

Alimentación {saludable} en la escuela



Hacia una adecuada alimentación de los niños en edad escolar

Alimentación **{saludable}** **en la escuela**

Hacia una adecuada alimentación de los niños en edad escolar

Alimentación saludable en la escuela. Hacia una adecuada alimentación de los niños en edad escolar / Verónica Espínola y Mariana Brünner ; dirigido por Gabriela Azar. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, 2014. 48 p. ; 30x21 cm.

ISBN 978-987-549-559-3

1. Educación. 2. Alimentación Escolar. I. Brünner, Mariana II. Azar, Gabriela, dir. III. Título
CDD 370.1

ISBN 978-987-549-559-3

© Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires

Ministerio de Educación

Dirección General de Planeamiento e Innovación Educativa

Gerencia Operativa de Currículum, 2014

Hecho el depósito que marca la ley 11.723.

Dirección General de Planeamiento e Innovación Educativa

Gerencia Operativa de Currículum

Av. Paseo Colón 275, 14º piso

C1063ACC - Buenos Aires

Teléfono/Fax: 4340-8032/8030

Permitida la transcripción parcial de los textos incluidos en este documento, hasta 1.000 palabras, según ley 11.723, art. 10º, colocando el apartado consultado entre comillas y citando la fuente; si este excediera la extensión mencionada, deberá solicitarse autorización a la Gerencia Operativa de Currículum.

Distribución gratuita. Prohibida su venta.

Jefe de Gobierno

Mauricio Macri

Ministro de Educación

Esteban Bullrich

Subsecretaria de Inclusión Escolar y Coordinación Pedagógica

Ana María Ravaglia

Subsecretario de Gestión Económica Financiera y Administración de Recursos

Carlos Javier Regazzoni

Subsecretario de Políticas Educativas y Carrera Docente

Alejandro Oscar Finocchiario

Subsecretaria de Equidad Educativa

María Soledad Acuña

Directora General de Planeamiento e Innovación Educativa

María de las Mercedes Miguel

Gerente Operativa de Currículum

Gabriela Azar



Alimentación saludable en la escuela

Hacia una adecuada alimentación de los niños en edad escolar

GERENCIA OPERATIVA DE CURRÍCULUM

Gabriela Azar

ASISTENTES DE LA GERENCIA OPERATIVA DE CURRÍCULUM

Viviana Dalla Zorza, Gerardo Di Pancrazio, Juan Ignacio Fernández, Mariela Gallo, Martina Valentini

ELABORACIÓN DEL MATERIAL

Mariana Brünner

Verónica Espínola

AGRADECIMIENTOS

Dirección General de Desarrollo Saludable. Vicejefatura de Gobierno

Verónica Palacio Tejedor

Cecilia Antún

FOTOGRAFÍA DE TAPA:

Equipo de Edición de la Gerencia Operativa de Currículum

Edición a cargo de la Gerencia Operativa de Currículum

Coordinación: María Laura Cianciolo

Edición y corrección: Gabriela Berajá, Marta Lacour y Sebastián Vargas

Diseño gráfico: Patricia Leguizamón, Patricia Peralta y Alejandra Mosconi

Carta a la comunidad educativa



Estimada comunidad educativa:

En el marco de la ley N° 3704/10 de Alimentación Saludable, nos complace presentarles este documento curricular orientado a brindar lineamientos que promuevan una adecuada alimentación. Es responsabilidad de todos los miembros de la comunidad educativa trabajar objetivos vinculados con el desarrollo integral de los niños y adolescentes que asisten a las escuelas de la Ciudad.

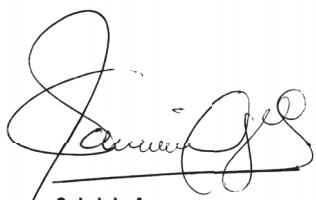
En esta oportunidad, nos interesa orientar nuestros esfuerzos al perfeccionamiento y trabajo sostenido en temáticas asociadas a la alimentación sana.

Es importante que las temáticas vinculadas con la buena nutrición de los alumnos se encuentren presentes en el Proyecto Educativo Institucional, siendo la escuela un actor clave para desarrollar acciones de promoción de la salud. El compromiso de docentes, familias y alumnos será menester para favorecer la concientización y la concreción de espacios de enseñanza que colaboren con tales fines.

Esperamos que este documento sea un aporte para pensar y construir juntos una educación que proponga una mejor calidad de vida para nuestros estudiantes.

Invitamos a los docentes a promover en los alumnos hábitos saludables de alimentación.

Afectuosamente,



Gabriela Azar
Gerente Operativa de Currículum



María de las Mercedes Miguel
Directora General de Planeamiento e Innovación Educativa

Índice



¿Qué es una alimentación saludable?	11
Leyes de la alimentación	11
Grupos de alimentos	12
Factores que pueden influir en el comportamiento alimentario	13
Problemas más frecuentes de la alimentación en niños y adolescentes	13
 Nutrición, salud y educación: tres pilares para el desarrollo	15
La alimentación como derecho	15
Hacia una educación alimentaria	16
 Rol de la familia en la formación de hábitos alimentarios saludables	19
Estrategias alimentarias familiares	20
Importancia del desayuno	21
 Rol de la escuela en la formación de una alimentación sana	23
¿Por qué trabajar hábitos de alimentación saludable en las escuelas?	23
La escuela como proveedora de alimentos: el quiosco y el comedor escolar	24
Organización del quiosco escolar	25
Organización del comedor escolar	27
Hacia una escuela saludable: la alimentación saludable en el Proyecto Educativo Institucional	29
Proyecto Curricular Institucional: la buena alimentación en el aula	30
 Construyendo redes	33
La familia y la escuela trabajan juntas	33
Trabajo en red con otras instituciones	34
Inclusión de niños con necesidades alimentarias especiales	35
Niños con celiaquía	36
Niños con sobrepeso y obesidad	38
 Bibliografía	41
 Anexo I: Ley N° 3704 de Alimentación Saludable	43
 Anexo II: Orientaciones para el armado de viandas escolares	47



Existen factores socioculturales, económicos y ambientales que influyen en los hábitos y en la cultura alimentaria de la población. En algunos casos, estos factores pueden incidir de manera poco favorable en las prácticas alimentarias y en los estilos de vida. Por ello, la educación alimentaria, desde los primeros años de escolaridad, constituye una estrategia fundamental para promover actitudes y hábitos saludables en relación con la alimentación en toda la comunidad educativa.

La educación para una alimentación saludable implica la enseñanza de hábitos que comienzan a formarse desde los primeros años de vida, tanto desde el ámbito familiar como escolar; la familia y la escuela actúan, por lo tanto, como agentes modeladores. Pero también hay otras fuerzas influyentes, provenientes (por lo general) de otros sectores de la sociedad, que interfieren en las costumbres alimentarias, ya que impiden la construcción de un estilo de vida saludable. De aquí se deriva la importancia de educar a la población escolar en la capacidad crítica para poder elegir y tomar decisiones de manera acertada y favorable para la salud.

Este documento tiene la intención de brindar un aporte conceptual, un marco general a las instituciones escolares, abarcando todos los niveles educativos e iniciando su recorrido desde los primeros años de vida, debido a que las intervenciones a temprana edad tienen un alto impacto en el resto de la vida. De esta manera, podrá conformarse en una herramienta para maestros y directivos, co-responsables, junto a los padres, de favorecer una adecuada y saludable alimentación de los chicos en edad escolar, con el objetivo de contribuir a la mejora de su alimentación. Su puesta en práctica podrá incidir positivamente sobre los aprendizajes de los alumnos, debido a que un niño bien alimentado cuenta con las energías suficientes y necesarias para hacer frente a las demandas, tanto intelectuales como físicas, que presenta la escuela.

El marco conceptual de referencia de este trabajo lo constituyen los diseños curriculares¹ vigentes en la Ciudad de Buenos Aires para la Educación Inicial, Primaria y Secundaria.

Según el *Diseño Curricular para la Educación Inicial*,² la escuela –como institución que promueve lo saludable– tiene una doble función: debe velar por el cuidado de sus miembros y por la enseñanza de conductas preventivas.

En el Nivel Inicial, la promoción y el mantenimiento de la salud de los niños es una responsabilidad que los docentes comparten con las familias. En consecuencia, es esencial que la escuela asuma, dentro de sus posibilidades, compromisos

1 G.C.B.A., Secretaría de Educación. *Diseño Curricular para el Nivel Inicial; Diseño Curricular para la Escuela Primaria*. Primer y Segundo ciclo, 2004. Ministerio de Educación. *Diseño Curricular para la Nueva Escuela Secundaria*. Ciclo Básico, 2014.

2 G.C.B.A., Secretaría de Educación. *Diseño Curricular para la Educación Inicial. Marco General*. Buenos Aires, 2000.

respecto del control sanitario de su población, de su alimentación, de los hábitos en los que quiere formar y de las condiciones que garanticen el desarrollo adecuado de las actividades en un marco de seguridad e higiene. Una de las metas de aprendizaje para los alumnos que egresan de dicho nivel es “Practicar hábitos de higiene y adquirir actitudes relacionadas con el cuidado de la salud”. Es necesario enseñar a los niños a reconocer cuáles son los alimentos buenos para su salud, de modo que adquieran progresivamente nuevos hábitos nutricionales e incorporen nuevos sabores y consistencias.³

El *Diseño Curricular para la Escuela Primaria* aborda el concepto de “Cuidado de uno mismo y de los otros”, enumerando contenidos vinculados a la temática de la salud. La enseñanza escolar pondrá especial énfasis en las distintas responsabilidades que les caben a los individuos, a la sociedad y al Estado en la promoción de la salud y promoverá la reflexión acerca de las responsabilidades de los niños y de sus padres en el cuidado de la salud de los primeros.

Como idea básica, se explicita en el *Diseño Curricular* que “algunos hábitos cotidianos permiten vivir y crecer saludablemente y otros pueden perjudicar la salud”, por lo que será objetivo de aprendizaje poder reconocer y educar en la formación de los hábitos que favorezcan la salud.

En el *Pre Diseño Curricular para la Nueva Escuela Secundaria. Ciclo Básico* se plantea como una de las finalidades del currículum lograr “jóvenes comprometidos con el desarrollo de prácticas saludables, el cuidado de sí mismos y de los otros”.⁴ La referencia a la dimensión del cuidado de sí mismo implica:

- ♦ [...] aquellas capacidades y habilidades que posibilitarán la adquisición de prácticas tendientes al cuidado de la salud física y psíquica de uno mismo y la de los otros, y a la prevención de alteraciones y/o enfermedades;
- ♦ adoptar estilos de vida saludables y establecer relaciones interpersonales que contribuyan al desarrollo personal y social;
- ♦ manifestar actitudes de cuidado y responsabilidad sobre el cuidado de la salud y la sexualidad propias y las de los demás.

3 G.C.B.A., Ministerio de Educación. *Metas de aprendizaje. Niveles Inicial, Primario y Secundario de las escuelas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires*, 2012. Serie Claves para la enseñanza y el aprendizaje.

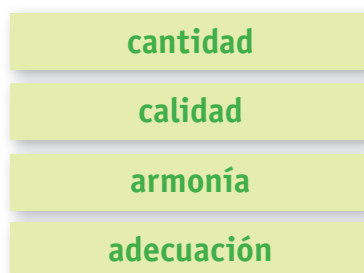
4 *Diseño Curricular para la Nueva Escuela Secundaria. Ciclo Básico*, op. cit., p. 61.

¿Qué es una alimentación saludable?

Una alimentación saludable es “nutricionalmente suficiente, adecuada y completa, compuesta por gran variedad de alimentos, incluida el agua segura (que no ocasiona riesgo al medio ambiente)”. La alimentación saludable permite, por un lado, “que nuestro cuerpo funcione con normalidad (que cubra nuestras necesidades biológicas básicas) y, por otro, previene o al menos reduce el riesgo de padecer ciertas alteraciones o enfermedades a corto, mediano y largo plazo”.⁵ Pero el acto mismo de comer implica, por lo general, un momento social para estar juntos, compartir experiencias con otros. Por consiguiente, la sana alimentación conlleva múltiples beneficios, que contribuyen a nuestro bienestar tanto físico y psíquico como social. Por el contrario, cuando la alimentación de los niños no es adecuada, puede afectar su desarrollo y crecimiento, condicionando “la aparición de hipertensión arterial, aumento del colesterol, diabetes, sobrepeso y obesidad a través de una ingesta elevada de sodio, grasas saturadas y trans e hidratos de carbono simples, y a través de una ingesta insuficiente de frutas, verduras y de otros alimentos ricos en fibras y grasas poliinsaturadas”.⁶

Leyes de la alimentación

Cualquier plan de alimentación saludable debe incluir las cuatro “leyes de la alimentación”:



Estas “leyes”, como requerimientos que debe cumplir una buena alimentación, se relacionan y se complementan entre sí.

5 Ministerio de Educación de la Nación. *Proyecto de alfabetización científica. Educación alimentaria y nutricional. Libro para el docente*, serie Ciencia, Salud y Ciudadanía. Buenos Aires, FAO y Ministerio de Educación de la Nación, 2009.

6 Ministerio de Salud de la Nación. “Estado nutricional en Argentina”. Plan Argentina Saludable. Disponible en <http://bit.ly/15EAA10> [Consultado en abril de 2014.]

- **Ley de la cantidad.** La cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance.
- **Ley de la calidad.** La alimentación debe ser completa en su composición, para ofrecer al organismo todos los nutrientes que requiere.
- **Ley de la armonía.** Las cantidades de los nutrientes que integran la alimentación deben guardar una correcta relación de proporciones entre sí.
- **Ley de la adecuación.** La alimentación se debe adaptar al individuo que la ingiere. En aquellos casos en que un individuo presente patologías, se debe adecuar la alimentación a las necesidades particulares.⁷

A su vez, el tipo de alimentación va variando de acuerdo con las edades de las personas. Es decir, cada persona tiene necesidades alimentarias diferentes según la etapa de la vida en que se halle; por ello, es preciso tenerlas en cuenta.

Grupos de alimentos

Una alimentación saludable debe estar compuesta por **agua potable** y por seis grupos de alimentos, que se ordenan teniendo en cuenta su aporte de nutrientes.⁸



1. Cereales y legumbres secas

Fuente de hidratos de carbono, fibras y proteínas.



2. Hortalizas y frutas

Fuente de hidratos de carbono, fibras, vitaminas: A y C, ácido fólico, potasio y magnesio.



3. Leche, yogur y quesos

Proteínas de alto valor biológico, calcio, vitaminas A y D.

7 G.C.B.A. *Normativa de alimentación saludable*, anexo I: “PAS y GABS: Pautas de Alimentación Saludables y Guía de Alimentos y Bebidas Saludables - Alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes en el ámbito escolar en el marco de la ley 3704”. Buenos Aires, 2013, Expte. N° 179893/12 s/Reglamentación Ley Alimentación Saludable.

8 *Op. cit.*



4. Carnes y huevos

Proteínas de alto valor biológico, hierro, zinc, vitaminas del complejo B.



5. Aceites y grasas

Energía, ácidos grasos esenciales, vitamina E.



6. Azúcares y dulces

Energía, hidratos de carbono simples.

Factores que pueden influir en el comportamiento alimentario

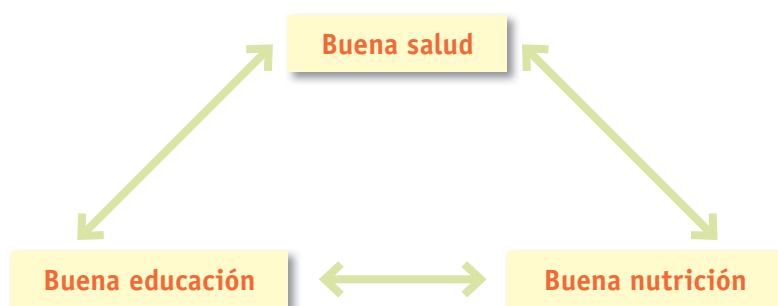
- Familia y hábitos familiares.
- Prácticas locales y costumbres sociales.
- Cultura (con la inclusión de las distintas religiones, diversos rituales, etcétera).
- Creencias personales, actitudes e ideas.
- Apariencia de la comida.
- Afecciones de la salud (alergias, diabetes, celiaquía, entre otras).
- Presiones de pares, “modas” relacionadas con la comida.
- Gustos personales.
- Precio de la comida y posibilidades de acceso a ella.
- Conocimiento y entendimiento acerca de la salud nutricional.

Problemas más frecuentes de la alimentación en niños y adolescentes

- Desayunos incompletos.
- Monotonía alimentaria.
- “Picoteo” de alimentos.
- Exceso en el consumo de golosinas y de bebidas con azúcar (en especial, gaseosas).
- Dificultad para aceptar consumir alimentos que no son de su agrado.
- Excesiva preocupación por el aumento de peso y la puesta en práctica de dietas no controladas.

Nutrición, salud y educación: tres pilares para el desarrollo

Las ventajas derivadas de un buen nivel de nutrición no solo se refieren a un adecuado crecimiento físico de las personas, sino que también implican, en los niños, un óptimo desarrollo del nivel madurativo, permitiéndoles que desplieguen las habilidades cognitivas necesarias para comprometerse en experiencias educativas y así poder alcanzar satisfactoriamente sus objetivos. Los estudios de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) han demostrado que una buena salud y un buen estado nutricional mejoran los índices de matriculación, asistencia y retención escolar.



La buena nutrición es la base para la buena salud, y ambas ayudan a lograr una educación efectiva, es decir, una buena educación.

Fuente: *Nutrition Education in Primary Schools*. FAO, 2005.

Personas saludables, bien alimentadas y educadas son la base para alcanzar metas económicas y sociales a nivel comunitario, nacional y regional. “Los niños sanos aprenden mejor. La gente sana es más fuerte, más productiva y está en mejores condiciones de romper el ciclo de pobreza y desarrollar al máximo su potencial” (Unicef). Para alcanzar estos objetivos, los alumnos necesitan entender en qué consiste una dieta apropiada para la salud, y tener las habilidades y motivaciones necesarias para elegir correctamente los alimentos que consumen y practicar y consolidar hábitos alimenticios saludables. Ayudarlos a conseguir esta meta debe ser uno de los objetivos de la educación.

La alimentación como derecho

El acceso a alimentos nutritivos es esencial para los seres humanos y conforma la base para alcanzar una buena alimentación. En el documento del Proyecto Familias y Nutrición de Unicef se enuncia el “Derecho de los niños a comer bien”, es

decir, que los niños gocen de una buena alimentación. Este derecho, a su vez, está compuesto por diversos derechos:

- *a una alimentación que los haga crecer sanos;*
- *a comer acompañados;*
- *a que les den de comer con paciencia y dedicación, prestándoles atención;*
- *a un lugar limpio para comer;*
- *a alimentarse de acuerdo con sus preferencias, recibiendo comida rica y variada.*

Hacia una educación alimentaria

Es necesario promover una educación alimentaria en el ambiente escolar, familiar y de la comunidad en general para que, a través de la sensibilización e información de sus miembros, estos conozcan el impacto positivo que tiene para la salud una alimentación sana.

Pretendemos que los niños incorporen y naturalicen ciertas conductas, en forma sistemática, para que se constituyan en adecuados hábitos alimentarios. La formación de estos hábitos saludables de alimentación se ve favorecida por la receptividad que poseen los chicos a tempranas edades, lo que los vuelve permeables a influencias y enseñanzas relacionadas con la alimentación.

Si tenemos en cuenta que los hábitos alimentarios se construyen desde los primeros años y duran para toda la vida, es clave abordar esta temática desde el comienzo de la escolaridad, de manera que al llegar al final de la escuela secundaria los chicos hayan adquirido la autonomía y la capacidad crítica necesarias para poder optar por una alimentación saludable.

“Los hábitos alimentarios se forman en los primeros años de vida, en la edad preescolar y escolar: alimentación variada y estimulación oportuna constituyen un conjunto de factores inseparables para el buen crecimiento y desarrollo infantil” (Ministerio de Educación de la Nación).

Por consiguiente, es importante la calidad de la alimentación que se le imparte a los niños desde edades tempranas, para evitar enfermedades que están asociadas con los excesos (obesidad, hipertensión, entre otras) y déficits (desnutrición, anemia), así como también aquellas relacionadas con trastornos alimentarios (bulimia y anorexia).

Además del tipo de consumo, existen aspectos vivenciales de la alimentación que inciden en las prácticas y los aprendizajes de los alumnos y que es esencial tener en cuenta. Se refieren al encuadre de las situaciones alimentarias, entre ellas: las **disposiciones espaciales y temporales** (lugares y tiempos destinados para

comer); las **normas sobre la oferta de productos** que se presentan en el establecimiento educativo y los **mensajes sobre la conducta alimentaria y física** que se imparten, a menudo implícitamente, a los alumnos (“comer, pero no correr, en los recreos”, “comer algo rápido, mientras se realiza alguna actividad en el aula”, etcétera).

Con correctos hábitos alimentarios, los niños podrán gozar de un adecuado crecimiento, que favorecerá su futuro desarrollo como adultos. La idea central de esta propuesta es contribuir a la construcción de un pensamiento crítico en el alumno, que lo ayude a comprender la importancia de alimentarse bien y poder elegir las mejores opciones. “Los hábitos relacionados con la alimentación y el cuidado de la salud se aprenden; [...] la familia y la escuela son responsables de enseñar esos hábitos”.⁹ Es decir, escuela y familia son agentes influyentes en la cultura alimentaria de los niños, ya que sus intervenciones educativas pueden ayudar a instaurar y/o modificar los hábitos ya adquiridos por ellos. Pero, ¿cómo se educa en una sana alimentación?

9 Jarvis, Diana. *Hacia el jardín de infantes que queremos: ideas para pensar juntos en la gestión y la práctica pedagógica*. Buenos Aires, Aique, 2012.

Rol de la familia en la formación de hábitos alimentarios saludables



Los padres y otros adultos que rodean al niño cumplen un papel muy importante como referentes y modelos de los niños, en la conformación de hábitos saludables. Es a través de las actitudes de los adultos que los pequeños pueden modelizar y promover conductas alimenticias saludables. De acuerdo con el diccionario de la Real Academia Española, hábito es el “modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas”. Es decir, es un comportamiento que se aprende, y que requiere de práctica y repeticiones regulares para poder ser internalizado y realizar luego esas acciones en forma automatizada.

Ciertas características de la vida moderna influyen negativamente en la instauración de hábitos saludables de alimentación. Algunas de estas “influencias negativas” son las siguientes:

- La falta de organización familiar respecto de qué comer, cómo comer y cuándo comer.
- La ampliación y la mayor heterogeneidad del concepto de comida.
- La reducción significativa del tiempo dedicado a comer y la realización de otras actividades paralelas como mirar televisión, usar el celular, etcétera.
- La falta de información sobre la adecuada preparación de los alimentos.
- El auge de la comida rápida, en detrimento de las comidas más elaboradas y “lentas”.

Es importante que, al menos una vez al día, todos o casi todos los miembros de la familia se reúnan para comer, ya que posibilita afianzar vínculos y establecer una buena comunicación, y esto permite beneficiar la salud y el desarrollo integral de cada uno de sus miembros. A su vez, para que los niños en edad escolar obtengan la alimentación que necesitan para crecer, desarrollarse correctamente y estar saludables y activos, deberían hacer cuatro comidas diarias e ingerir, además, algunos refrigerios o colaciones saludables entre ellas; de esta forma, distribuirán de manera equilibrada los alimentos que deben consumir diariamente.

Las **comidas diarias** necesarias para alcanzar un adecuado nivel nutricional son:

- **Desayuno.** Esta comida es esencial, en especial si el alumno se levanta muy temprano, tiene que caminar un trayecto largo hasta la escuela o no come demasiado al mediodía.
- **Almuerzo.** Los niños deberían ingerir en el almuerzo alimentos variados y saludables, en cantidades moderadas pero suficientes.
- **Merienda.** Debe incluir alimentos variados, ricos en nutrientes.
- **Cena.** Es importante que sea saludable y balanceada, y que se realice en una franja horaria estable, no demasiado tarde.

- **Refrigerios o colaciones.** Estas son comidas adicionales que se intercalan con las comidas regulares. Para que el “comer entre horas” sea beneficioso, esos consumos de alimentos deben ser planificados y saludables. Algunos ejemplos de colaciones saludables son: leches pasteurizadas, yogures, cereales, galletas de agua, frutas, verduras, huevos hervidos, quesos.

Estrategias alimentarias familiares

Las familias pueden implementar diversas estrategias para promover una mejor alimentación en el hogar, entre ellas:

- Ofrecer **variedad y calidad de alimentos** que aporten los nutrientes necesarios para una sana y completa alimentación. Al presentar nuevos alimentos, el adulto debe consumirlos, para así actuar como modelo para que los niños sigan su ejemplo. Al momento de servir la comida, la actitud hacia los alimentos variados y sanos debe ser valorativa y positiva.
- Propiciar las comidas como **momentos de encuentro familiar**, evitando las distracciones que provengan de la televisión, la computadora, los dispositivos de comunicación telefónica, etcétera.
- Fijar un **horario estable** para las comidas, procurando la participación de todos sus miembros.
- Promover la **participación de los niños** en la definición, preparación y elaboración de las comidas (por ejemplo, eligiendo junto con ellos los alimentos, pidiéndoles que ayuden en la cocina, o a poner la mesa). Estos rituales, si se realizan cotidianamente, le otorgarán previsibilidad, seguridad y responsabilidad a los niños en su relación con los alimentos.
- Durante las comidas, **evitar discusiones o peleas**; propiciar que en las reuniones familiares para comer todos se sientan a gusto y con ganas de participar y compartir con los demás.
- **Evitar las “recompensas” o “sobornos”** para lograr que los niños consuman alimentos saludables. En la misma línea, evitar los mecanismos de castigo o penalización relacionados con la comida (obligación de terminar todo el plato, penitencias de “saltar” comidas o ingredientes, etcétera).
- Escuchar a los niños y **conocer sus preferencias** de alimentos, entre las opciones saludables; este conocimiento se complementa con la necesidad de contar usualmente, en la casa, con algunos de esos alimentos sanos.
- Fomentar en los niños una sana **elección del menú**. Una de las posibles acciones para lograrlo es llevar a los niños al supermercado, en el momento de las compras, para seleccionar en forma conjunta los alimentos necesarios para la elaboración de las comidas y las viandas escolares. Esto favorecerá la adquisición de un mayor control y autonomía de los niños sobre su propia alimentación.

- Considerar qué comen los niños en la escuela (desayunos, almuerzos y/o meriendas escolares). De esta manera, la familia debe organizar sus comidas teniendo en cuenta la complementariedad del menú escolar, y así procurar brindar a los niños una dieta equilibrada.

Importancia del desayuno

Retomando lo dicho sobre la **importancia del desayuno**, este debe considerarse la comida más importante del día, debido a la cantidad de horas de ayuno que lo preceden, desde la cena previa. Por lo tanto, es vital prestar especial atención al desayuno, tanto desde el hogar como desde la escuela.

Un buen desayuno permite un reparto más equilibrado de los alimentos en las comidas posteriores, y genera mejores condiciones para el aprendizaje de los niños, ya que incide positivamente en su rendimiento intelectual y físico cotidiano.

“El desayuno contribuye así al aporte de nutrientes que proporcionan la energía necesaria para iniciar la jornada y trabajar hasta la próxima ingesta (el almuerzo) sin sentir fatiga” (Ministerio de Educación de la Nación).

En esta línea, será necesario que el desayuno presente ciertas **características**:

- Debe ser completo, y realizarse todos los días sin excepción.
- Debe incluir entre el 20% y el 25% de las necesidades energéticas diarias.
- Debe ser variado, e incluir los distintos grupos de alimentos.

No obstante, de acuerdo con los datos aportados por la Asociación Argentina de Nutricionistas, el 90% de los niños de nuestro país desayunan de manera incompleta (presentación PPT de la Fundación Danone Por una Vida Saludable, “Una plataforma múltiple para abordar la importancia de los hábitos saludables”, inédito). Para contrarrestar esta situación, será necesario concientizarse, es decir, reconocer el problema y su importancia, y adoptar diferentes estrategias o iniciativas, tanto familiares como escolares, para resolverlo.

Algunas posibles medidas para implementar desde el hogar y para mejorar el desayuno son:

- Despertar a los niños un poco antes del horario habitual, para destinar esos minutos extras al desayuno y que este se lleve adelante en forma tranquila, no apurada.
- Dejar preparados, la noche previa, los elementos e ingredientes necesarios para el desayuno.
- Compartir el desayuno en familia, sentados a la mesa.
- En caso de que el desayuno familiar no complete las porciones o los grupos de alimentos necesarios, armar viandas, para que los niños terminen de desayunar en la escuela.

Rol de la escuela en la formación de una alimentación sana



¿Por qué trabajar hábitos de alimentación saludable en las escuelas?

Si bien es cierto que los adultos de la familia son los principales responsables de la educación alimentaria de los niños, la escuela no puede desentenderse de este aspecto, y por consiguiente debería contribuir a la mejora de los hábitos alimentarios de todos sus alumnos. Por lo general, aquello que los niños no comen en sus casas, tampoco lo comerán en la escuela. Más allá de eso, el desafío de la escuela radica en estimular a los alumnos para que amplíen y mejoren sus consumos alimentarios, y para que mejoren sus elecciones frente a las diferentes alternativas alimentarias de que disponen.

El ámbito escolar conforma un espacio donde se impulsan los aprendizajes y se implementan acciones tendientes a la promoción de la salud. Los chicos permanecen mucho tiempo en las escuelas; muchos alumnos incluso almuerzan dentro de la institución y realizan en ella actividades extracurriculares. Por ello, resulta esencial considerar **qué** comen los alumnos y **cómo** lo hacen.

Las escuelas se constituyen en la zona de desarrollo para una buena educación nutricional, ya que atienden a los niños en la etapa en que sus hábitos están siendo formados. En este sentido, las mismas conforman uno de los principales contextos sociales en donde los niños se desarrollan, a través de la interacción con otros alumnos y con adultos, entre ellos maestros y directivos.

“La escuela se destaca como un ámbito de gran relevancia para implementar acciones de promoción de la salud, ya que es un espacio privilegiado de socialización y aprendizaje, en el que día a día se construyen y aprenden prácticas que forman y formarán parte de la vida cotidiana de chicos y chicas” (Ministerio de Salud GCBA).

Las actividades escolares relacionadas con la alimentación saludable pueden formar parte del currículum institucional, como una suerte de macro-currículum que desarrolle la promoción de la salud de una manera activa y productiva. Se pretende trasladar la temática de la alimentación saludable al proyecto de una “escuela saludable” o una “comunidad educativa saludable”, es decir, concebir la salud como una temática transversal a todos los niveles y áreas disciplinares, para poder abordarla de manera integral y coherente a lo largo del recorrido educativo y en los diversos espacios de la institución escolar.

De acuerdo con lo planteado, se busca promover acciones que tiendan a incorporar la alimentación saludable en la “cultura” institucional.

El ambiente general de la escuela, a través de la normativa escolar y de su implementación, se convierte en otra fuente de aprendizaje, complementaria a la que se desarrolla dentro del aula. Por consiguiente, uno de los objetivos amplios de la escuela, transversales a todas las áreas disciplinarias y niveles educativos, podría ser la conformación, en los alumnos, de un comportamiento alimentario que permita diferenciar entre las opciones saludables de consumo y aquellas que no lo son, para ayudarlos así a que elijan opciones adecuadas para su alimentación.

Aquellos niños que disponen de dinero desde muy temprana edad (en algunos casos, desde el inicio del primer ciclo de la escuela primaria) suelen adquirir en el quiosco alimentos de manera no controlada; en muchos casos, esos alimentos no les aportan los nutrientes necesarios. Por lo tanto, se tenderá a que las escuelas ofrezcan en sus quioscos y comedores desayunos, almuerzos y meriendas ricos en nutrientes, que integren y promuevan una alimentación saludable.

Si bien la misión de la escuela se centra en los aprendizajes de los alumnos, la alimentación de los niños es un requisito indispensable para la consecución y el logro de dichos aprendizajes. A su vez, es importante no solo considerar la importancia de la alimentación como un hecho biológico necesario para un mejor aprendizaje, sino también que la escuela conciba la alimentación y el acto de comer como una parte de la cultura, de la identidad de una población, y que el momento de la comida en la escuela (tanto formal como informal) es una oportunidad para enseñar y aprender. Es decir, concebir la alimentación y el momento de la comida de una manera integral, como un espacio pedagógico que aborde no solo el aspecto biológico de la alimentación, sino también el sociocultural y, de esta manera, promover la salud de la familia y la comunidad.

En una “buena” escuela, “se realizan acciones que fortalecen las condiciones de salud, alimentación y seguridad física, emocional e intelectual de los alumnos en colaboración con las familias y organizaciones de la comunidad” (Jarvis, 2012).

La escuela como proveedora de alimentos: el quiosco y el comedor escolar

De acuerdo con lo expresado en el artículo 3º de la ley 3704 de la Ciudad de Buenos Aires, el Ministerio de Educación de la Ciudad, como autoridad de aplicación, debe:

- “a) Elaborar **Pautas de Alimentación Saludable** (PAS) específicas para los establecimientos educativos, teniendo en cuenta los estándares difundidos por la OMS, organizaciones y profesionales especializados.
- b) Diseñar una **Guía de Alimentos y Bebidas Saludables** (GABS).
- c) Garantizar la educación en materia de alimentación y educación física. [...]”¹⁰

10 Véase, en el anexo de este documento, el texto completo de la ley.

Por su parte, el artículo 4º expresa que:

“Los quioscos, cantinas, bufetes y cualquier otro punto de comercialización que se encuentran dentro de los establecimientos educativos deben comercializar alimentos y bebidas que se encuentren contenidos en las GABS diseñadas por la autoridad de aplicación.”

Según el tipo de gestión (privada o estatal), la ley expresa, en los artículos 6º y 7º, lo siguiente:

“Artículo 6º. Los servicios de comedores escolares que se brindan en instituciones educativas de gestión estatal deben cumplir con las PAS fijadas en el inciso a) del artículo 3º.

Artículo 7º. Los servicios de comedores escolares que se brindan en instituciones educativas de gestión privada adecuarán sus menús a las PAS. Los menús deben ser homologados por la autoridad de aplicación.”

Según la mencionada ley, la institución educativa apuntará a:

- ♦ Asegurar que los alimentos provistos por la institución puedan contribuir a la dieta saludable del alumno.
- ♦ Acordar criterios comunes con las familias, para asegurarse de que las comidas externas (por ejemplo, aquellas que los alumnos traen de sus casas) sean acordes con la política nutricional del establecimiento. Es decir, es importante trabajar con las familias para definir el envío de colaciones saludables para los recreos y de viandas saludables para el almuerzo.¹¹

En relación con lo expresado anteriormente, resulta necesario considerar los principales espacios escolares proveedores de alimentos: el **quiosco escolar** y el **comedor escolar**.

Organización del quiosco escolar

A partir de lo establecido en la ley 3704 de Alimentación Saludable, un **quiosco escolar saludable** debe incorporar alimentos ricos en vitaminas, minerales, proteínas que aporten a los niños nutrientes y energía, y exceptuar aquellos alimentos que solo aportan altos contenidos en azúcares y grasas.

Para la conformación e implementación del quiosco saludable es necesaria la participación de toda la comunidad educativa, en pos de consensuar intereses y criterios para que todos se sientan implicados en el proyecto y su puesta en práctica

11 Véase, en el anexo 2, algunas orientaciones y recomendaciones para el armado de viandas escolares por parte de las familias.

resulte efectiva. De esta manera, la oferta de alimentos que provee la escuela permitirá a los alumnos elegir entre diversas opciones saludables.

A partir de lo expuesto, queda claro que la prohibición de determinados alimentos poco saludables no es suficiente para garantizar una alimentación sana. Podríamos decir que no hay alimentos “buenos” o “malos” de por sí, sino que hay que considerar la frecuencia de su consumo y en qué situaciones se los ingiere. Por lo general, la incidencia positiva o negativa de un alimento en el organismo dependerá de la periodicidad de sus ingestas.

Esto abre un interrogante válido sobre qué debe incluirse y qué no en el quiosco escolar.

Se enumeran aquí algunas sugerencias para mejorar la oferta de alimentos saludables en la escuela:

- ♦ Aumentar en el quiosco los alimentos nutritivos, sabrosos y que, a la vez, resulten atractivos para los alumnos.
- ♦ Disminuir la oferta de alimentos de baja calidad nutricional, por ejemplo las bebidas gaseosas, las papas fritas, los chocolates.
- ♦ Incorporar comidas caseras saludables, como una estrategia para recaudar fondos con diferentes objetivos.

A partir de lo establecido en la ley 3704, y según sus características, los quioscos escolares pueden clasificarse en tres grupos: los **quioscos básicos**, los **quioscos bufete** y los **quioscos cantina**.

Quiosco básico

Carente de agua, lavamanos, desagües y/o que presente instalación eléctrica limitada a la iluminación. Este tipo de quiosco solo podrá expendir alimentos y bebidas en envase porcionado individual industrial, debidamente rotulados según la legislación vigente; no deberán requerir conservación en frío o calor. Este tipo de quiosco no podrá realizar elaboración.

Quiosco bufete

Cuenta con agua potable, lavamanos, energía eléctrica (instalación debidamente autorizada) y unidades de frío. Este tipo de quiosco puede expendir alimentos perecederos, pero estos no se podrán elaborar en el mismo quiosco, por carecer de la infraestructura y del equipamiento necesarios.

Quiosco cantina

Cuenta con agua potable, lavamanos, energía eléctrica (instalación debidamente autorizada), unidades de frío, unidades de calor, y cuenta con la infraestructura e instalaciones adecuadas. Este tipo de quiosco está autorizado para preparar, fraccionar y vender alimentos elaborados en el mismo local. Todos los alimentos y preparaciones de elaboración propia tendrán una vida útil de hasta 24 horas, manteniendo la cadena de frío correspondiente.

Organización del comedor escolar

Los comedores escolares deberán presentar suficiente variedad y calidad en sus comidas. Además, dichas comidas deberán incluir todos los grupos básicos de alimentos necesarios para una sana alimentación de los niños.

A continuación, enunciamos un listado de sugerencias para mejorar la organización del comedor escolar:

- Programar reuniones entre los directivos, personal del *catering* y un médico nutricionista, para **acordar criterios para la realización del menú**, teniendo en cuenta las Pautas de Alimentación Saludable (PAS): calidad de los alimentos, cantidad de las porciones, presentación de los platos y temperatura de las preparaciones, niveles de aceptación de los alimentos por parte de los alumnos, etcétera.
- Contemplar la **estacionalidad** en el diseño de los menús. Sería oportuno poder armar un menú en concordancia con las estaciones del año, seleccionando las comidas adecuadas para cada estación.
- Cuando sea necesario, **adaptar las preparaciones tradicionales**, para que resulten más atractivas para los niños.
- **Incluir frutas frescas** o preparaciones con base de frutas (ensalada de frutas, frutas asadas, frutas en compota, purés de frutas) como mínimo tres veces por semana, variando los colores y sabores, y priorizando la inclusión de aquellas frutas que son fuente de vitamina C.
- Ofrecer **agua potable** como bebida de consumo privilegiada.
- **Incluir variedad de carnes**; elegir cortes magros, y retirar de ellos la grasa visible.
- **Incluir pescado**; el menú debe contar con una preparación que contenga pescado, como mínimo cada 10 días.
- **Incluir variedad de hortalizas**, tanto crudas como cocidas.
- **Incluir variedad de cereales** y sus derivados.
- **Controlar la utilización de sal**. Para ello, es aconsejable salar las preparaciones en el momento de la elaboración; no se debe dejar el salero en la mesa.
- **Controlar el consumo de pan**. En los casos en que el menú incluya el consumo de pan, este debe colocarse en la mesa después de haber servido el plato principal, nunca antes.
- **Informar a los padres** la lista de menús provistos en las escuelas, con el objetivo de permitirles planificar adecuada y complementariamente la alimentación en sus hogares.
- Destinar a cada comida un **tiempo razonable**, nunca menor a 30 minutos.

Con respecto a las **condiciones ambientales** del comedor escolar, se sugiere tener en cuenta estas recomendaciones:

- Determinar para el comedor un lugar físico cuyas características inviten al **diálogo** y al **encuentro** con los otros, a la posibilidad de **experimentar** nuevos alimentos y a hacer del momento de la comida una oportunidad de **disfrutar** y de realizar un aporte positivo a la **salud**.
- **Exclusividad.** Es importante que el comedor sea un espacio destinado específica y únicamente para dicho fin, y que su uso no esté compartido con otras tareas, funciones o actividades escolares.
- **Ubicación.** El comedor debe localizarse lejos de los lugares de mayor circulación, para evitar ruidos intensos, distracciones y posibles disturbios que dificulten o impidan la normal comunicación entre los comensales.
- **Hacer visible el menú** del comedor, exponiéndolo en carteleras y comunicándolo a las familias, para que los alumnos sepan lo que van a comer y los padres estén también al tanto.
- **Iluminación.** Siempre que sea posible, preferir la iluminación natural; en caso contrario, asegurar una luz artificial adecuada y suficiente, que permita una clara visión tanto del mobiliario y los utensilios como de los alimentos.
- **Ventilación y temperatura.** La ventilación, natural o artificial, debe permitir la adecuada y constante circulación del aire. También deberá cuidarse la temperatura del ambiente, procurando que sea agradable, y evitando, durante todo el año, el calor y el frío excesivos.
- Disponer de un **buzón de sugerencias**. En él, los alumnos podrán completar encuestas de opinión sobre las comidas, la calidad del servicio, etcétera, y expresar sus críticas u opiniones, anónima y libremente, sobre cualquier aspecto relacionado con el comedor. Ubicar el buzón al alcance de todos, con un fácil acceso, y revisarlo periódicamente.
- Confeccionar una **cartelera**. La cartelera es un instrumento que sirve como recordatorio del menú diario y como soporte para la difusión de mensajes educativos relacionados con las normas y prácticas correctas en el comedor.

Lo anteriormente expuesto sobre las características del comedor debe complementarse con una adecuada **actitud de los docentes** que atienden y supervisan a los alumnos en el momento de utilizar el comedor. En tal sentido, las acciones específicas recomendables son:

- Favorecer la creación de un adecuado **clima de respeto** en el comedor, que promueva la comunicación y la convivencia armónicas.
- **Conocer las necesidades alimentarias** generales de sus alumnos, y las específicas de cada uno de ellos.
- Estimular a los alumnos para que **consuman todos los alimentos** que se sirven en la mesa del comedor, sin “saltarse” preparaciones o ingredientes.

- Promover los **buenos modales** en el momento de estar en la mesa.
- Potenciar el **cuidado de la salud** a través de la alimentación saludable y la higiene.
- Promover la adquisición, por parte de los alumnos, de **hábitos saludables** relacionados con las comidas.
- **Escuchar las sugerencias** y los comentarios de los alumnos sobre el armado de los menús, la organización del comedor, etcétera.
- Conformar con los otros docentes y con personal auxiliar un **equipo de trabajo** que accione conjuntamente, siguiendo los mismos criterios, en todo lo relacionado con la alimentación.
- **Informar a las familias** sobre las conductas relevantes de los alumnos durante el momento de la comida (desagrado o rechazo ante determinado alimento del menú, presencia de malos hábitos, etcétera).
- Contribuir a la formación de **hábitos de higiene** antes y después de la comida (lavado de manos, cepillado de dientes, etcétera).

Hacia una escuela saludable: la alimentación saludable en el Proyecto Educativo Institucional

El Proyecto Educativo Institucional (PEI) es un instrumento que incluye la propuesta pedagógica de la institución educativa, formada por el conjunto de contenidos, procedimientos, habilidades, actitudes, valores y experiencias que se desarrollan dentro de ella. El PEI debe mostrar coherencia entre la identidad institucional, la oferta educativa y la forma organizativa y de funcionamiento que presenta el establecimiento educativo en su totalidad.

De acuerdo con la definición de Serafín Antúnez:

“Entendemos por proyecto educativo un instrumento para la gestión, coherente con el contexto escolar, que enumera y define las notas de identidad del centro educativo, formula los objetivos que pretende y expresa la estructura organizativa de la institución.”

En la misma línea, el autor expresa las consecuencias de la aplicación del proyecto educativo institucional:

- Evita la improvisación y la rutina.
- Unifica criterios para lograr una mayor coherencia, tomando en cuenta los distintos intereses.
- Disminuye la incertidumbre, las actuaciones contradictorias y los esfuerzos inútiles.
- Coordina la participación de toda la comunidad educativa en la concreción de acciones conjuntas.

- Potencia las capacidades de los docentes y alumnos para mejorar su desempeño.
- Optimiza el uso del tiempo.
- Clarifica los objetivos institucionales y los medios para conseguirlos.
- Motiva/incentiva el trabajo docente.
- Mejora la gestión institucional.
- Perfecciona el sentido de identidad institucional.
- Implementa la evaluación formativa de la institución.

La temática de alimentación saludable puede incluirse como parte del PEI, asumiendo objetivos claros y definidos, como por ejemplo:

- Elaborar entre todos los miembros de la institución una **filosofía escolar** que incluya el concepto de buena salud, de manera que paulatinamente forme parte de la cultura escolar.
- Desarrollar una **política o reglamento institucional** que incluya objetivos, normas y reglas con respecto a la higiene, a las comidas en la escuela y al uso de los espacios relacionados (quiosco, comedor, huertas, etcétera).
- Promocionar **aspectos nutricionales** para toda la comunidad educativa, a través de volantes, afiches, etcétera, que contribuyan a crear un ambiente escolar saludable.
- Asegurar la relación entre el proyecto educativo institucional y el currículum, a través de la promoción de diversas actividades, como la implementación de proyectos (áulicos, de ciclo, de nivel), campañas de alimentación saludable, clases abiertas, actividades extracurriculares, implementación de huertas, entre otras.
- **Capacitación docente:** promover que los docentes dominen la temática de la alimentación, se sientan motivados y sean capaces de elaborar una planificación didáctica que la incluya y que atravesase en forma transversal las diferentes disciplinas.
- **Control y seguimiento nutricional** de los alumnos. Registro de talla y peso como indicadores que aportan datos sobre el nivel nutricional de cada niño.
- Conformar **grupos de tutoría** que trabajen sobre el tema de la alimentación junto con los niños y adolescentes.

Proyecto Curricular Institucional: la buena alimentación en el aula

Para que la alimentación saludable sea internalizada por los alumnos e incorporada como un conjunto de hábitos y una modalidad de vida, no bastará con modificar la oferta de alimentos presentados en el comedor escolar o en el quiosco escolar. Toda

institución educativa deberá elaborar y trabajar la temática de la alimentación saludable, para que pueda ser abordada también a nivel áulico. Para ello, será necesario planificar los contenidos que queremos que nuestros alumnos aprendan, teniendo en cuenta su desarrollo, relevancia y aplicación, y enmarcarlos en el contexto social, económico y cultural. En pos de dicho objetivo, aquí se presentan algunas sugerencias:

- **Contenido.** Elegir un contenido curricular que contribuya a los objetivos de la buena alimentación y la educación nutricional.
- **Desarrollo.** Estructurar la clase para que sea apropiada a la edad y características evolutivas de los alumnos.
- **Relevancia.** Asegurarse de que el contenido que será presentado resulte relevante, en lo que concierne a las costumbres, creencias y actitudes, y que pueda ser relacionado fácilmente, por los alumnos, con su vida cotidiana.
- **Contexto.** Extender la temática de educación saludable en la currícula de los niveles Inicial, Primario y Secundario tanto como se pueda, manteniendo su coherencia e impacto.

Según lo expuesto, la propuesta pedagógica podría implicar hacer un recorrido didáctico que incluyera en forma transversal las diferentes áreas disciplinarias (cada una, con sus aportes correspondientes) y lograra articularse entre los diferentes niveles de enseñanza. Esto implicaría un avance espiralado, que incluiría la incorporación de nuevos saberes y experiencias enriquecedoras.

De esta forma, a medida que el alumno avance hasta llegar al final de la escuela secundaria, habrá alcanzado una concepción integral sobre la alimentación saludable y podrá incluirla en su rutina diaria, reconociendo la importancia que reviste para su bienestar físico, psíquico y social.

“De hecho, en la escuela se realiza educación alimentaria nutricional en distintos momentos del ciclo lectivo cuando se abordan contenidos específicos en el aula y también en lo cotidiano, a través de la manera en que se organiza la oferta de alimentos en el establecimiento y de los mensajes que se transmiten informalmente” (Ministerio de Salud, GCBA).

Construyendo redes



El **trabajo en red** es una alternativa para aunar los esfuerzos de todos los adultos responsables y accionar en forma conjunta para contribuir a una alimentación saludable de los niños bajo su responsabilidad.

Por un lado, el establecimiento de **redes internas** dentro de la institución escolar involucra al trabajo que realicen los docentes de los diferentes niveles, secciones y ciclos junto con los directivos y personal responsable de los quioscos y comedores. En cuanto al ámbito curricular, las estrategias apuntarán a elaborar proyectos sobre la temática de la alimentación que se conecten transversalmente con el resto de las disciplinas, permitiendo que cada una de ellas pueda hacer aportes relacionados con el tema. Esto se podrá complementar con actividades cotidianas; entre ellas, desarrollar un cronograma de actividades escolares pensado para aquellos alumnos que necesitan reforzar el desayuno incompleto que traen de sus casas, e intercalar los recreos de manera estratégica, acercando el primero al horario de ingreso para permitir la adquisición y consumo de algunos de los alimentos saludables del quiosco, o de viandas traídas de los hogares. Otra posibilidad, en el Nivel Inicial, es acercar el horario del desayuno al horario del ingreso de los niños. Por otra parte, se deberán tener en cuenta los criterios establecidos para el uso de comedor escolar, y así llevar adelante acciones coherentes y unificadas para toda la comunidad educativa.

La familia y la escuela trabajan juntas

La familia es la primera formadora y educadora del niño. Por lo tanto, es imprescindible el trabajo conjunto entre escuela y familia, en general, y en particular en la temática de la alimentación saludable. A través de esta interacción, se apuntará a:

- **Lograr** una dinámica positiva y productiva entre la familia y la escuela.
- **Conocer** las recomendaciones nutricionales elaboradas por el Ministerio de Salud, así como también la normativa vigente expresada en la Ley de Alimentación Saludable.
- **Asegurar** que los padres y las familias conozcan los objetivos de educación nutricional que forman parte del proyecto curricular de la escuela.
- **Mejorar** el conocimiento que padres, familias y maestros tienen sobre alimentación saludable.
- **Responsabilizar** de manera progresiva a los alumnos del Nivel Primario y del Nivel Secundario de su propia alimentación, generando en ellos un sentido crítico respecto de lo que consumen.
- **Incluir** a padres y familiares en las actividades escolares relacionadas con la temática.

Es una tarea compartida entre la familia y la escuela que los niños, al llegar al final de la escuela secundaria, hayan adquirido el hábito de alimentarse sanamente, realizando una elección autónoma y correcta de los alimentos que promueven un buen nivel nutricional. Por lo tanto, es importante lograr entre los padres, maestros y directivos una **sinergia** en virtud de la cual las acciones de todos se relacionen y complementen. Para ello, la **comunicación** es un aspecto clave. Las familias, por ejemplo, deberán recibir información, por parte de la escuela, sobre las comidas que reciben sus hijos en el comedor. También podrá ofrecerse desde la escuela la posibilidad de realizar un menú especial para aquellos chicos que necesitan llevar adelante una dieta específica; este será el caso de los niños con celiaquía, hipertensión, obesidad, diabetes, entre otras condiciones. También será necesario registrar los casos de aquellos alumnos que con frecuencia no completan su alimentación, para poner al tanto a sus familias sobre esa situación. Otra modalidad válida de trabajo conjunto y articulado son los talleres para padres, directivos y docentes.

Trabajo en red con otras instituciones

El trabajo en red también se refiere al establecimiento de **relaciones externas**, es decir, con el “afuera” de la institución escolar, propiciando espacios de encuentros e intercambios para compartir experiencias, proyectos, solicitar asistencia, etcétera. Las redes pueden establecerse, entre otras posibilidades:

- con **otras escuelas**, para compartir proyectos;
- con **centros de salud** donde realizar las derivaciones correspondientes en los casos de niños que así lo requieran;
- con **asociaciones y ONG** que trabajen sobre nutrición.

De esta forma, a través de la interacción entre la escuela y la comunidad, se tendrán a lograr los siguientes objetivos:

- **Desarrollar** una dinámica positiva y productiva entre la escuela y la comunidad.
- **Utilizar** el potencial que tienen los servicios alimentarios de salud que la comunidad presenta en relación con la educación saludable (información, publicidad, materiales, charlas).
- **Integrar** a las ONG relacionadas con alimentación saludable en el programa escolar.
- **Invitar** a organizaciones comerciales a participar de actividades nutricionales escolares.
- **Utilizar** medios comunitarios para promocionar las actividades escolares relacionadas con la buena alimentación.
- **Promover** charlas y presentaciones a cargo de especialistas o profesionales de la salud, en todos los niveles educativos, con los alumnos y los docentes.

Inclusión de los niños con necesidades alimentarias especiales

Algunas personas requieren una alimentación caracterizada por el consumo de ciertos alimentos y la excepción de otros. Esto puede deberse, entre otras causas, a un problema de salud. De aquí se deriva la importancia de contar con la información necesaria y suficiente sobre cada problemática.

Prestarle atención a una alimentación saludable conlleva no solo efectos a largo plazo (visibles en la edad adulta), sino que también actúa a corto plazo sobre los niños y adolescentes. Enfermedades tales como la obesidad infantil, los trastornos alimentarios (bulimia y anorexia), la hipertensión (producida muchas veces por dietas desequilibradas que dejan de lado grupos enteros de alimentos), entre otras condiciones médicas, son fiel reflejo de ello. Vale decir que una adecuada alimentación no solo contribuye a la ausencia de enfermedades, sino que promueve una mejor calidad de vida.

Teniendo en cuenta que la escuela es el ámbito donde se debe favorecer la inclusión, atendiendo las necesidades que presentan todos los alumnos, con sus particularidades y problemáticas específicas (chicos con diabetes, celiaquía, hipertensos, etcétera), resultaría favorecedor articular acciones con instituciones y fundaciones que atiendan a esta población, para conocer sus características, estar al tanto de las novedades y poder adaptarlas e incorporarlas a la escuela.

Algunas acciones que se podrían llevar a cabo son:

- **Capacitar sobre las enfermedades** al personal de la institución (maestros, directivos, personal encargado de la preparación de las comidas, etcétera). También a los alumnos y padres.
- **Participar de talleres y charlas** a cargo de especialistas sobre el tema.
- **Solicitar certificados médicos** que den cuenta de cada situación particular, para evitar confusiones e incidentes.
- **Tener a mano la información** necesaria sobre las precauciones o recaudos a tener en cuenta en cada caso.
- **Coordinar con la familia** la confección de una dieta específica para cada caso, elaborada por un médico nutricionista y basándose en la “ley de la adecuación”.
- **Incluir** en los quioscos al menos cinco **productos aptos** para las personas con las necesidades alimentarias específicas.
- **Generar canales de comunicación** entre las escuelas y las familias con las ONG que generan conocimiento sobre dichas enfermedades.

Como mencionamos anteriormente, no se pueden clasificar a los alimentos en “buenos” o “malos”, sino que proponemos pensar en dietas específicas a partir de las necesidades alimentarias de cada persona. No existe una sola dieta ideal, sino múltiples dietas posibles que intentan cubrir las necesidades nutricionales de cada persona.

A continuación, como ejemplo, hablaremos de dos condiciones médicas que afectan a porcentajes significativos de la población: la celiarquía y la obesidad.

Niños con celiarquía

[La celiarquía] “Es una enfermedad hereditaria y autoinmune en la cual hay una intolerancia permanente al **gluten**, proteína que se encuentra en el **trigo, avena, cebada y centeno**. La incorporación de gluten en la persona celíaca produce una lesión en el intestino delgado, lo que impide la absorción de nutrientes de los alimentos (proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales).”¹²

Los síntomas que presenta la celiarquía suelen ser diferentes de acuerdo con el momento en que se presente la enfermedad.

Síntomas de la enfermedad celíaca¹³

Etapa	Síntomas
Infancia	Vómitos. Diarrea. Náuseas. Anorexia. Astenia. Distensión abdominal. Pelo frágil. Hipotrofia muscular. Retraso del crecimiento. Irritabilidad. Introversión. Anemia. Formación de hematomas. Defectos en el esmalte dental. Corta estatura.
Adolescencia	Anemia. Dolor abdominal. Diarrea. Estreñimiento. Meteorismo. Estomatitis. Corta estatura. Dermatitis. Cefaleas. Retraso puberal. Menarca tardía.
Adulto	Diarrea. Irritabilidad. Cambios del comportamiento (apatía, depresión). Disminución del apetito. Pérdida de peso. Anemia. Dermatitis herpetiforme. Osteoporosis. Fracturas. Estreñimiento. Abortos. Infertilidad. Convulsiones. Migrañas. Ataxia. Miocardiopatías.

La alimentación de la persona celíaca debe ser diferenciada; la calidad de vida del paciente celíaco dependerá de su capacidad para adaptarse a esa dieta específica.



Los alimentos aptos para celíacos aparecen, en aquellos alimentos industrializados y envasados, señalados con la leyenda “libre de gluten” y/o con el ícono “Sin T.A.C.C.” (sin trigo, avena, cebada, centeno):

12 Ministerio de Salud de la Nación, Programa Nacional de Detección y Control de la Enfermedad Celíaca, cuadernillo para escuelas.

13 *Op. cit.*

El tratamiento de la celiaquía en la escuela requiere de una acción coordinada de trabajo entre lo que sucede en el aula y en el comedor y/o quiosco escolar.

Por ejemplo, se debe procurar que, en el momento de la comida, los alumnos celíacos no se sientan diferentes de sus compañeros. Una buena táctica es adaptar la comida del celíaco a la de los otros niños, asemejándola en lo posible, para que estos no sientan que su alimentación es distinta.

El rol de la escuela deberá procurar la integración de los niños con necesidades alimentarias especiales, a través de estrategias y acciones que atiendan las características particulares de los alumnos. Para ello, se requiere informar y comunicar a toda la comunidad educativa las particularidades propias de la enfermedad, con el fin de que todos comprendan y tengan en cuenta las necesidades de quienes la padecen. En el caso específico de los comedores y quioscos escolares, deberán tener presente esa información para la elaboración y oferta de alimentos y comidas que deben incluirse en las dietas particulares.

De esta manera, se acompañará al niño para que aprenda a respetar la dieta que debe seguir, consumiendo los alimentos permitidos y evitando los que no puede ingerir. Es importante tener en cuenta que en el caso de que el niño transgreda la dieta y consuma algún alimento con gluten, no debemos retarlo, sino preguntarle qué fue lo que comió y comunicárselo a sus padres.

En el aula, se podrán emplear distintas metodologías (juegos, talleres, lectura de cuentos, entre otras) con la finalidad de explicar al resto de los alumnos las características de la enfermedad y así evitar que quien la padece se sienta excluido o aislado de sus compañeros.

Aquí mencionamos algunas recomendaciones para la preparación de las comidas de personas celíacas, que deben ser tenidas en cuenta por el personal del comedor escolar:

- **Cocinar por separado** cada comida, y mantenerla aislada hasta el momento de servirla, ya que tan solo unas migas de pan o el polvo de la harina de trigo puede contaminar la preparación del celíaco.
- Los utensilios (ollas, sartenes, cucharas, cuchillos, tablas, repasadores, etcétera) con que se prepara la comida para los alumnos celíacos deben ser **distintos** de los utensilios con que se prepara la comida para el resto de los alumnos, y deben estar adecuadamente **rotulados**, para evitar que sean utilizados por error para realizar una preparación diferente.
- Mantener una estricta **higiene** de todas las superficies de trabajo y utensilios.
- Procurar que la comida del alumno celíaco sea lo más **parecida** posible a la del resto de sus compañeros.
- Cocinar utilizando siempre aceite nuevo e ingredientes que no hayan tenido contacto con alimentos con gluten, para **evitar las contaminaciones cruzadas**.
- Incorporar alimentos aptos para celíacos en todas las **celebraciones escolares**.
- **Compartir recetas** aptas para los niños celíacos con el resto del grupo de alumnos, y promover que sean elaboradas conjuntamente en el curso.

Niños con sobrepeso y obesidad

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sobrepeso y la obesidad se definen como “una acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud”.¹⁴

El desarrollo de dietas saludables y de actividades físicas en la escuela es fundamental en la lucha contra la obesidad infantil. La prevención es la opción más viable para frenar el avance de esta problemática. El objetivo de esta lucha consiste en lograr un equilibrio calórico que se adquiera como un hábito y se mantenga a lo largo de toda la vida.

Recomendaciones generales para los niños que padecen obesidad:

- Que aumenten el consumo de frutas y hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Que reduzcan la ingesta total de grasas, y sustituyan las saturadas por las insaturadas (frutos secos, aceite de oliva, etcétera).
- Que reduzcan la ingesta de azúcares y alimentos azucarados.
- Que practiquen actividad física de manera frecuente.

La intervención para promover una nutrición saludable desde la escuela tiene como objetivo poder formar a los alumnos en una educación nutricional, fomentando la actividad física y los adecuados hábitos de alimentación saludable. Se pretenden lograr y mantener cambios en el comportamiento alimentario, modificando los valores, creencias y normas tradicionalmente establecidos alrededor de la obesidad, buscando generar compromiso y responsabilidad en toda la comunidad.

Como dijimos anteriormente, la escuela es un espacio propicio para promover la alimentación saludable en los alumnos. Para lograr esto, resultará necesario:

- Ofrecer una **educación alimentaria** que ayude a los estudiantes a adquirir aptitudes y los conocimientos necesarios para tener conductas saludables.
- **Incrementar la disponibilidad** de alimentos saludables en las escuelas.
- Tener **máquinas expendedoras** que amplíen la oferta de alimentos saludables (agua potable, leches, frutas y verduras, sándwiches y refrigerios de bajo valor calórico).
- Garantizar que todos los alimentos servidos en las escuelas cumplan con **requisitos nutricionales** mínimos.
- Promover la **participación de los padres** en los espacios de información y capacitación.

14 OMS, *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Suiza, Organización Mundial de la Salud, 2004. Disponible en who.int/dietphysicalactivity/childhood_what/es/index.html [Consultado en abril de 2014.]

La **actividad física en la escuela** resulta también fundamental para prevenir el problema de la obesidad. Para la promoción de la actividad física en la escuela, resultará necesario:

- **Programar clases diarias** de educación física con actividades variadas, adaptadas a las posibilidades, intereses y capacidades de los alumnos.
- **Promover actividades extracurriculares** relacionadas con el movimiento y la actividad física (expresión corporal, gimnasia artística, vóley, etcétera).
- **Ofrecer acceso al equipamiento** adecuado para la práctica de las diversas actividades físicas.
- **Incentivar** a todos los miembros de la comunidad educativa para que realicen actividades físicas.

Bibliografía



- Antúnez, Serafín. *El proyecto educativo de centro*. Barcelona, Graó, 1998.
- Escuelas del Bicentenario, Área Salud. *Kioscos escolares más saludables*. Disponible en: bit.ly/RtnQOU [Consultado en mayo de 2014.]
- FAO. *Nutrition Education in Primary Schools. A planning guide for curriculum development*, 2005. Disponible en: bit.ly/18kG8vh [Consultado en mayo de 2014.]
- Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Ministerio de Educación. Dirección General de Planeamiento Educativo. Gerencia Operativa de Currículum. *Metas de aprendizaje. Niveles Inicial, Primario y Secundario de las escuelas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, 2012*. Buenos Aires, 2012.
- Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Ministerio de Salud, Dirección de Programas Centrales, Programa Nutricional. *Semana de la Alimentación Saludable. Un tiempo para compartir y reflexionar sobre nuestra alimentación*, propuestas para docentes, 2010.
- Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Secretaría de Desarrollo Ciudadano. *Mi escuela saludable*. Disponible en: bit.ly/16a3012 [Consultado en mayo de 2014.]
- Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Secretaría de Educación. Dirección General de Planeamiento. Dirección de Currícula.
- *Diseño Curricular para la Educación Inicial. Marco General*, 2000.
 - *Diseño Curricular para la Escuela Primaria*. Primer ciclo de la Escuela Primaria/Educación General Básica, 2004.
 - *Ley N° 3704 de Alimentación Saludable*. Resolución 2013-1741-MEGC.
- Jarvis, Diana. *Hacia el jardín de Infantes que queremos: ideas para pensar juntos en la gestión y la práctica pedagógica*. Buenos Aires, Aique, 2012.
- Ministerio de Educación de la Nación, serie Ciencia, Salud y Ciudadanía, Proyecto de Alfabetización Científica. *Educación alimentaria y nutricional*, libro para el docente. Disponible en: bit.ly/1hfnsPu [Consultado en mayo de 2014.]
- Piaggio, Laura; Concilio, Celeste; Rolón, Marina; Macedra, Guadalupe; Dupraz, Silvina. "Alimentación infantil en el ámbito escolar: entre patios, aulas y comedores", en revista *Salud colectiva* N° 7, pp. 199 a 213. Buenos Aires, mayo de

2011. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal. Disponible en: [bit.0/19hA\]bh](http://bit.0/19hA]bh) [Consultado en mayo de 2014.]

Unicef Argentina y Ministerio de Desarrollo Social de la Nación. *Comer juntos. Alimentar, acompañar, nutrir...* Buenos Aires, 2010.

Anexo I



Ley N° 3704 de Alimentación Saludable

Buenos Aires, 13 de diciembre de 2010.

La Legislatura de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires sanciona con fuerza de Ley

Artículo 1°.- La presente Ley tiene por objeto promover la alimentación saludable, variada y segura de los niños, niñas y adolescentes en edad escolar a través de políticas de promoción y prevención.

Art. 2°.- La autoridad de aplicación de la presente Ley es el Ministerio de Educación de la Ciudad o el organismo que en el futuro lo reemplace.

Art. 3°.- A los fines de la presente Ley, la autoridad de aplicación debe:

- a) Elaborar Pautas de Alimentación Saludable (PAS) específicas para los establecimientos educativos teniendo en cuenta los estándares difundidos por la OMS, organizaciones y profesionales especializados.
- b) Diseñar una Guía de Alimentos y Bebidas Saludables (GABS).
- c) Garantizar la educación en materia de alimentación y educación física.
- d) Coordinar políticas multisectoriales para promover la actividad física.

Art. 4°.- Los kioscos, cantinas, bufetes y cualquier otro punto de comercialización que se encuentran dentro de los establecimientos educativos deben comercializar alimentos y bebidas que se encuentren contenidos en las GABS diseñadas por la autoridad de aplicación.

Art. 5°.- Las máquinas expendedoras de alimentos y bebidas que se encuentran dentro de los establecimientos educativos deben comercializar alimentos que estén incluidos dentro de las GABS.

Art. 6°.- Los servicios de comedores escolares que se brindan en instituciones educativas de gestión estatal deben cumplir con las PAS fijadas en el inciso a) del artículo 3°.

Art. 7°.- Los servicios de comedores escolares que se brindan en instituciones educativas de gestión privada adecuarán sus menús a las PAS. Los menús deben ser homologados por la autoridad de aplicación.

Art. 8°.- La autoridad de aplicación de la presente Ley brinda a los establecimientos educativos toda la información referida a las PAS y a las GABS.

Art. 9°.- La autoridad de aplicación elabora y suministra material de difusión e implementa campañas permanentes de concientización con criterio pedagógico acorde a cada nivel educativo, con las pautas y guías de alimentación saludable, las que necesariamente deben contener información relativa a:

- a) La relevancia de la alimentación saludable y la actividad física regular.
- b) El fomento de la actividad física extracurricular.
- c) La importancia de la prevención de enfermedades derivadas de una mala alimentación.
- d) Los centros de atención clínica y psicológica para el tratamiento de enfermedades derivadas de una mala alimentación.

Art. 10.- La autoridad de aplicación garantiza la colocación de letreros en los lugares de comercialización de alimentos y bebidas dentro de los Establecimientos Educativos en los que se destaque la importancia de consumir alimentos que cumplan con las GABS.

Art. 11.- Incorpórase en el Capítulo I, Sección I, Libro Segundo de la Ley 451, el Artículo 1.1.14, que quedará redactado de la siguiente manera:

“Artículo 1.1.14. ALIMENTOS Y/O BEBIDAS SALUDABLES EN ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS: El/la titular o responsable del kiosco, cantina, bufete y/o cualquier otro puesto de venta de alimentos y bebidas ubicado dentro de un establecimiento educativo, que no comercialice productos alimenticios incluidos en las guías de alimentación saludable establecidos por la autoridad competente, es sancionado/a con multa de 500 a 2.000 unidades fijas”.

Art. 12.- Incorpórase en el Capítulo I, Sección I, Libro Segundo de la Ley 451, el Artículo 1.1.15, que quedará redactado de la siguiente manera:

“Artículo 1.1.15. SERVICIO DE COMEDOR EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE GESTIÓN PRIVADA. El/la titular o responsable del establecimiento educativo de gestión privada que brinda servicio de comedor que no cumpla con la homologación de los menús por las autoridades competentes y/o entregue menús que no se encuentren adecuados a las pautas de alimentación saludable es sancionado/a con multa de 500 a 2.000 unidades fijas”.

Art. 13.- El Poder Ejecutivo reglamentará la presente Ley en el plazo máximo de sesenta (60) días contados a partir de su promulgación.

Art. 14.- Comuníquese, etc.

Moscariello / Pérez

A continuación, presentamos algunos fragmentos especialmente significativos del anexo de la Ley 3704, en los que se explican características específicas de los diversos quioscos escolares, la gráfica de la alimentación saludable y definiciones sobre los alimentos libres de gluten (aptos para celíacos) en el ámbito escolar.

Guía de alimentos y bebidas saludables (GABS)

QUIOSCO BÁSICO

“Para considerar variada, la oferta del quiosco básico debe incluir como mínimo 5 (cinco) productos de diferentes ítems de la lista descripta a continuación:

- Cereales inflados o laminados (trigo, maíz, arroz, avena, amaranto, entre otros) en envase individual industrializado. Podrán ser combinados con frutas secas y/o desecadas (ejemplo: mix de cereales y granola).*
- Barras de cereal.
- Alfajores a base de galleta de arroz.
- Galletitas que contengan cereales integrales y/o semillas (sésamo, quinoa, amaranto, amapola, girasol, lino, chía, entre otros) y/o frutas secas y/o desecadas. Dulces y saladas. En envase individual industrializado.
- Frutas desecadas (ciruelas, bananas, higos, pasas, entre otras) en envase individual industrializado.
- Frutos secos (almendras, maníes, nueces, avellanas, castañas, entre otros) en envase individual industrializado, sin sal agregada.*
- Semillas de girasol, calabaza, entre otros, en envase individual industrializado, sin sal agregada. Podrán estar combinadas con frutas secas o desecadas.*
- Productos envasados de larga vida o multicapa en envase individual (leches, chocolatada o jugos naturales 100% fruta, sin edulcorantes artificiales).
- Agua mineral o mineralizada, con o sin gas.”

QUIOSCO BUFETE

“Listado de alimentos que deben complementar la oferta tradicional en quioscos bufete.

Además del mínimo de 5 (cinco) productos que debe ofrecer el quiosco básico, se debe adicionar por los menos 3 (tres) productos de diferentes ítems que se detallan a continuación:

- Yogures (solos, con cereales o con frutas) enteros o descremados, y/o postres lácteos.
- Frutas enteras debidamente sanitizadas.
- Ensaladas de vegetales o frutas provenientes de industrias habilitadas, y rotuladas.
- Sándwiches de pan blanco y/o integral provenientes de industrias habilitadas, y rotulados (cortes magros de carnes rojas o blancas con agregado de queso, vegetales crudos o cocidos).
- Jugos naturales (100% fruta) envasados y rotulados”.

Solo podrán venderse a niños mayores de 5 años, por la posibilidad de broncoaspiración.

QUIOSCO CANTINA

“Listado de alimentos que deben complementar la oferta tradicional en quioscos cantinas.

Podrán ofrecer el listado de productos señalados en el quiosco básico. Contemplando los límites previstos para cada caso en particular, incorporando y conteniendo además, por lo menos 3 (tres) de los diferentes ítems de productos que se detallan a continuación:

- Sándwiches de pan blanco y/o integral de elaboración propia (cortes magros de carnes rojas o blancas) con vegetales crudos o cocidos debidamente sanitizados, queso y/o huevo.
- Pizzetas individuales con el agregado de vegetales.
- Tartas individuales, budines, soufflés, tortillas y panachés de vegetales.
- Empanadas de vegetales (acelga, espinaca, brócoli, entre otros).
- Ensaladas de vegetales crudos o cocidos o de frutas, de elaboración propia.
- Preparaciones sencillas del estilo “plato del día” (ejemplos: pollo al horno con vegetales, carne al horno con ensalada, milanesa al horno con puré de vegetales, ñoquis de vegetales, raviolos o tallarines con salsa fileto, arroz con atún y vegetales).
- Flanes y postres lácteos de elaboración propia en porción individual.
- Compotas, frutas asadas y gelatina con frutas.
- Jugos naturales exprimidos, licuados de frutas con o sin leche”.

Óvalo nutricional argentino

El **óvalo nutricional argentino**, incluido en el anexo de la Ley 3704, es la representación gráfica de una alimentación saludable propuesta por la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (AADyND). Este gráfico reemplaza, en nuestro país, a la tradicional pirámide nutricional.

El óvalo nutricional muestra la variedad y la proporción de los alimentos que deben consumirse diariamente para lograr una alimentación saludable.

El óvalo se lee en sentido inverso a las agujas del reloj y está recorrido por una línea azul que simboliza el consumo de **agua potable**, que debe ser abundante y acompañar todas las comidas; presenta diversos grupos de alimentos de consumo diario en orden, desde aquellos que deben consumirse en mayor cantidad hasta los que deben consumirse en menor proporción diaria: hidratos de carbono complejos (pan, fideos, arroz, legumbres, etcétera); frutas y verduras; leche y alimentos lácteos; carnes y huevos (proteína de origen animal); aceites y grasas; postres con azúcar procesada y alto contenido graso.



Alimentos libres de gluten: definición

Alimentos libres de gluten, *sin T.A.C.C.*: sin trigo, avena, cebada ni centeno.

Se entiende por alimento libre de gluten el que está preparado únicamente con ingredientes que, por su origen natural y por la aplicación de buenas prácticas de elaboración —que impiden la contaminación cruzada— no contiene prolaminas (proteínas) procedentes de los cereales mencionados.

Estos productos se rotularán con la denominación del producto que se trate, seguido de la indicación **LIBRE DE GLUTEN**.

Deben incluir además la leyenda *sin T.A.C.C.* y el símbolo correspondiente que los identifique.

Se tomarán como referencia los listados del Instituto Nacional de Alimentos (INAL) dependiente de la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT).

Se deberán incluir productos libres de gluten en todos los tipos de quioscos (artículos 1383 y 1383 bis, capítulo XVII, CAA). Los productos deben ser los que se publican en el Listado Integrado (Ley 26.588 y Ley 3373 reglamentada por Decreto 615/2012),¹⁵ debiendo incluir el símbolo correspondiente que los identifique”.

15 Ver listado de alimentos libres de gluten en bit.ly/1eUjCug o en bit.ly/14Y5TB6.

Anexo II



Orientaciones para el armado de viandas escolares

Estas sugerencias y recomendaciones están dirigidas a las familias, para que ellas las implementen; será tarea de la escuela poder transmitírselas, por ejemplo, en el marco de reuniones informativas con los padres.

LAS TRES REGLAS PARA UNA BUENA VIANDA ESCOLAR

- ♦ **Calidad.** Siempre tener en cuenta la calidad nutricional de los alimentos que están incluidos en la vianda.
- ♦ **Facilidad.** Que los alimentos sean sencillos de preparar y de comer, no demasiado elaborados ni complejos.
- ♦ **Sabor.** Cuidar que la vianda quede rica y apetecible.

ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES

- ♦ **Preparar la comida la noche anterior** y refrigerarla.
- ♦ **Lavar las frutas y verduras** y dejarlas listas para consumir.
- ♦ **Envolver los alimentos** con materiales impermeables (papel film, papel de aluminio, bolsas plásticas).
- ♦ **Conservar los alimentos en luncheras** térmicas para mantener mejor su temperatura. En el caso de los alimentos fríos, es importante usar hielo o gel líquido para mantener su cadena de frío.
- ♦ Poner la comida en **recipientes aptos para microondas**, en el caso de que esta necesite ser calentada.
- ♦ **Acomodar la comida y cerrar bien los recipientes** para evitar que se vuelquen los alimentos al manipularlos y transportarlos.
- ♦ **Reforzar las viandas** los días en que los niños tienen gimnasia, agregando una bebida más y algunas colaciones saludables extras, como bananas, manzanas, cereales, etcétera.
- ♦ **Armar una planificación semanal** con las opciones posibles para preparar la vianda. Así se optimizarán los tiempos, se programarán las compras y se logrará una alimentación balanceada.

Mi planificación del menú escolar

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Vianda					
Colación					

Alimentación **{saludable}** **en la escuela**

Educación Inicial
Escuela Primaria
Escuela Secundaria