

Universidad Abierta Interamericana

Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud



**“Proyecto de políticas públicas obligatorias de
Educación Nutricional en 6° grado de Escuelas
primarias de la ciudad de Rosario”**

Tutor: Lic. Mariana Imhoff

Tesista: Florencia Nerina González

Título a obtener: Licenciada en Nutrición

Marzo 2018

INDICE

DEDICATORIA.....	6
AGRADECIMIENTOS.....	7
RESUMEN.....	8
INTRODUCCION	8
DESCRIPCION DEL PROYECTO	10
JUSTIFICACION	13
MARCO CONTEXTUAL Y CONCEPTUAL.....	17
Evolución de los alimentos y las costumbres alimentarias en el siglo xx	17
Situación nutricional en argentina.....	22
Seguridad alimentaria	25
Educación Alimentaria Nutricional y Seguridad Alimentaria.	27
La alimentación como derecho.	28
Derecho a la alimentación comprendido como básico dentro de los derechos.....	28
Derecho a la alimentación y derecho a la educación.....	30
Derechos humanos; Declaración, Pactos y leyes vigentes en Argentina.....	31
Programas Alimentarios en Argentina	33
Desde sus inicios hasta la década del ´90.	37
Programa Materno Infantil.....	38
Asistencia Alimentaria Escolar (Antecedentes de los comedores escolares).	41
Programa Alimentario Nacional -PAN-.....	46
Los Programas Alimentarios en los ´90.....	47
La sanción de la Ley 25724.	51
Los sistemas basados en transferencia de ingresos.....	52

Cuadro resumen de Programas Alimentarios vigentes.	54
¿Qué es una alimentación saludable?	56
Estado Nutricional.	57
Evaluación del estado nutricional	58
Clasificación del Estado Nutricional.	58
Factores que inciden en los requerimientos nutricionales del individuo	59
Alimentación en la etapa escolar.....	61
DESCRIPCIÓN DE LOS DESTINATARIOS	61
Caracterización psicopedagógica del escolar de sexto grado.....	63
Perspectiva teórica de Piaget	64
Problemas más frecuentes en alumnos de 6° grado:.....	65
ANTECEDENTES	66
Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN)	66
Proyecto TCP/ARG/3101	67
Educación alimentaria-nutricional (EAN) en la enseñanza primaria municipal de córdoba. Una experiencia en investigación-acción participativa (IAP). Año 2008.	67
La escuela enseña hábitos saludables	68
Educación Alimentaria Nutricional (EAN) en colegios: Evaluación de la efectividad de una intervención educativa en Gran Buenos Aires y Capital Federal.	68
DIAGNOSTICO	70
OBJETIVO	71
Objetivo Principal	71
Objetivos Específicos	71
METAS	71
POBLACIÓN OBJETIVO	72
Destinatarios directos:	72

Destinatarios indirectos:.....	72
LOCALIZACIÓN.....	72
ESTRATEGIAS, METODOLOGÍA Y ACCIONES A IMPLEMENTAR.....	72
RESULTADOS.....	75
Cuadro síntesis de objetivos y actividades del proyecto de educación nutricional para alumnos de sexto grado de las escuelas de Rosario.....	76
CRONOGRAMA.....	78
RECURSOS NECESARIOS.....	80
PRINCIPALES FACTORES EXTERNOS CONDICIONANTES PARA EL LOGRO DE LOS RESULTADOS:.....	80
EVALUACIÓN.....	81
BIBLIOGRAFÍA.....	82
ANEXOS.....	86
GUIA DE ESTUDIO Y ACTIVIDADES.....	87
DESARROLLO DE LA UNIDAD 1.....	166
DESARROLLO DE LA UNIDAD 2.....	168
DESARROLLO DE LA UNIDAD 3.....	169
DESARROLLO DE LA UNIDAD 4.....	170
DESARROLLO DE LA UNIDAD 5.....	171
DESARROLLO DE LA UNIDAD 6.....	172
DESARROLLO DE LA UNIDAD 7.....	173
DESARROLLO DE LA UNIDAD 8.....	174
DESARROLLO DE LA UNIDAD 9.....	175
LABORATORIO I.....	176
LABORATORIO II.....	177
LABORATORIO III.....	179

LABORATORIO IV	182
LABORATORIO V	183
LABORATORIO VI	184
LABORATORIO VII	185
EVALUACION FINAL.....	186

DEDICATORIA

A mi familia por apoyarme, y motivarme en éstos años de esfuerzo y dedicación.

A mi mamá Mariana por ser mi ejemplo de vida, por ser mi motor y motivo, porque lo más importante que me enseñó, es que en la vida no hay que bajar los brazos, hay que seguir, siempre seguir en busca de nuestras metas, sin importar las adversidades que se nos presenten.

Se lo dedico a mi papá Rubén, que sin importar cuales fueran las notas que traía a casa de cada examen siempre estaba esperándome para felicitarme.

Se lo dedico también a mi abuelo, Héctor, que fue, es y será siempre un ejemplo de vida y de profesionalismo a seguir, quien me facilitó la posibilidad de poder realizar ésta carrera que tanto amo y con tanto sacrificio pude finalizar.

Y por último a mi hermano Lautaro, mi ángel desde hace 5 años, por quién terminé de tomar la decisión de estudiar. Fue mi motivación cada día y cada noche de estudio.

AGRADECIMIENTOS

A mi familia que me dieron los medios y recursos necesarios para poder realizar la carrera, además de su apoyo incondicional.

A mi novio, quien me ayudo y acompañó incondicionalmente para que pudiera terminar en tiempo y forma éste trabajo, quien me motivó cada vez que sentía que el cansancio me ganaba.

A cada uno de los docentes que formaron parte de mi carrera, y formación como profesional.

A mi tutora Lic. Mariana Imhoff por su tiempo y dedicación para realizar éste trabajo.

A mis compañeros de cursado, quienes me ayudaron cada vez que los necesité.

RESUMEN

La alimentación saludable es un derecho humano y una condición indispensable para el crecimiento, la salud y el aprendizaje.

Debido a diferentes factores socio-ambientales y culturales, patrones de consumo y al advenimiento de nuevos estilos de vida nos encontramos en un entorno obesogénico, es decir, un ambiente que promueve la obesidad en las poblaciones y aparición de enfermedades como diabetes, hipertensión arterial, y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

Por todos estos factores se hace cada vez más necesaria la implementación de intervenciones educativas que empoderen a los individuos para alimentarse adecuadamente, con éste proyecto se busca formar multiplicadores de nuevos hábitos en sus núcleos familiar y social; y capacitar a los alumnos sobre pautas alimentarias tendientes a promover el bienestar de la población, como un derecho individual y una responsabilidad social.

El presente proyecto tiene como objetivo, integrar la educación alimentaria y nutricional en la enseñanza de 6° grado de la educación general básica primaria, mediante el desarrollo de un modelo educativo que considere la situación epidemiológica del país y resulte coherente con la política nacional de salud y nutrición y con los principios de igualdad educativa.

Se trabajará con información nutricional actualizada desde la ciencia, re-contextualizada a la capacidad cognitiva de los alumnos. Para el desarrollo de las clases se contará con una Guía de estudio y actividades para cada alumno, que está constituida por 9 unidades que cuentan con material de estudio y actividades correspondientes a cada tema.

La infancia se considera un periodo crítico en la adquisición y configuración de hábitos alimentarios y de un estilo de vida saludable para el futuro joven y que probablemente serán perdurables en la edad adulta.

INTRODUCCION

Los profesionales que nos dedicamos al campo de la nutrición en sus diferentes vertientes deberíamos converger en un mismo objetivo primordial; LA SALUD HUMANA.

La principal preocupación que debería mantenernos unidos debería ser la alimentación de nuestros niños, adolescentes, y jóvenes, ya que van a ser el futuro próximo que dirigirá la sociedad, y para ello deberían tener pautas alimentarias lo más correctas posibles.

Deberíamos poner todo nuestro esfuerzo para que los niños, y como consecuencia toda nuestra sociedad se alimente de manera correcta, y así disminuir de manera considerable la aparición temprana de enfermedades no transmisibles, secundarias a problemas de malnutrición, ya sea por déficit o exceso de nutrientes y calorías.

Para esto es necesario EDUCAR A NUESTRA SOCIEDAD.

DESCRIPCION DEL PROYECTO

En éste proyecto se hace hincapié en la educación nutricional como una política pública obligatoria en escuelas primarias de Rosario, para que de ésta manera se puedan brindar a todos los niños (sin importar estratos ni diferencias sociales) los conocimientos básicos de cómo llevar a cabo una buena alimentación.

Se tendrá en cuenta que el primer lugar de labor y fundamental aparece en la familia, donde a veces (o muchas veces) las cosas no son todo lo adecuadas que desearíamos, ya que dentro de tantos factores que influyen en la formación de nuestros hábitos, el ambiente obesogénico nos persigue hasta los más recónditos rincones de nuestro hogar. En segundo lugar, aparece la importancia de la educación en las primeras etapas escolares.

Es por esto que debemos recordar que la alimentación humana es un acto biológico condicionado por el contexto en el que se encuentra el individuo, la sociedad, la cultura, la economía, entre otros.

La alimentación saludable es un derecho humano y una condición indispensable para el crecimiento, la salud y el aprendizaje. Actualmente el consumo de los alimentos está condicionado por diversos factores como, el precio, la publicidad, la moda, la facilidad y el tiempo que demanda su preparación, la aceptación social; y no, por su aporte nutritivo. Así mismo, dado el creciente aumento de la publicidad y disponibilidad de alimentos industrializados de bajo valor nutricional, se hace cada vez más necesaria la implementación de intervenciones educativas que empoderen a los individuos para alimentarse adecuadamente, incluyendo alimentos nutritivos y frescos además de estimular la elaboración casera de productos alimenticios.

La educación en nutrición, entendida como la combinación de experiencias de aprendizaje diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otras conductas relacionadas con la nutrición que conduzcan a la salud y el bienestar, ha sido reconocida como uno de los elementos esenciales para contribuir a la prevención y

control de los problemas relacionados con la alimentación en el mundo¹. (FAO/OMS, 1992; FAO, 1995; Contento et al., 1995).

Se considera que la educación en nutrición en la escuela representa una manera eficiente de alcanzar a un amplio sector de la población, que incluye no sólo a los niños y jóvenes, sino también a sus maestros, sus familias y la comunidad de la que forman parte² (OMS, 1998).

- Los niños en edad escolar constituyen uno de los grupos prioritarios que deben recibir una educación en nutrición; porque:
- Una nutrición apropiada es fundamental para el desarrollo físico y mental en la infancia y adolescencia.
- Los escolares necesitan información y educación específicas para adquirir patrones alimentarios saludables y perdurables.
- Como futuros padres, los escolares jugarán un importante papel en el desarrollo de sus descendientes.
- Como miembros de la unidad familiar, los escolares constituyen un importante vínculo entre la escuela y el hogar, así como con la comunidad.

El proyecto se llevará a cabo en sexto grado de las escuelas primarias de las escuelas de Rosario, estará a cargo de Nutricionistas capacitados para el dictado de clases en E.G.B. Se trabajará con información nutricional actualizada desde la ciencia, recontextualizada a la capacidad cognitiva de los alumnos, donde se dará una clase semanal de 40 minutos, lo que equivale una hora cátedra, a lo largo de todo el año lectivo, lo que da un total de 28 clases. Para el desarrollo de las clases se contará con una Guía de estudio y actividades para cada alumno, que está constituida por 9 unidades que cuentan con material de estudio y actividades correspondientes a cada tema. Cada unidad comienza con una o dos preguntas problematizadoras. Cada unidad temática se desarrollara con 4 o 5 clases mensuales, a excepción de la unidad 5 “estilos de vida saludables” que se desarrollara en 2 clases por el receso invernal.

¹ FAO/OMS. 1992. Elementos principales de estrategias nutricionales. “Fomentos de dietas y estilos de vida sanos”. Documento temático N°5. Recuperado de <http://www.fao.org/docrep/X0051T/X0051T08.HTM>

² OMS 1998. Nutrición Saludable: Un elemento esencial de una escuela promotora de la salud. Documento N°4 Ginebra

A lo largo del desarrollo de cada unidad se realizarán clases denominadas “LABORATORIO” que consistirán en diferentes actividades (clases abiertas, talleres dados por los alumnos a sus familiares, u otros compañeros de la institución, talleres de cocina, evaluaciones en forma de juego, etc.) que servirán como evaluaciones parciales del proyecto, para conocer si los contenidos dados, están siendo internalizados por los alumnos.

El proyecto será participativo, tanto por parte de los Nutricionistas, quienes darán las clases, como por parte de los alumnos quienes recibirán la información, las clases serán didácticas e interactivas para lograr la motivación y mayor aceptación de los alumnos; también habrá clases especiales donde se pedirá la participación de las familias para incluirlos en la sensibilización de nuevos hábitos saludables.

La finalidad del proyecto es mediante el diseño de estrategias y acciones, integrar la educación alimentaria y nutricional en la enseñanza de 6° grado de la educación general básica primaria, mediante el desarrollo de un modelo educativo que considere la situación epidemiológica del país y resulte coherente con la política nacional de salud y nutrición y con los principios de igualdad educativa. Buscando educar a la población infantil para formar multiplicadores de nuevos hábitos en sus núcleos familiar y social; y capacitar a los alumnos sobre pautas alimentarias tendientes a promover el bienestar de la población, como un derecho individual y una responsabilidad.

“La infancia se considera un periodo crítico en la adquisición y configuración de hábitos alimentarios y de un estilo de vida saludable para el futuro joven y que probablemente serán perdurables en la edad adulta”

JUSTIFICACION

Se estima que, en el año 2014, 41 millones de niños menores de 5 años presentaban sobrepeso u obesidad, de los cuales más del 80% viven en países en desarrollo³ (FAO/OMS, 1992; FAO, 1995; Contento et al., 1995). Esta epidemia obedece principalmente a factores socio-ambientales y culturales, patrones de consumo y al advenimiento de nuevos estilos de vida, como el creciente consumo de productos de bajo valor nutricional y alto contenido de azúcar, grasas y sal; la ingesta habitual de bebidas azucaradas y la falta de actividad física. Todos estos factores contribuyen a crear un “entorno obesogénico”, es decir, un ambiente que promueve la obesidad en las poblaciones.

En este marco, existe evidencia que da cuenta de cómo la epidemia de obesidad afecta en mayor medida a los estratos económicos más desfavorecidos. Estudios recientes, señalan que la carga de la obesidad tiende a acentuarse en los grupos de menor nivel socioeconómico, inclusive en países de ingresos bajos y medios. Esta transición se atribuye a que estos grupos tienen mayor acceso a alimentos ultra-procesados baratos y de bajo valor nutricional que a una alimentación de calidad.

Además de traer aparejadas graves consecuencias para la salud física, el sobrepeso y la obesidad están asociados a problemas psicosociales e implican una barrera para el desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes. Es por eso que la problemática se debe abordar a una edad temprana con políticas públicas diseñadas con una perspectiva integral con especial énfasis en la reducción de las brechas de inequidad social y la protección del derecho a la salud de los grupos más vulnerables.

- Entre las recomendaciones para prevenir la obesidad infanto-juvenil y garantizar el derecho a la salud de los niños, niñas y adolescentes se encuentra:
 - La promoción de políticas para mejorar el entorno escolar obesogénico.
 - Políticas económicas tendientes a reducir el consumo de alimentos altos en azúcares, grasas y sal e incentivar el consumo y facilitar el acceso a alimentos saludables, como frutas y verduras.

³ Fundación interamericana del corazón Argentina. 2014, “obesidad infantil”. Recuperado de www.ficargentina.org/

- Medidas para restringir la publicidad de alimentos no saludables dirigida a niños.
- La enseñanza en nutrición en las escuelas se ha venido promoviendo desde hace varias décadas⁴ (FAO, 1968 y 1971). Sin embargo, se observa que las limitaciones y problemas para lograr que las escuelas contribuyan efectivamente a la formación de conductas alimentarias y de vida saludables en el niño y su familia continúan siendo los mismos.

Si se desea lograr que los niños adquieran la capacidad de adquirir hábitos alimentarios saludables, es necesario consolidar los esfuerzos por incluir de manera obligatoria educación nutricional en las escuelas, y deje de ser un beneficio de algunas pocas instituciones, que por iniciativa de los directivos se decide incluir educación nutricional.

En las instituciones educativas, “la alimentación saludable” se trata de un tema aún no tratado en la mayoría de las escuelas, hay escuelas que incluyen charlas aisladas de educación nutricional y otras donde jamás se trata la temática. La inclusión de contenidos de nutrición en la escuela, con asignación de suficiente tiempo y un enfoque orientado a lograr cambios de conducta más que a sólo aumentar los conocimientos, constituyen hoy, una necesidad para enfrentar los problemas nutricionales y prevenir las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, como el sobrepeso y obesidad, anemia, crecimiento inadecuado y retraso de maduración cognitiva y del lenguaje. Para lograr este objetivo, la educación representa la mejor estrategia.

Como se describió anteriormente, 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

⁴ FAO 1968. S.Olivares y Col. “Educación en nutrición en las escuelas primarias”. Recuperado de <http://www.fao.org/tempref/docrep/fao/X0051t/X0051t08.pdf>

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.

En psicología el hábito es cualquier comportamiento repetido regularmente, que requiere de un pequeño o ningún raciocinio y es aprendido, más que innato. El hábito predispone a un sujeto para la realización perfecta de una tarea o actividad. Es importante considerar que los hábitos alimentarios, higiene y estilos de vida saludables se asimilan e integran a la personalidad durante los primeros años.

Cada persona modifica continuamente su forma de ser y de actuar, de acuerdo a las influencias que recibe del medio social que la rodea; la familia, la escuela, el trabajo, los amigos, de esta forma vamos construyendo nuestra identidad, estilo de vida, y construimos así nuestro sistema de creencias y valores, el cual define la actitud que tendremos ante la vida y el rol que ocuparemos en la sociedad, mismo que estará presente en toda situación o actividad y puede ser modificado por las exigencias del medio.

Los valores, ideas, sentimientos, y experiencias significativas definen los hábitos de cada persona. Por lo tanto los hábitos, se crean, se pueden volver necesidades y nos llevan a realizar acciones automatizadas. De ahí la importancia de que los docentes, la familia, y otros adultos significativos responsables de la atención y cuidado de los niños promuevan la enseñanza y aprendizaje de hábitos saludables y a valorarlos como herramientas que ayudan a proteger y cuidar la salud.

Entonces se puede definir a los hábitos alimentarios como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Para lograr este resultado es importante incluir todos los grupos de los alimentos sin prohibir ninguno, sino consumiéndolos en su justa medida.

Para mantenernos sanos y fuertes es muy importante tener una alimentación adecuada donde no solo importa la cantidad o porción de los alimentos que ingerimos sino también su calidad (nutritiva, sanitaria, tecnología, organoléptica y económica).

La alimentación de los niños tiende a variar mucho ya que la mayoría de las veces prefieren comida chatarra o alimentos irritantes los cuales causan problemas digestivos, entre otros. Los hábitos alimentarios inadecuados en esta etapa de la vida suelen ser:

- Irregularidad de las comidas, y saltar las mismas.
- Consumo frecuente de productos de preparación rápida con alto consumo de grasas saturadas y sodio.
- Consumo excesivo de frituras.
- No desayuno.
- Picoteo (no racional) mientras utilizan computadoras, juegos, o celulares.
- Sedentarismo.
- Alimentación monótona.
- Rechazo a los vegetales.
- Otros.

MARCO CONTEXTUAL Y CONCEPTUAL

EVOLUCIÓN DE LOS ALIMENTOS Y LAS COSTUMBRES ALIMENTARIAS EN EL SIGLO XX

El consumo de alimentos ha sufrido una gran transformación a lo largo del siglo XX debido a la profunda transformación de los hábitos alimentarios y los cambios experimentados por la sociedad occidental. Los principales factores que han transformado las estructuras sociales son los siguientes;

- La evolución de la sociedad hacia la tercerización.
- La revolución científica y tecnológica.
- Los cambios producidos en el papel de la mujer en la sociedad.

Estos factores han contribuido a la aparición de nuevos conceptos alimentarios, de nuevos hábitos en el consumo de alimentos y la transformación del concepto de alimentación.

La alimentación se encuentra cada vez más sometida a las obligaciones del trabajo. El paso de una sociedad básicamente agraria, aunque todavía en el siglo XIX, con el consiguiente proceso de industrialización y la creación de la sociedad de consumo basada en los servicios, ha producido una transformación total de los hábitos sociales y ha afectado especialmente a los hábitos alimenticios.

La instauración de la jornada laboral continua ha creado lo que dice C. Fischler el "taylorismo alimentario". Se han tenido que crear los establecimientos de comida rápida, en un entorno moderno, de una manera colectiva, industrial, más o menos dietética y barata, donde se come rodeado de compañeros de trabajo pero sin su compañía. Como se ve, con una sociedad cada vez más fuertemente individualizada declina la comensalidad y esto afecta y transforma la dieta, la alimentación. Es por ello que sobreabundan los puestos de comida rápida donde se cumple con la función nutritiva pero donde se ha perdido toda función socializadora del acto.

Es más, la valorización de la autonomía del individuo cuestiona las creencias y criterios tradicionales, afecta a la educación en el seno de la familia y el rol alimentario,

que se transforma y pierde los valores de cohesión y comensalidad, es decir, cada uno come lo que le apetece y cuando le apetece.

Podemos decir que la alimentación ha dejado de estructurar el tiempo, ahora es el tiempo quien estructura la alimentación. Esta máxima afecta tanto al acto nutritivo que se omiten platos, aparece la irregularidad de los horarios de comida. La paulatina desaparición de las pautas que controlaban las conductas alimenticias deja al individuo a merced de sus pulsiones y deseos, creándose una tendencia gastronómica que somete al comensal actual a la abundancia, siempre contradictoria con la dietética. De todo ello se derivarán muchas enfermedades psico-alimentarias, demasiado comunes actualmente, como por ejemplo la bulimia.

Se ha producido, además, la transformación de la forma de habitar, ocurrida en la segunda mitad del siglo XX, debida sobre todo al aumento imparable de la población. Es decir, la masificación de la vivienda en pisos es la manera menos propicia para establecer relaciones de vecindad y al mismo tiempo perpetuar toda una serie de actos alimentarios derivados de la vida en comunidad. Se ha perdido casi totalmente la interrelación gastronómica entre el vecindario, cuando se hacían comidas todos juntos, comida que se les ofrecían en un afán socializador. Hay que añadir a estas transformaciones que hay una cuarta parte de hogares con sólo una persona sola, lo cual crea nuevas tareas y servicios sociales que intentan cubrir sus necesidades; caso especial es la atención de las personas ancianas que viven solas. Hay que decir que se constata un progresivo envejecimiento de la población lo que agravará este problema en el futuro.

El siglo XX ha visto el nacimiento de una nueva sociedad cada vez más alejada de las fuentes de producción alimentaria hasta llegar al desconocimiento masivo del origen y la procedencia de muchos de los alimentos que consumimos. En las sociedades avanzadas sólo un 5% de la población activa se dedica a la producción de la materia prima de alimentos, es decir, agricultora y ganadera. La cultura alimentaria no se ha desarrollado lo suficiente aún en el ámbito educativo y la familia está dejando de cumplir, cada vez más, sus deberes pedagógicos.

En general, en el siglo XX se ha pasado del miedo a que hubiese pocos alimentos (preocupación cuantitativa), hasta la mitad del siglo, al miedo de saber cuál es la calidad de los alimentos que consumimos, la búsqueda del equilibrio nutricional (el carácter cualitativo de los alimentos). La industrialización ha desnaturalizado los alimentos hasta el punto de constatarse la falta de relación entre un alimento y su materia prima.

El siglo XX ha visto como entre el consumo de los alimentos básicos se observaba una tendencia al incremento del consumo de carne y productos lácteos frente a la disminución del consumo de alimentos hasta ahora considerados tradicionales como las legumbres, verduras, aun el pan, considerado siempre, el alimento base e incluso sagrado. Así y todo el consumo de carne disminuye progresivamente como aumenta la clase social a la que pertenece el consumidor. La ley de Engel nos explicará que, así como aumenta el nivel de vida de las personas disminuye su gasto en alimentación. Se produce una mayor sustitución de los productos cotidianos por otros más caros y selectos.

El proceso de estandarización general producida por la sociedad de consumo, y especialmente la estandarización de los alimentos, además de destruir las peculiaridades y sabores tradicionales, pronostica una uniformización general de los gustos. Con el fin de "salvar" las peculiaridades gastronómicas específicas, éstas son convertidas en objeto de consumo masivo en un afán globalizador de homogeneizar los gustos. En los últimos años, se ha tenido que revalorizar estos productos con el nacimiento de la etiqueta de ecológicos, dándole un valor añadido y de calidad al producto.

La globalización iniciada desde la década de los ochenta, especialmente desde la caída del muro en 1989, ha provocado la existencia de productos de todo el mundo en nuestros escaparates y en todas las épocas del año. La invasión positiva es tan grande que el concepto de alimentación "tradicional" que sigue los productos de temporada es casi desconocido para la mayoría de la gente. Esto comenzó en los últimos decenios, con el desarrollo de los cultivos de invernadero que empezaron a poner en la mesa productos fuera de temporada.

La revolución científica y técnica

Las técnicas de conservación, congelación, pasteurización, y liofilización han transferido a la industria las tareas que antes se hacían en la cocina.

La otra revolución conservacionista en el campo alimentario fue la masificación de los frigoríficos que nos ha permitido una durabilidad de los alimentos impensada en épocas anteriores. Su uso ha modificado las pautas de conducta respecto del aprovisionamiento de alimentos. Antes del frigorífico estábamos abocados a hacer la compra diaria o utilizar las técnicas más antiguas de conservación: salazón, secado, especias, entre otras.

La aparición de todo un utillaje nuevo al mundo de la cocina, los electrodomésticos, la evolución del fogón: primero de leña, después de carbón, después de petróleo, después de gas y eléctrico y últimamente los de inducción y microondas, justifican por sí mismo las transformaciones ocurridas en los procesos de transformación de los alimentos y de su preparación. Y como es natural se ha reducido mucho el tiempo dedicado a la preparación de la comida, aunque esta reducción beneficiosa para el ocio no parece haber mejorado la concepción temporal de la persona moderna.

Los conocimientos científicos alrededor de la alimentación (la dietética) y su difusión en campañas preventivas de enfermedades que se derivan, también ha contribuido a un mejor análisis y conocimiento de la dieta, la gente empieza a saber lo que come. Pero también ha creado falsos mitos modernos que han afectado el consumo de muchos alimentos: desde el aceite de oliva hasta los huevos, a veces promovidos por los intereses económicos de las grandes industrias alimentarias. Estos falsos mitos han hecho que en diversas épocas el consumo de aceite de oliva disminuyese, favoreciendo el consumo de otras variedades de aceite alternativos. También apareció el mito del alto componente de colesterol que tiene el huevo, lo que hizo que la gente redujera su consumo de una manera drástica. Ahora todo esto ha caído en desuso.

En el campo de la manipulación genética se han creado los alimentos transgénicos que han visto alterada su composición genética para resistir enfermedades,

adaptarse mejor a todo tipo de suelo y de condiciones bioclimáticas y aumentando su vez cuantitativamente su rendimiento.

La revolución de la mujer y la transformación de la familia.

Los cambios producidos por las mujeres en el siglo XX son de tanta entidad que se habla de revolución, ya que se han removido casi todas las estructuras sociales desde la revolución industrial. La adquisición de derechos civiles, la incorporación a la población activa, el control sobre la procreación, la libertad sexual. Todas estas metas han transformado la visión de la mujer en la sociedad y sobre todo la visión de la mujer de sí misma. Han transformado el rol femenino y se han revalorizado sentimientos clasificados como femeninos que han terminado por afectar al hombre, el cual los ha incorporado, transformando al mismo tiempo el rol masculino y creando una sociedad nueva con nuevos parámetros más igualitarios.

La cocina y la mujer han sido asociadas históricamente. Curiosamente una de las manifestaciones más claras de su liberación ha sido la salida de la cocina.

La incorporación de la mujer al mundo del trabajo ha significado un acontecimiento tal que sus repercusiones se empiezan a analizar desde los últimos decenios. En este proceso de incorporación de la mujer a la sociedad abierta ha tenido que transformar toda una serie de conceptos fuertemente arraigados, haciendo tambalear los roles principales. El rol asignado a la mujer la hacía indispensable en todas las tareas cotidianas de la casa y, en una cuestión muy importante, la crianza, manutención y educación de los hijos.

Cuando la mujer abandona el hogar los cambios son automáticos. El doble trabajo, o triple, que tienen las mujeres, las cuales deben mantener la casa, su trabajo fuera de casa y en muchos casos la atención de los ancianos, no sólo indica la necesidad de que estas prioridades deban estar cubiertas, sino que valora el esfuerzo de aquellas que las perpetúan.

El primer cambio implica los roles en el seno del hogar y un aspecto donde se denota más es en la alimentación familiar. Se produce el abandono de muchos platos, cuya elaboración es costosa, y se tiende a una simplificación del procedimiento y de los

platos. Lo más importante es que ya se da el caso de que no son las madres las que cocinan. En muchas casas lo hacen los hijos o el padre. La transmisión de la sabiduría gastronómica ha dejado de pasar de madre a hija como un hecho perpetuador de cultura. Y esto rompe una larga cadena. La libertad acaecida va con los tiempos de globalización. La alimentación tradicional queda aplazada a las manifestaciones festivas con su concepto más puro: gastronomía. Sólo hay que preguntar a nuestras madres para darse cuenta que han dejado de cocinar platos aprendidos de la suya, hasta el punto que algunos no los volveremos a probar nunca más.

El proceso de transformación de la familia comenzó cuando una de sus piedras fundamentales: la mujer, cambió los parámetros generales. Esto provoca, en nuestro caso, desestructuración de los hábitos alimentarios y de las comidas, produciendo una mayor flexibilidad alimentaria a partir de la disgregación de las reglas que venían marcando a la mujer con su rol de educadora alimentaria. Esto ha hecho que las reglas se apliquen con menos rigor o que se tolere un grado mayor de libertad individual, como la mujer ya no puede estar en todo se relajan aquellos aspectos que no se pueden controlar totalmente.

Definitivamente la transformación de los roles femeninos en la sociedad de la segunda mitad de siglo XX y su incorporación activa a la sociedad tiene un impacto decisivo sobre el hecho alimentario. La alimentación familiar ya no es el monopolio de la mujer y eso tiene sus repercusiones en la consecución, preservación y transformación de los alimentos y de los hábitos de comensalidad.

SITUACIÓN NUTRICIONAL EN ARGENTINA

El paradigma nutricional en Argentina en la década del '70, al igual que en el resto de los países de América Latina, era la desnutrición proteico-energética y el déficit de micronutrientes. En '80 y '90 se comenzó a analizar la relación entre déficit de micronutrientes y condiciones de salud, crecimiento y desarrollo. A partir del '90 y 2000 se observa una gran complejidad en condicionantes y consecuencias, surge la relación entre alimentación y estilo de vida y la coexistencia de situaciones de déficit y exceso, que requieren de una mirada integral. En los últimos 30 años surge la obesidad como importante problema de salud pública a nivel mundial, siendo la primera vez que

una enfermedad crónica no transmisible es considerada epidemia, a la que la Organización Mundial de la Salud llamó epidemia global⁵ (Szer et al 2010). El cambio en la dieta ocurrió en forma dramática en países con bajo y moderado ingreso. La situación nutricional en Sudamérica es consecuencia de tres procesos concurrentes: la transición nutricional, las crisis económicas de los últimos años y los problemas crónicos irresueltos. En este contexto, la Argentina es uno de los países latinoamericanos con mayor sobrepeso y obesidad.

Conscientes de la gravedad del problema, a partir del año 2003 se promulga la ley 25724 y a través del esfuerzo conjunto del Ministerio de Salud y el Ministerio de Desarrollo Social se forma la Comisión Nacional de Nutrición y Alimentación, a través de la cual se crea el Programa Nacional de Nutrición y Alimentación. Se elaboran las Guías Alimentarias para la población argentina, que por primera vez incluyen recomendaciones de actividad física. A través del Programa Nacional de Educación Alimentaria y Nutricional, basado en la estrategia de formación de multiplicadores se promueve la difusión y uso de las guías alimentarias y las huertas familiares para autoconsumo de alimentos. A partir del año 2008 el Ministerio de Educación junto con FAO (La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación), desarrollan materiales curriculares de educación alimentaria nutricional (EAN Educación alimentaria nutricional) para las escuelas del país.

No se dispone de encuestas nacionales sobre el estado nutricional de la población general. La información disponible proviene de diversos estudios, tanto para la población infantil como adulta, con objetivos, metodologías y criterios diferentes. De acuerdo a las prevalencias aportadas por estos estudios se puede afirmar que el sobrepeso y la obesidad es un problema instalado en el país desde temprana edad, de magnitudes variables y creciente complejidad, sin distinción de niveles socioeconómicos⁶ (CESNI 2004).

⁵ La obesidad un problema de la salud pública. 2011. Revista de divulgación científica y tecnológica de la Universidad Veracruzana. Vol. 14 N° 13 p4

⁶ Centro de estudios sobre nutrición infantil y SAOTA 2004. III jornada de obesidad infantil. Recuperado de <http://www.cesni.org.ar/2015/07/como-nos-va-en-el-tratamiento-de-la-obesidad-infantil/>

Según datos aportados por el Centro de estudios sobre nutrición infantil (Centro de estudios sobre nutrición infantil), la situación nutricional de los niños comprendidos entre 0 y 5 años puede resumirse en: baja prevalencia de desnutrición aguda moderada o severa, moderada prevalencia de retardo del crecimiento lineal, aparición del sobrepeso como problema de salud pública, coexistencia de déficit con exceso, alta prevalencia de anemia, déficit de vitamina A, prevalencias crecientes de sobrepeso y obesidad⁷ (Durán 2005).

La Encuesta nacional de nutrición y salud llevada a cabo en 2005 dio como resultado para esta franja etaria el 1,2% de emaciación, 3,8% de desnutrición global, 4,2% de acortamiento y 6,6% de obesidad (Durán 2009).

Analizado en función de las necesidades básicas (satisfechas o insatisfechas) se observó que la emaciación, la desnutrición global y el acortamiento aumentaron en la población con necesidades básicas insatisfechas (NBI Necesidades básicas insatisfechas), mientras que la obesidad lo hizo en la población sin necesidades básicas insatisfechas. Para población adulta los valores encontrados varían entre 11 y 42%. Para hacer frente a las deficiencias de hierro y vitaminas se promulga en 2001 la ley 25459 sobre la utilización de leche fortificada y en 2002 la ley 25630 sobre prevención de anemias y malformaciones del tubo neural⁸.

En el contexto de América Latina, Argentina presenta un estado avanzado de transición demográfica, epidemiológica y nutricional. Respecto a la transición demográfica presenta un moderado crecimiento vegetativo, persistente proceso de envejecimiento y alto porcentaje de población urbana. En la transición epidemiológica patrones de mortalidad con altas tasas de enfermedades del sistema circulatorio y tumores. La transición nutricional se caracteriza por alto consumo de carnes, grasas saturadas y azúcares refinados, relativamente bajo consumo de fibras e hidratos de carbono complejos. El patrón alimentario de Argentina, se caracteriza por: excedente de carnes y productos concentrados en azúcares y grasas, déficits de hortalizas, frutas y aceites vegetales, los cereales en hogares pobres resultan más elevados que el estándar. Sin embargo los valores promedios son muy diferentes según la región del país que se

⁷ Dr. Pablo Durán. 2005. Transición epidemiológica nutricional o el "efecto mariposa". Comité editorial archivos argentinos de pediatría. p76

⁸ Lomaglio, D.B. 2012 Transición nutricional y el impacto sobre el crecimiento y la composición corporal en el noroeste argentino. (NOA). Revista, Nutrición Clínica y Dietética hospitalaria. Recuperado de <http://revista.nutricion.org/PDF/TRANSICION.pdf>

analice. Rangos entre 7 y 33% de sobrepeso y 2 y 17% de obesidad fueron reportados en diferentes trabajos de los últimos 15 años. A modo de ejemplo de ello se puede citar el trabajo multicéntrico llevado a cabo en 6 provincias argentinas de 4 de las 5 regiones del país en el que se pudo establecer un gradiente norte-sur con mayor desnutrición en el norte y mayor obesidad en el sur. La prevalencia de desnutrición global alcanzó el 25,9% en el norte y el 8,7% en el sur, mientras que la obesidad tuvo valores de 10,8% en el norte y 26,7% en el sur.

Estos resultados se relacionan directamente con los mayores y menores indicadores de pobreza respectivamente en el norte y el sur⁹ (Oyhe - nart et al 2008).

SEGURIDAD ALIMENTARIA

El concepto de Seguridad Alimentaria surge en la década del 70, basado en la producción y disponibilidad alimentaria a nivel global y nacional. En los años 80, se añadió la idea del acceso, tanto económico como físico. Y en la década del 90, se llegó al concepto actual que incorpora la inocuidad y las preferencias culturales, y se reafirma la Seguridad Alimentaria como un derecho humano. Según el Instituto de Nutrición para Centroamérica y Panamá (INCAP Instituto de Nutrición para Centroamérica y Panamá), la Seguridad Alimentaria Nutricional "es un estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo".

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), desde la Cumbre Mundial de la Alimentación (CMA Cumbre Mundial de la Alimentación) de 1996, la Seguridad Alimentaria "a nivel de individuo, hogar, nación y global, se consigue cuando todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo, para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objeto de llevar una vida activa y sana"¹⁰

¿En qué consiste el derecho a los Alimentos?

⁹ Oyhe- nart et al 2008. Intersecciones antropológicas. Vol. 15 N° 1

¹⁰ Cumbre Mundial de la alimentación. 1996. Recuperado de <http://www.fao.org/docrep/X2051s/X2051s00.htm>

Desde sus inicios, las Naciones Unidas han establecido el acceso a una alimentación adecuada como derecho individual y responsabilidad colectiva. La Declaración Universal de Derechos Humanos de 1948 proclamó que "Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación..."¹¹ (Declaración Universal de Derechos Humanos de 1948).

Casi 20 años después, el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (1996) elaboró estos conceptos más plenamente, haciendo hincapié en "el derecho de toda persona a un nivel de vida adecuado para sí y su familia, incluso la alimentación...", y especificando "el derecho fundamental de toda persona a estar protegida contra el hambre."¹²

¿Qué diferencia hay entre el derecho a estar protegidos contra el hambre y el derecho a tener una alimentación adecuada?

El primero de estos derechos es fundamental. Significa que el Estado tiene la obligación de asegurar, por lo menos, que las personas no mueran de hambre. Como tal, está intrínsecamente asociado al derecho a la vida. Además, no obstante, los Estados deberían hacer todo lo posible por promover un disfrute pleno del derecho de todos a tener alimentos adecuados en su territorio, en otras palabras, las personas deberían tener acceso físico y económico en todo momento a los alimentos en cantidad y de calidad adecuadas para llevar una vida saludable y activa. Para considerar adecuados los alimentos se requiere que además sean culturalmente aceptables y que se produzcan en forma sostenible para el medio ambiente y la sociedad. Por último, su suministro no debe interferir con el disfrute de otros derechos humanos, por ejemplo, no debe costar tanto adquirir suficientes alimentos para tener una alimentación adecuada, que se pongan en peligro otros derechos socioeconómicos, o satisfacerse en detrimento de los derechos civiles o políticos.

¹¹ Declaración universal de Derechos Humanos de 1948. Resolución 217 A (III) Recuperado de <http://www.un.org/es/universal-declaration-human-rights/> p1.

¹² Pacto internacional de Derechos económicos, sociales y culturales. 1996. Parte III. Art.11 .Recuperado de <http://www.ohchr.org/SP/ProfessionalInterest/Pages/CESCR.aspx>

EDUCACIÓN ALIMENTARIA NUTRICIONAL Y SEGURIDAD ALIMENTARIA.

La Seguridad Alimentaria y Nutricional es fundamental para alcanzar el desarrollo social y mejorar las condiciones de vida de una población. Está determinada por componentes como la disponibilidad, el acceso, el consumo y el aprovechamiento biológico y su ausencia, afecta el crecimiento y desarrollo de los menores desde la etapa de gestación ubicándolos en desventaja para el resto de su vida en cuanto a: programación para enfermedades crónicas no transmisibles desde la gestación, la capacidad de respuesta inmunológica frente a infecciones y agresores del medio ambiente, capacidad cognitiva y laboral en la vida adulta. Así mismo, el concepto de promoción de la salud cobró tal importancia justo desde los años setenta, tanto que hasta el día de hoy se sabe que es la estrategia de mayor impacto en el cuidado de la salud previniendo un sinnúmero de enfermedades. A partir del año 1986 con la Carta de Ottawa en la que se mencionó que la promoción de la salud era “proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma”¹³, se han derivado a través de los años varios conceptos que comparten un común denominador y es que esta va direccionada a modificar fundamentalmente los determinantes de la salud en dimensión individual (estilos de vida) y poblacional. Sin embargo, para poder accionar en la promoción de la salud, fue necesario contar con el apoyo de instrumentos metodológicos mediante procesos educativos, como lo mencionaron Green y Kreuter (1991) al decir que “la promoción de la salud era una combinación de apoyos educativos y ambientales que favorecen las conductas o acciones que contribuyen a la salud”.

Es así como para el área de la nutrición aparece la Educación Alimentaria y Nutricional siendo el proceso por el cual el individuo, la familia y la comunidad, adquiere, refuerza o modifica conocimientos, actitudes, habilidades que le permiten actuar racionalmente en la producción, selección, adquisición, almacenamiento, preparación, distribución, consumo y manejo higiénico de los alimentos, de acuerdo con las necesidades individuales y los recursos alimentarios y económicos disponibles; cuyo propósito es finalmente, contribuir a la seguridad alimentaria familiar, mediante

¹³ Carta de Ottawa para la promoción de la salud. 1986. p1 Recuperado de <http://www.fmed.uba.ar/depto/toxico1/carta.pdf>

procesos educativos participantes que faciliten la formación y adquisición de capacidades, conocimientos, actitudes, habilidades, hábitos y comportamientos para que culminen en la adecuada y racional utilización de los alimentos, manejo y control del estado nutricional.

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” (Proyecto Familias y Nutrición de Unicef), 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.

DERECHO A LA ALIMENTACIÓN COMPRENDIDO COMO BÁSICO DENTRO DE LOS DERECHOS.

El derecho humano a la alimentación fue consagrado en 1948 en la Declaración Universal de Derechos Humanos, que en el artículo 25 afirma: “Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado, que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios, tiene así mismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad”¹⁴

¹⁴ Declaración Universal de Derechos Humanos.1948.Art 25. Recuperado de www.un.org/es/universal-declaration-human-rights/

En el mismo sentido, el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales), firmado en 1966, lo incluye en el artículo 11, donde se proclama el “derecho a estar protegido contra el hambre”¹⁵. Desde el punto de vista jurídico, forma parte de los derechos de segunda generación (educación, vivienda, salud y trabajo), que se refieren a la utilización de los recursos de los Estados en proveer una serie de garantías a sus ciudadanos. En su parte III, **Art. 11** se menciona “el derecho de toda persona a un nivel de vida adecuado para sí y su familia, incluso alimentación, vestido y vivienda adecuados...” Este artículo incluso va más allá; reconoce el derecho de toda persona a estar protegido contra el hambre, comprometiéndose a los estados a mejorar los sistemas de producción, conservación y distribución de alimentos y sobre todo a asegurar la distribución equitativa de los alimentos mundiales.

Los derechos a protección y bienestar general en relación a la alimentación se detallan principalmente en los siguientes puntos, derecho a:

- Una alimentación adecuada.
- A no sufrir hambre y malnutrición.
- Al acceso seguro a agua potable.
- A recursos para cocinar.
- A un alto estándar de salud mental y física.
- Al desarrollo.
- A disfrutar de los beneficios del progreso científico.
- A mejorar los métodos de producción, conservación y distribución de alimentos.
- A la explotación y la utilización más eficaces de las riquezas naturales.
- A una distribución equitativa de los alimentos mundiales.
- A la educación y acceso a la información.
- Acceso al trabajo de los padres.
- Acceso a los recursos naturales (la tierra, agua, bosques y otros).
- A un Medio ambiente de paz y seguridad.

¹⁵ Pacto internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales. 1966. Parte III. Art. 11

Aunque el derecho a la alimentación parecería ser uno de los más básicos y ampliamente abordados, los programas tienden a la satisfacción de una parte de los derechos que lo comprenden, paliando el hambre o proveyendo alimentos pero, dejando de lado la adecuación cultural, la mesa familiar, el derecho a la salud medio ambiental, la biodiversidad, la sustentabilidad, por mencionar algunos.

DERECHO A LA ALIMENTACIÓN Y DERECHO A LA EDUCACIÓN.

En el marco de las declaraciones y pactos firmados por la Argentina en el sentido de ratificación del derecho a la alimentación se pone especial énfasis en el derecho a la educación, por ejemplo, se incluye que “los Estados Partes reconocen el derecho de toda persona a la educación. Conviniendo en que la educación debe orientarse hacia al pleno desarrollo de la personalidad humana y el sentido de su dignidad debe fortalecer el respeto de los derechos humanos y de la libertades fundamentales”¹⁶, como las referidas a lo que las personas decidan comer. Este artículo destaca también el derecho a gozar de los beneficios del progreso científico y de sus aplicaciones. Asimismo, en la Declaración de los Derechos del niño, se explicita el derecho de los niños y las familias de tener acceso a la información (Art. 17) para promover el bienestar y la salud física, lo que incluye el derecho a la alimentación y a recibir información apropiada en este sentido¹⁷. En el Art. 24 de dicha declaración se enuncia que “Los Estados Partes reconocerán a los niños el derecho al disfrute del más alto nivel posible de salud y a servicios de salud...”¹⁸, incluyendo el acceso a la educación alimentaria y mencionando combatir la malnutrición, asegurar la nutrición de los niños y el acceso de los padres a educación pertinente (desde la alimentación en el embarazo y los beneficios de la lactancia materna a la prevención de enfermedades). Por otra parte, en el art. 27 se menciona el derecho a la seguridad social y la obligación de los Estados a ayudar a los padres y personas encargados de los niños a dar asistencia material y apoyo en materia de nutrición¹⁹. En la Argentina se sancionó la ley 26.061 de Protección integral de

¹⁶ Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (1966-1976) Parte III. Art. 13. Recuperado de www.un.org/es/universal-declaration-human-rights/

¹⁷ Declaración de los derechos del niño. Art 17. p20 Recuperado de <https://www.unicef.org/argentina/spanish/7.-Convencionsobrelosderechos.pdf>

¹⁸ Declaración de los derechos del niño. Art 24 p26 Recuperado de <https://www.unicef.org/argentina/spanish/7.-Convencionsobrelosderechos.pdf>

¹⁹ Declaración de los derechos del niño. Art 27 p28 Recuperado de <https://www.unicef.org/argentina/spanish/7.-Convencionsobrelosderechos.pdf>

niñas, niños y adolescentes en 2005, con el mismo espíritu que la Declaración Universal. Las personas tienen derecho a que se les proporcione información para tomar sus propias decisiones en materia de alimentación en su propio contexto social, respetando las pautas culturales relacionadas con el aprovechamiento de los recursos naturales, las formas de acceso y consumo de alimentos²⁰.

Es decir, las personas tienen derecho a que se ponga a su disposición la información resultante del avance científico, que sume elementos para reflexionar acerca de sus propias prácticas y poder tomar decisiones en consecuencia.

El Derecho a la Alimentación comprende, según estas instancias internacionales:

- Derecho a tener una alimentación adecuada.
- Derecho a la Seguridad Alimentaria.
- Derecho a la protección contra el hambre.

El relator de Naciones Unidas, J. Ziegler, definió como Derecho al “*derecho a tener acceso, de manera regular, permanente y libre, directamente o mediante compra con dinero, a una alimentación cuantitativa y cualitativamente adecuada y suficiente, que corresponda a las tradiciones culturales de la población a la que pertenece el consumidor y que garantice una vida psíquica y física, individual y colectiva, libre de angustias, satisfactoria y digna*” (J. Ziegler).

DERECHOS HUMANOS; DECLARACIÓN, PACTOS Y LEYES VIGENTES EN ARGENTINA

En Argentina las declaraciones y pactos (incluyendo la Declaración Universal de Derechos Humanos, la Declaración Americana de los Derechos y Deberes del Hombre, el Pacto internacional de Derechos Civiles y Políticos, el Pacto de los Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC) y la Convención sobre los Derechos del Niño), forman parte del **Art 75 inc. 22** de la Constitución Nacional, que fueron incorporados en la reforma de 1994. La formulación de Programas y Políticas de Estado en el ámbito municipal, provincial y nacional deben atender y tienen la obligación de respetar los principios de este Enfoque de derechos. En lo relativo a la alimentación se

²⁰ Ley 26.061 de Protección integral de niñas, niños y adolescentes. 2005. Recuperado de https://www.oas.org/dil/esp/Ley_de_Proteccion_Integral_de_los_Derechos_de_las_Ninas_Ninos_y_Adolescentes_Argentina.pdf

destaca el bienestar físico y mental de todas las personas, su participación y el acceso a la información, así como el interés superior del niño y su desarrollo. La aplicación de los derechos reconoce la integralidad de los derechos humanos, en el sentido de que la atención de un derecho no puede descuidar la atención de los otros. Los derechos humanos son universales e indivisibles y los Estados están obligados a garantizar estos derechos hasta el máximo de sus posibilidades, y pudiendo contar con la cooperación internacional.

A raíz de la crisis profunda que atravesaba el país a fines desde 2001, con el creciente aumento de los niveles de pobreza -consecuencia de las fallas de la Ley de Convertibilidad-, en enero de 2003 el Congreso de la Nación sancionó la ley 25.724 y atento a la exigencia de la ley se creó el **Plan Nacional de Seguridad Alimentaria**, que intentaba unificar los programas existentes y cuyos objetivos se detallan:

Objetivo General

- Propender a asegurar el acceso de la población vulnerable a una alimentación adecuada, suficiente, y acorde a las particularidades y costumbres de cada región del país.

Objetivos Específicos

- Brindar asistencia alimentaria a las familias en situación de vulnerabilidad social.
- Facilitar la autoproducción de alimentos a las familias y redes prestacionales (comedores, centros comunitarios, jardines maternos, escuelas y otros).
- Fortalecer la gestión descentralizando fondos y asistiendo técnicamente a las jurisdicciones.
- Impulsar la integración de recursos nacionales, provinciales, municipales y facilitar la participación del tercer sector.
- Realizar acciones integrales en materia de Educación Alimentaria Nutricional, Cuidado de la Salud y Fortalecimiento de las familias en sus responsabilidades esenciales, involucrando a todos los actores sociales.

- Desarrollar acciones específicas dirigidas a grupos focalizados de riesgo.

Es de financiamiento nacional con proyectos provinciales en las siguientes líneas principales: asistencia alimentaria a niños y familias, focalizado a niños con riesgo de bajo peso y celíacos, comedores escolares, promoción de huertas familiares y comunitarias (Pro Huerta).

PROGRAMAS ALIMENTARIOS EN ARGENTINA

La historia de los Programas Alimentarios probablemente sea la historia misma de la humanidad. Desde siempre el hombre se preocupó por los alimentos disponibles y la manera de conseguirlos. Gobernantes y estrategias militares de la historia, desde diferentes ideologías, promovieron o implementaron acciones o programas para mejorar el estado de salud y nutrición de los pueblos débiles, enfermos o mal alimentados.

En Argentina como en América Latina, los Programas Alimentarios han protagonizado la historia reciente de las últimas décadas, aunque su existencia se remonta a los inicios del siglo XX y también se origina en la visión de aquella época de mejorar el estado de salud y alimentación de los "niños débiles", con un menor rendimiento y mayor ausentismo escolar. En la década del '20, del último siglo, empiezan a implementarse formas más o menos organizadas de lo que mucho después conoceremos como comedores escolares o programas materno-infantiles.

El contexto alimentario-nutricional en que se desarrollan los Programas Alimentarios: La desnutrición crónica (baja estatura), las deficiencias de micronutrientes, el sobrepeso y obesidad, aún en niños y mujeres pobres y la desnutrición aguda (déficit de peso para la edad o para la estatura) son las cuatro manifestaciones preponderantes de malnutrición, particularmente en la infancia.

Antes de la crisis socioeconómica de fines de 2001-2002, un 13% de niños menores de 5 años que se atendía en el sector público de salud presentaba retraso de crecimiento en talla, menos del 3% desnutrición aguda y un 9% sobrepeso u obesidad²¹.

¿Cuáles son las causas y cómo se inician los principales problemas nutricionales? El retraso crónico de crecimiento, la manifestación más común de la desnutrición en nuestros niños puede iniciarse en la vida intrauterina, en los primeros meses de vida,

²¹ Sergio Britos y col. CESNI 2003. Programas alimentarios en Argentina. Primera sección p6.

fundamentalmente luego del período de lactancia materna y puede extenderse durante los dos primeros años. Estos son períodos de elevados requerimientos nutricionales para sostener la velocidad de crecimiento y en los cuales la alimentación insuficiente o los procesos infecciosos se manifiestan en un menor crecimiento.

El bajo peso de nacimiento (en recién nacidos a término) es probablemente la manifestación más temprana de desnutrición; sus causas son múltiples, muchas de ellas de índole obstétrica:

- Hipertensión.
- Infecciones ovulares.
- Por consumo de tabaco, alcohol, drogas.
- Esfuerzo físico intenso, principalmente en el último trimestre de embarazo.
- Las causas del bajo peso de nacimiento que se relacionan con el estado nutricional de la madre son principalmente:
 - La escasa ganancia de peso, generalmente originada en una baja ingesta calórica (poca comida en general).
 - La baja estatura materna.
 - El bajo peso pre-concepcional, indicadores ambos de desnutrición crónica materna.

Por razones puramente biológicas, las embarazadas adolescentes y las añosas tienen un riesgo notablemente aumentado de tener hijos pequeños sea por prematuridad o desnutrición intrauterina. Las multíparas suelen ser en nuestro país de bajo nivel socioeconómico y un número grande de hijos significa, por lo corto de los intervalos intergenésicos una progresiva expoliación de nutrientes (típicamente hierro, ácido fólico, calcio, a veces vitamina A y riboflavina) que tienen repercusión para la madre o sobre el recién nacido. De allí que la posibilidad de malformaciones congénitas en los hijos, en especial las cardiopatías congénitas, aumente con el número de embarazos.

Prevenir el bajo peso de nacimiento significa entre otras cosas:

- Ocuparse de la situación nutricional de la madre.
- Detectar tempranamente el embarazo.
- Garantizar un mínimo de cuatro o cinco controles antes del parto.
- Proveer una atención adecuada y suplementación medicamentosa de hierro y ácido fólico. El déficit de ácido fólico por ejemplo, puede causar malformaciones congénitas (anencefalia, espina bífida, etc.) en el feto, pero es importante que su suplementación se realice antes de la sexta semana de gestación y no después.
- Del mismo modo, más importante que la suplementación de hierro durante el embarazo es el estado nutricional en hierro previo de la madre, lo que puede garantizarse mejor por medio de dosis semanales durante largos períodos en el caso de mujeres en edad fértil provenientes de hogares pobres con una dieta presumiblemente insuficiente en hierro.

Todos estos comentarios llevan implícita la utilidad de la captación efectiva y oportuna de las mujeres, aún antes de su embarazo, como estrategia para la prevención del bajo peso de nacimiento. Más aún, en el marco de una política nutricional, el embarazo no puede aislarse del ciclo reproductivo completo, esto es: mujer en edad fértil, embarazo y lactancia. Las intervenciones oportunas e integrales en el conjunto de este ciclo tendrán mucho más probabilidad de éxito en términos de la salud y nutrición de la madre y del niño por nacer.

Una vez nacido el niño, el retraso crónico de crecimiento puede ocurrir o consolidarse en función de una lactancia insuficiente, una alimentación complementaria (introducción de los primeros alimentos sólidos) precoz y de baja calidad nutricional y la interurrencia o frecuencia de infecciones y diarreas. La lactancia materna, su exclusividad como alimento durante los primeros seis meses de vida y su prolongación luego de los seis meses, junto con la introducción de otros alimentos (alimentación complementaria) es hoy en día de una indiscutible contribución en la protección de la

salud y el crecimiento del niño. Es conveniente reparar en el buen estado nutricional materno como condición de una lactancia exitosa, que se traduce en leche con una adecuada concentración de nutrientes. Así por ejemplo, el contenido de vitaminas A, D, folatos, B1 y B2 de la leche materna, es dependiente de su ingesta por parte de la madre. La transición entre la lactancia materna y los primeros alimentos es un momento de especial trascendencia en el estado nutricional del niño y en muchos casos es el inicio del retraso de crecimiento y las deficiencias nutricionales como por ejemplo, la anemia. Hasta aproximadamente los seis meses de vida, la leche provee la totalidad de la energía y nutrientes de alta biodisponibilidad que requiere el niño para sostener su crecimiento y desarrollo. A partir de ese momento, se inicia una brecha entre los requerimientos y el aporte, que debe ser cubierto con alimentos de buena calidad nutricional.

Este concepto está asociado a la presencia en cantidad suficiente de micro y macronutrientes en el conjunto de alimentos que se ponen a disposición del niño. Un niño pequeño come inicialmente pocas veces y poca cantidad por vez. De allí la importancia de proveer en ese volumen total de comida, la suficiente cantidad de nutrientes que permita cubrir y complementar el aporte de la leche materna. Si los alimentos no contienen la concentración o densidad de nutrientes suficiente, se inicia el desarrollo de deficiencias marginales que alteran el crecimiento y el desarrollo normal de un niño. Es habitual que los tipos de alimentos que reciben los niños de la pobreza sean de baja calidad nutricional (por ejemplo la típica papilla de zanahoria y zapallo diluida con aceite o los purés de frutas). Más aún, si estos alimentos se introducen antes de los seis meses, disminuyen la ingesta de leche materna, iniciando más tempranamente un proceso de desnutrición. Las altas prevalencias de deficiencias, fundamentalmente en nutrientes comprometidos en el crecimiento y desarrollo (por ejemplo hierro y zinc) justifican el desarrollo de alimentos complementarios para niños entre 6 y 24 meses de edad y su distribución a través de los Programas Materno-Infantiles.

Preservar el potencial humano durante los tres primeros años de vida es la mejor política social y alimentaria. Los nueve meses de embarazo y los tres primeros años de vida son la mejor ventana de oportunidad para cualquier intervención. Sin embargo, aún en la edad preescolar y escolar se puede mejorar el estado nutricional. Los programas

alimentarios en estas etapas aunque quizá no se traduzcan en incrementos en la talla de los niños pueden mejorar sus deficiencias nutricionales, la predisposición de su capacidad cognitiva y mejorar en conjunto sus condiciones de educabilidad al momento de ingresar en la escuela

DESDE SUS INICIOS HASTA LA DÉCADA DEL '90.

La existencia de programas alimentarios es tan vieja como la humanidad; desde siempre han existido estrategias para la asistencia a los más necesitados. Según los paradigmas que dominaron el pensamiento de cada época, los programas alimentarios adquirieron la forma de ayuda al menesteroso, la caridad, la beneficencia pública, o, en tiempos más cercanos, el estado benefactor, las políticas compensatorias y, en una discusión abierta tan solo hace unos pocos años, las políticas inclusivas o los seguros sociales universales.

En la Argentina, desde fines del siglo XIX y fundamentalmente en las primeras décadas del XX se impulsaron desde formas rudimentarias hasta sistemas más formales de ayuda o asistencia alimentaria²². El ámbito escolar y la preocupación por los "niños débiles" cuya mala alimentación era identificada como obstáculo en su rendimiento intelectual fue el disparador de las primeras experiencias de copa de leche, cantinas o comedores escolares. Hacia la década del '30, el reflejo local de la depresión económica mundial pone en evidencia la necesidad de una mayor organización de las acciones de asistencia social y una década más tarde, la Ley 13341 (1949) crea la Dirección Nacional de Asistencia Social dependiente de la Secretaría de Trabajo y Previsión, en cuyo marco se incluyen al conjunto de intervenciones sociales entre las que se cuentan el reparto directo de bienes materiales y subsidios.

Sin embargo, no es hasta la década del '60 cuando comienzan a generalizarse programas alimentarios de reparto de alimentos, en el marco de las políticas desarrollistas que dominan la época, en consonancia con la ideología de la "Alianza para el Progreso" impulsada por la administración Kennedy en Estados Unidos.

²² CESNI 2003. Programas Alimentarios en Argentina. Segunda sección. p10

Desde fines de los años '30 cuando fue creado hasta su cierre intempestivo en 1968, el Instituto Nacional de Nutrición (INN Instituto Nacional de Nutrición.) mantuvo un protagonismo y un liderazgo técnico en relación con el diseño e implementación de programas alimentarios.

El Profesor Pedro Escudero y su escuela de discípulos conformada por Rothman, Pierángeli, Landa, y Landabure entre otros, se destacaron por sus investigaciones en todos los ámbitos donde se entregara algún tipo de prestación alimentaria, evaluando el tipo de alimentos distribuidos, y el estado de nutrición de los beneficiarios, muchas de ellas publicadas en la revista de la Asociación Argentina de Dietología.

La eficacia de cualquier programa alimentario, los pasados y los actuales, si es que se espera de ellos beneficios explícitos en aspectos de salud, alimentación y nutrición es dependiente de una serie de factores. Los alimentos que cualquier programa distribuye (o promueve su consumo) deben ser apropiados para resolver los problemas nutricionales de la población objetivo. También es importante que los alimentos formen parte de su cultura alimentaria y no presenten complejidad en su utilización, que se entregue de manera sistemática, sin interrupciones, acompañado de un componente de educación alimentaria y que el programa en su conjunto tenga un mecanismo operativo ágil y eficiente.

PROGRAMA MATERNO INFANTIL.²³

Su eje central, al menos desde la visión presupuestaria, es la distribución de leche a mujeres embarazadas y niños hasta los dos o seis años de edad. La sanción de la Ley Palacios dio origen a la Dirección de Maternidad e Infancia, institución aún preexistente al propio Ministerio de Salud, ya que en sus inicios dependió del Ministerio del Interior.

El propósito de la Dirección fue establecido en el cultivo armónico de la personalidad del niño, el combate a la morbimortalidad infantil y el amparo a la mujer en su condición de madre, presente o futura. Las funciones que se instituyeron en el marco de la Ley Palacios fueron:

²³ CESNI 2003. Programas Alimentarios en Argentina. Segunda sección. p11-13

- Las del estudio de la higiene social de la infancia y en particular a la morbimortalidad, el seguimiento y creación de instituciones públicas o privadas que se ocupen de la protección y asistencia a la maternidad y a la infancia.
- La realización de campañas de difusión de los postulados de la higiene social infantil y puericultura y el aseguramiento de la asistencia preconcepcional.
- La vigilancia del niño desde su nacimiento, la lactancia materna, la alimentación adecuada del niño y la producción y expendio de leche de vaca en las mejores condiciones de higiene.

El énfasis de la Ley Palacios en relación con la alimentación infantil y la protección de la infancia desde la etapa preconcepcional se refleja en Capítulo IV de la Ley que establece el "deber" de toda madre de amamantar a sus hijos, para lo cual se le debe prestar (a la madre) "el mayor número de facilidades". La propia Dirección de Maternidad e Infancia fue facultada por la Ley que la creó a aplicar multas dinerarias a quienes incumplan aquel deber de amamantamiento. La Dirección de Maternidad e Infancia pasó a depender del Ministerio de Salud solo cuando este fue creado, 10 años después de la sanción de la Ley Palacios y recién en 1948 se inicia la distribución de leche como prestación alimentaria de la Dirección.

Durante los siguientes 40 años la Dirección mantuvo su estructura programática hasta que a principios de los '90 sus acciones pasan a formar parte del Compromiso Mundial a Favor de la Infancia, suscrito por Argentina y traducido a Metas en Favor de la Madre y el Niño, cuyo cumplimiento recae fundamentalmente en la Dirección de Maternidad e Infancia (hoy Dirección Nacional de Salud Materno-Infantil). Finalmente, también en los '90, la principal actividad del Programa, el reparto de leche a embarazadas y niños, es transferida a los ámbitos provinciales.

El Programa Materno Infantil (PMI Programa Materno Infantil.)

Tiene como propósito alcanzar la cobertura universal de madres, niños y adolescentes en la promoción y atención de la salud. Las acciones previstas para garantizar el cumplimiento de ese propósito incluyen la elaboración de normas de atención de la madre y el niño, asistencia técnica y capacitación a las áreas provinciales

de maternidad e infancia, el suministro de medicamentos e insumos básicos a centros de salud y hospitales y la complementación alimentaria a embarazadas y niños hasta dos o seis años de edad. Entre las acciones principales del PMI en las provincias se encuentran;

- La vigilancia del crecimiento (evaluación nutricional antropométrica).
- La promoción de la lactancia materna.
- La complementación alimentaria.
- En menor medida la educación alimentaria.

La complementación alimentaria es el componente presupuestario más importante del PMI, insumiendo un 75% del presupuesto asignado a las actividades del Plan Nacional a favor de la Madre y el Niño, tal el nombre del PMI²⁴. Desde sus inicios en los años '40 y durante seis décadas, la complementación alimentaria consistió en el reparto de leche entera en polvo a las mujeres embarazadas desde la captación de su embarazo y hasta finalizar el amamantamiento y al niño desde ese momento hasta los dos años de edad, o hasta los seis en los casos con diagnóstico antropométrico de desnutrición (bajo peso para la edad o bajo peso para la estatura).

La programación de los recursos presupuestarios para la adquisición de leche siempre ha sido realizada por el PMI en el nivel nacional, de acuerdo con criterio de entrega de dos kilos mensuales a las embarazadas y nodrizas, dos kilos mensuales a los niños entre seis meses y un año y un kilo a los niños entre uno y dos años.

Las investigaciones de CESNI en Misiones (1984), Gran Buenos Aires (1985), Ushuaia (1994) y Córdoba (2000) sobre la situación nutricional de niños pequeños, pusieron de relieve la importancia de la anemia por deficiencia de hierro en menores de dos años de edad, cuya prevalencia está en el orden del 50%, aunque la deficiencia alimentaria de hierro afecta a un porcentaje mucho mayor de niños. Con esos antecedentes, en 1993 el Ministerio de Salud de la Nación instituyó la Comisión Nacional Asesora sobre Carencias de Micronutrientes (Resolución 154/93), integrada por representantes oficiales, académicos y de la industria alimentaria. La Comisión, así

²⁴ CESNI 2003. Programas Alimentarios en Argentina. Segunda sección p12.

como CESNI en diferentes foros propusieron la fortificación de la leche que se distribuye por medio del PMI como estrategia para la prevención y disminución de la prevalencia de anemia. Solo después de siete años, en 2000, primero por medio de un Decreto presidencial y luego con la sanción de la Ley 25459 se estableció la obligatoriedad de fortificar las leches que se distribuyan a través de programas alimentarios nacionales. Desde inicios de 2001, las provincias iniciaron el reparto de leche entera en polvo, fortificada con hierro, zinc y vitamina C a cerca de un millón de embarazadas y niños menores de dos años.

La incorporación de leche fortificada como principal insumo alimentario del PMI constituyó la segunda intervención nutricional explícita en la larga historia de políticas alimentarias en Argentina y su aplicación, hoy considerada una Política de Estado, es un ejemplo de construcción de una política pública en alimentación y nutrición con base científica. La leche constituye una fuente alimentaria principal en los niños menores de dos años, su consumo es diario y regular y la incorporación de sales de hierro y zinc y ácido ascórbico no altera las características organolépticas del producto, lo que convierten a la leche en polvo que reparte el PMI en un vehículo apropiado.

ASISTENCIA ALIMENTARIA ESCOLAR (ANTECEDENTES DE LOS COMEDORES ESCOLARES).²⁵

El inicio de la asistencia alimentaria en la Argentina se desarrolló principalmente en el ámbito educativo. Alrededor del año 1900, algunos médicos que formaban en aquel entonces el Cuerpo Médico Escolar, detectaron un elevado porcentaje de ausentismo, sumado a un escaso rendimiento intelectual debido a que los niños concurrían a la escuela insuficientemente alimentados. Así surge una fuerte campaña emprendida por el Dr. Genaro Sixto que culminó con la instalación del primer servicio de copa de leche en el año 1906.

En esa época se origina en el país una creciente preocupación por la salud integral del niño que genera un gran desarrollo de actividades a favor de la infancia. La ayuda alimentaria entonces tiene sus raíces en las escuelas, desde ahí se comienzan a generar

²⁵ CESNI 2003. Programas Alimentarios en Argentina. Segunda sección. p14-p19

investigaciones acerca del estado nutricional de los niños, de las enfermedades originadas por carencias alimentarias, de la calidad de la alimentación familiar y también surgen inquietudes acerca de qué y cuánto es lo que los niños debieran comer para lograr un adecuado crecimiento y desarrollo. En este punto la creación del Instituto Nacional de Nutrición jugó un rol fundamental, estableciendo importantes colaboraciones acerca del conocimiento técnico de la materia. De ésta manera, médicos y maestros emprenden una tarea conjunta, a favor de una adecuada alimentación para los niños argentinos. Los distintos organismos estatales u oficiales, organismos dependientes de la municipalidad de la ciudad de Buenos Aires, y organismos privados, fueron involucrados de manera tal, que se sucedieron numerosos cambios en el marco legal, como así también cambios sociales y culturales.

La historia reciente de los Comedores Escolares

El hito trazador de la historia reciente de los comedores escolares en Argentina probablemente sea el Programa de Ayuda a los ingenios azucareros de Tucumán, en 1967, que instituye su funcionamiento, primero en esa provincia para extenderse luego y en forma progresiva al resto, alcanzado a todo el país recién en 1984. En ese año, el programa adquiere una denominación que llega hasta nuestros días: Programa de Promoción Social Nutricional (PROSONU Programa de Promoción Social Nutricional.). Las metas y características de la alimentación a suministrar (provisión de 750 calorías diarias a los niños en edad escolar).

El programa tenía por finalidad disminuir las condiciones deficitarias de la alimentación de los escolares, contribuyendo al aumento del rendimiento escolar y a la disminución del ausentismo y desgranamiento. Operativamente, cada provincia recibía los fondos transferidos por el Gobierno Nacional y los distribuía a cada escuela para la administración de desayunos o copas de leche, almuerzos y refrigerios. En 1985/86, el Ministerio de Salud y Acción Social estableció un convenio con el Centro Interamericano de Desarrollo Social (CIDES Centro Interamericano de Desarrollo Social.) De la OEA con el propósito de llevar adelante una evaluación de los impactos nutricionales y educacionales del programa de comedores escolares, en lo que

constituyó la primera y única evaluación de un programa alimentario realizada en Argentina.

Principales conclusiones de la evaluación CIDES/OEA del Programa de Comedores Escolares (Prosonu) -1988-

No existen directivas claras desde el nivel nacional respecto de los contenidos de la alimentación escolar a suministrar, sino sólo un costo por ración indicativo que se traduce en la existencia y combinación de diversos tipos de prestaciones (copas de leche, refrigerios, almuerzos). De ello resulta una heterogeneidad de situaciones provinciales en cuanto al alcance del programa, tanto en términos de beneficiarios como de cobertura nutricional recibida.

No hay una adecuada asignación de responsabilidades institucionales y de instrumentos operativos que regulen las relaciones entre los organismos nacionales y jurisdiccionales involucradas, lo que determina que las actividades se desenvuelvan según rutinas establecidas y grados diversos de discrecionalidad.

No se programan metas nutricionales por tipo de prestación, sino más bien, las metas resultan del costo por ración disponible en cada jurisdicción. Es prácticamente inexistente la definición de pautas en relación con otros nutrientes más allá de la energía.

En la práctica, las escuelas disponen de una amplia discrecionalidad para programar los menús y la sustitución de alimentos y preparaciones en función del flujo de fondos que reciben.

Diversos factores, entre los que se cuentan la incertidumbre en la recepción de fondos, los días de clase perdidos a lo largo del año y la discontinuidad del comedor en los meses de verano, determinan una amplia variabilidad en el tiempo y regularidad de exposición de los beneficiarios al programa.

Los menús ofrecidos, particularmente las prestaciones de copa de leche y refrigerios tienen una marcada insuficiencia en relación con su aporte calórico.

Respecto de los demás nutrientes, las adecuaciones observadas son altamente insuficientes en calcio y en menor medida en vitamina A, tiamina y riboflavina. El

aporte escolar de hierro es adecuado en el caso de los almuerzos, no así en desayunos o refrigerios. No se observó insuficiencia en el aporte proteico.

Se halló algún grado de incidencia entre la existencia del comedor escolar y el ausentismo, aunque limitado a escolares de bajo nivel socioeconómico y a partir de una cuota calórica regular de 770 kilocalorías.

Sólo un 17% de los escolares recibe un aporte alimentario escolar superior a ese umbral. En 2002 se producen dos hechos que modifican en parte la modalidad de implementación de los comedores escolares: la sanción de la Ley 25570, que establece la libre disponibilidad de los fondos coparticipables con afectación específica hasta ese momento y la creación del Programa de Mejoramiento de los Servicios Alimentarios en las escuelas, dependiente del Ministerio de Educación.

La Ley 25570 no establece la discontinuidad del PROSONU, no obstante lo cual otorga amplia flexibilidad a cada provincia para utilizar esos fondos con otros propósitos. En parte para compensar esta flexibilidad, el Gobierno Nacional implementa el Programa de Mejoramiento de los Servicios Alimentarios, que constituyen fondos presupuestarios nacionales, transferidos a las provincias en calidad de refuerzo económico para el sostenimiento de las prestaciones alimentarias en más de 11000 escuelas que atienden a población de bajo nivel socioeconómico.

La diversidad de situaciones provinciales en que se desenvuelve el programa de comedores escolares desde hace años y profundizada en la actualidad puede clasificarse en las siguientes modalidades:

- La más extendida es la existencia de sucesivas transferencias de fondos hasta las propias escuelas en donde maestros, cocineras o miembros de la comunidad educativa compran los alimentos y resuelven el menú diario.
- Por medio de compras total o parcialmente centralizadas de los alimentos a cargo de la provincia o de los municipios (o consejos escolares) y distribución a cada escuela para la preparación de las comidas.

- Por medio de usinas centrales responsables de la compra y preparación de comidas para varias escuelas y posterior traslado a cada una.
- Por medio de la contratación de empresas gastronómicas (catering) que ofrecen el servicio.

Otras instituciones y formas de ayuda con componente alimentario²⁶:

Diferentes agrupaciones, instituciones, organizaciones y asociaciones que fueron conformándose desde comienzos del siglo XX, de acuerdo con necesidades particulares de la época. En muchas de ellas se incorporaron prestaciones de carácter alimentario:

- *Escuelas de los niños débiles 1907*: El objetivo de su creación fue brindar salud física y moral al niño pobre y débil. Se combinaron la atención médica, educación escolar y alimentación suficiente.
- *Asociación de cantinas maternas 1915 – 1930*: Entregaban dos comidas diarias a embarazadas. Además daban instrucciones de buena crianza y asistencia médica al niño.
- *Club de madres en defensa del lactante 1910-1930*: Fundamentalmente daban asesoramiento sobre lactancia materna, y realizaban enseñanza sobre buena crianza.
- *Ginegaladosia (neologismo que significa "sitio donde se entrega la leche de mujer") 1940*: Son centros donde se recolectaba leche materna. El objetivo de su creación fue lograr que todos los lactantes reciban leche humana a pesar de que sus madres no puedan amamantarlos. Funcionó en el Instituto Nacional de Nutrición. Allí también recibían educación sobre higiene, alimentación y crianza.
- *Instituto de la Maternidad 1928*: Fue creado por la Sociedad de Beneficencia. Dicho instituto tenía 350 camas para mujeres y 180 para niños. Su función fue proteger a la madre y al niño hasta los 18 meses. Además funcionó como una escuela de práctica para estudiantes de medicina.
- *Comedores populares israelitas 1922*: La creación de estos comedores fue un verdadero paradigma de organización comunitaria. Concurrían en sus

²⁶ CESNI 2003 Programas Alimentarios en Argentina. Segunda sección. p22.

comienzos nuevos inmigrantes que requerían asistencia breve hasta lograr su inserción económica laboral.

➤ *Dirección de maternidad e infancia 1936*: Tuvo a su cargo la creación en algunos casos, en otros mantenimientos y supervisión de instituciones como centros de higiene materno-infantil, cantinas maternas, dispensarios para lactantes, jardines de infantes.

➤ *Comedores industriales 1946*: Su creación logró valorizar la alimentación como punto fundamental para la capacidad y rendimiento del obrero. Estos organismos estaban a cargo de la Fundación Eva Perón, entidades religiosas, y cooperativas particulares.

PROGRAMA ALIMENTARIO NACIONAL -PAN-²⁷

El retorno democrático en diciembre de 1983 reconoce por primera vez el deterioro en las condiciones alimentario-nutricionales de una porción significativa de la población, a partir de lo cual el Gobierno de entonces impulsa el Programa Alimentario Nacional. La sanción de la Ley 23056 de creación del PAN en 1984 es de alguna manera el hito fundacional de la historia contemporánea de los programas alimentarios. Si bien el programa nace con carácter de emergencia y transitorio (la Ley establece dos años), continúa durante todo el mandato de Raúl Alfonsín y podríamos decir que con diferencias de nombres y modelos de gestión, continúa vigente hasta la actualidad. La finalidad del PAN era la complementación alimentaria de familias pobres y especialmente de los grupos más vulnerables, en función de quienes se incluían un conjunto más amplio de prestaciones que las estrictamente alimentarias: educación alimentaria, control de crecimiento, saneamiento ambiental, etc. Sin embargo, si algo caracterizó al PAN fue su componente alimentario, basado en el reparto mensual de cajas de alimentos secos hasta alcanzar una cobertura de 1,3 millón de familias.

Las cajas PAN tuvieron variaciones en los alimentos contenidos pero básicamente se trataba de leche en polvo, cereales, legumbres, aceite y enlatados, totalizando un aporte nutricional aproximado cercano al 20% de las necesidades de una familia pobre.

Pocos programas tuvieron una administración tan centralizada como el PAN. El Gobierno Nacional, por medio de la ex Junta Nacional de Granos, adquiría los

²⁷ CESNI 2003 Programas Alimentarios en Argentina. tercera sección p23.

alimentos que se embalaban en dos plantas, una en Buenos Aires y la otra en Entre Ríos para ser distribuidas a todas las provincias.

En cada jurisdicción existía una delegación federal del PAN y en el terreno operaban los agentes PAN, responsables de censar a los potenciales beneficiarios y de la entrega de las cajas, en reuniones mensuales con las familias beneficiarias.

El PAN resultó un programa básicamente asistencialista, cuestionado en reiteradas ocasiones por su uso clientelar y prácticas poco transparentes en los procesos de adquisición de alimentos.

En cierta forma, el PAN es quizá el paradigma de una historia que continúa vigente luego de 20 años y que puede sintetizarse en la concepción gastronómica de las políticas sociales y la concepción asistencialista de las políticas alimentarias.

LOS PROGRAMAS ALIMENTARIOS EN LOS '90.²⁸

Al finalizar la década del '80, el PMI, el PROSONU y el PAN constituían el núcleo de las políticas alimentarias. Los procesos hiperinflacionarios que signaron el recambio presidencial anticipado en 1989 y que continuaron durante 1990 dieron origen a las "ollas populares" o "comedores comunitarios", que surgieron en un primer momento como respuesta comunitaria al derrumbe de la capacidad de compra de alimentos de la población.

Las "ollas populares" constituyen una de las formas más emblemáticas de la ayuda alimentaria. Sus orígenes en Argentina se remontan a la década del '30, como consecuencia de los sucesos comprendidos en la depresión económica mundial y su reflejo en Argentina. Décadas después, las ollas populares acompañaron el proceso de marginalidad social en los cinturones periurbanos de las grandes ciudades.

En la época contemporánea, antes de 1989, los comedores u ollas populares no eran más que fenómenos aislados y localizados.

Con el correr del tiempo, algunos comedores fueron desapareciendo mientras que otros fueron adoptando formas más organizadas y se mantuvieron. La Ley 24049 de

²⁸ CESNI 2003 Programas Alimentarios en Argentina. Tercera Sección. p24

transferencia de servicios a las provincias instituyó el fondo de Políticas Sociales Comunitarias (Posoco Políticas Sociales Comunitarias), por medio del cual se transfieren anualmente unos 90 millones de pesos, gran parte de los cuales se utilizan desde aquel entonces para financiar el funcionamiento de los comedores comunitarios.

Estos comedores, si bien atienden preferencialmente a la población infantil y particularmente el grupo de niños de 2 a 5 años que no son cubiertos por el PMI ni por los comedores escolares, cubren a un segmento etario más amplio, ya que concurren hermanos, madres y padres de los niños preescolares.

Las características de los comedores infantiles y comunitarios varían de acuerdo con la organización en que se sostienen. Hay comedores que funcionan en espacios comunitarios, informales o dependientes de organizaciones no gubernamentales (ONG Organizaciones no gubernamentales) en los que la prestación alimentaria es acompañada de acciones de estimulación, enseñanza o preparación para el ingreso a la escolaridad. En estos comedores o centros infantiles la prestación alimentaria tiende a mostrar rasgos de mayor organización.

Sin embargo, la gran mayoría de los comedores infantiles o comunitarios existentes hasta hoy funcionan como espacios comunitarios en los que la comida es el eje central y las prestaciones alimentarias tanto las que se consumen en el comedor como las que se distribuyen en viandas para que se consuman en el hogar, son muy precarias.

Los rasgos de funcionamiento de los comedores escolares, que se describieron más arriba, son más marcados en el caso de los comunitarios o infantiles: prestaciones irregulares, de baja contribución en nutrientes, escasa complementariedad de deficiencias nutricionales y una alta exposición a riesgos higiénico sanitarios. Estos comedores suelen funcionar con aportes muy irregulares provenientes de las transferencias nacionales o aportes provinciales y con donaciones que gestionan las organizaciones que los sostienen.

En los últimos diez años tres programas del Gobierno Nacional incidieron en el desenvolvimiento de comedores infantiles o comunitarios. En primer término, una de las líneas programáticas del PROMIN contempló el fortalecimiento de comedores infantiles y su transformación en Centros de Desarrollo Infantil (CDI), incorporando pautas de funcionamiento de la prestación alimentaria y capacitación a madres

voluntarias para la organización del servicio alimentario, además de un ámbito institucional y un modelo de atención del desarrollo psicosocial de niños entre 2 y 5 años.

Entre 1993 y 2003 el PROMIN transformó unos 500 Centros de Desarrollo Infantil, aunque su gestión fue más exitosa en la capacitación de las voluntarias que en el mejoramiento de los contenidos de la alimentación, toda vez que el financiamiento de la asistencia alimentaria no fue adecuadamente garantizado, en montos o en la frecuencia de las transferencias.

En 1996, la entonces Secretaría y luego Ministerio de Desarrollo Social, implementó el Programa Alimentario Nutricional Infantil (PRANI), uno de cuyas líneas programáticas era similar al PROMIN en cuanto se proponía adecuar y transformar el modelo de atención de comedores infantiles hasta convertirlos en Centros de Cuidado Infantil (CCI). Los CCI del PRANI eran el equivalente a los CDI del PROMIN, con la diferencia de que este último programa promovía una articulación entre cada CDI y el centro de salud más próximo a su localización. Del mismo modo que el PROMIN, el PRANI no tuvo el éxito esperado en dejar establecido un modelo de organización y niveles adecuados de cobertura alimentaria.

Ambos programas a través de sus efectores, CDI y CCI tuvieron el mérito de instalar en la agenda de las políticas públicas la atención del desarrollo psicosocial de niños pobres entre 2 y 5 años de edad. Sin embargo, ni el PROMIN ni el PRANI contemplaron acciones de estimulación del desarrollo en edades más tempranas -las más críticas- ni tampoco aseguraron la sustentabilidad de las acciones de asistencia alimentaria.

El PRANI fue discontinuado en 2000 y el PROMIN, si bien aún continúa, ha modificado de manera significativa sus líneas programáticas y disminuidas la atención al componente de desarrollo infantil.

El tercer programa que incidió en el desenvolvimiento de comedores infantiles y comunitarios es más reciente y contemporáneo: el FOPAR, Fondo Participativo de Inversión Social, programa de emergencia con financiamiento del Banco Mundial y que

desde 2002 se reconvierte a un programa que financia prestaciones alimentarias en comedores comunitarios.

El FOPAR financia comedores pertenecientes a organizaciones comunitarias a quienes les transfiere en forma directa fondos para la adquisición de alimentos, de acuerdo con un proyecto que la organización debe presentar. El programa también financia fondos para infraestructura, equipamiento y capacitación.

Los comedores, comunitarios, populares, infantiles, son diversas formas de organización de la asistencia alimentaria que aparecieron y se multiplicaron desde 1989 como expresión de la inseguridad alimentaria sentida por la población.

En la actualidad, 14 años después, no se sabe con exactitud la cantidad de comedores de este tipo existentes a lo largo de Argentina, pero puede estimarse su número en aproximadamente 6000, alimentando diariamente a unas 900 mil personas, mayoritaria pero no exclusivamente niño.

Los dos principales programas que intentaron incidir y transformar el modelo de atención, la infraestructura y equipamiento de estos comedores (PROMIN y PRANI) no alcanzaron en conjunto una cobertura mayor a 1500 efectores

Existen por lo tanto no menos de 4000 comedores con diferente grado de precariedad en los cuales se ofrece ayuda alimentaria en el propio lugar -la mayoría- o como vianda para consumir en el hogar.

Estas características precarias en la organización, gestión de fondos, calidad de la alimentación, condiciones higiénico-sanitarias y afectación de la comensalidad familiar sugieren la necesidad de considerarlos como respuestas de emergencia y como tales muy acotadas en el tiempo.

Son una excepción aquellas organizaciones y efectores que con inversión del Estado o de ONG's establecen como propósito la transformación de su modelo de atención, adoptando una organización Reparto de cajas de alimentos en los '90: PROMIN, PRANI, Asoma, Unidos, Pea sostenible de la asistencia alimentaria y extendiendo sus

acciones a la atención de la demanda por desarrollo psicosocial de niños entre 2 y 5 años.

Los restantes comedores, cuya principal función sea la ayuda alimentaria en la emergencia deberían iniciar un proceso de reconversión hacia otras modalidades programáticas, menos lesivas de la dignidad, más simples, eficientes y sostenibles.

LA SANCIÓN DE LA LEY 25724.²⁹

El año 2002 y 2003 estuvieron signados por la crisis económica desatada en diciembre de 2001, la declaración del default de la deuda pública y elecciones presidenciales anticipadas. En ese trajín, el problema del hambre y la desnutrición cobraron una repercusión en la opinión pública como no ocurría desde fines de los '80.

La primera reacción del Gobierno, en 2002, fue la declaración de la Emergencia Sanitaria y Alimentaria y en ese contexto, la reorientación de fondos presupuestarios a reforzar programas sociales, de salud y alimentarios.

Entre los primeros se destaca la implementación del Plan Jefas y Jefes de Hogar Desocupados (transferencia directa de ingresos a las familias), en Salud el Programa Remediar (abastecimiento de botiquines con remedios e insumos esenciales en centros de salud) y entre los Alimentarios, la implementación del PEA y FOPAR.

Esta reacción del Gobierno fue contemporánea con un gran debate en la opinión pública y en algunas instituciones, oficiales y de la sociedad civil, respecto de las Políticas Alimentarias que requiere la Argentina de 2003.

Como resultado de ese debate se originó y se sancionó la Ley 25724, que crea el Programa de Nutrición y Alimentación Nacional, como instancia de articulación y diseño estratégico de los programas alimentarios.

La nueva gestión del Presidente Kirchner es la que, sobre la base de la Ley 25724 y su decreto reglamentario, lanza en julio de 2003 el Programa Nacional de Seguridad Alimentaria -Hambre Más Urgente-, en un declarado intento de articular los programas existentes (PEA, FOPAR, Comedores Escolares, PROHUERTA), avanzar hacia la

²⁹ CESNI 2003 Programas Alimentarios en Argentina. Tercera sección p34.

conformación de una base única de beneficiarios, transferir fondos a las provincias para una ejecución más organizada de los programas y fortalecer la capacitación y asistencia técnica a los equipos provinciales.

LOS SISTEMAS BASADOS EN TRANSFERENCIA DE INGRESOS.³⁰

Esta propuesta incluso ha sido planteada con anterioridad a nivel de las políticas públicas aunque nunca prosperó. Tal el caso de las propuestas de Seguro de Inclusión Infantil (SII) y del Sistema de Protección Familiar (SIPROF), ambas originadas en la gestión presidencial de De la Rúa (1999-2001). También merecen citarse las propuestas de Ingreso Ciudadano a la Niñez y el Ingreso para el Desarrollo Humano (IDH), esta última en escala de implementación por el Gobierno actual bajo el nombre de Programa Familias.

La transferencia directa de ingresos a las familias, como estrategia de protección social y alimentaria, se sustenta en la extensión y profundidad de la pobreza, en la insuficiencia de ingresos y en la ausencia de un sistema de seguridad social universal como el vigente antes de los ´80.

Efectivamente, antes de la crisis contemporánea, cuyos inicios pueden remontarse a mediados de la década del ´70, la Política Social estaba sustentada en la pertenencia al mundo del trabajo formal. Esa condición garantizaba una red de beneficios financiados por el sistema de Seguridad Social, uno de cuyos pilares era la asignación familiar (o salario familiar) por hijo.

El salario de un trabajador formal era continente de varias asignaciones de carácter social destinadas entre otros conceptos a la protección de edades y condiciones de vulnerabilidad. El sistema de Seguridad Social se financia con impuestos al trabajo. Sin embargo, la historia reciente de la Argentina y especialmente la de los últimos diez años está caracterizada por altas tasas de desocupación, altos niveles de informalidad entre los ocupados (trabajo en negro) y un elevado déficit del sistema de Seguridad Social que es crecientemente financiado con recursos presupuestarios nacionales, provenientes del cobro de impuestos a toda la sociedad.

³⁰ CESNI 2003 Programas Alimentarios en Argentina. Tercera sección. p35.

Asistimos así a un escenario en que una cifra cada vez menor de trabajadores formales, registrados, continúan percibiendo asignaciones familiares, entre las cuales se encuentra una asignación regular de un valor entre \$ 30 y \$ 40 mensuales por hijo. Mientras los trabajadores no registrados y desocupados, que igualmente contribuyen con el pago de impuestos a financiar una parte del sistema de Seguridad Social (aproximadamente un 40%) sólo perciben beneficios bajo la forma de programas sociales y alimentarios dispersos.

Este diagnóstico configura uno de los fundamentos que se esgrime para proponer un cambio sustantivo en las políticas sociales y alimentarias, tendiendo a la universalización de un seguro social, bajo la forma de una transferencia directa de ingresos que sea independiente de la condición laboral del jefe de hogar.

El concepto de Seguros Sociales universales por medio de transferencias directas de ingresos puede aplicarse, en una versión acotada, al diseño de las políticas o programas alimentarios, transformando algunos de ellos, por ejemplo los que se basan en el reparto de cajas o módulos o los comedores comunitarios más precarios en una asignación mensual de dinero que puede ser de libre disponibilidad o con algún mecanismo que garantice su afectación a la compra de alimentos. Bajo este último concepto están comprendidos los programas basados en vales o tickets para comprar alimentos o la implementación de tarjetas electrónicas, de débito.

La experiencia internacional más conocida en este terreno es el clásico Food Stamps Program americano, originado en 1939 y progresivamente extendido a todos los estados de Estados Unidos.

En su origen, el programa americano vendía, a las personas o familias calificadas como beneficiarios, estampillas (de allí su nombre) de color anaranjado por un valor equivalente al importe que habitualmente gastaban en alimentos. A las estampillas vendidas, el Gobierno donaba al beneficiario, otras estampillas de color azul por un valor equivalente al 50% del primero.

Los beneficiarios canjeaban sus estampillas por alimentos en cualquier negocio y a precios normales, no subsidiados. Mientras las anaranjadas servían para comprar

cualquier producto, las azules sólo admitían la compra de alimentos seleccionados por el Gobierno.

El programa fue cambiando a través de los años, transformándose primero en cupones para la compra de alimentos y en la actualidad, prácticamente el total de sus beneficios se otorgan en forma electrónica a través de una tarjeta de transferencias (electronic transfer card, ETC) que opera como una tarjeta de débito.

El programa otorga un promedio de U\$S 80 mensuales por persona a un conjunto de casi 20 millones de beneficiarios.

El monto por familia es dependiente de la composición familiar. Para determinarlo, existe una tabla de asignaciones máximas por familia según número de integrantes, con la cual se establece la transferencia de cada familia como el valor de la asignación máxima que le corresponda deducido el 30% del ingreso neto familiar.

CUADRO RESUMEN DE PROGRAMAS ALIMENTARIOS VIGENTES.

PROGRAMA	PRESTACION	OBSERVACIONES
Programa Materno-Infantil (PMI)	Distribución de leche en polvo, fortificada con hierro y zinc a mujeres embarazadas y niños hasta 2 o 6 años de edad en centros de salud.	El Ministerio de Salud transfiere fondos para adquisiciones o directamente leche en polvo a cada provincia. La distribución no necesariamente tiene frecuencia mensual.
Comedores Escolares	Suministro de diferentes tipos de prestaciones (desayunos, meriendas, refrigerios, almuerzos) en escuelas públicas.	Las provincias reciben transferencias financieras para adquirir alimentos. No disponen de orientaciones claras respecto de contenidos de las dietas a suministrar. La calidad de la prestación es muy variable

		y dependiente de las capacidades locales.
Comedores comunitarios (FOPAR)	Suministros de prestaciones, mayoritariamente almuerzos en espacios comunitarios de diverso grado de precariedad.	Organizaciones de la comunidad reciben transferencias financieras para adquirir alimentos. Hay orientaciones respecto de contenidos de las dietas a suministrar, aunque la capacidad de supervisión no guarda relación con el alcance del programa.
Centros de Cuidado o de Desarrollo Infantil (ex PRANI y PROMIN)	Se trata de centros con mayor grado de organización y en los que la comida se acompaña de acciones de atención del desarrollo psicosocial de niños entre 2 y 5 años.	Transferencias financieras para adquirir alimentos con destino a los centros de cuidado o de desarrollo infantil. No disponen de orientaciones claras respecto de contenidos de las dietas a suministrar. La calidad de la prestación es muy variable y dependiente de las capacidades locales.
ProHuerta	Suministro de semillas para autoproducción en unidades familiares, escolares o comunitarias. Se acompaña de capacitación.	Las unidades locales del Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA) reciben kits de semillas (2 veces por año) para distribuir a las familias beneficiarias.
Programa Nacional de Seguridad Alimentaria (ex	Hasta el momento, las prestaciones continúan	Transferencias financieras a provincias

PEA)	<p>teniendo como eje la distribución de cajas o módulos alimentarios conteniendo alimentos secos -y en menor escala- vales para comprar alimentos en comercios seleccionados</p>	<p>para la adquisición, embalaje y distribución de cajas o módulos de alimentos a familias. En una proporción muy pequeña (menos del 4 % del total de familias beneficiarias) se distribuyen vales para comprar alimentos en comercios seleccionados. La distribución de las cajas no tiene frecuencia mensual; las familias reciben entre 7 y 8 entregas anuales.</p>
------	--	--

¿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)”³¹. 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. Pero el acto mismo de comer implica, 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.

Factores que influyen en el comportamiento alimentario:

- Familia y hábitos familiares.
- Prácticas locales y costumbres sociales.

³¹ Ministerio de Educación de Bs. As. Argentina. 2004. “Manual Alimentación Saludable en la escuela” p.7

- 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.

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. 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.

ESTADO NUTRICIONAL.

Estado nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes.

EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

Será por tanto la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se halle un individuo según las modificaciones nutricionales que se hayan podido afectar.

La evaluación nutricional mide indicadores de la ingesta y de la salud de un individuo o grupo de individuos, relacionados con la nutrición³². Pretende identificar la presencia, naturaleza y extensión de situaciones nutricionales alteradas, las cuales pueden oscilar desde la deficiencia al exceso. Para ello se utilizan métodos médicos, dietéticos, exploraciones de la composición corporal y exámenes de laboratorio; que identifiquen aquellas características que en los seres humanos se asocian con problemas nutricionales. Con ellos es posible detectar a individuos malnutridos o que se encuentran en situación de riesgo nutricional.

CLASIFICACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL.

Subnutrición: (Inseguridad alimentaria crónica) la ingestión de alimentos no cubre las necesidades de energía básicas de manera continua.

Malnutrición: estado patológico debido a la deficiencia, el exceso o la mala asimilación de los alimentos.

Desnutrición: estado patológico resultante de una dieta deficiente en uno o varios nutrientes esenciales o de una mala asimilación de los alimentos. Hay tres tipos:

- **Desnutrición aguda:** Deficiencia de peso por altura (P/A). Delgadez extrema. Resulta de una pérdida de peso asociada con periodos recientes de hambruna o enfermedad que se desarrolla muy rápidamente y es limitada en el tiempo.
- **Desnutrición crónica:** Retardo de altura para la edad (A/E). Asociada normalmente a situaciones de pobreza, y relacionada con dificultades de aprendizaje y menos desempeño económico.
- **Desnutrición global:** Deficiencia de peso para la edad. Insuficiencia ponderal. Índice compuesto de los anteriores ($P/A \times A/E = P/E$) que se usa para dar seguimiento a los Objetivos del Milenio.

³² Calvo EB. [et. al] 2009. Evaluación del estado nutricional de niñas, niños y embarazadas mediante antropometría. Primera edición. p15

FACTORES QUE INCIDEN EN LOS REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DEL INDIVIDUO³³

➤ Desarrollo del individuo

Las personas en períodos de rápido crecimiento (es decir, la infancia y la adolescencia) tienen un aumento de las necesidades de nutrimentos y energía. Los adultos mayores, por otro lado, necesitan menos calorías y ajustes en su alimentación en vista del riesgo de enfermedad cardíaca coronaria, la osteoporosis la hipertensión y el proceso propio del envejecimiento.

➤ Sexo

Las necesidades de nutrientes son diferentes para hombres y mujeres debido a la composición corporal y las funciones reproductivas. La mayor masa muscular de los hombres se traduce en una mayor necesidad de calorías y proteínas. A causa de la menstruación, las mujeres necesitan más hierro que los hombres, antes de la menopausia. En las mujeres embarazadas y lactantes se incrementan las necesidades calóricas, de líquidos y de algunos nutrimentos específicos.

➤ Etnicidad y cultura

El origen étnico de las personas a menudo determina las preferencias alimentarias. La comida tradicional (por ejemplo, el arroz para los asiáticos, la pasta para los italianos, el curry para los indios, el maíz para los mexicanos) es parte de su cultura alimentaria de cada grupo étnico y prevalece tiempo después de otras costumbres que son abandonadas. Es difícil emitir un juicio estricto en relación a lo que puede ser una "buena comida o una mala comida", esto dependerá del enfoque, lo que debe de estar presente es que cada grupo étnico tiene sus hábitos, y más bien se debe considerar la existencia de las variaciones de la ingesta y que éstas son aceptables bajo diferentes circunstancias. Lo que debe ser "universalmente aceptado" es que se debe de comer saludablemente para mantener el peso y un estado de salud correcto. La preferencia de alimentos probablemente difiere, tanto entre los individuos de una misma tradición cultural, como lo hace generalmente entre las culturas. No todos los italianos comen pizza, por ejemplo, y muchos, sin duda, disfrutan de otra comida como podría ser la mexicana.

³³ Sociedad Argentina de pediatría. 2003. Guías para la evaluación del crecimiento físico. p75

➤ Creencias sobre la alimentación

Las creencias acerca de los efectos de los alimentos sobre la salud y el bienestar pueden afectar la elección de alimentos. Muchas personas adquieren sus creencias acerca de la comida a través de medios de difusión como la televisión, las revistas y otros medios de comunicación. Por ejemplo, algunas personas están reduciendo su ingesta de grasas de origen animal en respuesta a la evidencia de que el consumo excesivo de grasas de origen animal es un importante factor de riesgo en la enfermedad cardiovascular, incluyendo infartos al corazón y derrames cerebrales. Las comidas de moda que implican las prácticas tradicionales de alimentos son relativamente comunes. Una moda es un interés generalizado, pero de corta duración o de una práctica seguida con entusiasmo considerable. Puede basarse en la creencia de que ciertos alimentos tienen poderes especiales o en la idea de que ciertos alimentos son perjudiciales. En algunas ocasiones las comidas de moda pueden ser consumidas por las personas con la finalidad de la búsqueda de una cura milagrosa a una enfermedad, o bien pretende sentirse o tener una salud superior o quiere retrasar el envejecimiento. Algunas formas de alimentarse basadas en algunas modas pueden ser inofensivas, pero otras son potencialmente peligrosas para la salud.

➤ Preferencia personal.

Las personas desarrollan gustos y disgustos sobre la base de asociaciones con una comida típica. Un niño al que le encanta visitar a sus abuelos puede amar un alimento específico, ya que se sirve en la casa de los abuelos. Otro niño que no le gusta una tía muy estricta, le disgusta el guiso de pollo que ella prepara a menudo. La gente suele llevar a estas preferencias hasta la edad adulta. Los gustos y disgustos individuales también pueden estar relacionados con la familiaridad. Los niños a menudo dicen que no les gusta una comida antes de probarla. Algunos adultos son muy aventureros y deseosos de probar nuevos alimentos. Otros prefieren comer las mismas comidas en varias ocasiones. Las preferencias en los gustos, olores, sabores (mezclas de sabor y olor), temperaturas, colores, formas y tamaños de los alimentos influyen en las decisiones de una persona hacia los alimentos. Por ejemplo, algunas personas pueden preferir los sabores dulces y amargos a los sabores amargos o salados. La textura desempeña un

gran papel en las preferencias alimenticias. Las implicaciones de los aspectos culturales sobre la alimentación deben de ser considerados en todo momento, no sería de utilidad darle un significado estrictamente científico a la nutrición sin tenerlos en cuenta en nuestro diario vivir, en conjunto la cultura y la nutrición dan por resultado lo que somos y nuestro estado de salud.

ALIMENTACIÓN EN LA ETAPA ESCOLAR

El comienzo de la etapa escolar se da en el niño alrededor de los 3 años y cubre un periodo de tiempo que abarca hasta los 12 años. Esta etapa se caracteriza principalmente por una importante adquisición de conocimientos y por el desarrollo físico del niño. Los niños en edad escolar necesitan alimentarse bien a fin de desarrollarse adecuadamente, evitar las enfermedades y tener energía para estudiar y estar físicamente activos. También necesitan conocimientos y habilidades para escoger opciones alimentarias correctas.

Durante esta época el aprendizaje de unos buenos hábitos alimentarios será clave y determinará su comportamiento alimentario en la edad adulta. Prevenir entonces que adquieran unos malos hábitos alimentarios y mantener una buena alimentación es el mejor remedio para disminuir la incidencia de enfermedades no transmisibles (hipertensión, diabetes, obesidad...) ³⁴ en la edad adulta, puesto que la posibilidad de minimizar la aparición de estas enfermedades comienza en la infancia.

DESCRIPCIÓN DE LOS DESTINATARIOS

Se ha elegido éste grupo etario, porque por su maduración y desarrollo cognitivo, considero que se encuentran con la capacidad de asimilar y comprender los temas que se desarrollaran durante el proyecto. Pudiendo generar un grado de mayor impacto en la sociedad, por ser multiplicadores sociales de los nuevos conocimientos.

Los escolares de este grado tienen como promedio de edad de 10 a 12 años, ha dejado de ser, en gran medida, los “pequeñines” de la escuela y de la casa, para irse

³⁴ Polanco Allué. 2005. Alimentación del niño en edad Preescolar y escolar. An. Pediatría. Supl 1:54-63. Vol. 03

convirtiéndose de forma paulatina en sujetos que comienzan a tener una mayor participación y responsabilidad social.

El punto álgido de la pubertad de niños y niñas de este grado coincide con su inminente salida de la educación primaria. Los cambios institucionales y los psicológicos se conjuntan para confundirlos:

- Pueden tomar decisiones por sí mismos pero dependen de las reglas del mundo adulto.
- Exigen explicaciones de causa y efecto e inventan modelos para explicarse objetivamente la vida.
- Sus valores éticos, que ellos creen firmes, son todavía fluctuantes. No obstante, estos niños y niñas, quieren ensayar muchos lenguajes, no solo los verbales sino también los extra verbales.
- Son curiosos e inquietos, comienzan a poseer una voluntad propia, a modelarse a sí mismos, son sensibles a los estímulos sociales y naturales del entorno. El maestro/a de sexto grado debe formar a estos niños/as en el rigor científico con el que deberán acostumbrarse a ver el mundo, en la comunicación por medio de ejemplos concretos de valores firmes y universales, con abundantes estímulos hacia la asunción de la responsabilidad que tenemos los seres humanos de construir un mundo mejor.

Los niños/as de sexto grado son diferentes a los demás niños y tienen características únicas que los hacen distinguirse de los demás:

- Son colaborativos, les agrada trabajar en conjunto por un mismo fin.
- Comienzan a ser responsables.
- Son creativos e imaginativos.
- Son muy participativos en clase
- La mayoría de los niños de este grupo sigue manteniendo la inocencia de ser niños, a pesar de los cambios físicos que están ocurriendo en su cuerpo.

CARACTERIZACIÓN PSICOPEDAGÓGICA DEL ESCOLAR DE SEXTO GRADO

Comienzan a tener mayor incidencia en los asuntos del hogar, en el cumplimiento de las tareas familiares más elementales y cotidianas; realiza tareas con cierta sistematicidad³⁵.

Ya no solo es capaz de realizar su aseo personal, sino que si tiene más hermanos pequeños vela por ellos y actúa en cierta forma, comunicándoles formas de conducta, patrones y hábitos elementales, tanto personales, como en relación a las actividades de la casa y sociales en general.

En dependencia de la lejanía de su casa de la escuela, se traslada solo hacia ella. Manifiestan rechazo ante el excesivo tutelaje de los padres e, incluso de los maestros.

Por lo común tienen una incorporación activa a las tareas de los pioneros en el movimiento de exploradores y otras actividades de la escuela; ya salen solos con otros compañeros y participan en actividades de grupo organizadas por ellos mismos. Todo esto hace posible el aumento de la independencia personal y a la responsabilidad personal ante las tareas.

Por otra parte existe un enriquecimiento tanto cuantitativo de las relaciones interpersonales de los alumnos entre sí, aspecto a tener en cuenta para su desarrollo positivo.

Muestra conducta de autocontrol y de autorregulación de sus conductas y ejercicios; sobre todo en situaciones fuera de la escuela, juego y encomiendas familiares y otras. Sin embargo en ocasiones estas posibilidades de autocontrol no se hacen potentes en la realización de las tareas docente.

Desde el punto de vista afectivo emocional comienza a adoptar una conducta que se pondrá claramente de manifiesto en la etapa posterior: la adolescencia.

³⁵ Francisco Abad Bermúdez Laguna y Col. s.f. Multimedia educativa, Amar la patria para contribuir a la formación del valor Patriotismo en Escolares de sexto grado. Cap.1-4. p35

En ocasiones se muestra inestable en las emociones y afectos cambiando bruscamente de una etapa a otra, producto a una efectividad que está abogando un nivel de desarrollo.

Al realizar la autovaloración de su posición en el grupo, se observara una mayor tendencia a la sobrevaloración de su posición que al conocimiento de esta, lo cual se da, con mayor frecuencia en los alumnos que en su grupo.

En esta etapa (segundo ciclo) constituyo un campo ideal para educar no solo afectividad y la emocionalidad del niño, sino para desarrollar los sentimientos y la vivencia personal de emociones fuertes (agradables y desagradables) con el propósito de comenzar a preparar al niño para auto controlar sus emociones.

Un aspecto que caracteriza a los niños de sexto grado radica en que en esta edad comienza a identificarse consecuentemente muchas veces con personas, personajes etc., que constituyen modelos o patrones.

A diferencia de sus congéneres más chicos experimentan un aumento notable en las posibilidades cognoscitivas, en sus funciones y procesos psíquicos, lo cual sirve de base para que se hagan más altas las exigencias para su intelecto. Ahora es capaz de hacer deducciones, juicios, formular hipótesis y consideraciones en el plano interno y además en un alto nivel de abstracción.

El desarrollo anatomo-fisiológico y el psicológico que experimentan los alumnos hace necesario un tratamiento especial por parte del maestro, que no puede ver a los educandos como niños pequeños del primer ciclo, pero tampoco como adolescentes; que debe actuar con cautela y tacto para influir favorablemente sobre ellos, para lograr una adecuada y armónica formación en el terreno moral, emocional, e incluso físico de la personalidad de sus escolares.

PERSPECTIVA TEÓRICA DE PIAGET

Periodo operacional concreto (6 a 12 años): Esta etapa empieza a los 7 años y dura unos 4 años hasta los 12 años. En todo este tiempo el niño empieza a entender las operaciones mentales y también puede empezar a pensar lógicamente sobre algunos

eventos en concreto, pero tienen dificultad en entender conceptos hipotéticos o abstractos³⁶.

Cuando se habla aquí de operaciones se hace referencia a las operaciones lógicas usadas para la resolución de problemas. El niño/a en esta fase o estadio ya no solo usa el símbolo, es capaz de usar los símbolos de un modo lógico y, a través de la capacidad de conservar, llegar a generalizaciones atinadas. Aquí por conservación se entiende a la capacidad de comprender que la cantidad se mantiene igual aunque se varíe su forma. Antes, en el estadio preoperatorio por ejemplo, el niño/a ha estado convencido de que la cantidad de un litro de agua contenido en una botella ancha y larga es mayor que la del mismo litro de agua en una botella baja y ancha. En cambio, un niño que ha accedido al estadio de las operaciones concretas está intelectualmente capacitado para comprender que la cantidad es la misma

PROBLEMAS MÁS FRECUENTES EN ALUMNOS DE 6º GRADO

- Dificultades de aprendizaje:
 - Comprensión verbal.
 - Vocabulario.
 - Dificultades de lectoescritura (dislexia, discalculia, disortografía, disgrafía).
 - Estrategias de aprendizaje.
 - Memoria.
 - Razonamiento.
- Otras dificultades:
 - Déficit emocional y motivacional: Los problemas familiares, por desestructuración o por malas relaciones, influyen notablemente en el desarrollo emocional del niño. Conviene tener en cuenta si son estos factores u otros los que influyen en la actitud de un niño solitario o impulsivo/agresivo, con ausencia de límites.
 - Actitud despectiva y de menosprecio.
 - Los padres autoritarios que enseñan y practican la violencia verbal.

³⁶ Universidad Autónoma de Barcelona. 1994. Master en Paidopsiquiatría. p12.

- El perfeccionismo y la exigencia “patológica”.
- El afán por organizar la vida a los demás miembros de la familia e indicarles qué es lo que deben hacer en cada momento.
- Utilizar el chantaje de cualquier tipo para que las conductas de los demás miembros sigan la pauta que marca el “listo” de la familia.
- La actitud derrotista y pesimista que ve en todo problema, dificultad y peligro que acecha.

Desde el punto de vista educativo/escolar no es mucho lo que se puede hacer para suplir las consecuencias de los déficits emocionales de los alumnos ya que nuestra influencia en la familia es limitada y sobre todo en los casos de familias desestructuradas. De todas formas, podemos reforzar las dificultades de aprendizaje que suelen acompañar y apoyar emocionalmente a estos alumnos a través, sobre todo, de la tutoría individual.

Es, sin embargo, en los déficits motivacionales donde el educador debe buscar los recursos didácticos con altas dosis de entusiasmo, para hacer que el alumno se interese hacia temas educativos, escolares o relacionales para que esta mejora repercuta en el nivel académico.

Por otro lado, conviene también la distinción entre los problemas que tienen un carácter emocional y los básicamente conductuales.

ANTECEDENTES

POLÍTICA NACIONAL DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL (PSAN)³⁷

Desde el año 2003, Argentina cuenta con la Ley N° 25.724 “Programa Nacional de Alimentación y Nutrición” en el marco de la cual se inserta el Plan Nacional de Seguridad Alimentaria del Ministerio de Desarrollo Social de la Nación. En este último se incluye el Programa Nacional de Educación Alimentaria y Nutricional, desarrollado por los Ministerios de Salud y Ambiente y de Desarrollo Social de la Nación, basado en

³⁷ Ministerio de trabajo, empleo y seguridad social. 2004. Recuperado <http://www.desarrollosocial.gob.ar/alimentacion>

la estrategia de formación de multiplicadores (responsables de comedores escolares y comunitarios, agentes sanitarios, maestros y promotores sociales) para la difusión y uso de la Guías Alimentarias por la Población Argentina. Actualmente, este programa se está desarrollando en todo el territorio del país. Por otra parte, si bien el Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología (MECyT) promueve la incorporación de la EAN en la enseñanza básica, hasta el año 2006 ésta no se había implementado sistemáticamente en el país. Las principales causas de esta situación eran la falta de profesores y maestros capacitados, de materiales educativos con un enfoque orientado a lograr cambios de conducta que contribuyan efectivamente a la salud y el bienestar de los escolares y permitan a éstos servir de enlace entre la escuela y el hogar.

PROYECTO TCP/ARG/3101

En el año 2006 se inició un proyecto (Proyecto TCP/ARG/3101) desde el MECyT con la asistencia técnica de FAO para incorporar contenidos de Alimentación y Nutrición en la enseñanza general básica/primaria. En el marco de ese proyecto, se realizó en 2007 un diagnóstico de la situación de la EAN en el país, entre otras cuestiones relacionadas con la Nutrición. Esta evaluación mostró que, si bien los temas de Alimentación y Nutrición estaban instalados entre las tareas de los docentes, éstos se trabajaban aisladamente, abordados desde el área de Ciencias Naturales y sustentados en información recopilada de enciclopedias y manuales escolares. Ante esta situación, el proyecto se orientó a desarrollar materiales didácticos compatibles con la situación epidemiológica del país y las políticas nacionales de salud y nutrición, y a capacitar a los docentes en contenidos de alimentación y nutrición.

EDUCACIÓN ALIMENTARIA-NUTRICIONAL (EAN) EN LA ENSEÑANZA PRIMARIA MUNICIPAL DE CÓRDOBA. UNA EXPERIENCIA EN INVESTIGACIÓN-ACCIÓN PARTICIPATIVA (IAP). AÑO 2008.³⁸

La EAN ha sido reconocida como la mejor estrategia para el control y prevención de problemas relacionados con la alimentación. Sin embargo aún no ha sido incorporada sistemáticamente en las escuelas argentinas. El objetivo de este trabajo fue analizar los

³⁸ Educación alimentaria-nutricional (EAN) en la enseñanza primaria municipal de Córdoba. una experiencia en investigación-acción participativa (IAP). año 2008. Revista Diaeta. Vol. 28. N°132.

hábitos alimentarios de los alumnos, la tarea pedagógica de docentes y la EAN en la enseñanza primaria en el marco de un estudio de investigación acción participativa (IAP) para luego implementar conjuntamente con la población involucrada la intervención educativa correspondiente. Se usaron para la recolección de datos y su triangulación: entrevista semiestructurada, grupos focales, observación directa y análisis de contenido. Para la intervención educativa se recurrió al Modelo Comunitario sustentado en metodologías Constructivistas. En este marco, se llevaron a cabo cinco talleres educativos y dos tutorías con los docentes, sobre contenidos de Alimentación Saludable y su inclusión en la propuesta didáctica como contenidos transversales. El impacto de la intervención pudo ser valorado positivamente ya que los docentes diseñaron un proyecto sobre Alimentación y Nutrición que forma parte del Proyecto Educativo Institucional de la escuela y que involucra también al quiosco escolar y a la población de padres de los escolares y el material didáctico diseñado y validado para dicha población, lo cual contribuye a mejorar la calidad de la intervención para promover

LA ESCUELA ENSEÑA HÁBITOS SALUDABLES³⁹

En algunas escuelas los docentes quieren ayudar a sus alumnos a estar más sanos. Enseñando a comer mejor y a aprovechar los recreos para moverse. En la Escuela N° 267 de Bariloche, provincia de Río Negro, el profesor de gimnasia, Cristian Pozzi tuvo una gran idea: armó en el patio distintos sectores de juegos, como el sector de saltos (donde se salta a la soga y con elásticos) el sector de rayuela o el sector de ping-pong, sector de carreras, y otros. Ahora todos los chicos se mueven mucho en los recreos

EDUCACIÓN ALIMENTARIA NUTRICIONAL (EAN) EN COLEGIOS: EVALUACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN GRAN BUENOS AIRES Y CAPITAL FEDERAL.

Resultados de una Encuesta Nacional de Nutrición y Salud 2004/2005 advirtieron que hay situaciones de inadecuación nutricional en todas las clases sociales.

³⁹ Pozzi Cristian. Propuesta Institucional "Recreos en Movimiento" N°65 ISSN 2008. Recuperado de <http://www.fao.org/tempref/docrep/fao/012/ak792s/ak792s07.pdf> p1.

Tanto la promoción de la salud como la prevención y el tratamiento de estos problemas nutricionales son temas de salud pública. La Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) es una herramienta efectiva y accesible como parte de programas promotores de salud orientados al desarrollo de prácticas alimentarias saludables.

Se realizó un estudio longitudinal de tipo experimental, durante el período escolar marzo a diciembre de 2007, con 279 niños y pre púberes de 9 a 13 años de edad, de 5 colegios privados, de doble escolaridad, mixtos, de Zona Norte del Gran Buenos Aires y Capital Federal, que participaron de una intervención de EAN de un mes de duración. Se trabajó en cada oportunidad con grupos de aproximadamente 30 alumnos. El objetivo de esta intervención es determinar si la metodología de EAN aplicada es efectiva para la modificación de conocimientos, como un primer paso al acercamiento de estilos de vida más saludables. También se analizó el interés que poseían los chicos por aspectos que relacionan su propia nutrición con la salud. En las encuestas se evaluaron 14 conceptos sobre temas de nutrición. Se observó un mejoramiento de los conocimientos en 13 de los 14 puntos considerados; y en nueve, ésta modificación resultó estadísticamente significativa.

Se concluyó que la modalidad educativa aplicada en esta acción de EAN es efectiva para mejorar los conocimientos, sobre temas de nutrición, que los chicos poseen antes de participar en la intervención.

El principal objetivo de la EAN es promover cambios de hábitos y conductas alimentarias para acercar a las personas a su propia salud y bienestar. Brindar información concreta y poner a esta población en contacto con la ciencia de la nutrición, contribuye a la construcción de nuevos conocimientos específicos. Esto es considerado el primer paso para el desarrollo de actitudes, habilidades y valores que les permitirá optar por estilos de vida más saludables. Los alumnos que participaron del taller coinciden con esta idea ya que aproximadamente el 90% de la población encuestada consideró que recibir información y aprender más sobre los alimentos es una estrategia que los ayudaría a mejorar su alimentación. Realizar una intervención de EAN aislada, rara vez es suficiente para modificar una conducta. Los conceptos y las ideas que se han

oído, debatido y comprendido durante el taller son necesarios para preparar el camino hacia un cambio deseado en el comportamiento.

Llevar la EAN a los colegios es una iniciativa que proporciona un valor agregado a la educación integral de los alumnos. Los profesionales de la nutrición que participaron en este trabajo advierten la importancia no sólo de llegar a la mayor cantidad de colegios posibles, sino también de qué modo implementar las acciones de EAN, es decir; cuál es la mejor manera de llegar a los chicos, cómo lograr el impacto justo para aumentar la motivación y despertar el interés de los mismos, por temas tan cotidianos y vitales como es su propia alimentación. El uso de modalidades de difusión que sean participativas, entretenidas, lúdicas y concretas son fundamentales para lograrlo.

Más del 80% de los encuestados mostraron poseer interés por temas relacionados a su nutrición y salud. Esto sugiere que la mayoría de los participantes están bien predispuestos y desean recibir información nutricional. La motivación es indispensable para el aprendizaje. Se sabe que cuando el mismo está movido por el deseo intrínseco de aprender, los resultados obtenidos parecen ser más sólidos y consistentes que cuando éste se produce por motivos externos. La EAN es un área específica dentro del ámbito de la nutrición que merece ser desarrollada y perfeccionada. La labor de los nutricionistas en el campo de la educación en las escuelas, comedores y otros espacios es un aporte valiosísimo en la promoción de la salud y prevención de problemas nutricionales. En este sentido, es importante multiplicar los esfuerzos para llegar a las familias, a la comunidad, a los gobiernos, a los medios de comunicación y hacer más visibles los resultados de los objetivos que la EAN propone.

DIAGNOSTICO

Son suficientes los factores que nos indican que 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. Para lograr 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 permeable a influencias y enseñanzas relacionadas con la alimentación.

OBJETIVO

OBJETIVO PRINCIPAL

Brindar educación nutricional de manera didáctica, interactiva y estimulante para lograr la creación de hábitos alimentarios en la población desde edades tempranas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Brindar información actualizada desde la ciencia en un lenguaje claro y simple, adaptado a las posibilidades cognitivas de los alumnos.
- Aumentar la motivación de los alumnos para que tomen un rol activo en su propia alimentación y hábitos de vida.
- Dar a conocer las normas básicas de nutrición, para que puedan aplicarlas a sus vidas diarias.
- Dar a conocer los distintos tipos de alimentos, clasificarlos, valorar sus funciones en el desarrollo de los seres vivos.
- Dar a conocer medidas higiénicas en el manejo y consumo de los alimentos.

METAS

- Que el 80 por ciento de los alumnos se sienta estimulado con la información nutricional brindada para comenzar con la creación de hábitos alimentarios en la población.
- Que el 90 por ciento de los alumnos comprenda la información científica brindada durante el desarrollo de las clases.
- Que el 80 por ciento de los alumnos se sienta motivado para tomar un rol activo en su propia salud y hábitos de vida.
- Que el 80 por ciento de los alumnos conozcan las normas básicas de nutrición, para que puedan aplicarlas a sus vidas diarias.

- Que el 90 por ciento de los alumnos conozcan los distintos tipos de alimentos, puedan clasificarlos y conozcan sus funciones en el desarrollo de los seres vivos.
- Que el 80 por ciento de los alumnos conozcan las medidas higiénico - dietarias en el manejo y consumo de los alimentos.

POBLACIÓN OBJETIVO

DESTINATARIOS DIRECTOS:

- Alumnos de sexto grado. (el estudiante típico del 6° grado de primaria tiene entre 11 y 12 años, pudiendo haber excepciones de alumnos repetidores de grado).

DESTINATARIOS INDIRECTOS:

- Personal educativo.
- Otros alumnos que concurren al mismo establecimiento.
- Familiares de los alumnos.

Sugerencia: El proyecto se podría llevar a cabo en distintos grados escolares, a partir de los 7 años, etapa en la que el niño comienza con el pensamiento lógico, pero no abstracto. Esta etapa se denomina etapa de operaciones concretas.

LOCALIZACIÓN

Escuelas primarias de la Ciudad de Rosario.

ESTRATEGIAS, METODOLOGÍA Y ACCIONES A IMPLEMENTAR.

La propuesta didáctica será desarrollada desde una concepción metodológica que involucre a los escolares como sujetos activos y comprometidos en el marco de un proyecto institucional planificado participativamente considerando los diferentes actores sociales y la comunidad educativa en su conjunto. El punto de partida de la propuesta didáctica será la reflexión sobre las propias prácticas alimentarias para promover la construcción de conocimientos nutricionales significativos que se traduzcan en comportamientos alimentarios más saludables y llevar a la lectura e interpretación

crítica de la información. Los escolares ya tienen nociones y experiencias previas, formales e informales de educación alimentaria: agregar solo información a la ya existente resulta contraproducente desde el punto de vista didáctico. Se orientará la actividad escolar a que los alumnos constaten en qué modo la información puede transformarse en comportamiento. Para ello es necesario hacer emerger las representaciones mentales que los escolares poseen sobre su propio cuerpo, sobre el ambiente, sobre el imaginario social referido a nutrición, alimentación y salud.

El aprendizaje se orientará no tanto sobre argumentos teóricos sino más bien hacia la identificación de aquellos comportamientos alimentarios realmente significativos para los estudiantes, relacionados con sus propias experiencias y vida cotidiana.

Está demostrado que la enseñanza no debiera consistir en la “transmisión” pasiva del conocimiento de una persona a otras. Tampoco se producen aprendizajes significativos y duraderos si basamos la enseñanza en la imitación de “modelos o referentes potentes” o en incentivar a los escolares con premios para que “hagan” aquello que les mostramos como correcto. La enseñanza de la nutrición como un saber, es un proceso complejo que requiere de la actividad de los alumnos. Ellos necesitan estar motivados, en un ambiente adecuado, flexible, que facilite la comunicación, las relaciones interpersonales el intercambio de opiniones y percibir la utilidad de dicho saber. Así, a través de sucesivas aproximaciones que parten de sus propias concepciones los alumnos irán re-estructurando dicho conocimiento y construyendo nuevos saberes más complejos superadores del anterior. A su vez estos aprendizajes se harán explícitos en los comportamientos alimentarios de los escolares.

En el proyecto se utilizarán procesos metodológicos que combinen adecuadamente la parte conceptual, con la práctica a través de encuentros presenciales en el aula. La metodología se basará en la teoría del constructivismo, que privilegia la construcción de un nuevo conocimiento a partir de un conocimiento previo y el trabajo en el entorno social de quien aprende. La estrategia se sustenta en la concepción de la educación, que plantea que las personas aprenden mejor cuando el nuevo conocimiento es parte de su experiencia, aplicable directamente a la vida cotidiana.

Los alumnos participan, preguntan, resuelven, comparten, explican y evalúan los problemas y las posibles soluciones. En ésta perspectiva se concibe al individuo como agente activo de su propio conocimiento, construye significados y representa la realidad de acuerdo con sus experiencias, vivencias, y está en permanente interacción con los otros.

En las clases se combinara y articulara la teoría con la práctica, para que cada tema tenga una aplicación concreta utilizando técnicas participativas (demostraciones, laboratorios, trabajo en equipo, juegos y actividades artísticas) que faciliten los procesos de aprendizaje.

El proyecto cuenta con las siguientes características, que son considerados como factores de éxito:

Efectividad o (Eficacia): se utilizarán de manera eficaz los recursos disponibles con la que se consiguen los máximos efectos posibles. Dentro de los aspectos que favorecerían la efectividad se encuentran;

- El compromiso político y económico de los niveles de decisión tanto a nivel nacional como en los diferentes ámbitos locales.
- La legislación que sirva de marco general al desarrollo de todas las acciones. En el caso de Argentina, se cuenta con la Ley Nacional N° 25.724/03 “Programa Nacional de Alimentación y Nutrición”.
- Los aportes articulados de distintos sectores con una coordinación efectiva a nivel central, aunando esfuerzos para contribuir en la promoción de la salud de manera comprometida y responsable.
- La elaboración de planificaciones flexibles que permitan la adaptación de los materiales básicos a los diferentes contextos.
- El uso de técnicas didácticas vivenciales, fundamentadas en modelos participativos y problematizadores que fomenten la reflexión sobre las propias prácticas.
- La conformación de equipos interdisciplinarios, idóneos en la formulación y ejecución de proyectos educativos que, además de brindar los conocimientos técnicos y científicos necesarios, contribuyan al descubrimiento de

las potencialidades de la comunidad generando transformaciones significativas y duraderas en el propio cuidado de la salud.

➤ Eficiencia: No son grandes costos (teniendo en cuenta los costos que se tienen en la actualidad en salud, en el tratamiento de enfermedades no transmisibles que son consecuencia, en su mayoría de los malos hábitos alimentarios presentes en nuestra sociedad) los que se tienen que invertir para obtener un gran impacto en la sociedad con cambios favorables (PREVENCION) en la educación nutricional de los niños, y así en la salud de toda la población, ya que los niños son los futuros adultos que formaran nuestra sociedad.

➤ Replicabilidad: Éste proyecto es capaz de repetirse en otros escenarios obteniendo resultados similares y que responda a necesidades locales reales

➤ La idea es poder contar con aliados institucionales del sector público y de agencias de Naciones Unidas. Trabajar coordinadamente con la FAO y el Ministerio de Educación de la Nación.

RESULTADOS

Al completar los módulos de capacitación se espera que los alumnos:

➤ Comprendan los temas de alimentación y nutrición desarrollados en las clases, como; conceptos básicos de alimentación y nutrición y de seguridad alimentaria.

➤ Apliquen el contenido de los temas desarrollados en sus vidas diarias.

➤ Incentiven a sus familias y amigos en la adquisición de hábitos alimentarios adecuados.

Cuadro síntesis de objetivos y actividades del proyecto de educación nutricional para alumnos de sexto grado de las escuelas de rosario.

OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECIFICOS	RESULTADOS ESPERADOS	ACIVIDADES
Brindar educación nutricional de manera didáctica, interactiva y estimulante para lograr la creación de hábitos alimentarios en la población desde edades tempranas	Brindar información actualizada desde la ciencia en un lenguaje claro y simple, adaptado a las posibilidades cognitivas de los alumnos.	Que los alumnos comprendan la información científica brindada durante el desarrollo de las clases.	Dictado de clases, con contenido nutricional de fácil entendimiento.
	Aumentar la motivación de los alumnos para que tomen un rol activo en su propia alimentación y hábitos de vida.	Que los alumnos se sientan motivados para tomar un rol activo en su propia salud y hábitos de vida.	Realización de actividades lúdicas e interactivas, donde los alumnos participen del proceso de enseñanza-aprendizaje.
	Dar a conocer las normas básicas de nutrición, para que puedan aplicarlas a sus vidas diarias.	Que los alumnos conozcan las normas básicas de nutrición, para que puedan aplicarlas a sus vidas diarias.	Creación de programa educativo, con contenido científico nutricional Re-

			contextualizado a la capacidad cognitiva de los alumnos.
	Dar a conocer los distintos tipos de alimentos, clasificarlos, valorar sus funciones en el desarrollo de los seres vivos.	Que los alumnos conozcan los distintos tipos de alimentos, puedan clasificarlos y conozcan sus funciones en el desarrollo de los seres vivos.	Talleres a cargo de los alumnos de sexto grado, destinado a sus familiares.
	Dar a conocer medidas higiénicas en el manejo y consumo de los alimentos.	Que los alumnos conozcan las medidas higiénico - dietarías en el manejo y consumo de los alimentos.	Talleres dictados por los propios alumnos para otros alumnos de la institución.

CRONOGRAMA (el desarrollo de las clases se encuentra en los anexos)

UNIDAD 1 (Marzo) “LA ALIMENTACION, UNA NECESIDAD BASICA DE LOS SERES VIVOS”

- Clase 1: Introducción a la materia.
- Clase 2: La alimentación una necesidad básica de los seres vivos.
- Clase 3: La nutrición en los seres humanos. Conceptos básicos de nutrición.
- Clase 4: Composición básica de los alimentos.

UNIDAD 2 (Abril) “LOS ALIMENTOS”

- Clase 1: Función de los alimentos.
- Clase 2: Cambios en los alimentos.
- Clase 3: Clasificación de los alimentos. Energía aportada por los alimentos.
- Clase 4: Laboratorio

UNIDAD 3 (Mayo) “CONOCEMOS LOS NUTRIENTES”

- Clase 1: Hidratos de carbono. Función, y alimentos que los contienen.
- Clase 2: Proteínas. Función, y alimentos que los contienen.
- Clase 3: Grasas. Función, y alimentos que los contienen.
- Clase 4: Vitaminas y Minerales. Función, Cuales son, y alimentos que los contienen.
- Clase 5: Laboratorio.

UNIDAD 4 (Junio) “HIDRATACION Y MOVIMIENTO”

- Clase 1: Agua. Función y donde la encuentro.
- Clase 2: Hidratación. importancia del agua para mi cuerpo y cuanto debo ingerir.
- Clase 3: Actividad física.
- Clase 4: Laboratorio.

UNIDAD (5 julio) “ESTILO DE VIDA SALUDABLE” (solo de dictan dos clases por el receso invernal)

- Clase 1: Grafica de la alimentación saludable. ¿Qué es una alimentación saludable?
- Clase 2: Las guías alimentarias para la población argentina.

UNIDAD 6 (Agosto) “ALIMENTACION Y SALUD”

- Clase 1: Órganos y sistemas que participan de la digestión de los alimentos.
- Clase 2: Proceso digestivo.
- Clase 3: Importancia de respetar las 4 comidas. Errores más comunes de la alimentación.
- Clase 4: Laboratorio.

UNIDAD 7 (Septiembre) “ALIMENTACION SEGURA”

- Clase 1: Alimento sano y seguro.
- Clase 2: Agentes contaminantes.
- Clase 3: Vías de contaminación.
- Clase 4: Laboratorio.

UNIDAD 8 (Octubre) “COMPRAR, PREPARAR Y CONSERVAR ALIMENTOS”

- Clase 1: ¿Qué debemos saber cuándo vamos a comprar alimentos?
- Clase 2: ¿Cómo conservar los alimentos?
- Clase 3: ¿Cómo almacenar los alimentos?
- Clase 4: La importancia de la higiene en la alimentación. Higiene personal. Higiene ambiental.
- Clase 5: Laboratorio.

UNIDAD 9 (Noviembre) “ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA ALIMENTACION”

- Clase 1: Enfermedades producidas por alimentación insuficiente.
- Clase 2: Enfermedades producidas por exceso de alimentos.

- Clase 3: Enfermedad de transmisión alimentaria.
- Clase 4: Evaluación Final

RECURSOS NECESARIOS (materiales y humanos).

- Nutricionista capacitado.
- Financiación política. Todos los gastos que se tendrán en el desarrollo del proyecto, como el sueldo del profesional que estará a cargo del dictado de las clases, y el gasto de los materiales que se utilizaran en el desarrollo de las mismas (afiches, guía de estudio para cada alumno, lápices, lapiceras, tizas, cintas, y de más insumos de librería) deberán estar a cargo del ESTADO, Provincial o Nacional.
 - Alumnos.
 - Participación de algún familiar cuando se requiera su colaboración.
 - Apoyo de todo el personal educativo.
 - Juegos didácticos.
 - Laminas, afiches, cartulinas, fibrones, lápices de colores, (útiles de librería)
 - Imágenes, revistas, cajas, utensilios descartables, envoltorios de alimentos usados.

PRINCIPALES FACTORES EXTERNOS CONDICIONANTES PARA EL LOGRO DE LOS RESULTADOS

- Carencia de formación en nutrición de los profesionales: los programas de capacitación y actualización en nutrición son insuficientes, esporádicos y de escasa cobertura.
 - Carencia de materiales educativos apropiados para profesores y alumnos.
 - Carencia de apoyo político para incorporar la enseñanza en nutrición en la educación primaria.
 - Carencia de financiamiento
 - Carencia de personal especializado en educación en nutricional.
 - material educativo inapropiado para los alumnos.
 - Falta de compromiso de la comunidad educativa.
 - Falta de compromiso por parte de la familia de los alumnos.

EVALUACIÓN

- **Inicial:** Para la evaluación inicial se tuvieron en cuenta los siguientes indicadores;
 - **Relevancia:** Es de gran relevancia, implementar educación nutricional en el curricular de las escuelas primarias de acuerdo al diagnóstico de la situación actual de nuestra sociedad, (incremento de las enfermedades no transmisibles desencadenadas por los malos hábitos alimentarios)
 - **Eficiencia:** se estimó que el tiempo del proyecto no debe ser menor a un año lectivo, ya que se cree que es el tiempo suficiente para poder brindar el conocimiento adecuado a los alumnos, y luego ellos podrán tomar conciencia sobre la propia alimentación y la importancia de una alimentación saludable.
 - **Efectividad:** el programa permite promover la reflexión en relación a los propios hábitos alimentarios y aporta los contenidos necesarios para promover la salud.
- **Continua:** ésta evaluación se hará luego de concluida cada unidad temática, con un “laboratorio” donde a través de distintas actividades (talleres que los alumnos deberán dar a padres u otros alumnos de la institución, exposiciones grupales de los distintos temas tratados, entre otras.) se medirá el grado de conocimiento de los alumnos. Servirá como una herramienta eficaz a la hora de determinar si los objetivos propuestos se han cumplido y si es preciso introducir cambios que mejoren la ejecución de las tareas.
- **Final:** Al finalizar las clases y luego de haber cumplido con el desarrollo de todas las unidades, se hará una evaluación individual a los alumnos en forma de múltiple opción, y ejercicios a completar (ver en los anexos).
- **De impacto:** se hará luego de 3 años de finalización del proyecto una encuesta a padres de los alumnos que tuvieron educación nutricional y una encuesta a los propios alumnos para medir el impacto que tuvo el proyecto, y se realizaron los cambios en los hábitos alimentarios.

BIBLIOGRAFÍA

- (1). Abeyá Gilardón, E. Antecedentes legales de los comedores escolares. "Argentina. Ministerio de Justicia e Instrucción Pública. Comisión de Ayuda al Escolar."
- (2). Aguirre P (2000) Aspectos socioantropológicos de la obesidad en la pobreza. En: La obesidad en la pobreza: un nuevo reto para la salud pública. OPS Publicación científica n° 576, Washington, 13-25
- (3). Atlas J. Asistencia Alimentaria, tomos I y II. Lumen Humanitas. Buenos Aires, 2003.
- (4). Aurrecechea, B. La educación para la salud en el ámbito escolar desde la perspectiva del sistema sanitario. Libro de ponencias de la V Reunión Anual de la Sociedad Asturiana de Pediatría de Atención Primaria; 6-7 de abril de 2006; Oviedo, España.
- (5). Baechler R., Teitelboim M. Psicología con aplicaciones para educadores.
- (6). Berger, Kathleen Stassen, y Thompson, Ross A. Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia. Editorial Médica Panamericana. Madrid. 1998.
- (7). Britos S.; La alimentación en tiempos de crisis. Intervenciones sociales en relación con los precios de alimentos; Arch.argent.Pediatr. 2002 100 (5): 402-411.
- (8). Britos, Sergio. Hacia un marketing nutricionalmente responsable en la alimentación. Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI). Agosto 2006.
- (9). Disponible en <http://www.cesni.org.ar/sistema/archivos/165-marketingresponsable.pdf> (16/01/08)
- (10). Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil, CESNI. Comer en una edad difícil 1 a 4 años: 73-85. Argentina, agosto 2006.

- (11). CESNI (Centro de Estudios Sobre nutrición Infantil) (2004) Obesidad en Argentina: ¿Hacia un nuevo fenotipo?
- (12). Durán P (2005) Transición epidemiológica nutricional o el “efecto mariposa”. Arch. Argent. Pediatr., 103 (3):195-197
- (13). Durán P; Mangialavori G; Biglieri A; Kogan L; Abeyá Gilardón E (2009) Estudio descriptivo de la situación nutricional en niños de 6-72 meses de la República Argentina. Resultados de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS). Arch. Arg. Pediatr. 107(5): 397-404.
- (14). Editorial Mac Graw-Hill, México. Los Primeros Años de Mi Hijo. Editorial
- (15). Editorial Santillana Aula XXI Buenos Aires, Rep. Argentina. 1995.
- (16). Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (2004). Ministerio de Salud y Ambiente de la Nación, Dirección Nacional de Salud Materno Infantil.
- (17). Estudio FAO: Alimentación y nutrición, N° 59. Roma.
- (18). FAO. 1968. Estudiemos la nutrición, por J. Ritchie. Estudios sobre nutrición, No 20. Roma.
- (19). FAO. 1971. Educación alimentaria en la escuela primaria. Estudios sobre nutrición, No 25. Roma.
- (20). FAO. 1995. Educación en nutrición para el público. Consulta de Expertos de la FAO.
- (21). FAO. 1998. FAO's Programme on nutrition education in schools (inédito).
- (22). FAO. 2009. El estado de la inseguridad alimentaria en el mundo. SOFI 2009. Roma.

- (23). FAO/OMS. 1992. Elementos principales de estrategias nutricionales. Fomentos de dietas y estilos de vida sanos. Documento temático, N° 5. Conferencia Internacional sobre Nutrición. Roma.
- (24). FAO/OMS. 1995. Preparación y uso de guías alimentarias basadas en alimentos. Informe de una consulta conjunta FAO/OMS de expertos. Nicosia (inédito).
- (25). FUNDACION EDUCACIONAL: Educación Alimentaria – Asistencia Nutricional Correspondencia a Lic. ANGELERI, Ma. Ana: mangeleri@educacional.org.ar (Noviembre 2008)
- (26). García, S. Ibáñez, E. Y cols. Psicología evolutiva y educación infantil.
- (27). Guías Alimentarias para la población Argentina. Manual de Multiplicadores. Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (ADDYND).
- (28). INDEC (Instituto Nacional de Estadística y Censos). www.indec.gov.ar
- (29). La FAO y la gestión de riesgo de catástrofes Las Organizaciones Internacionales en el fomento y desarrollo de instrumentos de gestión de riesgos.
- (30). Landa J. "La ayuda alimentaria del escolar". Ministerio de Educación. La escuela y el problema de la alimentación del escolar. p:122-135. 1949.
- (31). Laporte J. La educación para la salud en la escuela, una responsabilidad compartida. Jano 1998; XXXV n° Extra: 11-12 12.
- (32). López, Félix et al. Desarrollo afectivo y social. Editorial Pirámide D.L. Madrid. 1999.
- (33). Ministerio de Asistencia Social y Salud Pública de la Nación. "La asistencia alimentaria escolar en la República Argentina".1958.

(34). Ministerio de Salud de la Nación. Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Provincia de Buenos Aires, octubre 2004 a julio 2005. Disponible en: <http://www.msal.gov.ar/htm/site./ennys> (16/01/08).

(35). Multimedia educativa “amar a la patria” para contribuir a la formación del valor patriotismo en escolares de sexto grado de Francisco Abad Bermúdez Laguna, Rafael Bermúdez, Mariño Mayra Acebo Rivera , María Caridad García García.

(36). OMS. Educación para la Salud. Manual sobre la Educación Sanitaria en APS. Ginebra. 7: 197-247.

(37). Organización Panamericana de la Salud. Ministerio de Salud y Acción Social de la República Argentina. Centro Interamericano para el Desarrollo Social de la Organización de los Estados Americanos “Educación de un Programa de Alimentación Escolar: El caso Argentino”.1985.

(38). Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (2010). Informe nacional sobre desarrollo humano 2010. Desarrollo humano en Argentina: trayectos y nuevos desafíos, 1a ed. Buenos Aires.

(39). Proyecto de “Educación Alimentaria y Nutricional en las escuelas de Educación General Básica/Primaria” TCP/ARG/3101 (T)

(40). Sánchez Acosta, Maria Elisa, y González, Matilde. Psicología general y del desarrollo. Editorial Deportes. 2004.

(41). Seguridad Alimentaria Nutricional, Conceptos Básicos 3ra Edición, febrero de 2011

(42). Serie Ciencia, Salud y Ciudadanía. Proyecto de Alfabetización Científica. Educación Alimentaria y Nutricional. Revista para el alumno. 1 nivel (1° y 2° grados/años de Educación General Básica/Primaria).

(43). (MarcadorDePosición1)Sola, W. "Bosquejo de un plan para la educación sanitaria de los escolares". Revista de Higiene y Medicina Escolares. Cap. I; p:117-130. 1937

ANEXOS

GUIA DE ESTUDIO Y ACTIVIDADES
“APRENDEMOS SOBRE ALIMENTACION Y NUTRICION”

PARA 6° GRADO



UNIDAD 1 LA ALIMENTACION, UNA NECESIDAD BASICA DE LOS SERES VIVOS.

- La alimentación una necesidad básica de los seres vivos. ¿Por qué comemos?
- La nutrición en los seres humanos. Conceptos básicos de nutrición
- Composición básica de los alimentos.

UNIDAD 2 LOS ALIMENTOS

- Función de los alimentos.
- Cambios en los alimentos.
- Clasificación de los alimentos.
- Energía aportada por los alimentos.

UNIDAD 3 CONOCEMOS LOS NUTRIENTES

- Hidratos de carbono. Función y alimentos que los contienen.
- Proteínas. Función y alimentos que los contienen.
- Grasas. Función y alimentos que los contienen.
- Vitaminas y Minerales. Función y alimentos que los contienen.

UNIDAD 4 HIDRATAACION Y MOVIMIENTO

- Agua. Función y donde se encuentra.
- Hidratación. importancia del agua para mi cuerpo.
- Actividad Física.

UNIDAD 5 ESTILO DE VIDA SALUDABLE

- Grafica de la alimentación saludable. ¿Qué es una alimentación saludable?
- Guías Alimentarias para la población argentina.

UNIDAD 6 ALIMENTACION Y SALUD

- Órganos y sistemas que participan de la digestión.

- Ingestión y digestión de los alimentos.
- Absorción y excreción de los alimentos.
- Importancia de respetar las 4 comidas.
- Errores comunes en la alimentación.

UNIDAD 7 ALIMENTACION SEGURA

- Alimento seguro. Alimento Sano. Alimento alterado/ adulterado/ contaminado.
- Agentes contaminantes.
- vías de contaminación de los alimentos.

UNIDAD 8 COMPRAR, PREPARAR Y CONSERVAR ALIMENTOS.

- ¿Qué debemos saber cuándo vamos a comprar alimentos?
- ¿Cómo conservar los alimentos?
- ¿Cómo almacenar los alimentos?
- Importancia de la higiene en la alimentación
- Importancia de la higiene personal.
- Importancia de la higiene ambiental.

UNIDAD 9 ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA ALIMENTACION

- Enfermedades producidas por alimentación insuficiente.
- Enfermedades producidas por excesos.
- Enfermedades de transmisión alimentaria

UNIDAD 1

LA ALIMENTACIÓN: UNA NECESIDAD BÁSICA DE LOS SERES VIVOS.

¿POR QUÉ NECESITAMOS ALIMENTARNOS?

Los seres vivos necesitan alimentarse, incorporar los nutrientes que les aportan energía para llevar a cabo los procesos vitales básicos y materiales para la reparación de los tejidos, el crecimiento y la conservación de la salud. La alimentación es el conjunto de actividades y procesos por los cuales ingerimos alimentos que nos aportan energía y sustancias nutritivas necesarias para el mantenimiento de la vida. Dado que es un acto voluntario y consciente, la alimentación es susceptible de educación.

¿POR QUÉ COMEMOS?

Desde lo biológico, comemos alimentos para obtener los nutrientes necesarios y así poder desarrollar nuestras funciones vitales. El hambre es el síntoma de la necesidad de ingerir alimentos, pero muchas veces elegimos lo que nos gusta en lugar de elegir alimentos que provean a nuestro organismo de los nutrientes que necesita en cantidad y calidad, a fin de que pueda funcionar en todo su potencial. Lo que sucede es que muchas veces elegimos o rechazamos alimentos por razones que no tienen que ver con lo nutritivo sino con otros factores como el aspecto o el sabor; también tienen una gran influencia los factores culturales y/o religiosos. Por otro lado, la disponibilidad o los precios de los productos desempeñan un papel relevante en nuestras opciones. Por lo tanto, existen muchas consideraciones que se tienen en cuenta al elegir un alimento.

LA NUTRICIÓN EN LOS SERES HUMANOS

Conceptos básicos de nutrición

Es importante destacar que, aunque los términos **alimentación** y **nutrición** se utilizan frecuentemente como sinónimos, sus significados son diferentes.

La **NUTRICIÓN** hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y al conjunto de procesos involuntarios, como la digestión y absorción de sus componentes o nutrientes, su metabolismo y la eliminación de los desechos celulares del organismo.

La **ALIMENTACIÓN**, sin embargo, es un conjunto de actos voluntarios que abarcan la elección del alimento, cómo lo preparamos y lo comemos. El hecho de comer

y el modo como lo hacemos tiene una gran relación con el ambiente en el que vivimos y determinan, en gran parte, los hábitos alimentarios y los estilos de vida de las personas.

La ciencia de la nutrición tiene como objeto de estudio a los nutrientes que se encuentran en los alimentos (las sustancias que se digieren y absorben por el organismo para ser utilizadas luego en el metabolismo intermedio), su función, las reacciones del organismo cuando los ingerimos y cómo interaccionan dichos nutrientes respecto de la salud y de la enfermedad.

ALIMENTOS: son los productos solidos o líquidos que ingerimos, de los cuales el cuerpo obtiene los nutrientes que necesita para vivir y expulsa el resto que no es aprovechable. Ejemplos: pan, tomate, queso, leche y carnes.



NUTRIENTES: Son compuestos químicos contenidos en los alimentos que aportan a las células todo lo que necesitan para vivir. Ejemplos: Proteínas, hidratos de carbono, grasas.

COMPOSICIÓN BÁSICA DE LOS ALIMENTOS

Los nutrientes son sustancias contenidas en los alimentos, necesarias para el funcionamiento normal del organismo. Algunos de ellos se llaman nutrientes esenciales: son aquellos que no pueden ser producidos por el organismo y deben ser aportados a través de la alimentación (algunos aminoácidos de las proteínas, algunos ácidos grasos, las vitaminas, los minerales y el agua). Desde el punto de vista de la cantidad que se debe ingerir de nutrientes, podemos distinguir dos grandes grupos: los macronutrientes y los micronutrientes.

Los macronutrientes son aquellos que se requieren a diario en grandes cantidades y suministran la mayor parte de la energía metabólica del organismo. Por ejemplo, los hidratos de carbono, proteínas y lípidos.

Los micronutrientes son aquellos que el organismo necesita en pequeñas dosis diarias, pero que son indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo. Por ejemplo, las vitaminas y minerales.

Los nutrientes también pueden clasificarse por sus funciones o por su capacidad de proveer energía.

CLASIFICACIÓN DE NUTRIENTES SEGÚN SUS FUNCIONES:

Función energética: se refiere al aporte de materiales para la producción de energía; llevada a cabo por los hidratos de carbono, grasas y, en menor medida, proteínas.

Función estructural: se relaciona con la formación de nuevos tejidos; es la función principal de las proteínas y algunos minerales.

Función reguladora: se vincula con la utilización adecuada de las sustancias estructurales y energéticas; esta es la función principal de las vitaminas y las sales minerales.

Clasificación de nutrientes según su capacidad de proveer energía:

Calóricos: nutrientes que proveen calorías (los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas).

No calóricos: nutrientes que no proveen calorías (vitaminas, minerales, y agua).

ACTIVIDADES DE LA UNIDAD 1

Ejercicio 1:

Responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué comemos en casa?
- ¿Comemos gran variedad de alimentos o comemos siempre los mismos?

- ¿Hay alimentos que digo que no me gustan y no los probé? ¿Cuáles?
- ¿Hay alimentos que antes comía y ahora no me gustan más? ¿Cuáles?

Ejercicio 2: Alimentación/Nutrición

Completar verdadero o falso según corresponda	Verdadero	Falso
Los términos Alimentación y Nutrición son sinónimos		
La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos.		
La alimentación es un conjunto de actos involuntarios		
Los hidratos de carbono, proteínas y grasas son alimentos.		
Los nutrientes son compuestos químicos contenidos e los alimentos, como hidratos de carbono, proteínas y grasas.		
Las vitaminas y los minerales son macronutrientes		

Ejercicio 3: Tarea para casa

- Preguntarle a 3 personas (mamá, papá, tío, abuela, primo, hermano, vecino, etc.) es importante que respondan con lo que ellos saben y no busquen información para contestar.
 - Anotar las respuestas en una hoja, para compartir en la siguiente clase.
- ¿Por qué comemos?
- ¿Qué es la nutrición?
- ¿Nutrición y alimentación son sinónimas?
- ¿Qué nutrientes conoces?

UNIDAD 2

“LOS ALIMENTOS”

¿QUÉ ES UN ALIMENTO?

Según el Código Alimentario Argentino (C.A.A.) un alimento es toda aquella sustancia o mezcla de sustancias naturales o elaboradas que, ingeridas por el ser humano, aporten a su organismo los materiales y la energía necesarios para el desarrollo de sus procesos biológicos. La designación de “alimento” incluye, además, las sustancias o mezclas de sustancias que se ingieren por hábito, costumbres o como coadyuvantes, tengan o no valor nutritivo.

FUNCIONES DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos cumplen diversas funciones, según lo que posibilitan o producen al organismo. Dado que los nutrientes están ampliamente distribuidos, no hay ninguna dieta ideal ni ningún alimento aislado que sea bueno o malo por sí mismo. La mayoría de los alimentos son mezclas de nutrientes en calidad y cantidad; prácticamente ningún alimento está constituido por un solo nutriente y, por otro lado, no hay ningún alimento completo para el ser humano adulto (la leche materna es solo un alimento completo para el recién nacido durante los seis primeros meses de vida. Después deja de ser “completa”, pues carece de hierro, vitamina C y fibra).

En definitiva, todos los nutrientes se encuentran amplia y heterogéneamente distribuidos en los alimentos y podemos obtenerlos a partir de múltiples combinaciones de ellos. Por eso, el valor nutricional de la dieta depende de la combinación total de los alimentos que la componen y de los nutrientes que aportan. Consumir una dieta variada y moderada es la mejor garantía de equilibrio nutricional.

Como dijimos antes los alimentos contienen distintos tipos de nutrientes y algunas de sus funciones son:

- Aportar energías para realizar todas las funciones corporales.

CAMBIOS EN LOS ALIMENTOS

Existen diversas acciones que producen cambios en el estado de los alimentos, ya sea para facilitar su utilización, su digestibilidad y el aprovechamiento de sus propiedades

nutritivas. Algunos tienen que ver con el tratamiento culinario que se les da y otros con las formas de conservación.

La cocción

La cocción es un proceso por el que modificamos la composición y características del alimento utilizando una fuente de calor para hacerlo más digerible, rico y apetecible. En general, la cocción modifica el valor nutritivo de los alimentos, ya sea porque los nutrientes pueden disolverse en los líquidos de cocción o destruirse parcial o totalmente debido a las altas temperaturas. Por ejemplo, si hervimos vegetales en agua, algunos nutrientes pasarán al medio de cocción (agua) y si la desechamos se perderán, pero si utilizamos ese líquido para realizar un caldo podremos aprovechar gran parte de ellos.

Métodos de cocción:

- *Cocción en medio acuoso:* el agua es el medio para cocinar el alimento (hervir o cocer al vapor).
- *Cocción en medio graso:* en este caso usamos aceites y grasas y, de acuerdo con la técnica utilizada podemos freír, saltear o dorar, según la cantidad de aceite o grasa y su temperatura. Este tipo de cocción produce un aumento del valor energético y debe utilizarse con moderación.
- *Cocción en medio aéreo:* en este caso, para realizar la cocción colocamos el alimento en contacto directo con la llama o la fuente de calor (parrilla, debajo de cenizas) o en un medio de calor seco, como el horno.

La putrefacción

La putrefacción o deterioro de los alimentos es un proceso que se produce principalmente por la acción de diferentes tipos de microorganismos y mohos que alteran sus propiedades provocando que su consumo pueda resultar muy perjudicial para nuestra salud.

La fermentación

La fermentación se produce en presencia de ciertas enzimas específicas, llamadas fermentos, producidas por organismos diminutos como el moho, las bacterias y la

levadura que producen cambios a veces deseables y le dan ciertas características al alimento.

En la actualidad consumimos una gran variedad de alimentos que han sufrido un proceso de fermentación: los quesos, el yogur, el vinagre y la salsa de soja entre otros alimentos.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos pueden clasificarse, en función de una serie de cualidades.

Por su origen, los alimentos pueden ser:

- Vegetales: verduras, como acelga, lechuga, cebolla, zanahoria, zapallitos, calabaza, espinaca, frutas como la manzana, banana, naranja, melón, durazno, sandía, frutilla, kiwi, entre otros.
- Animales: carnes rojas (de vaca) carnes blancas (pollo y pescado) huevos, lácteos (yogur, queso, leche)

Por su tiempo de vida útil:

- No perecederos (granos de cereales, azúcar, harina, latas de arvejas, choclos o lentejas).
- Perecederos (leche, carnes, frutas y verduras).

Por el principio alimenticio más importante:

- Ricos en hidratos de carbono (cereales y derivados).
- Proteicos (carne, huevos, leche, yogur y queso).
- Grasos (manteca, aceite y crema).
- Vitamínicos (frutas y verduras).
- Con fibra (granos enteros, frutas y verduras).

Por procesamiento industrial:

- Procesados: Son aquellos alimentos que han pasado por algún tipo de procesamiento (la mano del hombre) para modificar alguna característica natural del

alimento para aumentar su periodo de vida o transformarlo en alimentos con características particulares que los consumidores deseen. Algunos son; alimentos de copetín (chizitos, palitos, papitas) embutidos (salchichas, fiambres, chorizos, etc) hamburguesas, productos congelados (verduras congeladas, papas listas para cocinar, pizzas congeladas, milanesas, etc.).

- Naturales: son los alimentos que no tuvieron ningún tipo de procesamiento, como Frutas y verduras, cereales y granos.

¿QUÉ SON LAS NECESIDADES NUTRICIONALES?

Son la cantidad de energía y nutrientes esenciales que cada persona requiere para lograr que su organismo se mantenga sano y puede desarrollar sus variadas y complejas funciones.

Las necesidades nutricionales dependen de la edad, sexo, actividad física, y estado fisiológico (embarazo, lactancia, etc.) de la persona. La energía y los nutrientes son aportados por los alimentos.

¿Por qué se llaman nutrientes esenciales?

Porque el organismo no es capaz de producirlos, y debe recibirlos con los alimentos. Son nutrientes esenciales las proteínas (aminoácidos); algunos ácidos grasos; las vitaminas; las sales minerales y el agua. Cuando nuestro cuerpo no recibe alguno de estos nutrientes esenciales durante un periodo prolongado de tiempo, podemos enfermar y hasta morir.

NECESIDADES DE ENERGÍA

¿Qué es la energía?

La energía es el combustible que utiliza nuestro organismo para desarrollar sus funciones vitales. La unidad de expresión de la energía son las calorías o kilocalorías (Kcal).

¿Cuánta energía necesitan las personas?

La cantidad de energía que necesita una persona depende de su edad, sexo, estado fisiológico y actividad física. Ésta última se clasifica en ligera, moderada e intensa. Las personas que tienen una actividad sedentaria o ligera, gastan menos energía que las que desarrollan una actividad intensa.

¿Cómo se distribuye el gasto energético en nuestro organismo?

El organismo distribuye el consumo de energía de la siguiente manera:

- El 60% la consume el metabolismo basal (es la energía necesaria para que se produzcan procesos vitales como la respiración o la circulación).
- El 30%, la actividad física cotidiana.
- El 10%, los procesos de digestión y absorción de nutrientes.

Llamamos requerimiento energético a la ingesta dietética de energía para mantener el balance energético en personas de determinados sexo, edad, peso, talla y nivel de actividad física.

¿De dónde proviene la energía?

Nuestro organismo obtiene la energía de los alimentos. Las principales fuentes de energía de nuestra alimentación son las grasas (9 Kcal/gr) y los hidratos de carbono (4 Kcal/gr). Las proteínas (4 Kcal/gr) deben ser consumidas para formar y reparar tejidos y no para proporcionar energía.

ACTIVIDADES DE LA UNIDAD 2

Ejercicio 1: Clasificar alimentos.

- Buscar imágenes de alimentos en diarios o revistas.
- Agrupen los alimentos recortados según las distintas clasificaciones; alimentos naturales o procesados, alimentos de origen animal o vegetal, alimentos envasados y no envasados. una vez agrupados, pegar los alimentos en el siguiente cuadro:

Alimentos naturales	Alimentos Procesados	Alimentos de origen animal	Alimentos de origen vegetal	Alimentos envasados	Alimentos sin envasar

Ejercicio 2: Métodos de cocción. (Tarea para casa)

- Observar que es lo que se cocina en casa y anotar en una hoja: Comida que se elaboró y que método de cocción se utilizó. (al menos 4 comidas)

	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4
ALMUERZO	Ejemplo: milanesas con pure. métodos de cocción; fritura (milanesa) hervido (puré)			
CENA				

UNIDAD 3

“CONOCEMOS LOS NUTRIENTES”

HIDRATOS DE CARBONO:

¿Qué son los carbohidratos o hidratos de carbono?

Son nutrientes que aportan principalmente energía. Los hidratos de carbono incluyen los azúcares, los almidones y la fibra dietética.

¿Para qué sirven?

Los hidratos de carbono proporcionan energía en nuestro organismo. Esta energía permite; realizar todas las actividades de trabajo, deportivas y recreativas y mantener la temperatura corporal.

¿En qué alimentos se encuentran?

Especialmente en azúcar y alimentos preparados con azúcar, en el pan, arroz, fideos, sémola, maicena, avena, porotos, garbanzos, lentejas, papas, etcétera.

Es recomendable preferir los alimentos que contienen hidratos de carbono complejos, como los cereales, pastas, legumbres. Estos además contienen fibra, que tiene efectos beneficiosos para la digestión, disminuye el aporte energético total de la alimentación, y ayuda a disminuir los niveles de colesterol y azúcar en sangre. Por estas razones, se considera que los alimentos ricos en fibra ayudan a prevenir la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y algunos cánceres.

Hablemos del azúcar.

Esta incluye, además del azúcar blanco, el azúcar rubia, negra, y la miel. Las personas que necesitan poca energía, porque tienen sobrepeso u obesidad, o las que realizan poca actividad física, deben consumir poca cantidad de azúcar o miel.

Es importante saber que muchos alimentos procesados, como las bebidas gaseosas, los jugos, los caramelos, chocolates, tortas, helados, mermeladas, frutas en conservas y otros contienen mucha azúcar en su preparación, por lo que es necesario controlar su

consumo. Los alimentos azucarados contribuyen al desarrollo de caries dentarias, por lo que es necesario lavarse los dientes después de consumirlos.

¿Cómo se determinan las necesidades de hidratos de carbono?

La cantidad de hidratos de carbono que debe incluir la alimentación de cada persona se estima como un porcentaje del total de calorías. Varía entre el 45% y el 65% del aporte calórico total. Se determina una vez calculado los aportes de proteínas y grasas.

Información adicional sobre los hidratos de carbono

Los azúcares, o hidratos de carbono simples, pueden ser monosacáridos (glucosa, fructosa y galactosa) o disacáridos (sacarosa, lactosa y maltosa). El almidón el glucógeno y la fibra dietaria son hidratos de carbono complejos o polisacáridos,

AZUCARES	
Monosacáridos:	Disacáridos:
glucosa	sacarosa
fructosa	lactosa
galactosa	maltosa
ALMIDON	
Polisacáridos:	
amilosa (almidón vegetal)	

La glucosa es el hidrato de carbono más importante. Es imprescindible para el funcionamiento del cerebro y es también la forma de carbohidrato que utilizan los seres humanos y otros mamíferos para obtener energía.

PROTEÍNAS

¿Qué son las proteínas?

Las proteínas son sustancias nutritivas o nutrientes presentes en los alimentos, que tienen funciones esenciales para la vida, por lo que deben estar presentes en la dieta.

¿Para qué sirven?

Las proteínas constituyen la base para:

- Construir los tejidos del cuerpo (músculos, sangre, piel, huesos), especialmente en los periodos de crecimiento.
- Reparar los tejidos del cuerpo durante toda la vida.
- Formar defensas contra las enfermedades.
- Asegurar el buen funcionamiento del organismo.
- Proporcionar energía.

¿En qué alimentos se encuentran?

Se encuentran en alimentos de origen animal y vegetal.

Los alimentos de origen animal que contienen proteínas son; pescados, mariscos, carnes, leche, yogur, queso y huevo. La parte del animal que contiene la proteína es el musculo, es decir, la carne propiamente tal y no los huesos o la grasa.

Aunque las proteínas de origen animal pueden cubrir más fácilmente los requerimientos del ser humano, hay alimentos de origen vegetal, que aportan importantes cantidades de proteínas, como legumbres, semillas, pan, cereales y pastas.

Si bien las proteínas de origen vegetal son de menor calidad que las de origen animal, cuando se combinan cereales y legumbres, pueden reemplazar a la carne, leche o huevos. Por ejemplo; comer ensalada con arroz y lenteja.

GRASAS O LÍPIDOS

¿Qué son las grasas o lípidos?

Son sustancia nutritivas o nutrientes esenciales para la vida, por lo que deben formar parte de nuestra alimentación en pequeña cantidad.

¿Para qué sirven?

- Proporcionan energía a nuestro organismo
- Proporcionan ácidos grasos esenciales para el crecimiento y mantención de los tejidos del cuerpo, el desarrollo del cerebro y la visión. Estos ácidos grasos se encuentran en los aceites de origen marino (pescados) y algunos aceites vegetales.

- Sirven de transporte a las vitaminas liposolubles A, D, E y K.
- Rodean los órganos de nuestro cuerpo, protegiéndolos de golpes y traumas.

¿En qué alimentos se encuentran?

En el aceite, manteca, margarina, mayonesa, crema de leche, carnes con grasa, yema de huevo, galletitas dulces y saladas, chocolates, leche entera, nueces, aceitunas, etcétera.

En general, es recomendable consumir una pequeña cantidad de grasa y preferir las de origen vegetal, como los aceites, aceitunas, nueces y almendras. Estos alimentos contienen **GRASAS INSATURADAS**, que ayudan a bajar el colesterol y a prevenir enfermedades cardiovasculares.

Las grasas de origen animal, como la manteca, mayonesa, cremas y lácteos enteros contienen **GRASAS SATURADAS**, que aumentan el colesterol y los lípidos sanguíneos, convirtiéndose en factores de riesgo de enfermedades.

GRASAS SATURADAS	GRASAS INSATURADAS
CARNE	ACEITES CRUDOS
LACTEOS (leche, yogur, queso)	SEMILLAS
MANTECA	FRUTOS SECOS
MAYONESA	PALTA

¿Qué es el colesterol?

Es una sustancia presente en la grasa de origen animal. Constituye un elemento esencial para todas las células del cuerpo. La mayor parte del colesterol presente en el cuerpo se produce en el hígado (70%) y la otra parte proviene de los alimentos (30%). Los productos que tienen más grasa de origen animal contienen más colesterol y los de origen vegetal no contienen colesterol.

¿Cuáles son las cantidades recomendadas de grasas o lípidos?

Dependiendo de su grado de actividad y sus hábitos alimentarios, se recomienda que los adultos consuman, entre el 15% y el 35% de sus calorías como grasa, limitando el consumo de colesterol y la ingesta de grasas saturadas (menos del 10%).

El consumo elevado de grasas saturadas y de colesterol representa un factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares

VITAMINAS

Las vitaminas son nutrientes esenciales para los procesos vitales, sin embargo, se requieren pequeñas cantidades, en comparación con las proteínas, las grasas y los hidratos de carbono (por eso se llaman micronutrientes). Participan activamente en la conversión de los alimentos en energía, en el crecimiento, en la reparación de los tejidos y en la defensa contra las enfermedades. Para que el organismo funcione correctamente, es importante que se consuman en las cantidades adecuadas. Si bien son esenciales para una buena salud y la falta de cualquiera de ellas provoca enfermedades por déficit, en algunos casos los excesos son perjudiciales. Las fuentes naturales de vitaminas son los alimentos.

Las vitaminas se dividen en dos grandes grupos:

VITAMINAS HIDROSOLUBLES	VITAMINA LIPOSOLUBLES
COMPLEJO B (hígado, la carne vacuna, de pollo o cerdo, pescado, huevos, arroz, el trigo, la avena, la soja, las lentejas, las nueces, verduras y frutas).	A (leche, huevo, hígado, espinaca, zanahoria, zapallo y damasco)
C (en todas las frutas y verduras melón, frutillas, tomates, ajíes, brócoli y coliflor)	D (leche, el yogur, el queso, la manteca, el hígado y el pescado).
	E (nueces, semillas, aceitunas, espinacas y otras hortalizas de hoja verde).
	K (espinaca y otras hortalizas de hojas verdes)

- *Solubles en grasas o liposolubles (A, D, E, K).*

VITAMINA A

La encontramos en los alimentos de origen animal, como la leche, el huevo, el hígado (en forma de retinol) y en los de origen vegetal, como espinaca, zanahoria, zapallo y damasco (en forma de caroteno).

Funciones:

- Participa activamente en la formación y el mantenimiento de dientes sanos, de tejidos blandos y óseos, de las membranas mucosas y de la piel.
- Favorece la visión nocturna.
- Actúa como antioxidante.
- Fortalece el sistema inmunitario.

La deficiencia de vitamina A puede aumentar la predisposición a enfermedades infecciosas y generar serios problemas de visión.

VITAMINA D

La vitamina D se conoce también como la “vitamina del sol” debido a que el cuerpo la elabora con la exposición a los rayos solares. Un período de 10 a 15 minutos de exposición a la luz solar, tres veces a la semana, es suficiente para producir el requerimiento corporal de vitamina D.

Los alimentos más comunes que la contienen son la leche, el yogur, el queso, la manteca, el hígado y el pescado.

Funciones:

- Ayuda al organismo a absorber el calcio de la ingesta.
- Ayuda al organismo a mantener la cantidad adecuada de calcio y fósforo en la sangre.

La deficiencia de vitamina D puede contribuir al desarrollo de raquitismo en niños y de osteoporosis en adultos. Las personas con baja exposición a la luz solar (adultos

mayores, personas que trabajan durante las horas del día con luz artificial, reclusos, etc.), deben consumir mayor cantidad de vitamina D con los alimentos.

VITAMINA E

La vitamina E cumple principalmente una función antioxidante que protege el tejido corporal del daño causado por entidades químicas inestables llamadas radicales libres. Estos radicales pueden dañar células, tejidos y órganos, y se cree que juegan un papel en ciertas afecciones asociadas con el envejecimiento.

La encontramos principalmente en alimentos de origen vegetal como nueces, semillas, aceitunas, espinacas y otras hortalizas de hoja verde y fundamentalmente, en aceites vegetales de maíz, girasol o soja.

VITAMINA K

La vitamina K puede encontrarse en la espinaca y otras hortalizas de hojas verdes. Interviene en la coagulación de la sangre. Debido a que está presente en muchos alimentos que se consumen en la dieta, la deficiencia de vitamina K es infrecuente.

- *Solubles en agua o hidrosolubles* (complejo B y vitamina C).

VITAMINAS COMPLEJO B

Las vitaminas del complejo B son un conjunto de vitaminas formado principalmente por: la tiamina (B1), la riboflavina (B2), la niacina (B3), la piridoxina (B6), la cobalamina (B12); y los folatos.

Entre sus funciones podemos mencionar:

- Participan en procesos metabólicos que contribuyen a la producción de energía a partir de los hidratos de carbono aportados por los alimentos.
- Contribuyen al funcionamiento del sistema nervioso.
- Participan en la producción de hormonas, enzimas y proteínas.

Las encontramos tanto en alimentos de origen animal como el hígado, la carne vacuna, de pollo o cerdo, pescado, huevos; así como en otros de origen vegetal como el arroz, el trigo, la avena, la soja, las lentejas, las nueces, verduras y frutas.

VITAMINA C

La vitamina C o ácido ascórbico es un nutriente esencial. Se encuentra principalmente en todas las frutas y verduras (melón, frutillas, tomates, ajíes, brócoli y coliflor, entre otros), pero tiene mayor concentración en los cítricos.

Entre sus funciones podemos mencionar:

- Mantiene en buen estado los vasos sanguíneos.
- Colabora en la formación del colágeno.
- Mejora la absorción del hierro de los alimentos de origen vegetal.
- Refuerza los mecanismos de defensa.
- Actúa como antioxidante en la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

La deficiencia de vitamina C puede contribuir a disminuir el funcionamiento del sistema inmune, favoreciendo el desarrollo de enfermedades.

MINERALES

Los minerales son elementos químicos imprescindibles para el normal funcionamiento metabólico. Entre ellos podemos encontrar:

- Calcio.
- Magnesio.
- Potasio.
- Fósforo.
- Sodio.
- Hierro.
- Cobalto.
- Manganeso.
- Yodo.

- Cobre.
- Flúor.
- Zinc.

En general, los minerales actúan en numerosos procesos. Por ejemplo, el calcio y el flúor forman parte de los tejidos de huesos y dientes, en tanto el hierro forma parte de la hemoglobina de la sangre. También intervienen en la distribución del agua corporal – aquí son fundamentales el sodio y el potasio–; forman parte de compuestos orgánicos esenciales y regulan la contracción muscular, la transmisión de impulsos nerviosos y el crecimiento de nuevos tejidos. Dado que el hierro y el calcio son de los minerales más influyentes en el desarrollo, vamos a ampliar algunos puntos sobre ellos.

CALCIO

El calcio es un elemento esencial para el organismo. Se concentra casi en un 90% en huesos y en dientes, pero hay una pequeña proporción en la sangre que es necesaria para realizar una serie de funciones; por eso, cuando no ingerimos suficiente cantidad, el organismo lo toma de los huesos.

El calcio cumple las siguientes funciones:

- Es indispensable para construir y mantener huesos y dientes.
- Interviene en la contracción muscular, el transporte de oxígeno, la coagulación de la sangre y otras funciones reguladoras.

La deficiencia de calcio provoca en los niños deformaciones del esqueleto durante su crecimiento y en los adultos es una de las causas principales de la osteoporosis. En los productos lácteos (leche, yogur, quesos) encontramos las mejores fuentes de calcio porque aunque los alimentos de origen vegetal también tienen este mineral, la absorción por parte del organismo es mucho menor. Consumir adecuadas cantidades de vitamina D y fósforo (que también encontramos en los lácteos) favorece la absorción de calcio.

HIERRO

El hierro es fundamental en el desarrollo de las funciones vitales debido a que:

- Es uno de los principales componentes de los glóbulos rojos de la sangre.

- Es esencial para transportar el oxígeno a todas las células.

El hierro se presenta en los alimentos de dos maneras:

- *Hierro hemínico*: es el mejor hierro alimentario, es de origen animal y se absorbe en un 20% a un 30%. Su fuente son las carnes rojas, blancas y los pescados, las vísceras y la sangre. El hierro se encuentra en los músculos, no en los huesos o la grasa.

- *Hierro no hemínico*: es el que se encuentra en alimentos de origen vegetal. Es absorbido entre un 3% y un 8% y se encuentra en las legumbres, las hortalizas de hojas verdes, los frutos secos, cereales integrales y pan enriquecido con hierro.

Cuando la carne está ausente de la dieta, la disponibilidad de hierro se reduce notablemente. La deficiencia de hierro produce anemia y es la deficiencia nutricional más frecuente en el mundo.

ACTIVIDADES UNIDAD

Ejercicio 1: Hidratos de carbono

Responder:

- ¿Cuántos hidratos de carbono comiste ayer?
- ¿Qué alimentos consumiste que tenían hidratos de carbono?
- ¿Los combinaste con otros alimentos? ¿Cuáles?
- ¿Cuál es tu “hidrato de carbono” preferido.

Ejercicio 2: Proteínas

Encontrar alimentos fuente de proteínas.

Sopa de letras

Proteínas



- Huevo
- Leche
- Carne de vaca
- Queso
- Pescado
- Yogurt
- Cerdo

Ejercicio 3: Grasas

Completa la oración.

- Las grasas..... son las que se encuentran en los alimentos de origen animal como la carne y la leche.
- Las grasas..... son las que se encuentran en los alimentos de origen vegetal como los aceites y las semillas.

Ejercicio 4: Vitaminas y minerales

El mural de los alimentos En una cartulina se dibujará todo tipo de frutas y en su interior se pondrá la letra de la vitamina que contienen.

UNIDAD 4

“HIDRATACION Y MOVIMIENTO”

EL AGUA

El agua es esencial para la vida el ser humano

El agua es tan imprescindible para vivir que la mayoría de los mamíferos, incluidos los seres humanos, podrían aguantar sin beber solamente unos pocos días.

El agua es muy importante para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, de hecho el agua es el principal componente de nuestro cuerpo (el 75% del cuerpo de un niño es agua y el de un adulto es un 60%).

El agua es tan importante que es el principal componente de todos nuestros tejidos y órganos, sobre todo del corazón, los pulmones, los riñones, el hígado, la sangre, los músculos e incluso del cerebro. También se encuentra en los huesos, el tejido adiposo y la piel. Además la contienen las secreciones naturales del organismo como: sudor, saliva, jugo gástrico y bilis.

El agua es también imprescindible en el proceso de la digestión y juega un papel esencial en la evacuación de los excrementos y la orina.

El agua nos ayuda también a mantener una temperatura constante en nuestro cuerpo. De esta manera, si hemos hecho una actividad física intensa o hace mucho calor, eliminamos el exceso de calor mediante la evaporación de agua de nuestro cuerpo en forma de sudor.

Sus funciones principales son:

- Mantener la temperatura corporal.
- Transportar los nutrientes a las células.
- Eliminar los desechos a través de la orina.

El agua se encuentra en la naturaleza tal como la vemos, pero también la mayoría de los alimentos la contienen, por ejemplo, muchas frutas y verduras tienen agua en un 90%, la carne contiene en promedio un 60%, mientras que el pan, considerado un alimento seco, contiene un 30% de agua.

¿Qué sucede si no bebemos suficiente agua?

El 75% del cuerpo de un niño es agua y el de un adulto es un 60%. Sin embargo, nuestro cuerpo no tiene la capacidad de almacenarla de por vida, sino que cada día perdemos en torno a dos litros y medio a través de la orina, las heces, el sudor y la respiración.

Si además hace calor, hacemos ejercicio físico intenso o si estamos enfermos con vómitos, diarreas o fiebre, estas pérdidas de agua son mayores. Por todo ello, los seres humanos necesitamos reponer el agua que perdemos si queremos estar sanos.

¿Qué pasa entonces cuando no hemos bebido suficiente agua para reponer la que hemos perdido?

Lo que ocurrirá es que estaremos empezando a deshidratarnos. Para saber si esto es así nuestro cuerpo empezará a enviarnos señales: empezaremos a tener menos concentración y memoria, a sentirnos cansados, incluso a tener dolor de cabeza.

La deshidratación hace que nuestro corazón tenga que trabajar más, haciendo un sobreesfuerzo, e incluso que tengamos que necesitar asistencia médica para recuperarnos.

Si tenemos en cuenta que cada día nuestro cuerpo pierde entre 2,5 y 3 litros de agua, debemos recordar que hay que reponer esta cantidad bebiendo suficiente agua al día.

Recuerda!!!!!!
No esperes a tener sed para beber agua, ya que tener sed es un síntoma de que podemos empezar a deshidratarnos.
Si vas al parque, la pileta o la playa, pide a tus padres y abuelos que lleven una botella de agua a mano.
Si vas a realizar algún deporte, bebe agua antes, durante y después de realizarlo.
Acuérdate de beber agua antes de salir de casa, sobre todo si lo haces en las horas de mayor calor.
Bebe, al menos, un vaso de agua en cada comida del día.
Lleva al cole una botella de agua en la mochila para tomar en el recreo y a la salida de clase.

ACTIVIDAD FISICA

Para mantenerse sano, además de alimentarse en forma saludable, es necesario realizar diariamente actividad física: caminar al menos 30 minutos diarios, subir y bajar escaleras en lugar de usar ascensores, andar en bicicleta, nadar, bailar, etcétera.

La actividad física se Clasifica en:

- **Actividad Sedentaria:** La persona pasa la mayor parte del tiempo sentada, en actividades que no requieren esfuerzo físico. Ejemplo: estudiantes u oficinistas que permanecen todo el día sentados (en clase, en su escritorio, o frente al computador), que se trasladan en locomoción y que en sus horas libres ven televisión, leen o realizan actividades de recreación sentados.

- **Actividad Ligera:** La persona pasa la mayor parte del tiempo sentada o de pie. Ejemplo: Dueñas de casa que disponen de aparatos electrodomésticos (como lavadoras, enceradoras, etc.); oficinistas; cajeros, la mayor parte de los profesionales (abogados, profesores, médicos, etc.)

Las personas que tienen una actividad ligera, pero hacen ejercicio tres o cuatro veces a la semana, durante al menos una hora, pueden estimar sus necesidades de energía de acuerdo a la actividad moderada.

- **Actividad moderada:** La persona pasa la mayor parte del tiempo de pie y moviéndose. Ejemplos: Algunos obreros de la construcción, de la industria ligera, dueñas de casa que no disponen de aparatos electrodomésticos, niñeras, estudiantes que hacen actividad física.

- **Actividad intensa:** La persona para la mayor parte del tiempo de pie y en movimiento, realizando trabajos que requieren gran esfuerzo físico. Ejemplos: Algunos trabajadores agrícolas (campesinos), leñadores y mineros que no disponen de tecnología mecanizada, pescadores, algunos obreros de la construcción, bailarines profesionales, atletas de competencia, etc.

La actividad física diaria protege la salud, mejora la calidad de vida y es importante para el crecimiento y desarrollo de los niños.

Importancia de la actividad física en niños y adolescentes:

- Es muy bueno adquirir como hábito la práctica de la actividad física desde chicos. Ésta disminuye el riesgo de padecer obesidad, sobre todo en aquellos niños y adolescentes con antecedentes familiares de esta enfermedad.
- Es un factor de prevención de otras enfermedades en el adulto como hipertensión arterial, y enfermedad cardiovascular.
- Es un estímulo para crecer con adecuado entrenamiento.

Beneficios del juego al aire libre para la salud:

- Beneficia la salud física.
- Estimula la actividad física a través del juego.
- Promueve el desarrollo físico.

Beneficios de la actividad física regular:

- Ayuda a mantener el peso
- Mejora la calidad del sueño
- Disminuye el estrés
- Fortalece el corazón
- Mejora la capacidad respiratoria
- Fortalece los huesos
- Ayuda a mantener la fuerza muscular y la elasticidad de las articulaciones
- Contribuye a mantener la presión sanguínea normal
- Contribuye a mantener normales el colesterol y los lípidos sanguíneos

ACTIVIDADES UNIDAD 4

Ejercicio 1: AGUA

Cada alumno y alumna rellenará una hoja con 5 ó 6 preguntas destinadas a personas de su familia. A través de estas preguntas el niño se interesará por aspectos relacionados con los hábitos de sus familiares a la hora de beber agua. Por ejemplo:

- ¿En qué momentos del día bebes agua?
- ¿Cuántos vasos de agua bebes en total cada día?
- Cuando hace más calor, ¿bebes más agua? Sí No

- ¿Cuánta agua bebes antes, durante y después de hacer el ejercicio?
- ¿Sueles llevar una botella pequeña de agua contigo cuando sales de casa?

Sí....No.....

Para finalizar la actividad, el alumno/a pondrá en un folio en blanco el título: “Encuesta a mi familia sobre el agua que beben” y los familiares entrevistados: (papá, mamá, hermanos, primos y abuelos, otros).

Después, los alumnos y alumnas tendrán que agrupar las respuestas obtenidas para saber si su familia se hidrata correctamente en general. Para ello, sumará las respuestas que sean iguales y las expondrá en una frase. Ejemplo: “Mi familia bebe agua en la comida, la merienda y la cena”.

Las respuestas obtenidas de los encuestados darán pistas a cada alumno sobre lo que hace bien su familia y lo que se podría mejorar.

Ejercicio 2: ACTIVIDAD FISICA

Completa el cuadro con un X según el tipo de actividad: INTENSA – MODERADA – LIGERA – SEDENTARIA

ACTIVIDAD	SEDENTARIA	LIGERA	MODERADA	INTENSA
BAILE 1 VEZ POR SEMANA				
ABOGADO				
PATINADOR PROFESIONAL				
JUGADOR DE FURBOL				
GOLF				
JUGADOR DE PLAY				
MIRAR TV				
NADAR 1 VEZ POR SEMANA				
CAMINATA 30 MIN DIARIOS				
ESTUDIANTE				

UNIDAD 5

“ESTILO DE VIDA SALUDABLE”

¿QUÉ SIGNIFICA TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Significa elegir una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Los nutrientes esenciales son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua.

¿Por qué preocuparnos de tener una alimentación saludable?

Porque se ha demostrado que una buena alimentación previene enfermedades como la obesidad, la hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes, entre otras. La alimentación saludable permite tener una mejor calidad de vida en todas las edades.

GRÁFICA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Para contribuir con este camino y a partir del conocimiento de la situación de salud de la población, la disponibilidad, el consumo y las costumbres de elección de los alimentos, se elaboró este instrumento, una gráfica de las recomendaciones.

La Gráfica de la alimentación saludable muestra a los alimentos reunidos en grupos, según su composición nutricional: todos los alimentos que se encuentran dentro de un mismo grupo tienen composición nutricional similar y son intercambiables entre sí. Todos son necesarios en la alimentación cotidiana, pero el tamaño de los grupos de alimentos ilustra la proporción en que es conveniente incluirlos.



GRUPOS DE ALIMENTOS:

- **Cereales, sus derivados (harinas, panes, pastas) y legumbres:** son nuestra mejor fuente de energía.
- **Verduras y frutas:** son alimentos muy saludables por su contenido en fibra, vitaminas y minerales.
- **Leches, yogures y quesos:** son nuestra principal fuente de calcio, un mineral imprescindible para formar y mantener la estructura de huesos y dientes. También contienen proteínas de excelente calidad y vitaminas A y D.
- **Carnes y huevos:** los alimentos de este grupo nos aportan proteínas de muy buena calidad, son una fuente principal de hierro y además aportan zinc, fósforo, y vitaminas.
- **Aceites y grasas:** son una fuente concentrada de energía, aportan ácidos grasos esenciales (que el organismo no puede sintetizar), que se utilizan en el funcionamiento y mantenimiento de células y tejidos, y son necesarios para la absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K). En el caso de los aceites, también proveen grasas necesarias para formar paredes celulares y estructuras del sistema nervioso.
- **Azúcares y dulces:** aportan principalmente energía y es recomendable moderar su consumo para evitar sobrepeso, obesidad y caries dentales.

- **El agua:** es una sustancia indispensable para nuestro organismo y necesitamos incorporar aproximadamente dos litros diarios..

LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA

Las Guías Alimentarias son recomendaciones nutricionales para la población sana, específicas de cada país. Incluyen mensajes breves, claros, concretos, culturalmente aceptables y fundamentados en la alimentación habitual de esa población, con el objetivo de alcanzar las metas nutricionales.

1 Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.

- Realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites.
- Realizar actividad física moderada continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa.
- Comer tranquilo, en lo posible acompañado y moderar el tamaño de las porciones.
- Elegir alimentos preparados en casa en lugar de procesados.
- Mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable previene enfermedades.

2 Tomar a diario 8 vasos de agua segura.

- A lo largo del día beber al menos 2 litros de líquidos, sin azúcar, preferentemente agua.
- No esperar a tener sed para hidratarse.
- Para lavar los alimentos y cocinar, el agua debe ser segura.

3 Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

- Consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día.
- Lavar las frutas y verduras con agua segura.
- Las frutas y verduras de estación son más accesibles y de mejor calidad.
- El consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares

4 Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.

- Cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa.
- Para reemplazar la sal utilizar condimentos de todo tipo (pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano, etc.)
- Los fiambres, embutidos y otros alimentos procesados (como caldos, sopas y conservas) contienen elevada cantidad de sodio, al elegirlos en la compra leer las etiquetas.
- Disminuir el consumo de sal previene la hipertensión, enfermedades vasculares y renales, entre otras.

5 Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.

- Limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín (como palitos salados, papas fritas de paquete, etc.).
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas y la cantidad de azúcar agregada a infusiones.
- Limitar el consumo de manteca, margarina, grasa animal y crema de leche.
- Si se consumen, elegir porciones pequeñas y/o individuales. El consumo en exceso de estos alimentos predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

6 Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.

- Incluir 3 porciones al día de leche, yogur o queso.
- Al comprar mirar la fecha de vencimiento y elegirlos al final de la compra para mantener la cadena de frío.
- Elegir quesos blandos antes que duros y aquellos que tengan menor contenido de grasas y sal.
- Los alimentos de este grupo son fuente de calcio y necesarios en todas las edades

7 Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.

- La porción diaria de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano.
- Incorporar carnes con las siguientes frecuencias: pescado 2 o más veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana.
- Incluir hasta un huevo por día especialmente si no se consume la cantidad necesaria de carne.
- Cocinar las carnes hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior previene las enfermedades transmitidas por alimentos.

8 Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.

- Combinar legumbres y cereales es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas.
- Entre las legumbres puede elegir arvejas, lentejas, soja, porotos y garbanzos y entre los cereales arroz integral, avena, maíz, trigo burgol, cebada y centeno, entre otros.

- Al consumir papa o batata lavarlas adecuadamente antes de la cocción y cocinarlas con cascara.

9 Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.

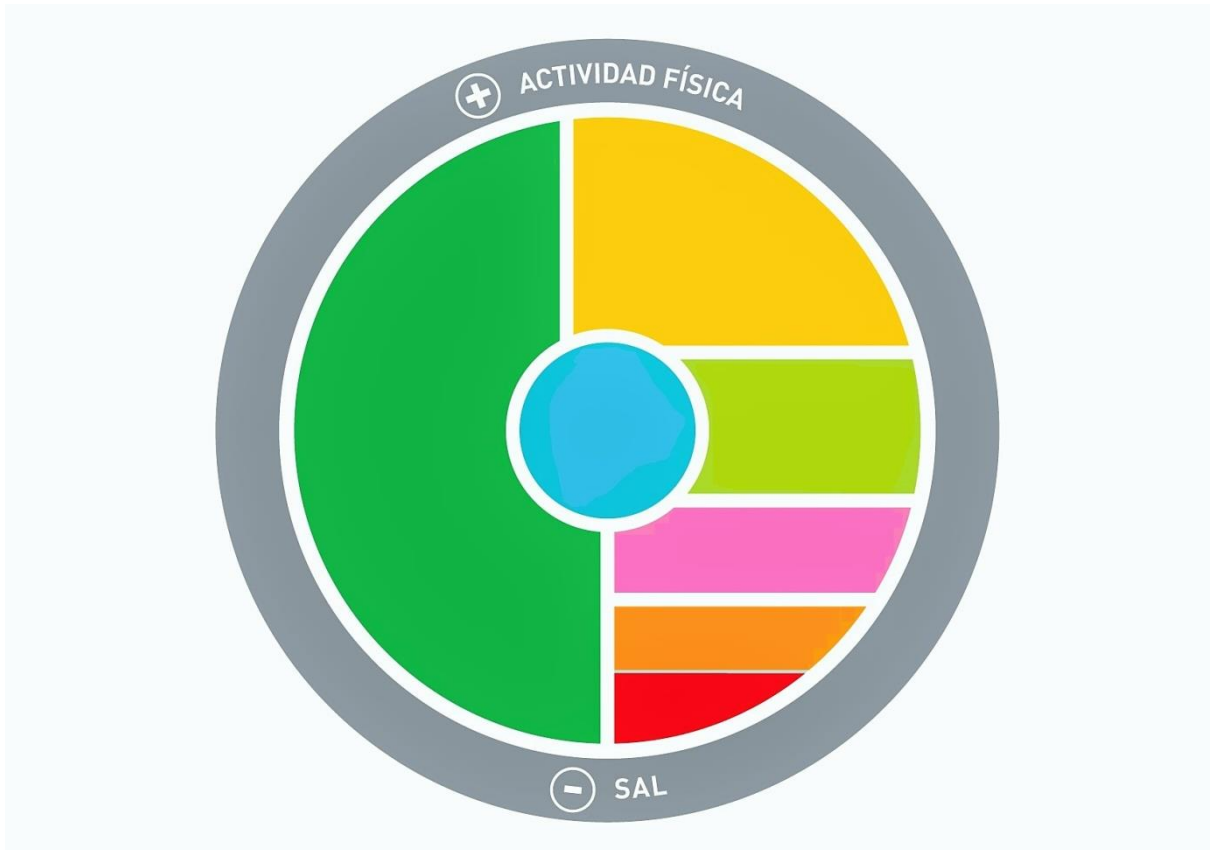
- Utilizar dos cucharadas soperas al día de aceite crudo.
- Optar por otras formas de cocción antes que la fritura.
- En lo posible alternar aceites (como girasol, maíz, soja, girasol alto oleico, oliva y canola).
- Utilizar al menos una vez por semana un puñado de frutas secas sin salar (maní, nueces, almendras, avellanas, castañas, etc.) o semillas sin salar (chía, girasol, sésamo, lino, etc.).
- El aceite crudo, las frutas secas y semillas aportan nutrientes esenciales.

10 El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable, los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

- Un consumo responsable en adultos es como máximo al día, dos medidas en el hombre y una en la mujer.
- El consumo no responsable de alcohol genera daños graves y riesgos para la salud.

ACTIVIDADES DE LA UNIDAD 5

Ejercicio 1: Completa la gráfica de la alimentación saludable.



Ejercicio 2: Autoevaluación de mis hábitos de alimentación/nutrición

Completa con una cruz según corresponda

	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
1.Como con moderación e incluyo alimentos variados en cada comida					
2.Consumo mucha azúcar					
3.Como frutas de todo tipo y color					
4.Consumo mis comidas con mucha sal					
5.Consumo queso, yogures y leche					
6.Me gustan consumir bebidas gaseosas					
7.Tomo mucha agua potable todo el día					
8.Le quito la grasa a la carne antes de comerla					
9. Evito consumir comidas rápidas como hamburguesas y panchos.					
10. Desayuno diariamente.					
11. Me gusta merendar con alimentos de copetín como palitos, chizitos y papitas fritas.					
12. Consumo pan, cereales y pastas.					

Resultados:

Las afirmaciones 1, 3, 5, 7, 8, 9, 10 y 12 puntúan con:

Las afirmaciones 2, 4, 6 y 11 puntúan con:

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
4	3	2	1	0
0	1	2	3	4

Suma los puntos obtenidos en cada afirmación y califícate:

Entre 36 y 48 puntos: **BUENO O MUY BUENO.**

Entre 28 y 35 puntos: **REGULAR**

Entre 36 y 48 puntos: **FLOJO O MUY FLOJO**

BUENO O MUY BUENO con tus hábitos de alimentación y nutrición, mantén tu actitud y podrás desarrollarte de manera saludable.

REGULAR tus hábitos de alimentación y nutrición, debes mejorarlos para crecer y desarrollarte sano y fuerte.

FLOJO O MUY FLOJO en tus hábitos de alimentación/nutrición, debes mejorarlos rápidamente para crecer y desarrollarte sano y fuerte.

UNIDAD 6

“ALIMENTACION Y SALUD”

¿A DÓNDE VAN LOS ALIMENTOS QUE COMEMOS?

Es muy cierto que todo aquello que ingerimos se transforma en desecho y va al inodoro. Previo a ello, el cuerpo obtiene los nutrientes y energía indispensables para crecer y conservarnos saludables. Nuestro Cuerpo está compuesto por órganos y sistemas que funcionan de manera relacionada. El sistema digestivo integra uno de los 4 sistemas de nutrición de nuestro organismo:

- El sistema circulatorio,
- El sistema digestivo.
- El sistema respiratorio
- El sistema excretor.

¿Para qué sirve el Sistema Digestivo?

Cuando consumemos un alimento lo masticamos, lo tragamos, baja por la garganta y de allí en más ya no somos realmente consciente de lo que sucede.

Todo aquello que consumimos sean alimentos o bebidas recorren el aparato digestivo llevándose a cabo el **proceso de la digestión**. El aparato digestivo está formado por un conjunto de órganos situados uno a continuación del otro formando una especie de tubo encargado del proceso de la digestión.

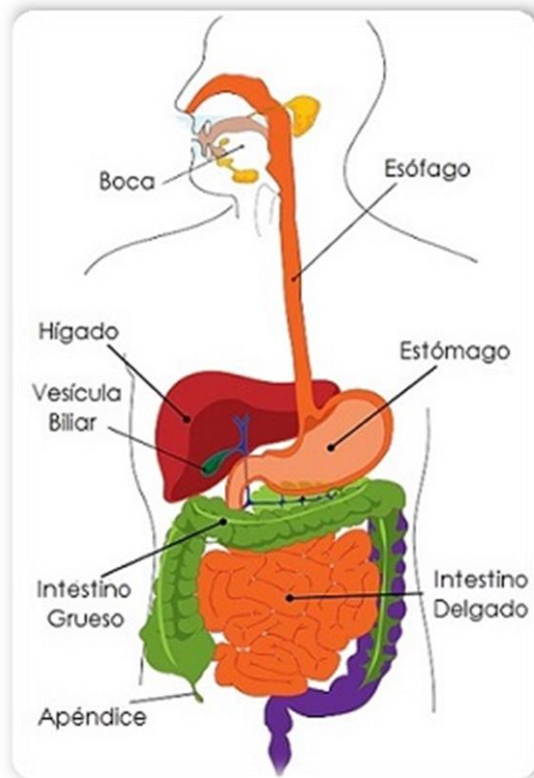
¿Qué es la digestión?

La digestión es un proceso cuya función es la de transformar los alimentos para que puedan ser absorbidos y utilizados por las células de nuestro cuerpo.

¿Cuáles son los órganos que integran el aparato digestivo?

Los órganos son: La boca, faringe, esófago, estómago, intestino delgado e intestino grueso y ano. Además hay otros órganos conectados a este tubo que liberan jugos

digestivos que son denominados glándulas anexas: Las glándulas salivales, el hígado y el páncreas.



BOCA: Es una cavidad por la que ingresan los alimentos y bebidas. Aquí se alojan los dientes y la lengua. Los **dientes** son los encargados de la masticación, cuya finalidad es triturar los alimentos. La **lengua**, es un músculo con gran cantidad de papilas gustativas, contribuye en la masticación y mezcla de los alimentos, facilitando su tránsito hacia el esófago. En la masticación participan las **glándulas salivales**. En la boca comienza la Digestión de los hidratos de carbono.

FARINGE: Detrás de la boca está la faringe. Tiene forma de tubo que ayuda a respirar y está situado en el cuello y conecta la nariz y la boca con la tráquea y el esófago respectivamente, y por ella pasan tanto el aire como los alimentos. Constituye ambos: aparato digestivo y respiratorio.

ESOFAGO: Es un conducto de 25 a 30 cm que comunica la faringe con el estómago.

ESTOMAGO: Es un órgano en forma de bolsa alargada. Recibe al bolo alimenticio. Produce jugos gástricos que contienen enzimas digestivas.

INTESTINO: El intestino humano es un órgano complejo que mide 3 y 8 metros, dependiendo de características individuales. La función principal del intestino es la adecuada incorporación de nutrientes al organismo. Se lleva a cabo a través de los procesos de digestión y absorción de nutrientes.

INTESTINO DELGADO: Es un tubo muy largo y plegado que segrega jugos digestivos. Se divide en tres partes: Duodeno, Yeyuno, e íleon.

INTESTINO GRUESO: Es la vía de salida de aquello que ya no será utilizado: Los desechos. Está formado por Ciego, Colon, Recto y Ano.

¿Qué son las glándulas anexas y que función cumplen?

Las glándulas anexas, son órganos que no forman parte del tubo digestivo, es decir que los alimentos no pasan a través de ellas. Su función es la de segregar los líquidos digestivos capaces de transformar los alimentos en partículas más simples. Estos líquidos contienen sustancias denominadas enzimas, que son los encargados de simplificar los alimentos. Las principales glándulas anexas del tubo digestivo son:

- Glándulas salivales.
- Hígado
- Páncreas

EL PROCESO DIGESTIVO:

Los alimentos recorren el tubo digestivo donde se van a transformar en elementos de estructura química más simple para que puedan ser absorbidos. Este proceso se desarrolla en distintas etapas:

1. Ingestión: Los alimentos ingresan por la **boca**, son triturados en trozos más pequeños por los dientes, se mezclan con la saliva por efecto de la lengua. Se forma el bolo alimenticio.

2. Deglución: Se deglute o “traga” el bolo alimenticio pasa por la garganta, **esófago**.

3. Transporte: Hacia el **estómago**.

4. Digestión: Los alimentos se transforman en sustancias más simples, por la acción de los jugos digestivos segregados en el estómago, intestino delgado, “fabricados” por el páncreas y el hígado. Este proceso ocurre en parte en estómago y en parte en intestino delgado.

5. Absorción: Una vez que los alimentos se han transformado en sustancias más simples, ya pueden ser absorbidas e ingresar al torrente sanguíneo (a la sangre). La **absorción intestinal** es el paso de los nutrientes desde el tubo digestivo a la sangre. Así circulan por el cuerpo, y son aprovechados para el crecimiento, aporte de energía y cumplen con las funciones del organismo.

6. Eliminación de Desechos: Todo aquello que no se ha absorbido, debe ser eliminado fuera del cuerpo. La materia fecal se acumula en el recto y se expulsan a través del ano hacia el exterior mediante la defecación.

LA IMPORTANCIA DE LAS 4 COMIDAS

Comer en los correspondientes horarios produce en nuestro organismo que el metabolismo funcione de manera pareja y equilibrada todo el día.

El desayuno es de suma importancia para nuestro organismo, después del ayuno nocturno, es el combustible inicial y debe asegurarnos el aporte de nutrientes a través de los alimentos para proporcionarnos la energía necesaria para afrontar bien el día.

El almuerzo es lo más importante que debes hacer en el día, más allá del desayuno. Lo mejor es siempre optar por un almuerzo equilibrado, nutritivo y sano a la vez.

La merienda suele ser olvidada dentro de las 4 comidas. Se recomienda que se ingieran alimentos nutritivos y no muy energéticos.

La cena debe ser ligera, fácil de digerir y debe realizarse a una hora prudente, para que el cuerpo haga la digestión antes de acostarse y se facilite el descanso nocturno.

Los alimentos aconsejados para tener una alimentación completa son: cereales, verduras y hortalizas, frutas, lácteos, huevos, pescado y carnes magras, grasas buenas.

INFORMACION ADICIONAL

“LEYES DE LA ALIMENTACION” DE PEDRO ESCUDERO

Se deben tener en cuenta para tener una alimentación sana

LEY DE CANTIDAD	Lo fundamental es comer lo suficiente en cuanto a calorías y nutrientes. Dependiendo de las características de cada persona.
LEY DE CALIDAD	Es fundamental la variedad en cuanto a la calidad de los distintos nutrientes.
LEY DE ARMONIA	Es fundamental el equilibrio, los componentes de la alimentación deben tener proporcionalidad.
LEY DE ADECUACION	La más importante de todas, que hace referencia a que la alimentación debe adecuarse a los gustos, hábitos, condiciones culturales y económicas.

RECORDAR LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO.

Desayunar es muy importante. Cuando nos levantamos ¡hace muchas horas que no comemos! El cuerpo necesita energía para ponerse en funcionamiento, para que nuestros músculos trabajen, para entender lo que nos dicen en la escuela y divertirnos en el recreo. Es decir, para estar de buen humor y sentirnos bien todo el día.

Un buen desayuno debe estar integrado por una adecuada proporción de:

- Lácteos en forma de leche, yogur o quesos.
- Frutas frescas o sus jugos como fuentes de vitamina C.
- Cereales como principal fuente de energía.

- Dulces (de leche o frutas) que proveen de azúcares de fácil y rápida asimilación.

Desayunos saludables

- 1 vaso de leche con 2 cucharaditas de azúcar y cereales, más una fruta.
- 1 taza de café con leche con tostadas con queso y dulce de leche.
- Té o mate cocido con media taza de leche, un pancito y una porción (tamaño cajita de fósforos) de queso y dulce (de batata o membrillo).
- 1 vaso de yogur con dos pancitos o un trozo de bizcochuelo.
- Té o mate cocido con media taza de leche y 1 sándwich de queso de máquina (3 fetas).
- un vaso de yogur con cereales y frutas.

Para los días de verano.

Un vaso de licuado.

1. Coloquen un vaso de leche en la licuadora
2. Agreguen la fruta que te guste: banana, frutilla, manzana, durazno. Aprieten el botón de la licuadora. ¡Cuidado! Hay que poner antes la tapa.
3. Sirvan el licuado y agréguele una taza de copos de cereales.

¡También se puede sin licuadora! Pisando la fruta, mezclándola con leche y batiéndola con un tenedor.

ERRORES COMUNES EN LA ALIMENTACIÓN.

- Saltar ingestas y/o realizar una mala distribución de comidas.
- Ingerir excesiva cantidad de sal, grasas saturadas y colesterol a través de comidas elaboradas.

- Consumir gran cantidad de alimentos ricos en azúcares refinados (tortas, dulces, golosinas, gaseosas).
- No desayunar.
- Comer poca cantidad de frutas y verduras.
- No sentarse a comer y comer de parado.
- Usar la tecnología cuando se come (celulares, tv, Tablet)

Actividades de la UNIDAD 6

Ejercicio 1: Cuales son los pasos por los que pasa el alimento una vez que son ingeridos. Enumere los pasos del proceso digestivo.

Ejercicio 2: Desayuno Completo. Escriban un desayuno completo que implementarían en su vida cotidiana.

Ejercicio 3: Completar el cuadro

LEY DE.....	Lo fundamental es comer lo suficiente en cuanto a calorías y nutrientes. Dependiendo de las características de cada persona.
LEY DE CALIDAD
LEY DE.....	Es fundamental el equilibrio, los componentes de la alimentación deben tener proporcionalidad.
LEY DE ADECUACION

Ejercicio 4: Mencione al menos 3 errores en la alimentación que tengas.

.....

.....

.....

UNIDAD 7

“ALIMENTACION Y SEGURA”

ALIMENTOS SANOS Y SEGUROS

En la alimentación saludable influyen, además de la calidad y cantidad de los nutrientes ingeridos, en que los alimentos que representan el vehículo de entrada de los nutrientes al organismo sean sanos y seguros.

Recordemos:

¿Qué es un **ALIMENTO**? Un alimento es un producto natural o elaborado, formado por elementos llamados nutrientes, como proteínas, carbohidratos, grasas, minerales, vitaminas y agua.

Cada alimento tiene características propias de sabor, aroma, color y textura. Se denominan características organolépticas porque se perciben a través de los órganos de los sentidos.

¿Qué es un **ALIMENTO SANO**? Es aquel que aporta los nutrientes y la energía que el organismo necesita.

¿Qué es un **ALIMENTO SEGURO**? Es aquel que está libre de contaminación por bacterias, virus, parásitos, sustancias químicas o agentes físicos externos. Un alimento seguro es llamado también inocuo.

¿Qué es un **ALIMENTO CONTAMINADO**? Es aquel que contiene microorganismos como bacterias, hongos, parásitos, virus o toxinas producidas por los microorganismos. Un alimento también puede estar contaminado por la presencia de sustancias extrañas (tierra, trozos de palo, pelos) o tóxicas, tales como detergentes, insecticidas o productos químicos.

El ser humano es uno de los principales causantes de la contaminación de los alimentos. La contaminación generalmente se produce durante la manipulación de los alimentos. Las manos son la principal fuente de contaminación, porque a través de ellas se pueden introducir microorganismos muy dañinos para el ser humano.

¿Qué significa que un **ALIMENTO ESTA ALTERADO**? Es todo alimento que por diversas causas ha sufrido un deterioro en:

- Sus características organolépticas (sabor, aroma, color, apariencia, textura, etcétera)
- En su composición y o en su valor nutritivo

¿Qué significa que un **ALIMENTO ESTE ADULTERADO**? Es aquel que ha sido modificado por el hombre., alterando sus características, por ejemplo extrayendo o sustituyendo alguno de los componentes propios del alimento. Esto puede encubrir una calidad inferior del producto. Ejemplo de alimento adulterado: leche a la que se le ha agregado agua.

¿Qué es necesario saber en cuanto a la contaminación de los alimentos?

En general se habla de contaminación de los alimentos cuando ellos contienen cualquier elemento que significa un riesgo para la salud de la población.

¿Qué son los agentes contaminantes?

Se refiere a las bacterias, parásitos o virus que se encuentran en los alimentos y que son capaces de producir una enfermedad. La aparición de la enfermedad va a depender del agente involucrado, de las defensas propias del individuo y de la dosis infectante. Esta última es el número de microorganismos presentes en el alimento para algunos agentes solo basta un número muy pequeño para producir la enfermedad y en otros la cantidad necesaria para producir la enfermedad es muy alta.

La contaminación de los alimentos puede ser de diferente origen: biológica, química o física.

- **Agentes biológicos:** bacterias y sus toxinas, parásitos, virus, insectos, plantas y animales venenosos
- **Agentes químicos:** plaguicidas, detergentes, metales como el mercurio o plomo, medicamentos, colorantes y aditivos no autorizados.
- **Agentes físicos:** el polvo, la tierra, los pelos, etcétera.

¿Qué son los microorganismos?

Son seres vivos tan pequeños que no se pueden ver a simple vista, solo se pueden ver a través de un microscopio. Los microorganismos no tienen medios de locomoción porque carecen de brazos, piernas o alas. Es por ello que se trasladan de un lugar a otro a través de las manos, uñas o ropa de las personas. También lo hacen a través de objetos, animales domésticos, insectos o roedores.

Existen microorganismos que pueden ser muy peligrosos para el individuo y otros que son útiles para la fabricación de algunos alimentos como el yogurt, el queso, etcétera.

Características de los microorganismos

Para su multiplicación los microorganismos requieren de nutrientes, humedad y temperatura. Los nutrientes son sustancias nutritivas presentes en los alimentos como carbohidratos, grasas y proteínas. Los microorganismos utilizan el agua que contienen los alimentos para su reproducción.

Los alimentos con mayor humedad como la leche, mayonesa y las cremas presentan mayor riesgo de contaminación. La temperatura óptima para la reproducción de los microorganismos es entre 5°C y 60°C. La máxima multiplicación ocurre entre los 25°C y los 30°C que es la temperatura ambiente.

Agentes contaminante:

- **BACTERIAS:** son microorganismos invisibles al ojo humano capaces de multiplicarse y formar colonias (una colonia es un conjunto de bacterias que viven en un mismo lugar). Esta característica de las bacterias de vivir en colonias, las hace muy peligrosas para el ser humano, porque como son tan pequeñas pueden estar presentes en grandes cantidades en una pequeña superficie del alimento por ejemplo, en un grano de azúcar pueden vivir millones de ellas

- **HONGOS:** en la naturaleza se encuentran de dos tipos;

Levaduras, que en los alimentos no suelen ser causantes de enfermedad, pero si son deteriorantes, como por ejemplo colorean los alimentos. Algunas levaduras son

utilizadas por la industria de alimentos, cumpliendo funciones positivas. Se usan en la elaboración de pan, cerveza, vino, yogurt, etcétera.

Mohos, algunos producen alteración en los alimentos y otros son utilizados en la elaboración de productos alimenticios. Por ejemplo el queso roquefort, camembert u otros.

- **PARÁSITOS:** son organismos que viven a expensas de otros, que generalmente es un ser más complejo que le proporciona alimento y protección física. Los alimentos que pueden presentar este tipo de contaminación son las carnes de cerdo, vacuno, cordero, pescados y mariscos.
- **VIRUS:** son microorganismos más pequeños que las bacterias y requieren de una célula para poder desarrollarse. Un virus puede infectar a una persona sin producir síntomas, mientras que en otra persona puede provocar una gran enfermedad. La forma más común de contaminación viral es a través del contacto directo entre los individuos.

Los alimentos se pueden contaminar en cualquiera de las etapas de la cadena alimentaria, es decir, entre la producción y el consumo, a través de los agentes contaminantes o mediante vías de trasmisión como las moscas y ratones.

Es posible identificar las siguientes **VÍAS DE CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS:**

1. **Vectores:** son los vehículos de transporte de los microorganismos. Los principales vectores que contaminan los alimentos son las moscas, cucarachas, ratones, ratas y hormigas.
2. **Basura:** la basura en el lugar de preparación o almacenamiento de los alimentos representa un medio de cultivo ideal para el desarrollo de los microorganismos, porque contiene todos los elementos que estos necesitan para su desarrollo (nutrientes, humedad y temperatura ideal para su reproducción)
3. **Ciclo fecal-oral:** es el proceso a través del cual una persona sana se enferma por consumir alimentos con deposiciones (materia fecal) de personas enfermas

ACTIVIDADES DE LA UNIDAD 7

Ejercicio 1: Unir con Flechas

Alimento Sano	Aquel alimento que ha sido modificado por el hombre, alterando sus características. Ejemplo, la leche con agregado de agua.
Alimento Alterado	Alimento que aporta los nutrientes y la energía que el cuerpo necesita.
Alimento Adulterado	Alimento que contiene microorganismos como, bacterias, hongos, parásitos, virus o toxinas producidas por los microorganismos.
Alimento Seguro	Todo alimento que ha sufrido un deterioro en sus características organolépticas o en su valor nutritivo.
Alimento Contaminado	Aquel alimento que está libre de contaminación, también puede ser llamado INOCUO

Ejercicio 2: Resolver el siguiente crucigrama

A _ _ C _ _ - _ _ _ _ _
 B _ O _ _ _
 N
 C _ _ _ _ _ T _ _
 D _ A _ _ _ _ _
 M
 E _ I _ _ _
 N
 F _ A _ _ _ _ _ _ _
 G. _ _ C _ _ _ _ _ _
 I
 H. _ O _ _ _ _ _
 N

A- Como se llama el ciclo por el cual una persona sana se enferma por consumir alimentos contaminados con defecaciones.

B- Tipo de hongo que produce alteraciones en los alimentos, se puede usar para la fabricación de queso roquefort.

C- Organismos que viven a expensas de otros, que le proporcionan alimento y protección física.

D- Si no limpiamos se acumula..... que es medio de cultivo para el desarrollo de microorganismos.

E- Microorganismos más pequeños que las bacterias.

F- Microorganismo invisible al ojo humano que puede formar colonias.

G- Son vehículo de transporte de microorganismos, los principales son, moscas ratas y cucarachas.

H- Hay 2 tipos, levaduras y mohos.

UNIDAD 8

“COMPRAR, PREPARAR Y CONSERVAR ALIMENTOS”

¿QUÉ SIGNIFICA SER UN CONSUMIDOR RESPONSABLE?

Somos consumidores responsables cuando seleccionamos lo que consumimos considerando Nuestras conveniencias personales pero también el bienestar colectivo.

¿Qué debemos saber cuándo vamos a comprar?

Es importante hacer las compras siguiendo un orden, para que los alimentos se conserven en buen estado. Si en lugar de ir a un autoservicio, vamos a distintos negocios, siempre hay que ir al final de todo a los lugares donde compraremos las cosas refrigeradas.

Orden a para hacer las compras si vamos a un supermercado:

1. PRODUCTOS QUE NO SE COMEN
2. PRODUCTOS ENVASADOS
3. FRUTAS Y VERDURAS
4. ALIMENTOS QUE NECESITAN FRÍO
5. CONGELADOS

Recomendaciones para tener siempre en cuenta:

- No compren alimentos envasados sin etiquetas.
- No compren alimentos con envases rotos, oxidados o sucios.
- Fíjense que no haya animales cerca.
- ¡No compren latas hinchadas!
- Fíjense que los lugares donde hay alimentos estén limpios.
- Fíjense que las frutas y verduras se encuentren bien separadas del piso, así no se ensucian.

- Al volver de las compras guarden pronto los alimentos en la heladera para conservarlos siempre fríos.

¿CÓMO ALMACENAR LOS ALIMENTOS?

El almacenamiento de los alimentos depende del tipo de alimento que se va a guardar. Por ejemplo los alimentos no perecederos como el arroz, los fideos o el azúcar se deben guardar en envase con tapa, en estanterías alejadas del suelo.

El lugar debe ser fresco, bien ventilado, limpio y libre de roedores e insectos. El resto de los alimentos se debe almacenar según sus condiciones de conservación, es decir los alimentos frescos se deben guardar en el refrigerador y los alimentos congelados en el freezer.

Se debe consumir primero los alimentos que llevan más tiempo almacenado, los cuales deben estar ubicados más a la vista.

PREPARACIÓN

- El lugar de preparación de los alimentos debe estar limpio
- Usar siempre utensilios que estén en perfecto estado de limpieza
- Todos los utensilios y equipos que se usan para preparar, servir y almacenar los alimentos se deben lavar y desinfectar adecuadamente
- Debe asegurarse de lavar los utensilios y superficie de trabajo antes y después de utilizarlos, especialmente cuando se han usado en la preparación de alimentos crudos y luego se usaran con alimentos cocinados
- El lugar donde se guarda el equipo y utensilios debe estar limpio y protegido de toda fuente de contaminación
- Lavar todos los alimentos que se utilizaran en la preparación de acuerdo a sus características
- Lavar y desinfectar los alimentos que se consuman crudos

CONSUMO

Al consumir los alimentos la persona debe tener las manos y ropa limpias. La mesa, platos y utensilios donde se va a comer deben estar limpios. Se deben rechazar los alimentos que presenten algún síntoma de descomposición.

Importancia de higiene personal, ambiental y en la alimentación

HIGIENE PERSONAL

Se refiere a las conductas de higiene o limpieza que realizamos constantemente con nuestro cuerpo.

Hábitos de higiene:

- Bañarse
- Lavarse el cabello
- Lavarse los dientes después de cada comida
- Mantener las uñas cortas y limpias
- Mantener las manos siempre limpias

Las manos son el principal punto de contacto entre el alimento y el ser humano, por ello un buen lavado de manos es una de las medidas más efectivas para prevenir las enfermedades de transmisión alimentaria.

A continuación se describen las etapas de un correcto lavado de manos:

1. Subirse los puños hasta el codo
2. Mojarse hasta el antebrazo
3. Enjabonarse bien las manos, de preferencia con jabón desinfectante
4. Frotarse las manos entre si y entre los dedos realizando movimientos circulares
5. Cepillarse uñas y manos

6. Enjuagarse bien con agua corriente de modo que el agua baje de las muñecas a los dedos

7. Secarse con toalla limpia de uso personal o toalla de papel

¿Cuándo lavarse las manos?

Las manos se deben lavar cada vez que hemos tocado algún objeto sucio o contaminado y muy especialmente en las siguientes situaciones:

- Antes de comer, preparar o servir alimentos
- Después de usar el baño, hacer aseo, jugar, especialmente si se ha tenido contacto con la tierra, tocar objetos contaminados como dinero, basura, pañuelos, botellas u otro, tocar cualquier producto potencialmente tóxico, por ejemplo insecticida.

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

La higiene de los alimentos se refiere a todas las medidas que se aplican para producir, distribuir y almacenar un alimento en buenas condiciones sanitarias. La buena higiene de los alimentos incluye la limpieza de estos en todas las etapas por las cuales pasa antes de llegar al consumidor, es decir al comprar, prepara, almacenar y consumir los alimentos.

HIGIENE DEL AMBIENTE

La limpieza y desinfección de la cocina, de los utensilios, del comedor y del lugar de almacenamiento de los alimentos son fundamentales para asegurar una alimentación higiénica.

La higiene del ambiente incluye la limpieza de pisos, paredes y superficies de trabajo. Además se deben mover los muebles, sillas y estantes para realizar una limpieza a fondo.

Se debe evitar levantar polvo durante la preparación de los alimentos, si fuera indispensable limpiar cuando se está cocinando, se recomienda hacerlo con un trapo húmedo no barrer.

Un aspecto muy importante de la higiene del lugar de preparación de alimentos es la limpieza de la superficie de mesas y mesadas que están en contacto directo con los alimentos.

El lugar donde se almacenan y guardan los alimentos debe ser aseado a fondo por lo menos cuatro veces al año. Se debe limpiar muy bien y cuando se aplica algún insecticida se debe tener mucho cuidado y proteger los alimentos para evitar la contaminación de estos con sustancias que son peligrosas para el ser humano.

Los detergentes, insecticidas y medicamentos deben guardarse en un lugar alejado de la cocina y sus envases deben rotularse claramente para evitar el peligro de envenenamiento e intoxicación, especialmente en los niños.

Limpieza: es la eliminación de toda la suciedad de una superficie. Esta suciedad puede ser visible o invisible. Cuando hablamos de suciedad visible se habla de limpieza estética y cuando eliminamos la suciedad invisible nos referimos a la limpieza higiénica (el objetivo de esta limpieza es disminuir el número de microorganismos a niveles tan bajos que no constituyan un riesgo para la salud).

ACTIVIDADES DE LA UNIDAD 8

Ejercicio 1:

- La próxima vez que vayan con un adulto al supermercado, o a los negocios del barrio, fíjense si las compras se hacen en el orden que corresponde. A la vuelta, si es necesario, escribir una lista de recomendaciones para hacer cambios y pegar la lista en la heladera.

Ejercicio 2:

- Analizar la información de los envases (se les pidió la clase anterior que lleven envases de diferentes alimentos)
- Localicen y registren las fechas de vencimiento y elaboración.
- Contestar: ¿todos los envases tienen la fecha de vencimiento? ¿En su casa se tiene la costumbre de leer la fecha de vencimiento de un producto antes de comprarlo?

Ejercicio 3:

Poner en el orden correspondiente, los pasos para realizar una compra segura:

1. PRODUCTOS ENVASADOS
2. CONGELADOS
3. ALIMENTOS QUE NECESITAN FRÍO
4. PRODUCTOS QUE NO SE COMEN
5. FRUTAS Y VERDURAS

UNIDAD 9:

“ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA ALIMENTACIÓN”

Se distinguen 3 tipos de enfermedades, enfermedades producidas por una ingesta insuficiente de energía o nutrientes específicos, como; desnutrición, anemia y osteoporosis entre otras. Enfermedades producidas por una ingesta excesiva de energía: como obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial, entre otras. Y enfermedades de transmisión alimentaria, como diarreas, y salmonella, entre otras.

A continuación se describen brevemente estas enfermedades, sus causas y sus formas de prevención.

ENFERMEDADES POR INGESTA INSUFICIENTE	ENFERMEDADES POR INGESTA EXCESIVA	ENFERMEDADES DE TRANSMISION ALIMENTARIA
DESNUTRICION	OBESIDAD	GASTROENTERITIS
ANEMIA	DIABETES	COLERA
OSTEOPOROSIS	HIPERTENCION ARTERIAL	TRIQUINOSIS

DESNUTRICION

¿Qué es la Desnutrición?

Es una enfermedad producida por un consumo insuficiente de energía y nutrientes. Las personas desnutridas tienen un bajo peso corporal y en los niños se produce una disminución de la capacidad para defenderse de las enfermedades infecciosas y aumenta el riesgo de mortalidad. En los escolares se traduce además en un déficit del rendimiento escolar y en los adultos en falta de energía para el trabajo y reducción de las actividades diarias. Un escolar está desnutrido cuando su índice de masa corporal se ubica en la columna de bajo peso de la tabla correspondiente a la edad y sexo.

Entre las principales causas de la desnutrición están:

- Una alimentación insuficiente en calorías y proteínas debido a la falta de recurso económicos y o a la falta de conocimientos en alimentación y nutrición

- Malos hábitos de higiene personal y manipulación de alimentos
- Diarrea y otras infecciones que producen pérdidas de los nutrientes aportados por los alimentos.

¿Cómo podemos prevenir la desnutrición?

- Mediante el consumo de una alimentación variada y suficiente en energía y nutrientes
 - con buenos hábitos de higiene personal y manipulación de los alimentos
 - Cuidando las condiciones de higiene del lugar donde vivimos, estudiamos o trabajamos, en especial donde se almacenan, preparan y consumen los alimentos
 - Aprendiendo sobre alimentación y nutrición. esto incluye a niños y adultos de todos los niveles socioeconómicos.
 - Asistiendo al control periódico de salud y cumpliendo los programas de vacunación de la población infantil para evitar el deterioro del estado nutricional producido por las enfermedades infecciosas.

ANEMIA

¿Qué es la anemia nutricional?

Es una condición caracterizada por un bajo contenido de glóbulos rojos en la sangre.

Produce decaimiento, irritabilidad, cansancio, disminuye las defensas del organismo, el rendimiento escolar y disminuye la capacidad de trabajo.

Para saber si una persona tiene anemia, se le debe realizar un examen para determinar la concentración de hemoglobina en sangre.

¿Cuáles son las causas de anemia por falta de hierro?

- Bajo consumo de alimentos ricos en hierro, especialmente en los grupos con mayores necesidades, niños, mujeres, embarazadas y ancianos.
- Mala utilización del hierro de los alimentos. El hierro de las carnes se utiliza mejor que el de los vegetales.

- La anemia también puede deberse a una baja ingesta de vitamina B12, ácido fólico y vitamina C.

¿Cómo podemos prevenir la anemia por falta de hierro?

- Comiendo tres o cuatro veces por semana carne, pescado, pollo, por su contenido de hierro de buena absorción.
- Cuando no se come carne, combinando hidratos de carbono y legumbres, por ejemplo guiso de arroz y lentejas.
- Evitando el consumo, junto con las comidas de alimentos que disminuyan la absorción del hierro, como el té, café, o infusiones de hierbas.

OSTEOPOROSIS

¿Qué es la osteoporosis?

Es una enfermedad en la que lenta y progresivamente los huesos se van haciendo frágiles y propensos a las fracturas.

¿Cuáles son las causas de la osteoporosis?

- La falta de actividad física
- El bajo consumo de calcio

¿Cómo podemos prevenir la osteoporosis?

- Comiendo más alimentos ricos en calcio y vitamina D (leche, yogurt y queso)
- Aumentando la actividad física

OBESIDAD

¿Qué es la obesidad?

Es una enfermedad caracterizada por una cantidad excesiva de grasa corporal en relación a la masa corporal total. La OMS considera a la obesidad como una enfermedad y además un factor de riesgo para tener altos niveles de colesterol, hipertensión arterial, enfermedades del corazón, diabetes.

Las personas obesas pueden verse rechazadas socialmente y ser excluidas de participar en juegos, deportes, tener dificultades para encontrar trabajo. Todo esto contribuye a disminuir su autoestima y deteriorar su calidad de vida.

¿Cuáles son las causas de la obesidad?

La obesidad es causada por un consumo de energía (Calorías) superior al gasto energético, lo que lleva a depositar la energía ingerida en exceso en forma de grasa.

Este menos gasto energético se debe a la disminución de la actividad física que caracteriza la vida actual, especialmente en las ciudades, donde las personas pasan gran número de horas del día mirando tv, y realizando otras actividades sentadas.

En los escolares algunos hábitos de alimentación, como el consumo frecuente de comidas rápidas y otros alimentos ricos en grasas, azúcar y sal, que concentran una gran cantidad de calorías y grasas, explican el aumento de sobrepeso y la obesidad.

¿Cómo se puede prevenir la obesidad?

- Comiendo más verduras y frutas frescas
- Consumiendo carnes con bajo contenido de grasa o retirando la grasa visible antes de someterlo a cocción
- Comiendo cantidad moderada de pan, cereales y papas.
- Disminuyendo el consumo de azúcar, dulces, bebidas azucaradas y otros alimentos dulces.
- Comiendo en pequeñas cantidades y en forma ocasional, manteca, mayonesa, frituras y otros alimentos ricos en grasas como los alimentos de copetín.
- Realizando más actividades que aumenten el gasto energético para disminuir la grasa corporal. por ejemplo: caminar, hacer deporte, jugar, bailar, lo que significa dedicar menos tiempo a mirar tv y otras actividades que se realicen sentados.

La alimentación saludable y la actividad física diaria constituyen la mejor combinación para mantener un peso adecuado.

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

¿Qué son las enfermedades cardiovasculares?

Son enfermedades que afectan al corazón y los vasos sanguíneos. Las más conocidas son la aterosclerosis, el infarto al corazón y las enfermedades cerebrovasculares.

¿Cuáles son las causas de las enfermedades cardiovasculares?

- El consumo frecuente de alimentos ricos en grasas
- La falta de ejercicios físicos
- Presencia de colesterol, hipertensión o diabetes
- Antecedentes familiares con estas enfermedades

¿Cómo podemos prevenir las enfermedades cardiovasculares?

- Comiendo más frutas y verduras frescas
- Comiendo menos carnes rojas, crema de leche, manteca, mayonesa y otros alimentos con alto contenido de grasa y sal
 - Comiendo más carnes blancas como el pescado y el pollo. Lácteos descremados
 - Manteniendo el peso normal.
 - Aumentando el ejercicio físico para fortalecer el corazón

HIPERTENSION ARTERIAL

¿Qué es la hipertensión arterial?

Es el aumento crónico (mantenido en el tiempo) de la presión sanguínea. La hipertensión aumenta el riesgo de tener una enfermedad cardiovascular y puede producir discapacidad y muerte en personas jóvenes.

¿Cuáles son las causas de la hipertensión arterial?

- Excesivo consumo de alimentos salados y ricos en grasas
- Un bajo consumo de calcio y vitaminas
- Obesidad

- Falta de actividad física

¿Cómo podemos prevenir la hipertensión arterial?

- Comiendo menos sal y disminuyendo el consumo de alimentos salados y enlatados
 - Comiendo más frutas y verduras frescas
 - Disminuyendo el consumo de grasa total.
 - Aumentando la actividad física. el ejercicio ayuda a mantener la presión sanguínea normal.
- Manteniendo el peso normal. en las personas con sobrepeso la reducción del peso produce una baja significativa de la presión arterial.

DIABETES

¿Qué es la diabetes?

Es una enfermedad crónica (es decir, para toda la vida), caracterizada por una alta concentración de glucosa o azúcar en sangre. Se debe a que no se produce o no se puede utilizar la insulina (hormona producida por el páncreas) necesaria para transformar la glucosa de los alimentos que comemos en energía.

¿Cómo podemos prevenir la diabetes?

- Manteniendo el peso normal
- Comiendo más frutas, verduras y legumbres
- Comiendo menos alimentos ricos en grasas y azúcar
- Realizando actividad física diariamente

ENFERMEDADES DE TRANSMISION ALIMENTARIA (ETA)

¿Qué son las ETA?

Son aquellas enfermedades de carácter infeccioso o tóxico, causadas por agentes que penetran al organismo usando como vehículo un alimento. Las ETA en general se producen por el consumo de alimentos contaminados.

Los alimentos se pueden contaminar con microorganismos patógenos (bacterias/paracitos o virus) o por toxinas producidas por estos, por agentes químicos o por agentes físicos. La gastroenteritis, fiebre tifoidea, hepatitis, cólera, son ejemplos de ETA.

A continuación se presenta un cuadro en el que se indica el nombre de la enfermedad y los alimentos involucrados en la contaminación.

Enfermedad	Alimentos Involucrados
Fiebre Tifoidea/Paratifoidea	Frutas y verduras regadas con agua servidas, alimentos contaminados por un manipulador enfermo
Gastroenteritis	Alimentos o agua contaminada con la bacteria (Escherichia Coli)
Cólera	Pescados y mariscos crudos, alimentos lavados o preparados con agua contaminada
Triquinosis	Carne de cerdo contaminada con larvas de Trichinella Spiralis
Hepatitis A	Verduras regadas con aguas servidas
Teniasis	Carne de cerdo y bobino contaminada con larvas de Taenia

¿Cómo se desinfecta un alimento?

Se entiende por desinfección al proceso que permite destruir la mayoría de los microorganismos presentes en los alimentos.

A modo de ejemplos se presentan los pasos del lavado y desinfección de la lechuga.

- Seleccionar las hojas que estén en buen estado y eliminar las restantes
- Lavar hoja por hoja bajo el chorro de agua corriente
- Dejar desinfectar en una solución de agua con cloro, empleando una cucharadita de cloro por cinco litros de agua durante cinco minutos

- Enjuagar bien bajo el chorro de agua potable

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que las principales causas de las enfermedades de transmisión alimentaria son:

- Refrigeración inadecuada (mayor a 5°C), conservación de alimentos en recipientes muy grandes o alimentos dejados a temperatura ambiente
 - Intervalo de varias horas entre la preparación y el consumo
 - Cocción insuficiente, es decir servir alimentos semi-cruos
 - Conservación en caliente a temperatura inadecuada (menor a 60°C)
 - Manipulación de alimentos por personas infectadas
 - Uso de alimentos crudos contaminados
 - Contaminación cruzada (alimento crudo-alimento cocido)
 - Falta de limpieza del equipo y utensilios

ACTIVIDADES UNIDAD 9

Ejercicio 1:

Completar las oraciones con las siguientes palabras:

DESNUTRICION- ANEMIA- OBESIDAD- DIABETES- HIPERTENSION ARTERIAL-OSTEOPOROSIS.

- La..... es una enfermedad crónica, desencadenada por un exceso de calorías, en relación a las que mi cuerpo necesita, dando como resultado un aumento de la masa grasa corporal.
 - Comiendo menos sal y disminuyendo el consumo de alimentos salados y enlatados, podemos prevenir la.....
 - La.....es una enfermedad crónica (es decir, para toda la vida), caracterizada por una alta concentración de glucosa o azúcar en sangre.
 - Enfermedad en la que lenta y progresivamente los huesos se van haciendo frágiles y propensos a las fracturas.....
 - Podemos evitarla comiendo tres o cuatro veces por semana carne, pescado, pollo, por su contenido de hierro de buena absorción.....

- En la..... una de sus principales causas es una alimentación insuficiente en calorías y proteínas.

Ejercicio 2:

Verdadero o Falso según Corresponda. (Hacer de a 2)

Se entiende por desinfección al proceso que permite destruir la mayoría de los microorganismos presentes en los alimentos.		
Las enfermedades de transmisión alimentaria se producen por una alimentación insuficiente en calorías y proteínas.		
Una de las enfermedades de transmisión alimentaria es la ANEMIA		
Es muy importante el lavado de manos para prevenir el contagio de enfermedades		
Una de las principales causas de las enfermedades de transmisión alimentaria, es la falta de higiene de utensilios, y falta de higiene personal a la hora de preparar los alimentos que van a ser consumidos.		

DESARROLLO DE LA UNIDAD 1 EL CUERPO Y LOS ALIMENTOS

Esta unidad se va a desarrollar en 4 clases, la primera clase será introducción a la materia, en la segunda se hará el desarrollo del tema “La alimentación, una necesidad básica de los seres vivos” la tercer clase se hará el desarrollo del tema “La nutrición en los seres humanos” y “Composición básica de los alimentos”; en ambas clases se comenzará con preguntas problematizadoras como, ¿Por qué comemos? ¿Qué es un alimento? ¿Qué es la nutrición? ¿Son todos iguales los alimentos? ¿Cómo podemos clasificar a los alimentos? Para evaluar cuáles son los conocimientos de los alumnos y poder comenzar con el desarrollo del temario. Luego se harán las actividades correspondientes al tema que se encuentra en el cuadernillo. Y en la cuarta clase se hará el Laboratorio I.

Desarrollo clase 1: “Introducción a la materia”

En la primera clase se hará la bienvenida y presentación de la materia. La idea es que los alumnos comprendan en grandes rasgos cuáles son los objetivos de la materia y porque se considera importante su implementación en la escuela.

Además se les contará como va a ser el desarrollo de todo el contenido que tendrán a lo largo del año lectivo; cuál va a ser el cronograma u organización con la que trabajaremos, y que la idea es que se trabaje de manera conjunta para que ellos puedan participar, dar sus opiniones, hacer sus consultas, dar sus propias clases, también podrán proponer temas que sean de su interés para desarrollar en próximas clases.

Se hará la presentación del cuadernillo con el que se trabajará durante todo el año, que está compuesto por 9 unidades temáticas, y contiene información y actividades con las que iremos trabajando en cada clase.

La actividad que se llevará a cabo en ésta primer clase es la “exploración de las expectativas de los alumnos”. Se le pedirá a cada alumno que escriba en una hoja cuales son las expectativas que tiene de la materia y que le gustaría aprender, luego se le pedirá que doble la hoja lo más chiquita posible para poder meterla en una urna que permanecerá cerrada hasta finalizar el año. la urna recién se abrirá a fin de año y se leerán en voz alta las expectativas que tuvieron en la primer clase, para ver entre todos

si se cumplieron sus expectativas, si están satisfechos con lo que aprendieron durante el año de la materia o no.

Los objetivos de la presentación de la materia serán:

- Crear un ambiente de confianza y compañerismo entre el o la nutricionista y los alumnos.
- Apreciar los intereses y motivaciones del alumno.
- Establecer las reglas de trabajo durante el año.

Desarrollo de la clase 2 y 3:

El propósito de este primer recorrido es introducir a los alumnos en la idea de que existe una gran variedad de alimentos, que pueden ser clasificados según diferentes criterios. También exploraremos qué tipo de alimentos consumimos, qué materiales los forman, y qué función cumplen en nuestro organismo.

Objetivos de ésta unidad :

- Que el alumno conozcas conceptos básicos de la nutrición.
- Que el alumno pueda clasificar a los alimentos.
- Que el alumno distinga entre alimento y nutriente.
- Que el alumno conozca la composición básica de los alimentos

El desarrollo de la clase siempre tendrá la misma dinámica, se comenzara con preguntas problematizadoras, que permitirán que los alumnos puedan expresar sus conocimientos y dudas, luego el docente hará el desarrollo del tema correspondiente y al finalizar se hará la actividad de la guía de estudio (también correspondiente a cada tema)

DESARROLLO DE LA UNIDAD 2 LOS ALIMENTOS

Objetivos de ésta unidad:

- Que el alumno conozca los posibles cambios que puede sufrir un alimento.
- Que el alumno reconozca distintos métodos de cocción.
- Que el alumno sea capaz de clasificar los alimentos por origen, por tiempo de vida útil y según el procesamiento.
 - Que el alumno comprenda que es la energía, para que sirve y de donde proviene.
 - Que el alumno conozca que el organismo tiene requerimientos nutricionales específicos para cada nutriente.

Ésta unidad se desarrollara en 3 clases donde se hará el desarrollo de los temas con sus respectivas actividades y un Laboratorio II (ver Anexo).

El desarrollo de las clases teóricas siempre tendrán la misma estructura, comienza con la presentación del tema a tratar en el día de la fecha, luego una pregunta problematizadora para que los alumnos debatan y expongan sus conocimientos y luego el desarrollo de los conceptos por el docente, se concluye con la actividad correspondiente que se encuentra en la guía de estudio.

DESARROLLO DE LA UNIDAD 3 CONOCEMOS A LOS NUTRIENTES

Objetivos de esta unidad:

- Que el alumno conozca cada uno de los nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales).
- Que el alumno conozca que es un hidrato de carbono, cuáles son sus funciones y cuáles son los alimentos que nos aportan hidratos de carbono.
- Que el alumno conozca que es una proteína, cuáles son sus funciones y cuáles son los alimentos que nos aportan proteínas.
- Que el alumno conozca que es un lípido o grasa, que conozca sus funciones y sepa cuáles son los alimentos que nos aportan lípidos.
- Que el alumno conozca que son las vitaminas, como se clasifican, cuáles son sus funciones y sepan que alimentos aportan vitaminas.
- Que el alumno conozca los minerales, conozca sus funciones y cuáles son los alimentos que nos aportan los minerales.

Ésta unidad se desarrollará en 4 clases donde se hará el desarrollo de los temas con sus respectivas actividades y un Laboratorio III (ver Anexo).

El desarrollo de las clases teóricas siempre tendrán la misma estructura, comienza con la presentación del tema a tratar en el día de la fecha, luego una pregunta problematizadora para que los alumnos debatan y expongan sus conocimientos y luego el desarrollo de los conceptos por el docente. Se concluye con la actividad correspondiente que se encuentra en la guía de estudio.

DESARROLLO DE LA UNIDAD 4 HIDRATACION Y MOVIMIENTO

Objetivos de ésta unidad:

- Que el alumno comprenda la importancia del agua como parte de la alimentación humana. Cuál es su función y cuáles son las distintas maneras de incorporarla.
- Que el alumno conozca que para tener hábitos saludables no solo es importante comer alimentos que nos aporten nutrientes, sino que además se debe realizar actividad física diariamente.
- Que el alumno conozca cuales son los beneficios de realizar actividad física.

Ésta unidad se desarrollará en 3 clases donde se hará el desarrollo de los temas con sus respectivas actividades y un Laboratorio IV (ver Anexo).

El desarrollo de las clases teóricas siempre tendrán la misma estructura, comienza con la presentación del tema a tratar en el día de la fecha, luego una pregunta problematizadora para que los alumnos debatan y expongan sus conocimientos y luego el desarrollo de los conceptos por el docente. Se concluye con la actividad correspondiente que se encuentra en la guía de estudio.

DESARROLLO DE LA UNIDAD 5 ESTILO DE VIDA SALUBABLE

Objetivos de esta unidad:

- Que el alumno aprenda a reconocer buenos hábitos de alimentación y nutrición como estrategias y medios adecuados para la prevención de enfermedades, para conseguir un buen estado de salud.
- Que el alumno tome conciencia de la importancia que tiene llevar una alimentación variada y completa.
- Que el alumno conozca las guías alimentarias para la población Argentina.
- Que el alumno conozca la Gráfica de la Alimentación Saludable y la comprenda.
- Que el alumno conozca los grupos alimentarios que integran la Gráfica de la Alimentación Saludable.
- Que el alumno comprenda como debe estar constituido su plato para tener una alimentación adecuada.

Ésta unidad se desarrollará en 2 clases donde se hará el desarrollo de los temas con sus respectivas actividades.

El desarrollo de las clases teóricas siempre tendrán la misma estructura, comienza con la presentación del tema a tratar en el día de la fecha, luego una pregunta problematizadora para que los alumnos debatan y expongan sus conocimientos y luego el desarrollo de los conceptos por el docente. Se concluye con la actividad correspondiente que se encuentra en la guía de estudio.

DESARROLLO DE LA UNIDAD 6 ALIMENTACION Y SALUD

Objetivos de ésta unidad:

- Que el alumno conozca como ésta constituido el aparato digestivo.
- Que el alumno conozca el recorrido del alimento una vez que ingresa al organismo.
- Que el alumno comprenda el proceso de digestión, absorción y excreción de los alimentos.
- Que el alumno comprenda la importancia de respetar las 4 comidas diarias para llevar a cabo una vida saludable.
- Que el alumno reconozca cuales son los errores más comunes en la alimentación, y reconozca sus propios errores para poder comenzar a modificarlos en su vida cotidiana.

Ésta unidad se desarrollará en 3 clases donde se hará el desarrollo de los temas con sus respectivas actividades y un Laboratorio VI (ver Anexo)

El desarrollo de las clases teóricas siempre tendrán la misma estructura, comienza con la presentación del tema a tratar en el día de la fecha, luego una pregunta problematizadora para que los alumnos debatan y expongan sus conocimientos y luego el desarrollo de los conceptos por el docente. Se concluye con la actividad correspondiente que se encuentra en la guía de estudio

DESARROLLO DE LA UNIDAD 7 ALIMENTACION SEGURA

Objetivos de ésta unidad:

- Que el alumno aprenda conceptos como, alimento sano, alimento seguro, alimento alterado, alimento adulterado y alimento contaminado, pudiendo diferenciar uno del otro.
- Que el alumno conozca los agentes contaminantes, como se pueden clasificar (químicos, biológicos y físicos) que pueden afectar la alimentación y así nuestra salud.
- Que el alumno conozca las distintas vías de contaminación de los alimentos y como prevenirla.

Ésta unidad se desarrollará en 3 clases donde se hará el desarrollo de los temas con sus respectivas actividades y un Laboratorio VII (ver Anexo)

El desarrollo de las clases teóricas siempre tendrán la misma estructura, comienza con la presentación del tema a tratar en el día de la fecha, luego una pregunta problematizadora para que los alumnos debatan y expongan sus conocimientos y luego el desarrollo de los conceptos por el docente. Se concluye con la actividad correspondiente que se encuentra en la guía de estudio

DESARROLLO DE LA UNIDAD 8 COMPRAR, PREPARAR Y ALMACENAR ALIMENTOS

Objetivos de esta unidad:

- Que el alumno comprenda que para tener una alimentación sana también es importante tener cuidados especiales en la compra, almacenamiento, preparación y consumo de los alimentos.
- Que el alumno comprenda cuales son los cuidados que se tienen que tener con los alimento en cada una de las etapas por las que pasa el alimento, desde la compra hasta el consumo.
- Que el alumno tome conciencia de la importancia que tiene la higiene personal, ambiental y nutricional para mantener un estado de salud normal y no enfermarnos.
- Que el alumno tome real conciencia de la importancia del lavado de manos.
- Que el alumno conozca cómo prevenir la contaminación de los alimentos.
- Que el alumno conozca las recomendaciones de la OMS para prevenir la contaminación alimentaria y así las enfermedades desencadenadas por éstas.

Ésta unidad se desarrollará en 4 clases donde se hará el desarrollo de los temas con sus respectivas actividades y un Laboratorio VIII (ver Anexo)

El desarrollo de las clases teóricas siempre tendrán la misma estructura, comienza con la presentación del tema a tratar en el día de la fecha, luego una pregunta problematizadora para que los alumnos debatan y expongan sus conocimientos y luego el desarrollo de los conceptos por el docente. Se concluye con la actividad correspondiente que se encuentra en la guía de estudio

DESARROLLO DE LA UNIDAD 9 ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA ALIMENTACION

Objetivos de ésta unidad:

- Que el alumno conozca que hay enfermedades producidas por malos hábitos alimentarios.
- Que el alumno conozca cuales son las enfermedades desencadenadas por los excesos alimentarios.
- Que el alumno conozca cuales son las enfermedades desencadenadas por déficit alimentario y cómo prevenirlas.
- Que el alumno conozca cuales son las enfermedades producidas por transmisión alimentaria.

Ésta unidad se desarrollará en 4 clases donde se hará el desarrollo de los temas con sus respectivas actividades y un Laboratorio VIII (ver Anexo)

El desarrollo de las clases teóricas siempre tendrán la misma estructura, comienza con la presentación del tema a tratar en el día de la fecha, luego una pregunta problematizadora para que los alumnos debatan y expongan sus conocimientos y luego el desarrollo de los conceptos por el docente. Se concluye con la actividad correspondiente que se encuentra en la guía de estudio

LABORATORIO I
“EL CUERPO Y LOS ALIMENTOS”

¿Qué comemos? ¿Por qué comemos?

La finalidad del laboratorio, es repasar todos los temas que se dieron en la unidad temática.

ACTIVIDAD 1

Completar el siguiente cuadro y exponer sus respuestas en grupo.

	DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
¿Qué comemos en casa?				
¿A qué hora?				
¿Quién cocina?				
¿Con quién comparto la mesa?				
¿Respeto la comida?				

ACTIVIDAD 2

Salir al patio de la escuela o ingresar a un aula (con autorización previa del docente) y preguntarle a 5 compañeros de otros grados. Volver al salón y exponer sus respuestas

¿Qué es un alimento?

¿Qué es un nutriente?

¿Sabes que significa tener una alimentación saludable? en caso de ser si contestar

¿Qué es una alimentación saludable?

LABORATORIO II

“LOS ALIMENTOS”

ACTIVIDAD 1 Juguemos a clasificar

Carrera de clasificación de ALIMENTOS

La actividad consta de formar cuatro equipos con la misma cantidad de niños, quienes competirán entre grupos por clasificar imágenes con alimentos y depositarlas en la mesa que corresponda.

Jugaran por equipos por turno, cada equipo hará su pasada de a un integrante que saldrá del punto de salida y el siguiente podrá salir cuando este vuelva y le choque los cinco.

El docente a cargo cronometrara el tiempo que tardan en clasificar los alimentos en cada mesa, y se sumaran de a 20 segundos por cada imagen que este mal clasificada.

Ganará el equipo que tarde menos tiempo en depositar todas las imágenes en la mesa que corresponda

Elementos:

5 bancos:

- 4 distribuidos en los extremos del salón; a) perecederos; b) no perecederos; c) origen animal; d) origen vegetal
- 1 ubicado en el centro del aula con las imágenes mezcladas.

Imágenes de alimentos:

- perecederos
- no perecederos
- de origen animal
- de origen vegetal

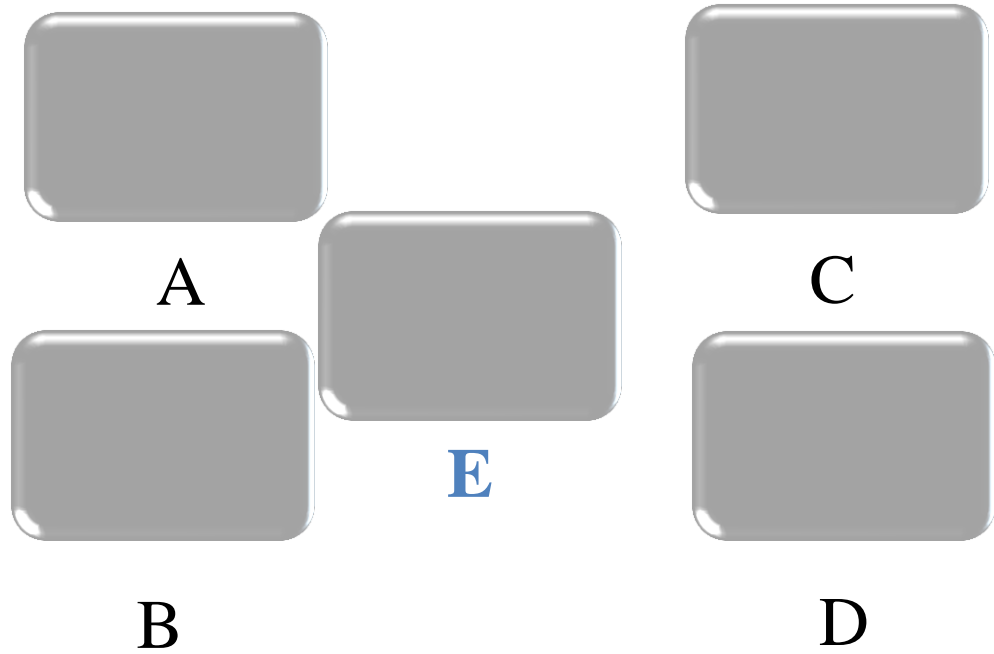
Carteles indicadores por mesa: (véase imagen A)

- mesa A (perecederos)
- mesa B (no perecederos)

- mesa C (origen animal)
- mesa D (origen vegetal)
- mesa E (imágenes mezcladas)

Un silbato

(Imagen A)



LABORATORIO III

VAMOS A COCINAR!!!!

ACTIVIDAD 1

En éste laboratorio haremos especial hincapié en las VITAMINAS.

Para ésta actividad se pedirá la colaboración de los padres que puedan asistir, para ayudar al docente en la manipulación de utensilios (cuchillo, licuadora, etc.)

En el aula armaremos 3 mesas de trabajo, donde se harán distintas preparaciones con frutas y verduras para aprender a incorporarlas de distintas maneras.

Mesa de trabajo N° 1: Ensalada de frutas

Ingredientes:

- Manzana.
- Banana.
- Durazno.
- Naranja.
- agregar todas las frutas que nos gusten.
- Agua.
- Azúcar/ jugo en sobre sin azúcar

Preparación:

- Antes de manipular los alimentos no olvidar LAVARSE LAS MANOS
- Pelar las frutas.
- Cortar las frutas (el docente o familiar)
- Colocarlas en el recipiente.
- Agregar agua y un poco de azúcar o un sobre de jugo sin azúcar

Mesa de trabajo N°2 Licuados de frutas y verduras

Ingredientes:

- Banana.
- Durazno.
- Frutilla / ananá/ melón. (las frutas que más les gusten).
- Zanahoria.
- Remolacha.
- Leche o agua, con un sobre de jugo sin azúcar.
- Hielo.

Preparación:

- Antes de manipular los alimentos no olvidar **LAVARSE LAS MANOS**
- Pelar las frutas y verduras.
- Cortar las frutas y verduras (el docente o familiar)
- Colocarlas en la licuadora.
- Agregar agua y un poco de azúcar o un sobre de jugo sin azúcar. o la leche.
- Agregar el hielo.
- Encender la licuadora y ¡servir!

Mesa de trabajo N° 3: Brochettes de frutas

Ingredientes:

- Manzana.
- Banana.
- Durazno.
- Naranja.
- Agregar todas las frutas que nos gusten.

Preparación:

- Antes de manipular los alimentos no olvidar **LAVARSE LAS MANOS**
- Pelar las frutas.
- Cortar las frutas (el docente o familiar).
- Agarrar un palito de brochett y empezar a colocar las frutas una por una intercalándolas.

LABORATORIO IV

HIDRATACION Y MOVIMIENTO

ACTIVIDAD “NOS MOVEMOS EN EL RECREO”

En ésta actividad trabajaremos en el los recreos. Se armarán 3 estaciones de ejercicio donde en cada una habrá distintos juegos, para motivar a los alumnos a que se muevan en los recreos. También habrá una estación de hidratación, con vasos con agua para que luego de jugar los chicos vayan a buscar un vaso con agua.

Los encargados cada estación serán los alumnos.

ESTACION 1: ¡JUEGO DE LA SOGA!

En ésta estación habrá 4 sogas para que los chicos puedan jugar.

ESTACION 2: ¡RAYUELA!

En ésta estación, estará el clásico juego de la Rayuela.

ESTACION 3: ¡SALTEMOS AL ELASTICO!

En ésta estación habrá 5 elásticos.

ESTACION 4: ¡HIDRATATE!

En ésta estación habrá vasos con agua disponibles para que los chicos tomen luego de hacer los juegos. Donde se contará de la importancia que tiene hidratarse en todo momento, más aún si hace calor.

LABORATORIO V

“ESTILO DE VIDA SALUDABLE”

ACTIVIDAD “CHARLA INFORMATIVA”

Los alumnos se dividirán en 2 grupos, donde cada grupo tendrá que preparar una charla “informativa” sobre todo el temario desarrollado en la unidad. El desarrollo de la clase y la modalidad quedara a disposición de cada grupo (uso de afiches, imágenes, uso del pizarrón, realización de folletos, etc.)

La charla estará destinada a padres o familiares que puedan asistir. Con el objetivo de incluir a la familia en el proceso de educación de los alumnos. Ya que la modificación de los hábitos se debe comenzar por el hogar.

Los temas de la charla serán:

“GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACION ARGENTINA”

“EL PLATO DEL BUEN COMER” (usando la gráfica de la alimentación saludable)
y ERRORES COMUNES DE LA ALIMENTACION

LABORATORIO VI

“ALIMENTACION Y SALUD”

ACTIVIDAD

Deberán hacer grupos de 4 o 5 personas y realizar afiches para colgar en los distintos salones de 4° y 5° grado.

Cada grupo deberá explicar a sus compañeros de que se trata el afiche que colocaron.

La temática a tratar, será: ERRORES MAS COMUNES EN LA ALIMENTACION

LABORATORI VII

“COMPRAR, PREPARAR Y ALMACENAR ALIMENTOS”

ACTIVIDAD

Campaña de concientización “IMPORTANCIA DE LA HIGIENE PERSONAL, AMBIENTAL Y ALIMENTARIA, PARA PREVENIR ENFERMEDADES Y TENER UNA ALIMENTACION SANA”

Los alumnos deberán realizar folletos, con tips informativos y recomendaciones acerca de la importancia de la higiene personal, ambiental y de los alimentos para tener una alimentación saludable y prevenir enfermedades.

Los folletos serán repartidos por los negocios cercanos a la escuela (kioscos, verdulerías, almacenes, panadería, etc.).

La salida se hará con autorización previa de los padres o tutores.

EVALUACIÓN FINAL

1. Explique con sus propias palabras:

Alimentación:

.....

Nutrición:

.....

2. ¿Qué consejos le brindaría a sus amigos para tener una alimentación sana?

(Mencione al menos 4)

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

3. Dibuje la Gráfica de la Alimentación Saludable

4. Unir con flechas:

- | | |
|----------------------------|--|
| a) Las proteínas | • Son la principal fuente energética |
| b) Los hidratos de carbono | • Se pueden clasificar en Saturados o Insaturados |
| c) Gaseosas | • Se recomienda ingerir 1,5 – 2 litros por día |
| d) Las grasas | • Una de sus funciones es la de formar huesos y músculos |
| e) Agua | • Aportan mucha cantidad de azúcar |
| f) Vitaminas | • Se encuentran en frutas y verduras |
| g) Actividad física | • Se recomienda hacer al menos 30 minutos |

5. ¿Qué debo tener en cuenta cuando voy a hacer las compras?

Poner en el orden correcto:

- Productos que no se comen (...)
- Productos envasados (...)
- Frutas y verduras (...)
- Alimentos que necesitan frio (...)
- Congelados (...)

6. Completar con lo que corresponda (concepto de alimento seguro/alimento contaminado/alimento alterado/adulterado)

- Alimento.....es aquel que ha sido modificado por el hombre, alterando sus características.

- Alimento..... es aquel que ha sufrido un deterioro en sus características organolépticas o en su valor nutritivo.
- Alimento..... es aquel que contiene microorganismos, como bacterias, hongos, parásitos, virus o toxinas producidas por los microorganismos.
- Alimento que está libre de contaminación, t también es llamado inocuo.

7. Sopa de letras

3 alimentos fuente de Hidratos de carbono

3 alimentos fuente de Proteínas

3 alimentos fuente de Grasa



- Pan
- Mayonesa
- Azúcar
- Huevo
- Aceite
- Fideos
- Manteca
- Leche
- Carne

3 Fuente de hidratos de carbono:

3 Fuente de proteínas:

3 Fuente de grasas:

8. Escriban un “Almuerzo Completo” (que no le falte ningún nutriente)

9. Crucigrama:

a- -- E -----

b- _ N -----

F

c- _ E -----

d- ----- R -----

M

e- ----- E -----

D

f- ----- A -----

D

A - Enfermedad caracterizada por una cantidad excesiva de grasa corporal en relación a la masa corporal total.

B- Enfermedad que se caracteriza por bajo contenido de glóbulos rojos y una de sus principales causas es el bajo consumo de hierro.

C- Enfermedad producida por un consumo insuficiente de energía y nutrientes.

D- Enfermedad en la que los huesos se van haciendo frágiles y propensos a fracturas.

E- Es una enfermedad crónica, caracterizada por una alta concentración de glucosa o azúcar en sangre.

F- Una de sus causas es el consumo excesivo de alimentos salados y ricos en grasa.