la de involucrar a los NYN en la compra, elección y preparación de las frutas y verduras, ya que si se ven involucrados en todo el proceso de compra y elaboración de recetas, serán más propensos/as a probarlas.

# CEREALES Y LEGUMBRES



## B) LEGUMBRES

Son alimentos naturales de elevada calidad nutricional , ya que aportan proteínas, hidratos de carbono, fibra y otros nutrientes tales como hierro, zinc, calcio, entre otros.

Además constituyen una elección económica , rendidora y fácil de conservar.

Se consideran legumbres a las lentejas, los porotos en todas sus variedades, las arvejas, los garbanzos y la soja. y tambien a los derivados de éstas como sus harinas (de garbanzos, de soja, de arvejas), el tofu y tempeh (derivados de la soja).

La Argentina es uno de los países con menos consumo de legumbres en el mundo, con un consumo de alrededor de 250 gr/persona/año. de los cuales el 50% de éste consumo corresponde a lentejas, 22% a porotos 18% a arvejas y el 10% a garbanzos\*.

\* *(Legumbres Argentinas. Análisis FODA. Ministerio de Agroindustria. Presidencia de la Nación.)*

Considerando la importancia de las legumbres en la nutrición humana, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) celebró durante el 2016 el “Año Internacional de las Legumbres” el cual reconoce una vez más el elevado valor nutricional de este alimento, su bajo costo, su alta accesibilidad y por ende su importante contribución a la seguridad alimentaria y nutricional. Destacando además de sus beneficios para la salud vinculados a su elevado aporte de fibra, su contribución a mejorar la biodiversidad por su capacidad de aumentar la fertilización de los suelos.

En la alimentación de los NyN, las legumbres cumplen un importante rol como constituyentes de una alimentación saludable. Son una importante fuente de proteínas vegetales, y para considerarlas proteínas vegetales completas se las debe combinar con cereales, ya que ambos alimentos en combinación completan los aminoácidos considerados esenciales y hacen de esta combinación un alimento con proteínas de alto valor biológico. Consecuentemente, la complementación entre cereales y legumbres, constituyen el aporte proteico de mejor calidad que se puede conseguir en los alimentos de origen vegetal.

Por otra parte, las legumbres son alimentos bajos en grasas y ricos en minerales y vitaminas. Y aportan un importante valor de saciedad al consumirlas, debido a su alto contenido de hidratos de carbono complejos, los cuales se hidrolizan en el tracto gastrointestinal y su energía se libera de manera más lenta que la de los carbohidratos simples. de este modo, la glucosa se libera lentamente y la insulina se libera de manera controlada, proporcionando energía durante un tiempo prolongado, algo de gran utilidad para soportar el patrón de actividad de los mas pequeños, que requiere de energía constante.

Las legumbres contienen gran variedad de minerales, son fuente de hierro vegetal, calcio, fósforo, zinc, magnesio, potasio, esenciales para un buen funcionamiento de los órganos y sistemas.

Además, resultan muy versátiles y se las puede incluir formando partes de preparaciones tanto dulces (galletas, mousse, muffins), como saladas (guisos, hummus, purés, entre otros).

# AGUA



## C) AGUA

El agua es el constituyente más abundante del organismo. Fisiológicamente existen numerosos cambios desde el nacimiento hasta la adolescencia en la composición corporal de agua.

Resulta paradójico que el nutriente que conforma más de la mitad de nuestro organismo, imprescindible para la vida, y sin el cual no podríamos sobrevivir más de unos pocos días, no sea claramente reconocida como la principal necesidad en nuestra alimentación. No se trata solo de un nutriente crucial para nuestra supervivencia, si no que su baja ingesta y/o reemplazo por otras bebidas aparece asociada a numerosas enfermedades crónicas (obesidad, caries, enfermedad renal entre otras).

El agua no sólo es fuente de alimento para nuestro cuerpo, sino que es vital para otras actividades humanas:

- Higiene personal: lavado de manos, baño, lavado de dientes.
- Higiene y cocción de los alimentos: lavado de frutas y verduras, métodos de cocción de alimentos como el hervor, el vapor, etc.
- Agricultura y procesos industriales: Riego, procesamiento y producción de alimentos.
- Producción de energía: Hidráulica.

El uso responsable y el cuidado de este recurso es fundamental para la conservación del ambiente y de la vida de quienes lo habitamos.

---

*Promover una hidratación saludable, constituye uno de los tantos caminos para combatir la creciente pandemia de sobrepeso/obesidad infanto-juvenil.*

## LA SED

El agua se pierde de una manera continua y la sed es un mecanismo muy tardío de evidencia de deshidratación, por ello es que dependemos de nuestro hábito regular de tomar agua como la única herramienta para su prevención.

Incorporar la ingesta de agua como parte de nuestros hábitos saludables implica incrementar la disponibilidad de agua en el jardín y espacios públicos y poder enseñarles, a NyN y su entorno familiar, a anticipar las situaciones por las cuales las pérdidas de líquido serán mayores que las habituales, como por ejemplo: días de calor excesivo, realización de ejercicio físico, ambientes con temperaturas altas.

Existen NyN que solamente ingieren líquidos cuando la sed se hace presente. En este sentido, el papel de la familia para ofrecer y hacer disponible el agua es clave, al igual que lo es que en el ámbito educativo y en los espacios públicos –donde NyN juegan o hacen deportes– existan fuentes de agua segura fácilmente accesibles. Ofrecer a NyN agua, hacerla disponible en sus espacios de juego, anticipar en los días de calor o en ambientes muy secos su ingesta, no sólo es contribuir a una mejor hidratación, sino que constituye un aprendizaje que se incorpora como hábito.

## DESHIDRATACIÓN

Monitorear el color de la orina de NyN es un recurso sencillo y eficaz para detectar la deshidratación. Preguntarles si la orina se vuelve más oscura a lo largo del día y relacionar su color con la ingesta de líquidos puede contribuir a instalar el hábito de su ingesta. La sub-hidratación compromete tanto la capacidad de respuesta cognitiva como la performance deportiva en el corto plazo y, si se instaura crónicamente, incrementa el riesgo de cálculos renales y de insuficiencia renal crónica.

