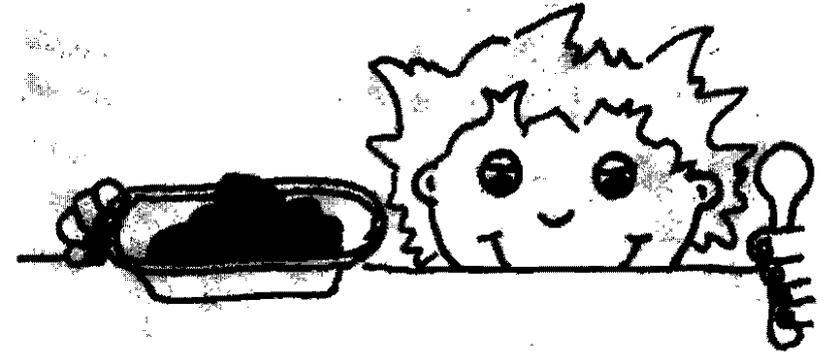


Foll 26508
641.1
1

Cartilla N° 1: La Importancia de la Alimentación

Los contenidos de las cartillas han sido elaborados por los Ministerios de Educación, Ciencia y Tecnología, de Salud y de Desarrollo Social, tomando como base los materiales producidos por la Asociación Argentina de Nutricionistas y Nutricionistas-Dietistas, a quienes se les agradece además su gentil participación.



Ministerio de Educación,
Ciencia y Tecnología

Secretaría de Educación

Subsecretaría de Equidad y Calidad

Dirección Nacional de Gestión
Curricular y Formación Docente

Dirección Nacional
de Programas Compensatorios



Proyecto "Mejoramiento de la Calidad de los
Servicios Alimentarios de las Escuelas en
Situación de Mayor Vulnerabilidad Socioeducativa"

DIRECCIÓN NACIONAL DE PROGRAMAS COMPENSATORIOS

Subsecretaría de Equidad y Calidad

Secretaría de Educación

Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología

El proceso de crisis sufrido en el país ha producido, ampliado y profundizado en forma acelerada un empobrecimiento mayor en los sectores que viven en condiciones de vida muy adversas. Esta adversidad compromete especialmente al desarrollo y crecimiento de los niños pertenecientes a esos sectores.

Contribuir a satisfacer las necesidades de alimentación y nutrición de estos niños es el propósito del proyecto **"Mejoramiento de la calidad de los servicios alimentarios de las escuelas de mayor vulnerabilidad socioeducativa"** del Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología.

Este proyecto se desarrolla a través de dos tipos de acciones:

- 1 Brindar apoyo financiero para complementar los distintos servicios alimentarios que actualmente ofrecen las escuelas (desayuno, almuerzo, merienda y cena, etc.), destinados particularmente a los alumnos de 1° y 2° ciclo de EGB.
- 2 Fortalecer las capacidades de la comunidad educativa para favorecer una adecuada alimentación en los niños, de acuerdo con las necesidades y las características locales. Esta acción está orientada especialmente a acompañar a los directores en la gestión de los servicios alimentarios y en promover propuestas de enseñanza vinculadas con la Educación Alimentaria y Nutricional.

El desafío es que la mayor parte de los niños puedan obtener de los servicios escolares una buena alimentación, a la vez que se constituyan en espacios educativos para el aprendizaje de hábitos y actitudes más saludables, como así también sirvan para el encuentro e intercambio entre compañeros.

Para acompañar a las instituciones y especialmente a los equipos directivos en esta tarea, se han elaborado una serie de cartillas. Los principales temas son:

- N° 1: La importancia de la Alimentación
- N° 2: Organización del servicio alimentario escolar
- N° 3: La alimentación en las distintas etapas de vida
- N° 4: El tema de la alimentación y la nutrición entra al aula



La importancia de la Alimentación

Esta primera cartilla les acerca algunas ideas centrales sobre la alimentación y la nutrición. El propósito es orientarlos en la organización de un menú balanceado que apueste a una buena alimentación.

La alimentación, algo más que una necesidad biológica

La alimentación es una de las necesidades básicas para la vida y un derecho inalienable. Esto se debe no solo a que su aporte adecuado garantiza la vida, sino también a que la alimentación cumple una función social insustituible.

Cada grupo tiene una dieta y hábitos alimentarios que le son propios y reflejan el hecho de pertenecer a una determinada comunidad. Se trata de un tema complejo que requiere un tratamiento cuidadoso y una actitud respetuosa de la identidad y tradiciones culturales de los alumnos y sus familias.

Alimentarse es una necesidad que desde el primer momento de la vida de un niño satisfacen otras personas a la vez que le transmiten aspectos de la cultura en la que vive. Por lo tanto la alimentación humana es una actividad tanto biológica como social que se enseña y se aprende.

Sin embargo, no todos nos alimentamos de la misma manera ya que la alimentación depende de varios factores entre los que podemos citar: los gustos y costumbres familiares y regionales, la posibilidad de poseer y adquirir alimentos, así como ciertas creencias personales. No siempre estos factores favorecen a una "buena alimentación".

Una buena alimentación debe ser variada, proporcionada y completa.



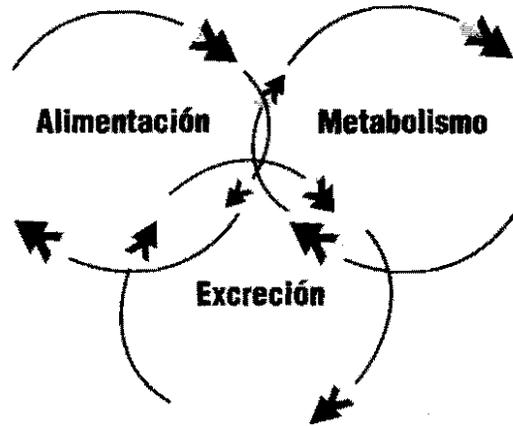
INV	026508
FOL	
SIG	641.1
LIB	1

Alimentarse y nutrirse no es lo mismo ¿Cuál es la diferencia?

Si bien la alimentación y nutrición están fuertemente relacionadas, la alimentación es el primer tiempo de la nutrición.

Mediante la alimentación, el cuerpo recibe las sustancias indispensables para vivir y mantener la salud. Este es un proceso que incluye la elección del alimento, la preparación de la comida, la masticación, la deglución y la digestión.

La nutrición, en cambio, es un proceso continuado, involuntario y automático que incluye además de la alimentación, otros dos momentos: el metabolismo y la excreción. A través del metabolismo que se lleva a cabo a nivel celular, el organismo obtiene la energía y los materiales necesarios para la construcción y mantenimiento de estructuras y funciones vitales. A través de la excreción, elimina aquello que no necesita.

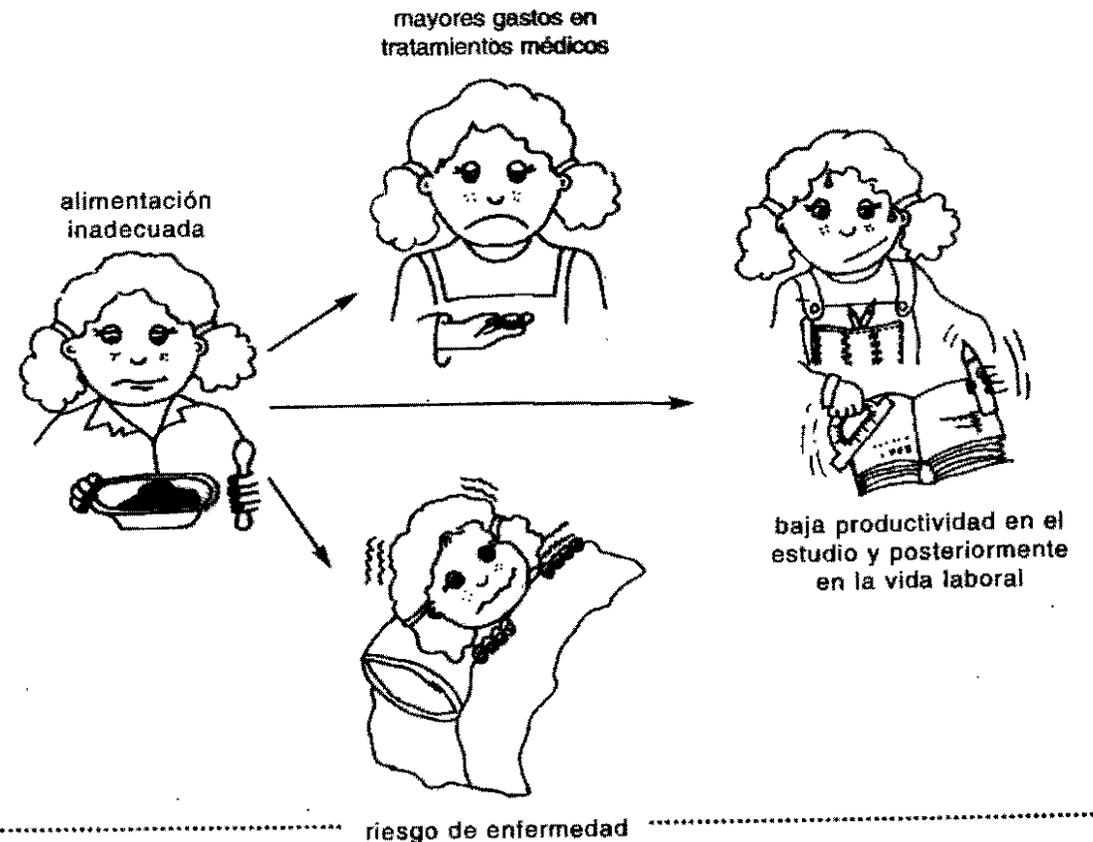


Cuando la alimentación en un niño es insuficiente ...

Las consecuencias más serias que provoca una alimentación insuficiente son:

- *Disminución en el crecimiento:* su peso y talla son menores a los normales para su edad.
- *Disminución de las defensas del organismo:* se enferma con frecuencia y tarda más tiempo en reponerse.
- *Bajo rendimiento escolar y futura baja productividad laboral:* aprende con dificultad y presenta problemas de atención y concentración, así como poca retención en la memoria. Con el paso del tiempo, este hecho puede influir en su capacidad para trabajar cuando alcance la vida adulta.

Que pasa si nos alimentamos mal



¿Qué se entiende por una buena alimentación?

La Asociación Argentina de Nutricionistas y Nutricionistas-Dietistas ha elaborado la Gráfica de la alimentación saludable, diseñada especialmente para nuestro país, en la cuál se indican cuatro aspectos fundamentales a tener en cuenta en la alimentación cotidiana:

1. Consumir una amplia variedad de alimentos.
2. Incluir alimentos de todos los grupos a lo largo del día eligiendo diferentes alimentos dentro de cada grupo.
3. Consumir una proporción adecuada de cada grupo.
4. Elegir agua potable para beber y preparar los alimentos.

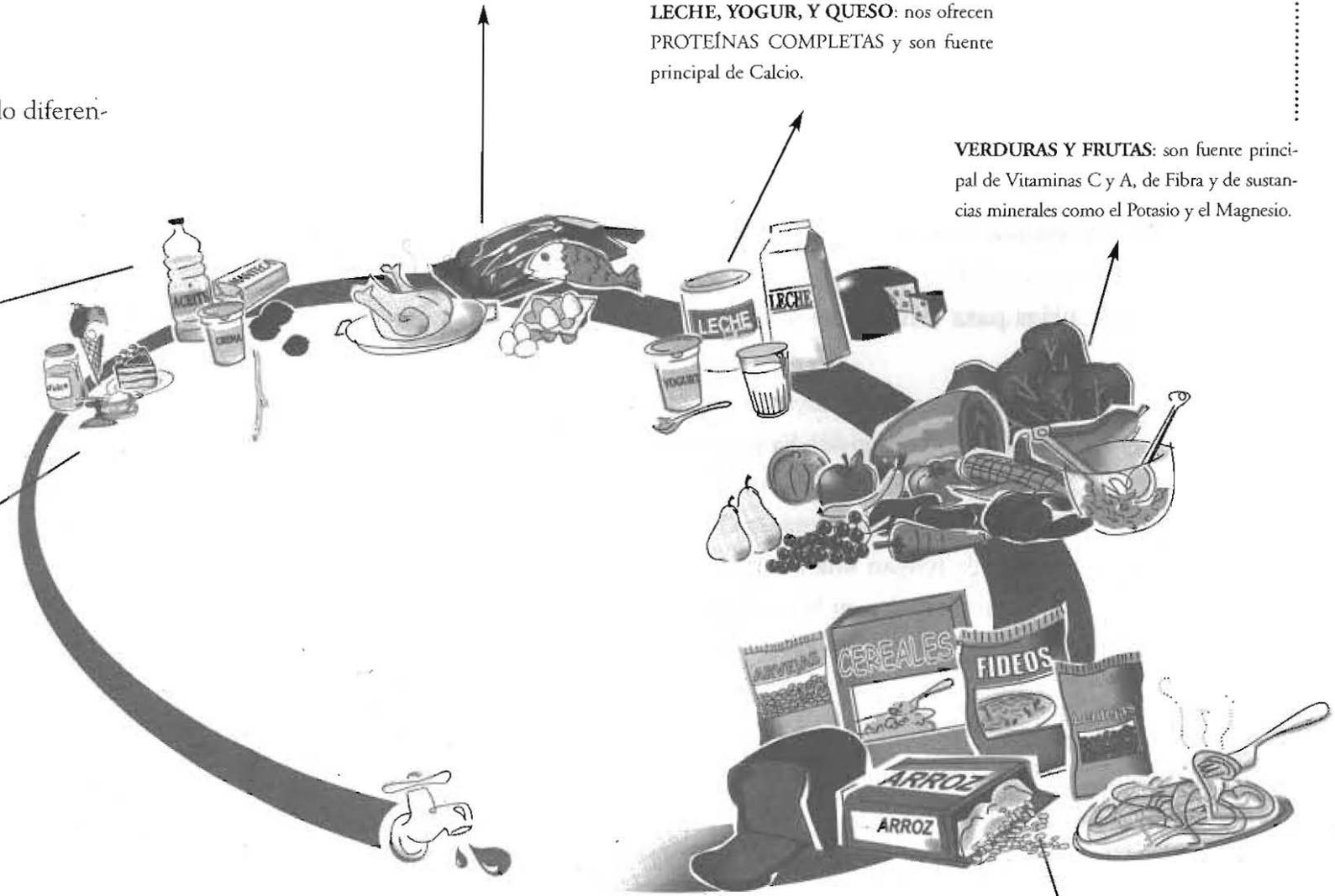
ACEITES, FRUTAS SECAS, SEMILLAS Y GRASAS: son fuente principal de Energía y de Vitamina E. Los aceites y semillas tienen grasas que son indispensables para nuestra vida.

AZÚCAR Y DULCES: dan energía, pero no nos ofrecen sustancias nutritivas indispensables.

CARNES Y HUEVOS: nos ofrecen las mejores **PROTEÍNAS** y son fuente principal de Hierro. Incluye a todas las carnes comestibles.

LECHE, YOGUR, Y QUESO: nos ofrecen **PROTEÍNAS COMPLETAS** y son fuente principal de Calcio.

VERDURAS Y FRUTAS: son fuente principal de Vitaminas C y A, de Fibra y de sustancias minerales como el Potasio y el Magnesio.



CEREALES, sus DERIVADOS y LEGUMBRES SECAS: son fuente principal de Hidratos de Carbono y de Fibra.

En la gráfica de la página anterior se encuentran agrupados los alimentos en función de las sustancias nutritivas que poseen.

La Gráfica (de forma ascendente de derecha a izquierda) refleja la proporción de cada grupo de alimentos que es conveniente comer. Así, a lo largo del día, conviene consumir una mayor proporción de cereales que de carnes. De esta manera se garantiza un aporte adecuado y equilibrado de la energía de los cereales y las proteínas y el hierro de las carnes. Del mismo modo, es necesario que las hortalizas y frutas estén presentes en mayor magnitud que los azúcares y dulces, pues estos últimos favorecen el desarrollo de sobrepeso y caries dentales. En cambio, las frutas y hortalizas contienen fibras, vitaminas y minerales, todos ellos indispensables para el buen funcionamiento del organismo.

Algunas sugerencias para brindar un buen servicio alimentario escolar

- Organicen el menú de la escuela incluyendo alimentos de todos los grupos mencionados en la Gráfica, a lo largo del día y en la proporción adecuada.
- Tengan en cuenta que, si la escuela está en el ámbito rural, es probable que los niños que asisten a ella tengan una alimentación basada especialmente en aquellos alimentos producidos en la comunidad. Bríndeles aquellos que los complementan.
- Recuerden que la leche común, fluida (por ejemplo en sachet) es el producto lácteo más barato y conserva todas las sustancias nutritivas de su grupo. Una pequeña cantidad de leche puede enriquecer y darle gusto a preparaciones como los purés o la polenta.



- Los diferentes cortes de carne tienen el mismo valor nutritivo por lo que para elegirlos tengan en cuenta su rendimiento. Las más convenientes son la carne picada, paleta, carnaza, azotillo, palomita, tortuguira, cuadrada, nalga y vísceras como el hígado, mondongo, riñón, lengua. Del pollo se desecha cerca de la mitad de su peso, a veces conviene comprar las partes por separado (pechugas, muslos; etc.). Solo se necesita una pequeña cantidad de carne (50 gr. por porción) para enriquecer guisos y otros platos.
- No olviden que los pescados enlatados son tan nutritivos como el pescado fresco.
- Las legumbres como las lentejas, porotos, soja, son buenos alimentos, sobre todo si se combinan con cereales como el arroz, los fideos o polenta (3 partes de cereales y 1 de legumbres).
- Los guisos, locros, pucheros y carbonadas son preparaciones muy frecuentes en los servicios alimentarios escolares. No dejen entonces, de incluir en esta preparación alimentos de los distintos grupos propuestos en la Gráfica presentada en la página 7.
- Presten mucha atención a las fechas de elaboración y vencimiento de los alimentos, así como el buen estado de conservación de latas y envases.



Sumando ideas

Muchas escuelas disponen de terrenos adecuados para la realización de una huerta, la cría de aves de corral, y con infraestructura para la elaboración de conservas (dulces y encurtidos), productos de panadería, entre otros. Si requieren ayuda o algunos insumos pueden averiguar en la Municipalidad cómo contactarse con el programa Pro-Huerta u otros programas similares que estén funcionando en su localidad.

Las bibliotecas escolares disponen de materiales sobre huerta escolar, conservación de alimentos, textos de biología que desarrollan el tema de nutrición que podrán aportarles buenas sugerencias.



Orientaciones para la gestión del aporte financiero

El apoyo financiero es enviado directamente a cada institución escolar para su administración, utilización y rendición.

Desde el momento en que se haya realizado el cobro de los fondos en el banco, el aporte financiero será rendido al referente provincial, en un plazo no mayor a 35 días corridos.

Para una mayor organización y control se confeccionará un legajo donde constará toda la documentación relacionada con el aporte financiero.

Recuerden que este aporte financiero que la institución recibe, deberá ser utilizado exclusivamente para la compra de alimentos, con el fin de reforzar los distintos servicios alimentarios que actualmente ofrece la escuela.

PARA VIVIR CON SALUD, ES BUENO ...

Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.

Consumir todos los días leche, yogures o quesos es necesario en todas las edades.

Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.

Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.

Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.

Disminuir el consumo de azúcar y sal.

Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.

Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes, embarazadas, y madres lactantes.

Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día.

Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y el diálogo con otros.



(Guías Alimentarias para la población argentina.
Asociación Argentina de Nutricionistas y Nutricionistas-Dietistas. 2000)