

No Olvidar !

- **Contar con empleados con ropa limpia y cuidando su higiene personal** (uñas cortas y limpias, cabello recogido y limpio).
- **Mantener la higiene del local.**
- **Lavado de manos con agua y jabón** antes de comenzar a trabajar con alimentos y luego de ir al baño o llevar a los niños a ese lugar.
- **Se deben utilizar diferentes utensillos** cuando se trabaja con alimentos crudos y cocidos, así como mantenerlos separados unos de otros.
- **Las superficies de la cocina, los platos, los utensillos, deben mantenerse limpios** y a salvo de insectos y roedores.
- **No se deben utilizar los mismos elementos de limpieza para baños y cocina.**

Recomendaciones para una alimentación y estilo de vida saludables*

- **Comer con moderación e incluir alimentos variados** en cada comida.
- **Consumir todos los días leche, yogures o quesos.** Es necesario en todas las edades.
- **Comer diariamente frutas y verduras** de todo tipo y color.
- **Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas** retirando la grasa visible.
- **Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo** y evitar la grasa para cocinar.
- **Disminuir el consumo de azúcar y sal.**
- **Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.**
- **Tomar abundante cantidad de agua** potable durante todo el día.
- **Tomarse tiempo** para comer, masticar y saborear la comida.
- **Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas** y evitarlo en niños, adolescentes, embarazadas y madres que amamantan.
- **Reducir todo lo posible el consumo de cigarrillos.**
- **Llevar un estilo de vida saludable.** Incluya ejercitación regular placentera, caminatas. Los niños y adolescentes deberían disminuir el tiempo dedicado a la televisión, los video juegos e internet.
- Es importante **cepillarse los dientes inmediatamente** después del consumo de alimentos o bebidas muy azucaradas para evitar el desarrollo de enfermedades dentales.
- No olvidar el **lavado de manos y cepillado de uñas cuando se manipulan alimentos.**
- **Mantener los alimentos alejados de la basura, los insectos y los animales.** Además deben estar refrigerados adecuadamente. Si no se cuenta con heladera, los alimentos frescos deben ser consumidos en el día.
- **Los alimentos serán almacenados lejos de combustibles, productos de limpieza y/o medicamentos.**

Tengamos presente que la incorporación de las distintas pautas alimentarias-nutricionales debe ser gradual para que se conviertan lenta pero definitivamente en un hábito. Se sugiere la consulta con un Licenciado o Médico Especialista en Nutrición para desarrollar conjuntamente una alimentación adecuada a sus necesidades.

*Guías Alimentarias para la población argentina-Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas – 2006.



ICDO INSTITUTO DE CAPACITACIÓN Y DOCENCIA DE OSPLAD

Policlínico docente

Consulte a su médico de cartilla

PREVENCIÓN



SUPERINTENDENCIA DE SERVICIOS DE SALUD
Órgano de control de Obras Sociales y Entidades de Medicina Prepaga
0-800-222-SALUD (72583)
www.sssalud.gov.ar

Esperanza y Solidaridad
OSPLAD
OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE
RNOS 0-0-110-2

Atención al beneficiario desde todo el país
0810-666-7752
LUNES A VIERNES DE 8 A 20
info@osplad.org.ar
www.osplad.org.ar

Esperanza y Solidaridad
OSPLAD
OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE

PREVENCIÓN

Información para la Salud

Educación alimentaria en las escuelas y la vida cotidiana

Hubo un momento en la historia de la humanidad en que toda la comunidad se reunía alrededor del fuego, no sólo para compartir el alimento sino fundamentalmente para conversar, contar historias, intercambiar lo ocurrido en el día, las alegrías y las desdichas... ¿Y AHORA....?

Vivimos apurados.....

Restamos importancia al acto de alimentarnos saludablemente...

Comida "chatarra" dentro y fuera de casa...

Cuando nos sentamos alrededor de la mesa en familia, el televisor está encendido...

No saboreamos la comida....

No disfrutamos la diversidad de sabores, aromas y colores de las frutas y verduras...

Sobrepeso y obesidad en hogares con necesidades básicas insatisfechas...



¿Porqué una cartilla sobre educación alimentaria?

Porque es una herramienta más para utilizar en el ámbito educativo para modificar hábitos y costumbres en edades tempranas. Éstos en las últimas décadas han sufrido un profundo cambio debido a diversos factores.

Factores que cambiaron hábitos y costumbres

- **El ritmo de vida acelerado** que llevamos no nos permite sentarnos a la mesa familiar adecuadamente; lo que a su vez implica comer rápido y mal (generalmente sándwiches, panchos, pizzas, empanadas, etc.).
- **El desarrollo de la industria alimentaria** que produjo un “boom” en cuanto a comidas pre-hechas, una variedad de snaks (papas fritas, palitos salados, etc.) golosinas y gaseosas con alta densidad de azúcares, grasas y bajos nutrientes esenciales.
- Pasamos muchas horas diarias en **instituciones que no cuentan con comedores debidamente supervisados** por un licenciado en nutrición, tanto desde lo edilicio como en la calidad de los alimentos.
- **Docentes que corren de una institución a otra** sin darse una hora de tiempo para sentarse a almorzar, resintiéndose así su salud en el mediano plazo.
- **Paulatino y sostenido crecimiento de la obesidad infantil**, que se ha pasado de considerarla como un problema individual a caracterizarla como una epidemia. Paradójicamente, en las situaciones de pobreza encontramos un aumento en la prevalencia de obesidad aún en poblaciones con manifestaciones de desnutrición y donde se presentan simultáneamente baja talla, anemia por deficiencia de hierro y carencia de micro-nutrientes.
- **Las campañas publicitarias con sus mensajes subliminales** dirigidas a niños/as y adolescentes no ayudan a una ingesta saludable ya que apuntan al consumo como forma de “estar felices” por sobre la salud.

Según datos de la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (2005), realizada por el Ministerio de Salud de la Nación, por lo menos uno de cada dos argentinos incrementa su riesgo cardiovascular con la alimentación. El 45% le agrega sal a las comidas y el 35% consume pocas frutas y verduras. El 49% de la población tiene sobrepeso u obesidad.

De acuerdo con la Fundación Cardiológica Argentina todos los alimentos elaborados tienen por lo general exceso de hidratos de carbono, gran culpable de la epidemia de diabetes.

El otro gran problema es la hipertensión arterial en donde influyen el consumo de sal, sodio o conservantes. Por otro lado, las grasas son muy utilizadas en la industria para incrementar en volumen a los alimentos. En especial las denominadas grasas trans, que si bien dan buen sabor, terminan siendo tóxicas para el sistema cardiovascular, salvo las grasas monoinsaturadas (palta, aceitunas, aceite de oliva, las semillas y frutas secas) y poliinsaturadas (pescados) que son necesarias para la dieta.

Es importante tener en cuenta que controlar el sobrepeso en la infancia mejora la calidad de vida del niño y permite además prevenir enfermedades al llegar a la adultez.

La educación: recurso fundamental

¿Cómo fomentar y desarrollar conocimientos que puedan transformarse en conductas y hábitos saludables desde la escuela?

Es aquí donde la educación alimentaria cobra un rol fundamental en la necesidad de promover un cambio positivo de actitudes y hábitos en materia de alimentación escolar ya que, siempre es mejor enseñar que prohibir.

La coherencia en las prácticas institucionales es el primer paso a seguir. Lo que transmitimos en las aulas, los aprendizajes que generamos sobre alimentación saludable se tienen que reflejar en el kiosco y en el comedor de la escuela.

Aula - Comedor - Kiosco se transforman en espacios idóneos de implicación en el proceso de la educación alimentaria de niños/as y adolescentes. Sólo así los conocimientos que se aprenden en el aula se tornan significativos y pueden modificarse paulatinamente hábitos y costumbres.

Para ello **la presencia de los adultos es clave desde las actitudes de cuidado que también incluye la modalidad de servir, comer y compartir en el momento del comedor** y/o las colaciones y, desde ya, la valoración de la comida en sí misma. Es precisamente en este momento que la dimensión social y afectiva toma protagonismo, encuentro, diálogo, distensión y disfrute, tanto de la comida como de la compañía con otros. Además es un espacio para incrementar el vocabulario.

Otro dispositivo de enseñanza útil corresponde al **rotulado de los envases**, al comprar un alimento envasado conviene leer con atención la “letra chica” de las etiquetas, esto es observar el contenido de hidratos de carbono, de grasas trans, proteínas, aditivos, conservantes, como así también comprobar el buen estado de latas, frascos y envases tetra brick; además de prestar atención a la fecha de vencimiento de todos los productos.

Por último y no es un tema menor, cuando hablamos de la necesidad de coherencia en las prácticas institucionales, por ejemplo, con respecto a **las clases de educación física, sería aconsejable no planificar los horarios de las mismas inmediatamente después del almuerzo** o de un ayuno prolongado.

Sugerencias para una alimentación saludable en la escuela

Comedor escolar

- **Una porción de carne por día:** (pollo, pescado fresco o enlatado al agua, vacuna).
- **Una porción de vegetales** crudos o cocidos diarios.
- Un plato playo de arroz, pastas, polenta u otros cereales cocidos.
- Hasta 2 veces por semana se pueden reemplazar por tarta, pizza, empanadas.
- Los cereales pueden servirse como plato principal o postre (ej: arroz con leche, crema pastelera).
- Media taza de **legumbres cocidas** por semana (porotos, lentejas).
- **Postre:** frutas, gelatinas, flanes, budín de pan, queso y dulce, tortas, bizcochuelos, etc.

Comedor escolar

Cambiar golosinas y snaks por **frutas de cáscara duradera** (banana, naranja, manzana, mandarina)

- **Ensalada de frutas**
- **Yogures** (solos o con cereales o frutas)
- **Barras de cereales.**
- **Jugos de fruta naturales, agua, soda.**
- **Sándwiches** a elección de tipo de panes: blancos con poca miga e integrales; rellenos con queso, fiambres magros (jamón cocido), pollo, carne roja magra, huevo duro y verduras: lechuga, tomate, etc.



Salud



Bienestar



Protección



Confianza



Cuidado



Prevención



Experiencia