

La escuela como espacio promovedor de una **-Alimentación Saludable-**

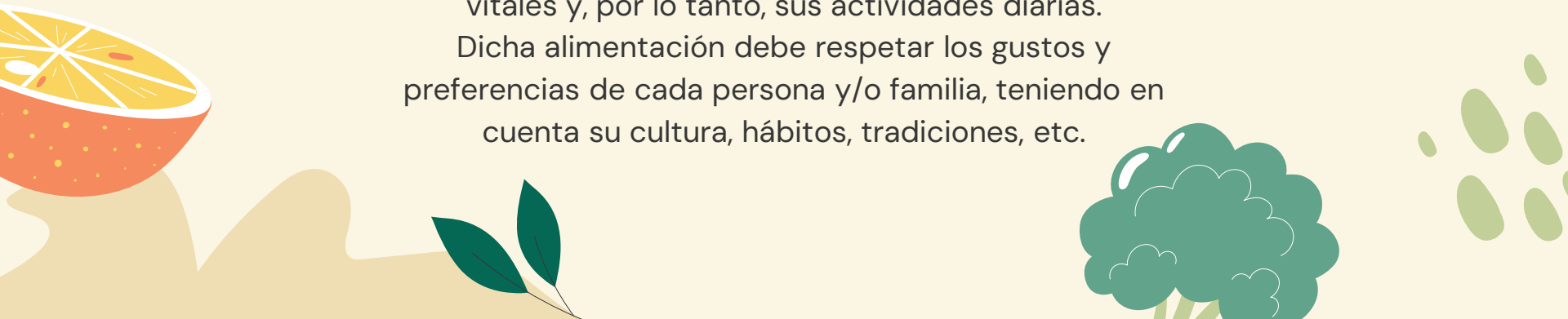
Estrategias para la promoción de una
alimentación saludable sostenible en el
ámbito escolar



ALIMENTACIÓN SALUDABLE





De acuerdo a las GAPA (Guías Alimentarias para la Población Argentina), una alimentación saludable es aquella que aporta la energía y nutrientes necesarios para que las personas puedan mantener sus funciones vitales y, por lo tanto, sus actividades diarias.

Dicha alimentación debe respetar los gustos y preferencias de cada persona y/o familia, teniendo en cuenta su cultura, hábitos, tradiciones, etc.





Beneficios de una adecuada alimentación en el **ámbito educativo**

- Facilita un óptimo crecimiento y desarrollo durante la infancia y adolescencia.
 - Brinda la energía y nutrientes necesarios para las actividades diarias.
 - Promueve una adecuada capacidad cognitiva y de aprendizaje.
 - Incrementa la posibilidad de sostener hábitos alimentarios saludables durante la vida adulta.
 - Reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles a corto y largo plazo.
- 
- 
- 
- 



Conceptos básicos vinculados con una **alimentación saludable**

Derecho a la Alimentación

Consiste en el acceso, de manera regular, permanente y libre, sea directamente, sea mediante compra en dinero, a una alimentación cuantitativa y cualitativamente adecuada y suficiente, que corresponda a las tradiciones culturales de la población a que pertenece el consumidor y que garantice una vida psíquica y física, individual y colectiva, libre de angustias, satisfactoria y digna.

- Naciones Unidas: Derechos Humanos

Seguridad Alimentaria

La seguridad alimentaria existe cuando todas las personas tienen, en todo momento, acceso físico, social y económico a alimentos suficientes, inocuos y nutritivos que satisfacen sus necesidades energéticas diarias y preferencias alimentarias para llevar una vida activa y sana.

- La Cumbre Mundial sobre la Alimentación (1996)

Soberanía Alimentaria

Se centra en alimentos para los pueblos. Apoya modos de vida sostenibles. Respeta el trabajo de todos los proveedores de alimentos. Reduce la distancia entre proveedores y consumidores de alimentos. Se basa en los conocimientos tradicionales. Es compatible con la naturaleza. - FAO



Datos estadísticos

La realidad del consumo alimentario en las escuelas





2da Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (2019)

- 8 de cada 10 estudiantes escolarizados de 6 a 17 años reportaron que la escuela posee un kiosco o buffet donde se pueden comprar alimentos y/o bebidas.
- 4 de cada 10 NNA escolarizados de 6 a 17 años en todo el país reportaron haber comprado algún alimento y/o bebida en el kiosco o buffet de la institución escolar a la que acuden, durante los últimos 7 días.
- Más del 70% de estudiantes menciona la provisión de alimentos no recomendados por su elevado contenido de nutrientes críticos (como facturas, productos de pastelería, galletitas dulces y cereales con azúcar). Incluso 1 de cada 4 estudiantes refirió que la escuela provee bebidas azucaradas.





Investigación de FIC en colaboración con FAGRAN (2022)

- Presentamos los resultados del estudio de investigación realizado por FIC Argentina junto al apoyo de FAGRAN, que tuvo como objetivo caracterizar la calidad de la oferta alimentaria, y la publicidad de alimentos y bebidas en kioscos escolares. Dicha investigación demostró que las **escuelas presentan un entorno alimentario poco saludable**:
 - El 96,29% de la oferta de productos envasados eran productos ultraprocesados.
 - Los productos que se ofrecían más frecuentemente en los kioscos eran golosinas (100%), galletitas (91,18%), bebidas envasadas (88,24%), snacks dulces y salados industrializados (85,29%), cereales azucarados y barras de cereales (82,35%).
 - Un 88,3% presentaba al menos un nutriente crítico en exceso y/o edulcorantes o cafeína.
 - El 41,2% de los kioscos presentaba publicidad de productos procesados y ultraprocesados, en su mayoría de helados, combos promocionales (ejemplo: combo de papas fritas con pancho) y bebidas.
- 
- 



Introducción a la Ley N°27.642: Ley de Promoción de Alimentación Saludable

Tiene por objeto garantizar el derecho a la salud y a una alimentación adecuada de la población, a través de la promoción de una alimentación saludable, brindando información nutricional simple y comprensible para promover la toma de decisiones asertivas y activas y resguardar los derechos de las consumidoras y los consumidores.

Puntos claves de la **Ley de Promoción de Alimentación Saludable**

ETIQUETADO FRONTAL: OCTÓGONOS

Especificando contenido de nutrientes críticos en exceso:
Azúcares, Grasas totales, Grasas saturadas y Sodio.

IMPACTO DE LA MERCADOTECNIA EN NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES

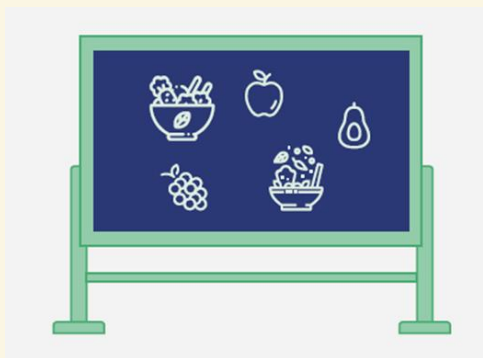
Regulación y prohibición de la publicidad dentro de las
instituciones educativas.

PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS

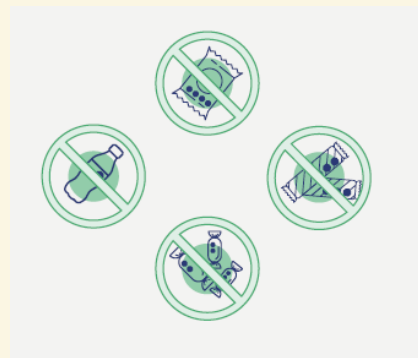
Educación Alimentaria–Nutricional.
Kioscos y cantinas escolares saludables.

¿Cómo contribuir al logro de un entorno escolar saludable? (FIC-FAGRAN)

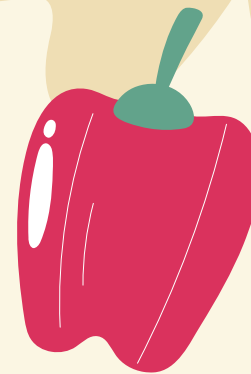
La ley 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable establece en su art. 12 la obligatoriedad de garantizar entornos escolares saludables en establecimientos educativos de nivel inicial, primario y secundario.



**Educación
Alimentaria
Nutricional**



**Control de
kioscos y
cantinas
escolares**

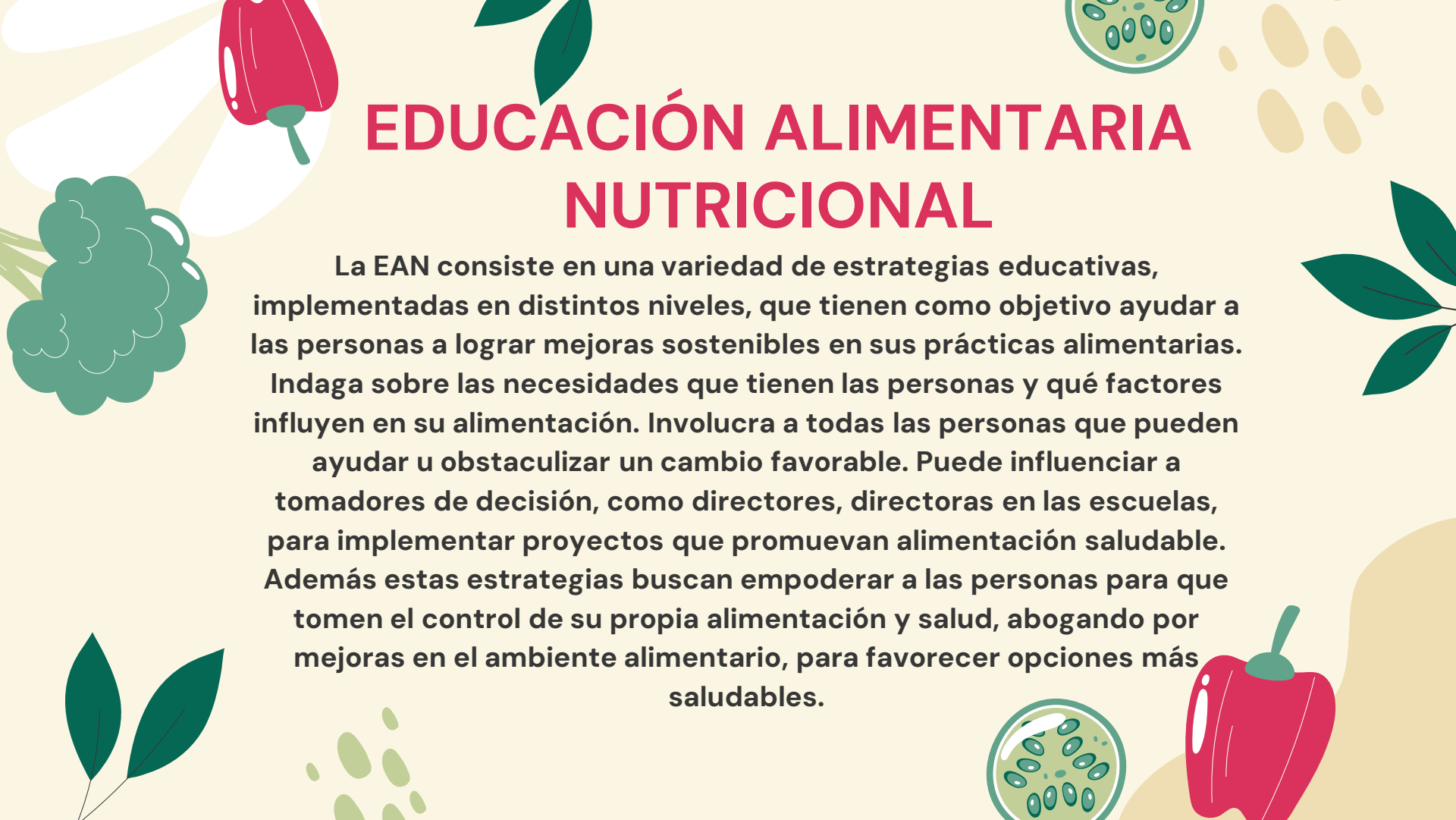




EDUCACIÓN ALIMENTARIA NUTRICIONAL

La EAN consiste en una variedad de estrategias educativas, implementadas en distintos niveles, que tienen como objetivo ayudar a las personas a lograr mejoras sostenibles en sus prácticas alimentarias.

Indaga sobre las necesidades que tienen las personas y qué factores influyen en su alimentación. Involucra a todas las personas que pueden ayudar u obstaculizar un cambio favorable. Puede influenciar a tomadores de decisión, como directores, directoras en las escuelas, para implementar proyectos que promuevan alimentación saludable. Además estas estrategias buscan empoderar a las personas para que tomen el control de su propia alimentación y salud, abogando por mejoras en el ambiente alimentario, para favorecer opciones más saludables.





Herramientas Educativas

Material didáctico para los distintos
niveles educativos.



GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA

Consiste en una herramienta educativa que busca adaptar las metas alimentario–nutricionales establecidas para la población en mensajes prácticos que contemplen factores epidemiológicos, sociales, económicos y culturales que alienten a mejorar el perfil de hábitos y consumo de alimentos de la población.

LAS GUÍAS Y SU GRÁFICA ACTUAL

Creadas en el año 2000.
Última actualización: 2016

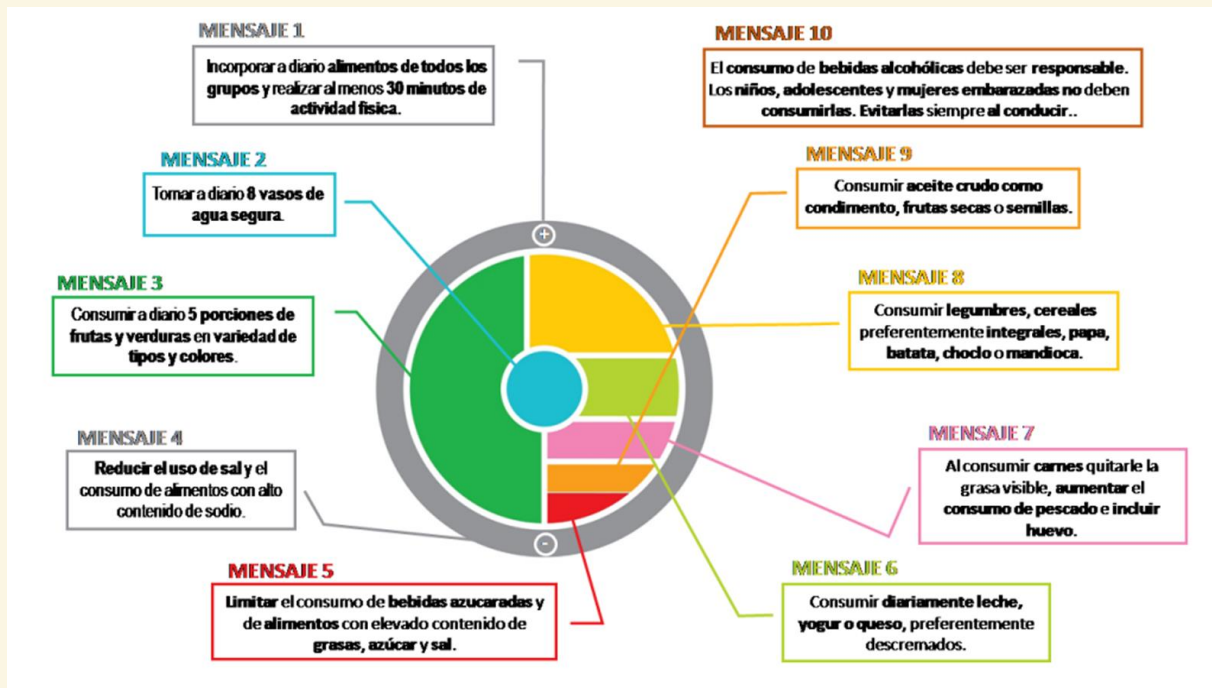
Promueven la incorporación de alimentos de todos los grupos, teniendo en cuenta la diversidad cultural y las tradiciones locales

Dirigida a población sana mayor de 2 años

La gráfica actual, visibiliza las proporciones que se deben consumir de cada grupo de alimentos, en el sentido de las agujas del reloj.



10 MENSAJES PRINCIPALES



Otras herramientas educativas alimentarias



"Comidaventuras" 1,2,3.
Libros para el docente
1,2,3.
2009.



**ENTORNO ESCOLAR
SALUDABLE:**
Herramientas para su
implementación. 2023.



"Yo como diferente".
Bruner Ruiz M. 2020.



**Manual para la aplicación
de las GAPA. 2018**



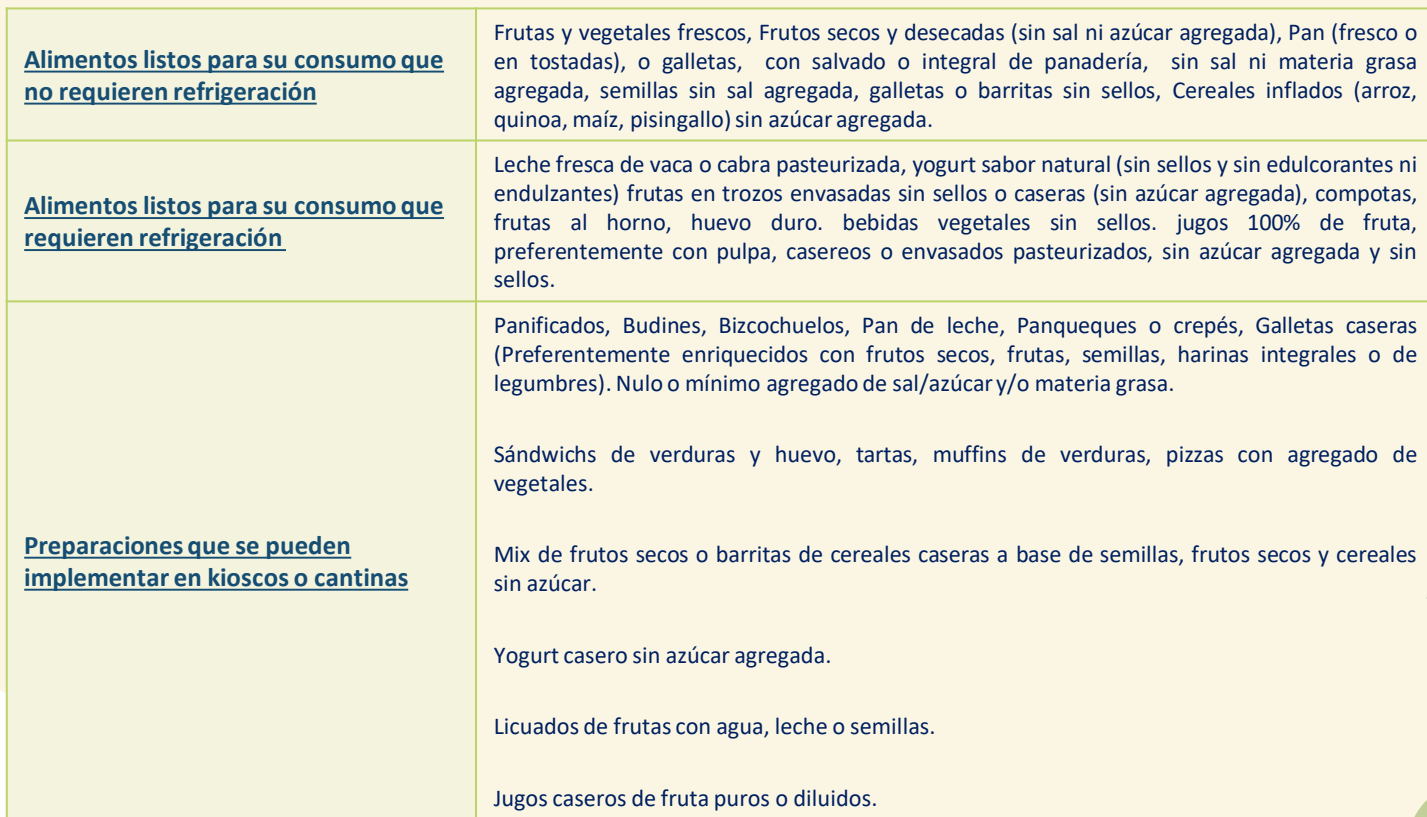
ESCUELAS SALUDABLES:
Una construcción
colectiva. Material
audiovisual. 2023





KIOSCO ESCOLAR SALUDABLE

Es un lugar o espacio que se designa dentro del recinto escolar, a fines de que se expendan, elaboren y/o publiciten gran variedad de alimentos saludables e inocuos, cuyo aporte nutricional se adecúe a los requerimientos de la población escolar.



<u>Alimentos listos para su consumo que no requieren refrigeración</u>	Frutas y vegetales frescos, Frutos secos y desecadas (sin sal ni azúcar agregada), Pan (fresco o en tostadas), o galletas, con salvado o integral de panadería, sin sal ni materia grasa agregada, semillas sin sal agregada, galletas o barritas sin sellos, Cereales inflados (arroz, quinoa, maíz, pisingallo) sin azúcar agregada.
<u>Alimentos listos para su consumo que requieren refrigeración</u>	Leche fresca de vaca o cabra pasteurizada, yogurt sabor natural (sin sellos y sin edulcorantes ni endulzantes) frutas en trozos envasadas sin sellos o caseras (sin azúcar agregada), compotas, frutas al horno, huevo duro. bebidas vegetales sin sellos. jugos 100% de fruta, preferentemente con pulpa, casereos o envasados pasteurizados, sin azúcar agregada y sin sellos.
<u>Preparaciones que se pueden implementar en kioscos o cantinas</u>	<p>Panificados, Budines, Bizcochuelos, Pan de leche, Panqueques o crepés, Galletas caseras (Preferentemente enriquecidos con frutos secos, frutas, semillas, harinas integrales o de legumbres). Nulo o mínimo agregado de sal/azúcar y/o materia grasa.</p> <p>Sándwichs de verduras y huevo, tartas, muffins de verduras, pizzas con agregado de vegetales.</p> <p>Mix de frutos secos o barritas de cereales caseras a base de semillas, frutos secos y cereales sin azúcar.</p> <p>Yogurt casero sin azúcar agregada.</p> <p>Licuidos de frutas con agua, leche o semillas.</p> <p>Jugos caseros de fruta puros o diluidos.</p>

Bibliografía

- **Ley N° 27.642 de Promoción de Alimentación Saludable.** Disponible en: <https://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/360000-364999/362577/norma.htm>
- **“El derecho a una alimentación adecuada”.** Naciones Unidas.
- **ENNYS 2. 2019.** Disponible en: <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/2deg-encuesta-nacional-de-nutricion-y-salud-indicadores-priorizados>
- **Guía de Entornos Escolares Saludables.** Disponible en: <https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-07/entornos-escolares-saludables.pdf>
- **Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina, Buenos Aires 2020.**
- **ENTORNO ESCOLAR SALUDABLE: Herramientas Prácticas para su Implementación. COALICIÓN NACIONAL PARA PREVENIR LA OBESIDAD EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES. 2023.**