

SABORES DE LA INFANCIA II

ALIMENTACIÓN EN LA ETAPA ESCOLAR



PARA NIÑOS
Y NIÑAS DE
3 A 12 AÑOS

SABORES DE LA INFANCIA II

ALIMENTACIÓN
EN LA ETAPA ESCOLAR

Sabores de la infancia II - Alimentación en la etapa escolar. Para niños y niñas de 3 a 12 años.

Este material está basado en la guía “¡Para ellos y con ellos! Alimentación en la etapa escolar”, elaborado por la oficina de UNICEF Uruguay en 2019.

Redacción y coordinación:

Dra. María Isabel Bove, Oficial de Salud de UNICEF Uruguay

Corrección y validación:

Dr. Gastón Ares

Asesoramiento técnico:

Mag. Nut. Carolina de León

Mag. Nut. Virginia Natero

Coordinación editorial: Área de comunicación de UNICEF Uruguay

Edición y corrección de estilo: Susana Aliano Casales y Leticia Ogues

Diseño y diagramación: Alejandro Sequeira

Fotografía de portada: ©UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS

UNICEF Argentina

Paraguay 733

CABA, Argentina

Centro de atención al donantes: 0800-333-4455

e-mail: buenosaires@unicef.org

Notas: Deseamos aclarar que apoyamos el uso de un lenguaje que no marque diferencias discriminatorias de género. Sin embargo, a fin de facilitar la lectura, no se incluyen recursos como la @ o las barras «os/as». En aquellos casos en que se ha optado por pluralizar en masculino, se debe únicamente a la necesidad de agilizar la lectura. En el caso de «niñas y niños» y «bebés y bebas», hemos optado por pluralizar en masculino y femenino. En el caso específico de cuidadoras, educadoras y maestras, hemos optado por pluralizar en femenino, para visibilizar que la gran mayoría de las que cumplen este rol son mujeres.

Para reproducir cualquier parte de esta publicación es necesario solicitar una autorización. Se garantizará el permiso de reproducción gratuito a las organizaciones educativas o sin fines de lucro.

Por favor dirigirse a: buenosaires@unicef.org





Sabores de la infancia II

ALIMENTACIÓN
EN LA ETAPA ESCOLAR

© UNICEF/UNU/PAZOS

ÍNDICE

- 9 PARA EMPEZAR
- 10 LA FAMILIA
- 12 COCINALES HOY
- 14 COCINAR JUNTOS

© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA



- 16 CÓMO COMER
- 18 PEQUEÑOS CAMBIOS
- 20 EL AGUA
- 22 VERDURAS Y FRUTAS

© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS



© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS



- 34 EL PAN
- 36 MÁS ALIMENTOS NATURALES
- 38 EN LA ESCUELA

- 24 ALIMENTOS INTEGRALES
- 26 MENOS AZÚCAR
- 28 SIN EDULCORANTES
- 30 MENOS ULTRAPROCESADOS

FOTO CENTRAL:
© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA

SABORES DE LA INFANCIA II

ALIMENTACIÓN
EN LA ETAPA ESCOLAR





PARA EMPEZAR

Este material está dirigido a ustedes, que son parte de una familia que tiene o cuida a un niño o una niña de entre 3 y 12 años y que quiere lo mejor para que crezca sano y desarrolle todo su potencial.

A esta edad, los niños y las niñas comienzan a salir de su hogar para integrarse al espacio escolar. Sorprende su rápido crecimiento físico y desarrollo psíquico y social. Es una etapa para el aprendizaje, el descubrimiento de la vida social y la adquisición de hábitos.

La alimentación es sumamente importante en estos momentos de la vida, ya que aporta los nutrientes necesarios para crecer, condiciona la salud y tiene impacto sobre el desarrollo del cerebro y de la función cognitiva.

Qué alimentos prefieren, cuánto comen y cómo los comen influye no solo en el crecimiento y el estado de salud, sino también en el desarrollo de las capacidades necesarias para aprender y para vincularse con la familia y los compañeros. Por este motivo, una alimentación saludable es fundamental para un buen rendimiento escolar y el bienestar durante toda la vida.

En Argentina, se estima que casi 1 de cada 3 niños y niñas en edad escolar padece sobrepeso u obesidad.*

La gran mayoría lo mantendría en la vida adulta si no se modifica su alimentación.

En estas páginas les damos algunas orientaciones sobre cómo comer y qué alimentos debemos darles con más frecuencia para crecer y desarrollarse. También cuáles disminuir cada día porque no les hacen bien para su salud y bienestar. Esperamos que les sean de utilidad y las puedan compartir con otras familias. ■



LA FAMILIA EL MODELO A SEGUIR



UNICEF / CARILO

Durante esta época los niños y niñas aprenden cómo relacionarse con la comida. Los padres siguen siendo el modelo más importante y, por ese motivo, las comidas en familia son claves e incidirán en la forma en la que los chicos y las chicas comerán en su vida adulta.

Además, en esta etapa, el ámbito escolar comienza a influir en los alimentos que prefieren y la forma en que los comen. Los alimentos que lleven para la merienda y los que compran en la escuela también irán determinando sus preferencias.

La familia puede facilitar una alimentación saludable o crear ambientes que promueven el sobrepeso

Los niños y las niñas con sobrepeso y obesidad:

- ◆ La gran mayoría tenderá a mantener la presión alta.
- ◆ La gran mayoría mantendrá el sobrepeso o la obesidad en la vida
- ◆ Si no cambian la forma de comer, estarán expuestos a un mayor riesgo de sufrir enfermedades como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y respiratorias, así como también problemas emocionales como depresión, ansiedad, estrés, preocupación por su cuerpo y baja autoestima.

y la obesidad. Los padres y las madres condicionan la alimentación de sus hijos e hijas por los alimentos que les ofrecen, la forma en la que los preparan y comen, y también por lo que a ellos les gusta comer.



La alimentación adecuada evita problemas en el presente y el futuro



La familia es el principal modelo para los niños y las niñas. Condiciona sus gustos y preferencias no solo ahora, sino también en el futuro.





12 COCINALES HOY ES PARA SIEMPRE

A veces pensamos que cocinar es una pérdida de tiempo, algo del pasado o un trabajo innecesario, ya que se promociona una gran cantidad de opciones de alimentos listos para comer, muchas veces dirigidas a niños y las niñas. Sin embargo, es importante que sepan que ningún producto preparado sustituye a la comida casera y el acto de cocinar. La comida casera siempre es la mejor opción y es insustituible para la salud de la familia.

Resulta imprescindible dedicar, en la vida cotidiana, un mayor espacio para las actividades culinarias, no solo por la salud, sino porque ayudan a interactuar con los demás miembros de la familia, a construir relaciones más equitativas entre mujeres y varones, y a fortalecer los vínculos.



© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS

Quando cocinan en casa:

- ◆ Pueden decidir los ingredientes y las formas de cocción.
- ◆ Pueden controlar la cantidad de sal, el azúcar y el tipo de grasa.
- ◆ Cocinan sin colorantes, conservantes ni otras sustancias artificiales.



Al cocinar, el alimento gana un significado que va más allá de alimentar el cuerpo.



COCINAR JUNTOS

EMOCIONES Y RECUERDOS

Cocinar con los niños y las niñas nos llena de emociones y recuerdos

Esta es la etapa para empezar a vincularse con la cocina y para descubrir la capacidad de crear comidas sanas y ricas. Preparar alimentos junto con la familia es la mejor forma de desarrollar el gusto por la cocina y la alimentación saludable.

Busquen la forma de darles espacio a los chicos y a las chicas para que puedan participar en la planificación y preparación de las comidas. Cocinar es una forma de motivarlos a comer nuevos alimentos y descubrir nuevos sabores, olores y texturas, que disfrutarán siempre.

Por eso, ¡manos a la obra y a llenar juntos la cocina de ricos olores y sabores!



Los olores y los sabores de la comida despiertan emociones, conectan y permiten transitar las prácticas, ritos y costumbres por generaciones, desde nuestros abuelos y más atrás.





CÓMO COMER TAMBIÉN IMPORTA

La forma en que los niños y las niñas comen es tan importante como qué alimentos consumen. Háganse un tiempo y un espacio para comer en familia. Acostúmbrenlos a comer siempre a la misma hora, sentados en la mesa y compartiendo un momento agradable con la familia.

Ellos tienen que concentrarse en la comida y en el encuentro con la familia. No coman distraídos con la televisión y menos aún con el celular, la computadora o la **tablet**. Si están realizando otras actividades, comen de forma automática, sin conciencia de la cantidad, por lo que comen más de lo que necesitan. Esto disminuye su capacidad de saber cuándo están llenos y pierden el control del mecanismo de hambre y saciedad, lo que los conduce al sobrepeso y la obesidad, no solo en esta etapa, sino también en la adolescencia y en la vida adulta.

La comida hay que transformarla en un momento agradable para los chicos y las chicas y no convertirla en algo estresante. Es un espacio ideal para conversar sobre cómo ha sido el día. No los obliguen a terminar el plato, ya que esto puede perjudicar la habilidad de controlar el apetito y hacer que coman más de lo que necesitan. No digan frases del tipo: «¡Si terminás todo el plato, vas a tener postre!». Tampoco los obliguen a

La comida es lo que los niños y las niñas necesitan para crecer y desarrollarse. No la conviertan en premios, recompensas o castigos.

© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS



quedarse sentados en la mesa hasta terminar el plato. No los apuren a comer por medio de amenazas, no ofrezcan recompensas por comer y tampoco usen la comida como recompensa.





PEQUEÑOS CAMBIOS PARA COMER MEJOR

Lo primero y más importante que tienen que saber es que los alimentos que los niños y las niñas necesitan se encuentran en la naturaleza y son preparados en la cocina de su casa o en la escuela.

A continuación, les daremos algunas orientaciones de pequeños cambios que pueden ayudar a mejorar la alimentación de los niños y de toda la familia, qué incorporar o aumentar cada día, y qué alimentos y productos evitar o disminuir.

PEQUEÑOS CAMBIOS CADA DÍA PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN

Más

AGUA

VERDURAS

LEGUMBRES

FRUTAS

SEMILLAS

ALIMENTOS INTEGRALES

PESCADO

Menos

SAL

AZÚCAR

FIAMBRES Y EMBUTIDOS

REFRESCOS

JUGOS

PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS

© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS



¡Cada día más!





20

EL AGUA

PARA SACAR LA SED

En casa dispongan siempre de agua de fácil acceso en la heladera y tengan agua fresca sobre la mesa. Eviten comprar bebidas como refrescos, jugos y aguas saborizadas embotelladas, porque contienen azúcar, edulcorantes y aditivos. Si quieren tomar alguna bebida con sabor, preparen en casa aguas con las frutas y especias que más les gusten.

Es importante que el niño o la niña se acostumbre a llevar siempre agua tanto en las actividades cotidianas como cuando sale a pasear.

© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA



© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS





Solo agua para sacar la sed.





VERDURAS Y FRUTAS DE DIFERENTES COLORES

Verduras y frutas deben estar presentes en cada comida, ya que son fundamentales para un crecimiento saludable. Son ricas en vitaminas, minerales y fibras que dan saciedad. Ayudan a regular el apetito y a prevenir el sobrepeso. Además, contienen sustancias activas que actúan en el intestino y aumentan las defensas contra las enfermedades.

Las verduras variadas, sin contar la papa, deberían ocupar la mitad del plato en todas las comidas. Las frutas son el postre ideal, además de ser una de las mejores opciones para el desayuno y la merienda escolar.

En esta etapa los niños y las niñas pueden empezar a rechazar las verduras, especialmente si no se acostumbraron a comerlas desde pequeños, pero hay estrategias para acercarlos a ellas. Deben comenzar de a poco a agregárselas a las recetas que más les gustan. Cebolla, zapallo, calabaza, zanahoria, zapallitos, zuquini, acelga, espinaca, remolacha, berenjena, habas frescas, brócoli y coliflor pueden irse integrando a las recetas, y ni siquiera se van a dar cuenta de que las están comiendo! Empezcan de a poco y seguro que le van a gustar.



LES VA A RESULTAR MÁS FÁCIL COMER VERDURAS SI

- ◆ Todos los miembros de la familia las comen;
- ◆ Los integran al momento de comprarlas y prepararlas;
- ◆ Les permiten elegir opciones de platos ricos y saludables.





La familia es el modelo que los niños y las niñas usan, entre otras cosas, para aprender a comer.



ALIMENTOS INTEGRALES Y GRASAS SALUDABLES

Granos enteros y alimentos integrales

Integren más **legumbres**, como porotos, lentejas, garbanzos y arvejas no solo en los guisos y las sopas, sino también en ensaladas, salsas para untar (como humus), tartas, fainá, puré de arvejas o lentejas y muchas otras que se les ocurran.

Elijan el arroz integral, la avena, la polenta, la quinoa y el pan integral ya que mantienen los beneficios del alimento natural son ricos en fibra y vitaminas.

Las grasas que dan salud

Los **frutos secos**, como las nueces, almendras o castañas, al igual que las **semillas** de sésamo, girasol, zapallo y chíá, son una joya para la salud, gracias a que son ricas en fibra, grasas saludables, proteínas, vitaminas, minerales y otras sustancias protectoras. Dan sensación de saciedad y ayudan a no aumentar de peso. Son ideales para que los coman en la merienda o para que los agreguen a las comidas, a las masas y a las ensaladas. Guárdelos en un lugar de la cocina que sea visible y de fácil acceso para los niños y las niñas.

Las grasas que están en el **pescado** llamadas Omega 3 son esenciales para el desarrollo del cerebro. Es necesario que coman al menos una vez por semana pescado fresco, congelado o enlatado. Hay muchas formas



en las que pueden prepararlo. Seguro que si a ustedes les gusta, a los niños y las niñas también.

Prefieran los aceites de canola, soja y oliva, ya que también contienen grasas Omega 3.



Las grasas
que dan salud.





EL AZÚCAR

CALORÍAS SIN NUTRIENTES

El **azúcar** en exceso es malo para la salud en todas las etapas de la vida, pero durante la etapa escolar es especialmente riesgoso, ya que hace ganar peso de manera acelerada, altera el metabolismo y predispone al sobrepeso y la obesidad. El consumo excesivo de azúcar afecta la salud de los niños y las niñas más de lo que se puede imaginar.

Cuesta reconocer la cantidad de azúcar que se consume, porque está oculta en las bebidas y los productos envasados. Aparece con distintos nombres en la lista de ingredientes: sacarosa, glucosa, fructosa, dextrosa, jarabe de maíz, jarabe de maíz de alta fructosa, glucosa, azúcar invertido. Siempre que vean estos nombres al principio de la lista de ingredientes quiere decir que el producto tiene mucha cantidad de azúcar y, por tanto, no es saludable para los niños y las niñas, ni para la familia.

Cualquier azúcar es peligroso, pero cuando está en un líquido es todavía más dañino, porque se absorbe más rápido, sube la glucosa en sangre rápidamente y no da sensación de saciedad.



Refrescos, jugos artificiales, aguas saborizadas y jugos de fruta envasados no les hacen bien.

!
 Cada día menos refrescos, jugos de fruta, a base de soja y aguas envasadas hasta llegar a evitarlos por completo. ¡Solo agua para sacar la sed!

Compartan con los niños y las niñas el siguiente cuadro para mostrarles la cantidad de azúcar que contienen las bebidas mencionadas. Juntos podrán reconocer que el agua es la bebida saludable por excelencia.

| AGUA | JUGO DE FRUTA ENVASADO | JUGO A BASE DE SOJA | REFRESCO TIPO COLA | AGUA SABORIZADA |
|--------------|------------------------|---------------------|--------------------|-----------------|
| 200 ml | 200 ml | 200 ml | 200 ml | 200 ml |
| | | | | |
| 0g de azúcar | 21g de azúcar | 14g de azúcar | 22g de azúcar | 10g de azúcar |

Los valores que figuran en estas tablas son comparables entre productos ya que el peso es similar. La composición de estos productos representa el promedio de los que se encuentran en el mercado.

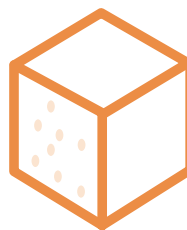


EDULCORANTES PARA LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS, NO

Muchas bebidas y polvos para preparar refrescos, al igual que yogures y postres lácteos, no contienen azúcar sino edulcorantes, como la estevia, el aspartamo, la sucralosa, el ciclamato, la sacarina o el acesulfame K. Se desconocen los efectos que pueden tener a largo plazo.

Los edulcorantes tienen un sabor extremadamente dulce. Cuando los chicos y las chicas se acostumbran a consumirlos, puede hacerseles más difícil comer de forma saludable, ya que las frutas les pueden parecer ácidas y las verduras muy amargas.

En lugar de edulcorantes, es preferible que cada día agreguen una menor cantidad de azúcar. El gusto se va adaptando. ¡Van a ver que en poco tiempo empezarán a preferir alimentos y bebidas menos dulces!



En el siguiente cuadro pueden ver sus ingredientes y se darán cuenta de que no son buenas opciones para los niños y las niñas.

JUGO DE NARANJA INDUSTRIALIZADO



Agua, jugo concentrado de naranja, jarabe de maíz de alta fructosa, azúcar, vitamina C, acidulante, aromatizante, antioxidantes.

POLVO PARA PREPARAR REFRESCO



Azúcar, maltodextrina, jugo de naranja deshidratado, regulador de acidez, antiaglutinante, espesantes, colorantes, aromatizantes.

CARAMELO DE NARANJA



Azúcar, jarabe de alta fructosa, acidulante, dextrina, maltodextrina, aromatizantes, jugo concentrado de naranja, colorantes.

La composición de estos productos representa el promedio de los que se encuentran en el mercado.

Los jugos industrializados y los polvos para preparar refrescos (mal llamados jugos en polvo) son más parecidos a las golosinas que a los jugos naturales.





30 MENOS SAL, GRASA, ULTRAPROCESADOS, FIAMBRES Y EMBUTIDOS

El exceso de sal produce hipertensión arterial

La **sal** contiene sodio, el cual aumenta la presión arterial y predispone a enfermedades cardiovasculares. Todo el sodio que el cuerpo necesita se puede obtener de los alimentos naturales. Una cucharadita de sal de 5 gramos es toda la sal que un adulto debería consumir en un día. En el caso de los niños y las niñas esta cantidad es aún menor.

Los chicos y las chicas pueden acostumbrarse a comer con poca sal por el resto de su vida. Agreguen cada día un poquito menos de sal a las comidas. Moderen el consumo de quesos muy salados, de fiambres y embutidos. Eviten consumir frecuentemente productos ultraprocesados, como snacks, galletas, caldo en cubitos, sopas instantáneas, salsa de soja, ketchup y mayonesa.

Los niños y las niñas no deben consumir más de una cucharadita de sal al día, lo que equivale a 4 g.



El exceso de grasas no les hace bien

Las comidas con **grasas de mala calidad** son ricas y dan ganas de seguir comiéndolas, pero las grasas tienen mucha energía y no es bueno comerlas en exceso. Eviten las frituras y, sobre todo, los productos prefritos congelados, como la mayoría de las papas fritas, caritas de papa, *nuggets*, papas *noisette* y formitas de pescado. Estos productos tienen gran cantidad de grasas, incluso cuando se hacen al horno.

Los fiambres, incluso el jamón, los embutidos, los chorizos, los panchos, las hamburguesas, las *nuggets* y las formitas procesadas tienen exceso de sal y de grasa. Cualquier corte de carne siempre va a ser mejor que un fiambre, un embutido o cualquier producto congelado que trate de imitarla.



Los productos prefritos congelados como las papas prefritas, *noisette* o caritas, tienen una gran cantidad de grasa, aún cuando las hagan en el horno.

SABORES DE LA INFANCIA II

ALIMENTACIÓN EN LA ETAPA ESCOLAR



32

En el siguiente cuadro les mostramos la cantidad de grasa y sal de algunos de estos productos.

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| CARNE ASADA DE VACA 120 g  | 3 PANCHOS 120 g  | 2 HAMBURGUESAS CONGELADAS 170 g  | 6 NUGGUETS DE POLLO 150 g  | 5 FETAS DE JAMÓN 100 g  |
| 6 g de grasa 0 g de sal | 33 g de grasa 3 g de sal | 30 g de grasa 2 g de sal | 21 g de grasa 1,5 g de sal | 9 g de grasa 3 g de sal |
| Carne de vaca, aceite la cantidad y el tipo que agreguen, y condimentos. | Carne bovina, agua, grasa suina, carne suina, carne mecánicamente recuperada de bovino, cuero suino, sal, fécula de mandioca, menudencias (mondongo), especias, estabilizantes, antioxidantes, conservante, colorante. | Carne bovina, agua, proteína de soja, sal, glutamato monosódico, polifosfato de sodio, eritorbato de sodio, ácido nicotínico. | Pollo, pan rallado, agua, aceite vegetal (aceite de soja y aceite de algodón) piel de pollo, carne molida de pollo, harina de trigo enriquecida, proteína aislada de soja, almidón de maíz, sal, leche entera en polvo, vinagre, aromatizantes naturales de carne de pollo, pimienta blanca, estabilizante: tripolifosfato de potasio, difosfato tetrasódico, antioxidante:eritorbato de sodio y espesante goma guar. | Pernil de cerdo, agua, sal, fécula de papa, azúcar, proteína de soja, aditivos. |

Los valores que figuran en estas tablas son comparables entre productos ya que el peso es similar. La composición de estos productos representa el promedio de los que se encuentran en el mercado.



Cualquier corte de carne siempre va a ser mejor que un fiambre, un embutido o un producto congelado que trata de imitarla.



EL PAN

LA MEJOR OPCIÓN

Muchos productos como las galletitas, cereales y bizcochos tienen demasiada grasa, sal y azúcar, aunque no lo parezca. En el cuadro siguiente pueden ver algunos

productos comparados. Seguro que no les quedarán dudas sobre cuál es el más adecuado para los niños, las niñas y toda la familia.

PAN FLAUTA

60 g



0 g de azúcar

0 g de grasa

0,4 g de sal

Harina fortificada con hierro y ácido fólico, agua, levadura, sal.

GALLETITAS SALADAS

60 g



0 g de azúcar

8 g de grasa

1 g de sal

Harina de trigo fortificada, grasa vacuna refinada, sal, jarabe de fructosa, extracto de malta, levadura, pimienta, ajo, emulsionante, lecitina de soja, leudante químico.

GALLETITAS MARÍA

60 g



12 g de azúcar


8 g de grasa

0,4 g de sal

Harina de trigo fortificada, azúcar, grasa vacuna, refinada, jarabe de fructosa, aceite vegetal hidrogenado, sal, leudantes, emulsificante, lecitina de soja, mejoradores de harina, aromatizante, saborizante.

CEREALES PARA EL DESAYUNO

60 g



24 g de azúcar

1 g de grasa

0 g de sal

Mezcla de cereales (harina de maíz integral, sémola de maíz), azúcar, almidón de maíz, jarabe de glucosa, aceite de palma, fosfato tricálcico, fosfato dicálcico, goma arábiga, sal iodada, saborizante artificial, citrato trisódico, ácido cítrico, ácido málico, fosfato trisódico, colorantes, vitaminas y minerales: niacina; ácido pantoténico; vitaminas b6, b2 y b1; ácido fólico; carbonato de calcio; hierro y zinc.

Los valores que figuran en estas tablas son comparables entre productos ya que el peso es similar. La composición de estos productos representa el promedio de los que se encuentran en el mercado.

En el cuadro siguiente les presentamos la cantidad de grasa que tienen las pepas, las tortas fritas y los bizcochos, en comparación con unos escones caseros.

| ESCONES CASEROS | PEPAS | TORTAS FRITAS | BIZCOCHOS |
|---|---|--|---|
| 80 g | 90 g | 100 g | 90 g |
|  |  |  |  |
| 16 ml de aceite | 45 g de grasa | 20 g de grasa | 25 g de grasa |
| Harina, harina integral, leche entera fresca, aceite girasol altoleico, polvo de hornear. | Harina, grasa, azúcar, huevo, vainilla, polvo de hornear, dulce de membrillo | Harina, agua, grasa, sal | Harina, agua, grasa, azúcar, levadura, sal, mejorador de harina. |

Los valores que figuran en estas tablas son comparables entre productos ya que el peso es similar. La composición de estos productos representa el promedio de los que se encuentran en el mercado.



MÁS ALIMENTOS NATURALES NO NECESITAN PRODUCTOS ESPECIALES

Los productos promocionados como adecuados para niños y niñas

En el supermercado van a encontrar muchos productos ultraprocesados con personajes infantiles, premios o juegos que hacen que los niños y las niñas los prefieran. Sin embargo, es importante que sepan que no necesitan consumirlos, ya que contienen una excesiva cantidad de azúcar, grasas o sal. Su consumo frecuente se vincula directamente con el aumento de peso, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares.

Se elaboran a partir de ingredientes de muy bajo costo, como harinas refinadas, grasas, azúcares, sales, conservantes, estabilizantes, emulsionantes, edulcorantes, resaladores del sabor, colorantes y aromatizantes.

Los niños y las niñas no necesitan de alimentos envasados con agregado de vitaminas o minerales. Los nutrientes que precisan para crecer están en los alimentos naturales, especialmente en las frutas, verduras y legumbres que se preparan en casa o en la escuela.

Si quieren saber más, pueden acceder al informe "Obesidad: una cuestión de derechos de niños, niñas y adolescentes": <https://www.unicef.org/argentina/informes/posicion-obesidad>

La Argentina se encuentra entre los mayores consumidores mundiales de bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados.*

En la actualidad puede resultar difícil identificar productos con exceso de azúcar, grasa y sal. Pronto los van a poder identificar fácilmente por estos símbolos:



*OPS. 2015. "Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas." Disponible en: http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7698/9789275318645_esp.pdf

Fíjense en los ingredientes y la cantidad de azúcar y grasas que tienen unas galletitas *waffles*, un alfajor y unas galletitas de avena, en comparación con unas galletitas caseras.

| GALLETITAS CASERAS DE AVENA | GALLETITAS DE AVENA | WAFFLES | ALFAJOR | GALLETITAS RELLENAS DE CHOCOLATE |
|--|---|--|--|---|
| 60 g | 60 g | 60 g | 50 g | 60 g |
|  |  |  |  |  |
| 12 g de azúcar 14 ml de aceite 0 g de sal | 18 g de azúcar 10 g de grasa | 24 g de azúcar 14 g de grasa | 21 g de azúcar 10 g de grasa | 20 g de azúcar 12 g de grasa |
| Harina, huevos, aceite, azúcar, polvo de hornear, aromatizante vainilla, cáscara de limón. | Harina de trigo, azúcar, aceite de girasol alto oleico, avena arrollada, harina integral, leche descremada en polvo, coco rallado, almidón, salvado de trigo, sal, leudantes químicos (bicarbonato de amonio bicarbonato de sodio, fosfato. | Azúcar, harina de trigo fortificada con hierro y ácido fólico, aceite vegetal hidrogenado, almidón, cacao en polvo, sal, emulsionante: lecitina de soja, aromatizantes, chocolate, vainillina, leudante químico, bicarbonato de sodio. | Masa: harina, azúcar, aceite hidrogenado, jarabe de maíz de alta fructosa, huevos, cacao, bicarbonato de amonio, bicarbonato de sodio, lecitina de soja, caramelo y propionato de calcio. Relleno: dulce de leche. Baño: azúcar, aceite hidrogenado, cacao, leche en polvo descremada, lecitina, esencia de vainilla, ácido sórbico. | Harina de trigo fortificada con hierro y ácido fólico, azúcar, grasa vacuna refinada, aceite vegetal hidrogenado, jarabe de maíz de alta fructosa, glucosa, cacao en polvo, almidón de maíz, colorante caramelo, leudantes químicos: bicarbonato de amonio, fosfato mono cálcico, bicarbonato de sodio, emulsionante: lecitina de soja, aromatizante idéntico al natural, aromatizantes artificiales. |

Los valores que figuran en estas tablas son comparables entre productos ya que el peso es similar. La composición de estos productos representa el promedio de los que se encuentran en el mercado.



EN LA ESCUELA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Los centros educativos, tanto públicos como privados, tienen la responsabilidad de contribuir con la salud y el bienestar de los niños y las niñas.

La alimentación saludable, junto con la actividad física, mejora la función cognitiva y el rendimiento. Los estudiantes físicamente activos y con una alimentación saludable están en mejores condiciones para aprender y tienen menos probabilidad de perder días de escuela por razones de salud.

La institución debe ofrecer alimentos, comidas y bebidas saludables, y asegurar que siempre sean la opción más accesible.

Si ven productos con excesivo contenido de azúcar, grasa y sodio, como refrescos, galletitas y alfajores, exhibidos en el kiosco de la escuela, convérsenlo con la dirección, porque seguramente encontrará, junto con los responsables del servicio, una solución para contemplar sus intereses y al mismo tiempo proteger la salud de los chicos y las chicas.



© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS

POR LEY

Las políticas escolares que eliminan la presencia de alimentos altos en grasas, azúcares y sal ayudan a forjar hábitos alimenticios saludables y a prevenir la obesidad. También es clave la oferta de agua segura gratuita, fomentar la actividad física y garantizar que las escuelas sean espacios libres de humo.





© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA





ARRIBA: © UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS



unicef 

para cada niño



@unicefargentina