

Alimentación Escolar Saludable

Lineamientos generales para su implementación



Ministerio de Educación
Catamarca Gobierno

Secretaría de
Bienestar Integral y
Desarrollo Educativo

Dirección Provincial
de Políticas de Bienestar

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



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 NNYA 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.

Debido a la evidencia marcada en cuanto al excesivo consumo de productos ultraprocesados por parte de la comunidad educativa, y su impacto directo en la concentración, el aprendizaje y energía de los/as estudiantes, se propone trabajar sobre tres ejes dentro de la temática “Alimentación Escolar Saludable”:

Educación Alimentaria
Nutricional

Huertas escolares

Kioscos/cantinas
saludables

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.

Huertas Escolares

Atendiendo a la crisis ambiental actual, la agroecología resulta una alternativa al modelo de producción dominante.

Volver a la tierra en la ciudad nos brinda la posibilidad no solo de acceder a alimentos frescos y saludables sino que también permite compartir saberes, potenciar la discusión en torno a la soberanía alimentaria, redescubrir sabores y aromas y acercarnos al ejercicio del derecho a una alimentación adecuada.

Acompañar las acciones de fortalecimiento de hábitos alimentarios a través de la realización de huertas escolares, sumando la distribución de información acerca de qué aportan nutricionalmente tales alimentos cosechados y cómo se pueden utilizar en la cotidianidad, resulta de gran relevancia al momento de generar cambios positivos en lo que respecta al consumo alimentario en las instituciones educativas.

Kioscos Escolares Saludables

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.

La “Guía Orientativa para la Implementación de Opciones Saludables en Kioscos y Cantinas Escolares” elaborada por la Secretaría de Bienestar, sirve como herramienta para implementarlo de manera efectiva.



¿Buscas material didáctico para trabajar sobre alimentación en el aula?

Accedé a nuestro Padlet y obtene material para los distintos niveles educativos:

<https://padlet.com/secretariadebienestar/herramientas-educativas-sobre-alimentaci-n-ean-quiosco-huert-d0evkrquzact7qf>