



## TAREA PARA LA ESCUELA



## ALIMENTOS PARA EL ALMA

### ¿Cómo definimos lo saludable en los niños?

¿Cuál es el punto de corte entre esto se puede y esto no cuando se trata de un alimento que supuestamente nutre y desarrolla a nuestros seres queridos?

Porque hay algo que no podemos detectar desde este acto y que indefectiblemente recurre en el afecto. Creemos que el alimento que proporcionamos les da de alguna manera nuestro cariño que se esconde en esta acción.

Hay una costumbre de enmascarar el acto del querer a través del alimento y cuanto más damos más creemos que amamos.

Podemos dividir y separar los tantos...cuando alimentamos lo hacemos para que puedan crecer sanos, cuando amamos lo desarrollamos a través del tiempo que estamos con ellos y sabemos utilizarlos para darle atención y afecto. Pero cuando esto se confunde con “dar de comer” estamos en un gran lío.

La sociedad ha empezado a confundirlo, emana mensajes haciendo creer que cuanto más se consume más unido estamos y más felices los tenemos, a esa población de niños que lo único que piden es espacio, tiempo, relaciones afectuosas, límites necesarios, armonía en el entorno y mucho más. Sólo le damos de comer más, más y más.

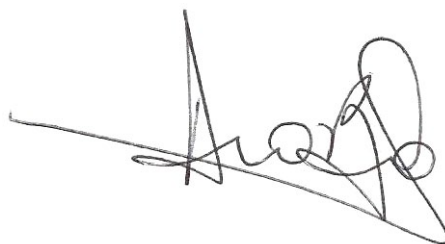
Hoy creemos que el alimento suplanta todo eso...y cuánto más dulce y apetitoso mejor es.

Si encontramos una población de niños obesos es porque hay algún adulto que se lo propicia sin importarle hasta qué punto esa obesidad se transforma en una diabetes sin retorno.

Si encontramos un niño con obesidad es porque los adultos, padres, abuelos, familiares, etc. no saben decirles que “no”. O no encuentran la manera de limitarlos (para eso deben pedir ayuda que por supuesto la hay). Se enseña con los límites, y de esa manera por supuesto tendremos hijos más saludables.

La salud de nuestros niños depende de los padres, escuelas e instituciones en general.

Desde el **Centro Médico Fundación DAAT** hemos querido realizar un aporte partiendo de que parte del cambio se comience desde la escuela, elaborando graficar claramente dos kioscos: el saludable vs el no saludable. Este es un punto en el que si lo adoptamos se verá claramente reflejado un camino hacia la salud.



**Dra. Viviana Baranchuk**  
*Dra. de la Fundación DAAT*



## TAREA PARA LA ESCUELA

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), la Argentina es el país que más niños obesos tiene en América Latina, definiendo a la obesidad como “la enfermedad epidémica no transmisible más grande del mundo” y la ubica entre los diez factores de riesgo principales para la salud.

Según la OMS, “la obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo. Hay 42 millones de niños con sobrepeso. De ellos, 35 millones viven en países en desarrollo”.

Si analizamos que el sobrepeso y la obesidad tienen un componente genético y que, además existen otras causas que se vinculan con el ambiente y la forma de vida de las personas, es decir que está relacionada con los malos hábitos alimentarios que hacen que los niños, niñas y adolescentes, ingieran alimentos de alto contenido calórico, sumado al sedentarismo, debido a la gran cantidad de horas que pasan frente al televisor o la computadora y conlleva a no practicar deportes, suma todo esto la importancia para el desarrollo y crecimiento del ser humano.

La necesidad de una buena alimentación no debe ser una opción, sino que debe estar incorporada a los hábitos alimentarios de los niños, jóvenes y adultos. La obesidad ha aumentado en los últimos tiempos y es considerada como uno de los problemas más importantes de la salud y que a futuro puede desencadenar otras enfermedades tales como: diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, problemas en las articulaciones, apnea, somnolencia y úlceras, entre otras.

Teniendo en cuenta todo esto, urge la necesidad de implementar kioscos saludables en las escuelas, debido a que los niños y jóvenes pasan mucho de su tiempo en ellas, principalmente los que tienen jornada completa. Una alimentación saludable en la casa debe complementarse con las comidas que los niños ingieren en la escuela. Y esta tarea no resultará fácil si los kioscos ofrecen en su mayoría alimentos con altos contenidos de grasa y azúcar.

No es una tarea fácil, cuesta cambiar hábitos incorporados, pero se puede lograr con estrategias innovadoras y creativas.

Desde el **Centro Médico Fundación DAAT** sostenemos que las **características organolépticas** (sabor, color, olor, textura, palatabilidad) de los alimentos, el costo de los mismos, los hábitos culturales y sociales son determinadas a la hora de la elección de un alimento para ingerir. El valor nutricional y saludable del alimento seguro pasa a segundo plano.

## ¿Cuáles son los requerimientos indispensables para una buena alimentación infantil?

Debe ser balanceada y variada:

- Lácteos,
- Carnes,
- Huevos,
- Frutas,
- Verduras,
- Importantes aportes de fibras, proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales.
- Reemplazar harinas y azúcares refinados por orgánicos o integrales.
- La bebida ideal es el agua, y hay que reemplazar las gaseosas azucaradas por limonada, jugos de frutas frescas o gaseosas con edulcorante natural.

## ¿Qué estrategias implementar para que los chicos coman mejor?

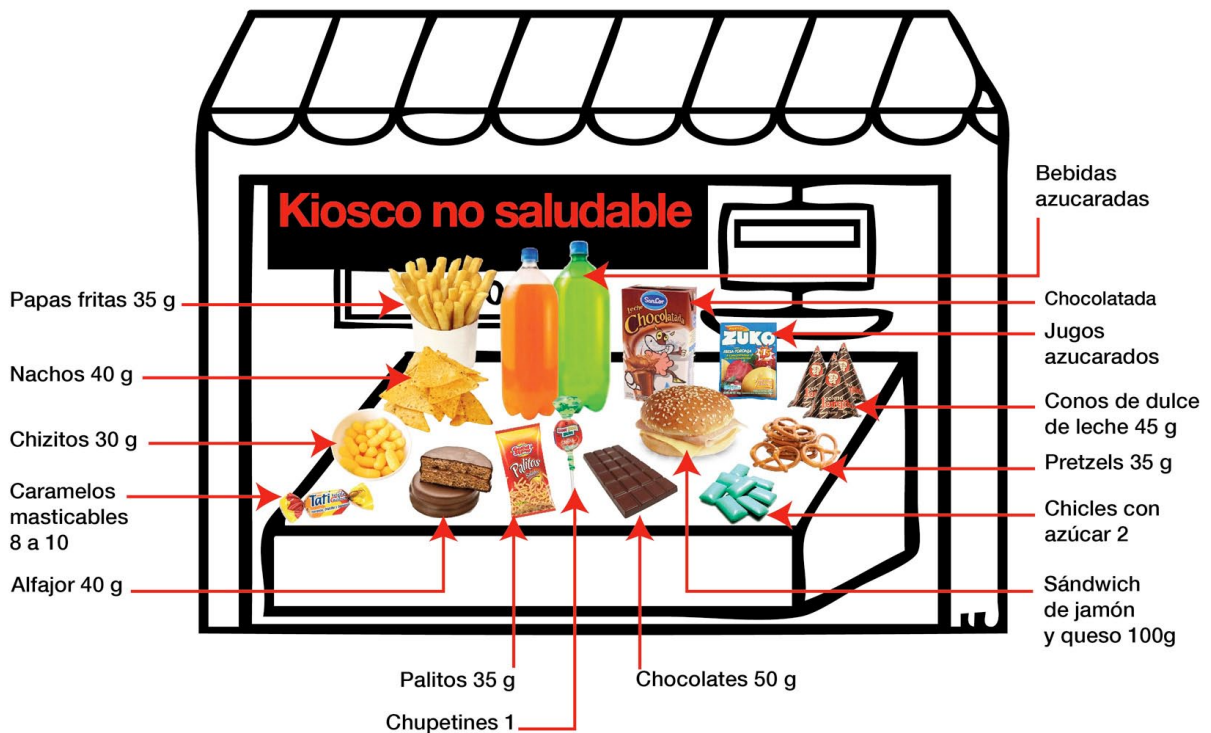
*“Hay que poner la imaginación al servicio de la alimentación para incorporar nuevos alimentos.”*

### Desde el hogar y la escuela:

- Despertar su interés por las comidas y dejar que se diviertan preparándolas.
  - Servir platos con alimentos de diferentes colores y sabores.
  - Hablarles –sin importar la edad de los niños – sobre la importancia de incluir distintos alimentos para estar sanos, ser buenos deportistas y tener mayor facilidad para aprender.
  - Incluir un alimento nuevo por vez y en una pequeña cantidad.
- Realizar novedades de alimentos por semana con carteles promocionando a los mismos, por ejemplo: ¡HOY HAY JUGO DE NARANJAS! ¡HOY HAY TARTAS DE MANZANAS VERDES!
- La idea es interesar a los niños con carteles de colores, que la comida llegue por la vista y sientan curiosidad.
- No usar aderezos (salsa golf, mostaza, ketchup, mayonesa) añadidos al alimento nuevo, porque de esa manera el niño no siente el verdadero gusto de lo añadido.
  - Llevar a los niños de compras y que ellos mismos elijan qué verduras se comprometen a comer ese día.
  - Toda la familia debería participar de este proceso, colaborando en cada etapa.
  - Se pueden ofrecer galletas integrales, cereales, galletas de arroz, frutas frescas, helados de agua sin azúcar, ensalada de frutas, gelatinas, yogur, quesos, frutos secos, licuados y jugos naturales.
  - Para reemplazar las golosinas es ideal acostumarlos a comer frutas frescas o secas. Existen golosinas elaboradas con productos no refinados y sin conservantes; se hacen a base de algarroba (en vez de chocolate), maní, pasas de uva... También se puede probar con las galletitas y barritas en base a cereales integrales.

### Kioscos escolares:

La comida saludable escasea en los kioscos que hay dentro de las escuelas. Según la última encuesta de salud escolar del Ministerio de Salud de la Nación, sólo 1 de 4 escuelas ofrecen frutas y verduras en los kioscos. Por el contrario, abunda la oferta de productos no recomendables: en 8 de cada 10 escuelas se ofrecen bebidas azucaradas, como gaseosas. En 2010, un estudio elaborado por investigadores del Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI) había detectado que el 80% de 60 kioscos de diferentes provincias ofrecían alimentos poco saludables: caramelos, chupetines, galletitas dulces rellenas y simples, jugos en brick, alfajores triples, bebidas gaseosas comunes, bombones y snacks en envase chico.



La alimentación de los chicos no es eventual, sino que es imprescindible durante las horas que están en la escuela. Por lo cual, si no cuentan con viandas que llevan desde la casa, los chicos consumen lo que tienen a mano en los kioscos. Es necesario que la oferta de los kioscos sea también saludable, con yogures, leches, agua, frutas, galletitas integrales, y cereales. También deberían incluirse opciones para niños celíacos.

Es importante que los padres conozcan que a nivel nacional, está vigente la ley 26.396 desde 2008 que contempla, en el artículo 9, a la promoción de un ambiente escolar saludable a partir de la implementación de kioscos saludables.



## Calorías comparadas de ambos kioscos

### Kiosco saludable:

- Ensalada de fruta sin azúcar 200ml: 120 kcal
- 1 fruta de estación: 80 kcal
- 1 barrita de cereal: 120 kcal
- Bolsa de cereales 30gs: 110 kcal
- 1 yogurt: 80 kcal
- 1 yogur con cereales: 120 kcal
- 1 yogur con frutas: 140 kcal
- 1 flan diet: 105 kcal
- 1 postre diet: 100 kcal
- 1 turrón: 70 kcal
- 1 alfajor de arroz: 130 kcal
- 1 sándwich de tofu (queso de soja con tomate): 180 kcal
- Mini vianda compuesta por 3 bastones de zanahoria, 3 pepino y 4 tomate cherry: 80 kcal
- Bebidas light: 0 kcal
- Jugos light: 0 kcal

### Kiosco no saludable:

- Caramelos masticables 8 a 10: 140 kcal
- Chocolates 50 gs: 180 kcal
- Alfajor 40 gs: 200 kcal
- Chicles con azúcar 2 unidades: 40 kcal
- Chupetines 1 unidad: 60 kcal
- Papas fritas 35 gs: 140 kcal
- Palitos 35 gs: 140 kcal
- Nachos 40 gs: 350 kcal
- Chizitos 30 gs: 140 kcal
- Pretzels 30 gs: 140 kcal
- Conos de dulce de leche 45 gs: 100 kcal.
- Sándwich de jamón y queso 100 gr: 250 kcal
- Bebidas azucaradas: 140 kcal
- Jugos azucarados: 140 kcal
- Chocolatada: 130 kcal



### **Opción consumo en kiosco saludable escolar**

- Primer recreo: ensalada de frutas sin azúcar 200 ml con bebidas light : 120 kcal.
- Segundo recreo: yogur1 mas bebidas light : 80 kcal.
- Tercer recreo: 1 barra de cereal mas bebidas light : 120 kcal.

**Total calorías en los tres recreos: 320 Kcal.**

### **Opción consumo en kiosco no saludable escolar**

- Primer recreo: alfajor con jugo azucarado: 280 Kcal.
- Segundo recreo: snacks 40gs con colas azucaradas: 400 Kcal.
- Tercer recreo: 8 caramelos masticables y gaseosas azucaradas mas 1 turrón: 350 kcal.

**Total calorías en tres recreos: 1030 Kcal.**

### **Diferencias entre un kiosco no saludable y saludable:**

1030 – 320: 710 kcal. por día.

Por 5 días en la semana escolar es 710 kcal: 3550 kcal.

En un mes de semana escolar son 14.200 Kcal.

**En un año: 170.400 Kcal de más que consume un niño.**

**Vale decir que si el promedio de Kcal que debería consumir un niño es de 1.800 por día, si consume a diario en un kiosco NO SALUDABLE a lo largo de un año, estaría incorporando a su organismo 95 días más de calorías.**



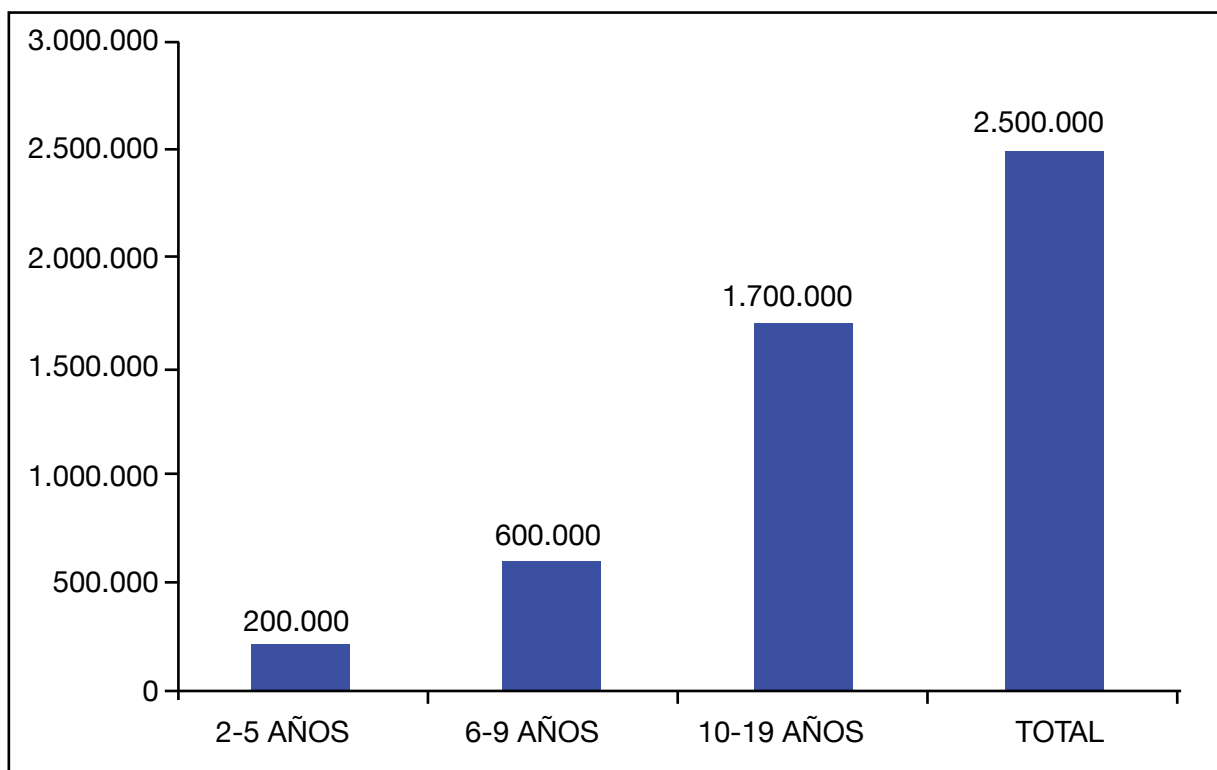
## CONCLUSIONES

Se destaca desde este trabajo que con la simple modificación del kiosco no saludable a saludable disminuiríamos muy probablemente la incidencia y prevalencia de obesidad y sobrepeso en la población infantil.

Es un simple acto que debe realizarse para lograr objetivos a mediano y largo plazo viable y notorio en materia de salud.

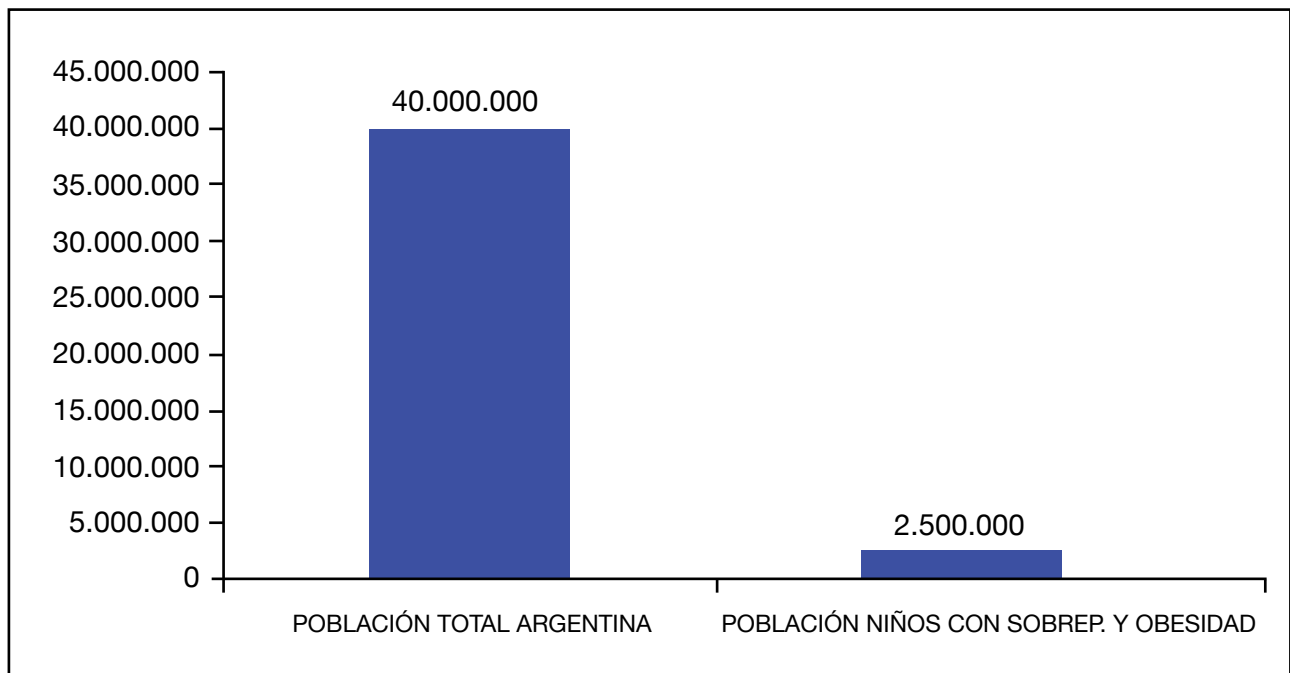
El **Centro Médico Fundación DAAT** propone esta idea para implementarla y hacer cumplir con lo que es nuestro pilar en la **Fundación DAAT**, la salud nutricional de nuestra población en general.

### Niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad en Argentina (2-19 años / ambos sexos)



Fuente: Centro Médico Fundación DAAT en base a datos de Instituto de Estudios en Nutrición (CESNI).

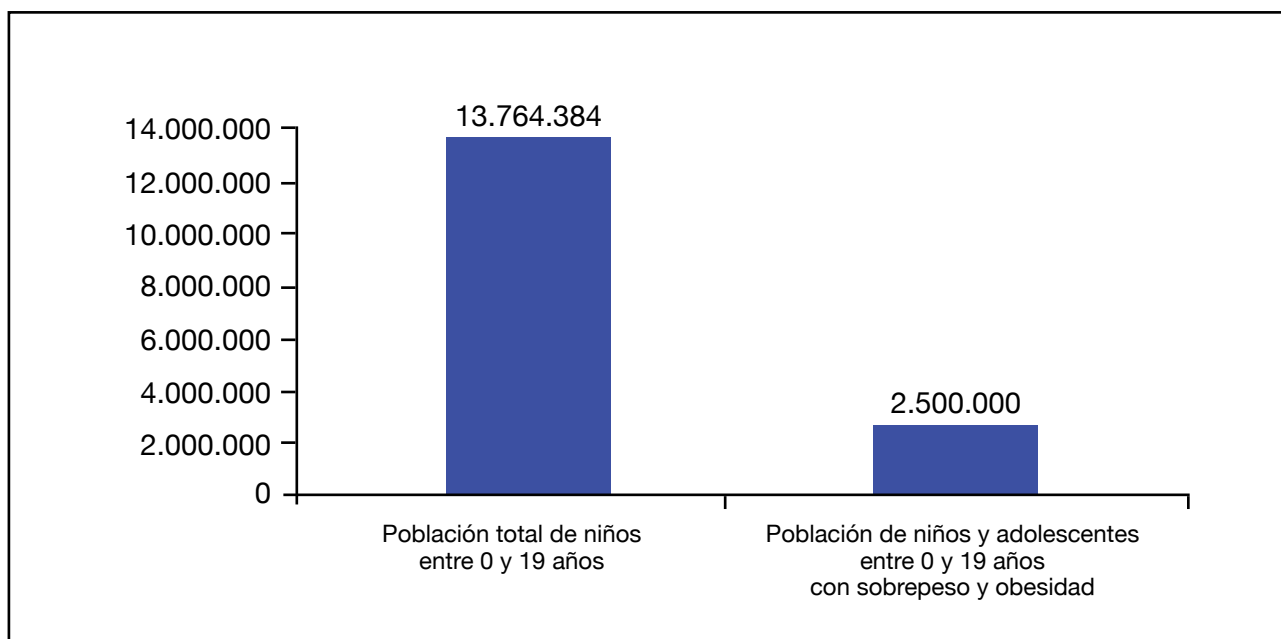
### Población argentina total vs. población niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad (2-19 años / ambos sexos)



La población de niños y adolescentes entre 2 y 19 años con obesidad y sobrepeso en Argentina **representa el 6,25%** con relación a la población total de nuestro país.

Fuente: Centro Médico Fundación DAAT en base a datos de Instituto de Estudios en Nutrición (CESNI).

## Población de niños y adolescentes argentinos con obesidad y sobrepeso vs. población total misma categoría: 0-19 años ambos sexos



La población de niños y adolescentes entre 0 y 19 años con obesidad y sobrepeso en Argentina **representa el 18,2 %** con respecto a la población total de niños y adolescentes de nuestro país.

Fuente: Centro Médico Fundación DAAT en base a datos de Instituto de Estudios en Nutrición (CESNI) e INDEC.