

PROPUESTA
MARZO DE 2016

Propuesta de Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) en el marco de los lineamientos de Política de Alimentación Escolar

NURIA CHICHIZOLA

Índice

Índice.....	2
Presentación	3
Factores determinantes y predisponentes para el logro de objetivos de EAN y alimentación saludable en las escuelas	6
Ejes verticales de la propuesta de Educación Alimentaria y Nutricional	8
Eje 1.- Desayunos saludables.....	9
Eje 2.- Hidratación Saludable:	14
Eje 3.- Verduras y frutas.....	20
Eje 4.- Granos y legumbres:.....	28
Eje 5.- Momentos de snackeo (kioscos).....	35

Presentación

Las estrategias de EAN son parte intrínseca de las políticas de alimentación escolar en la medida en que acompañan y contribuyen a afianzar un entorno alimentario y cambios sustentables y sostenibles. La EAN incluye pero no se limita a las acciones educativas en las áreas curriculares de la enseñanza. Debe extenderse a los diferentes actores y ámbitos en que se ofrecen agua, alimentos o comidas en la escuela ya que tanto maestros, responsables de kioscos, profesores de educación física, promotores alimentarios y la comunidad educativa en general, deben ser capacitados y empoderados para enseñar desde su propia práctica e incentivar comportamientos saludables en los niños.

La EAN empieza por la existencia de una escuela que ofrece o que vende (en el caso de los kioscos) agua, alimentos y comidas de buena calidad y nutricionalmente alineados con criterios de alimentación saludable. Pero debiera extenderse a diseños y una arquitectura que favorezcan y faciliten aquellos comportamientos y elecciones saludables. Así por ejemplo, el espacio del comedor escolar debe favorecer hábitos de comensalidad e higiene y permitir el uso de todas las oportunidades para transmitir mensajes educativos, por ejemplo a través de carteleras, señalética, videos, etc.

Los menús que se ofrezcan deben ser expuestos públicamente y en lo posible en un formato educativo para que los niños y la comunidad educativa toda los conozcan, así como también se favorezca la posibilidad de que aporten su opinión o manifiesten sus niveles de satisfacción.

Quienes tienen a su cargo la preparación de alimentos y comidas (cocineros) deben conocer la problemática y los lineamientos de la política de alimentación escolar, los criterios de alimentación saludable en que se sustentan y saber identificar los alimentos de mejor calidad nutricional disponibles. También deben conocer y aplicar buenas prácticas alimentarias en la manipulación e higiene de los alimentos, insumos y equipamiento y es fundamental que sean entrenados en técnicas culinarias que favorezcan el gusto y la aceptación de alimentos, en particular aquellos de interés nutricional y de bajo consumo en los niños como son los casos de hortalizas, legumbres, lácteos y frutas.

En el Documento de Lineamientos se ha sintetizado la problemática de una gran mayoría de la población que asiste a escuelas donde se ofrecen servicios alimentarios. La tendencia creciente al sobrepeso y obesidad y la persistencia de algunas deficiencias nutricionales (calcio, hierro, vitamina A y C entre otras) son ampliamente reconocidos. Y entre las múltiples causas de esta problemática se identifican algunos consumos deficitarios, otros en exceso, hábitos no conformados en edades tempranas, limitaciones en la asequibilidad de algunos alimentos saludables y por el contrario un exceso de estímulos y abundancia de otros de menor calidad.

En ese ambiente deben lidiar maestros, personal de cocina y la comunidad educativa toda. Por ello es que se consideró indispensable el desarrollo de un componente de EAN que acompañe algunos cambios significativos en la alimentación de los alumnos, afiance otros preexistentes y promueva acciones de educación alimentaria que converjan con entornos favorecedores de los cambios propuestos.

Los mismos criterios rectores explicitados en el Documento de Lineamientos son los que orientan la propuesta de EAN (desayunar con leche, tomar agua como principal bebida, comer más frutas, hortalizas, legumbres y cereales integrales; hacer almuerzos razonables en su aporte calórico, con menos pan y carnes sin mucha grasa y consumir mucho menos azúcar en todas sus formas y en todos los ámbitos (por ejemplo en los kioscos).

En base a ellos se diseñaron los lineamientos de la estrategia de EAN. Las nuevas (versión 2015) Guías Alimentarias para la población argentina (GAPA) son la estructura principal de los mensajes educativos. Y constituyen el **Eje transversal** de esta propuesta de Educación Alimentaria y Nutricional.

Las GAPA son un instrumento educativo que consolida el conocimiento de la nutrición y lo traduce en unos mensajes simples, algunos principales y otros secundarios, para orientar a la población en la conformación de una alimentación y hábitos alimentarios saludables. También orientan a la industria alimentaria en el desarrollo de sus productos y al propio estado en la direccionalidad de sus políticas.

A continuación se enuncian sus diez mensajes principales y su gráfica.

Mensajes de las Guías Alimentarias Argentinas.

1. Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.
2. Tomar a diario 8 vasos de agua segura.
3. Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
4. Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
5. Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
6. Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
7. Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.
8. Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.
9. Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.
10. El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.



Video sugerido:

<http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/programas/proneas/482-mensajes-y-grafica-de-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>

Factores determinantes y predisponentes para el logro de objetivos de EAN y alimentación saludable en las escuelas

Los siguientes factores, actitudes personales y elementos del entorno se consideran parte de un entorno alimentario escolar saludable y en tanto tales conforman la estrategia de EAN que se propone.

- **El lugar en que se come (comedor)**

- Es importante que el comedor escolar tenga un lugar físico determinado cuyas características sean propicias para que los alumnos se encuentren con sus pares, favorezca el dialogo y el buen clima a la hora de comer.
- Los platos, cubiertos y vasos utilizados en comedor deben ser homogéneos (iguales) y encontrarse en condiciones adecuadas de higiene y conservación.
- El equipamiento para servicio de las comidas (fuentes, ollas, ensaladeras, jarras, utensilios) debe ser específico para ese uso (en ocasiones se ha visto el uso de palanganas para servir alimentos) y también encontrarse en condiciones adecuadas de higiene y conservación.
- El comedor debería ser un ambiente reconocido principalmente como tal y por lo tanto limitar su uso para otras finalidades o (cuando ello ocurre) reacondicionarlo debidamente para devolverlo a su configuración como comedor.
- Disponer de una cartelera en el comedor, es un instrumento útil para difusión de mensajes en promoción de una alimentación saludable, así como también para dar a conocer el menú semanal.
- Comunicar el menú semanal a las familias para que éstas no solo lo conozca sino para que (a través de acciones educativas explícitas y programadas) lo utilicen como medio para complementar una alimentación saludable de los alumnos en el hogar.
- Disponer de un dispenser de agua de fácil acceso y libre demanda.
- Colocar un buzón de sugerencias. En el mismo los niños podrán expresar sus opiniones, expresar sugerencias y completar encuestas sobre la calidad y características del servicio alimentario. Este buzón debe estar en un lugar visible y de fácil acceso a todos.
- El agua debe estar siempre dispuesta sobre la mesa y en cualquier otro lugar ampliamente visible y preferencial.
- De manera progresiva, las frutas deberían hallarse fácilmente visibles y dispuestas de manera atractiva para su consumo a libre demanda por los alumnos. Fruterías en las mesas o máquinas dispensadoras pueden ser elementos facilitadores para esto.
- El pan (de la misma manera que la sal) nunca debería estar dispuesto sobre la mesa en el momento de comer; los alumnos que quieran consumirlo deberían solicitarlo o trasladarse a buscarlo.

- **Actitud de los docentes y del personal del servicio alimentario:**

En el comedor:

- Favorecer y educar para mantener un clima de respeto en el comedor.
- Estimular a los niños para que prueben y consuman todos los alimentos que se sirven en la mesa del comedor.
- Promover los buenos modales en el momento de la comida.
- Promover el cuidado de la salud a través de la alimentación saludable y la higiene; asegurando el adecuado lavado de manos antes y después de comer y de dientes luego de las comidas.
- Sin dejar de lado el hecho que el momento de la comida es para comer y dialogar, utilizar las oportunidades disponibles para promover la incorporación de hábitos saludables (en alimentación, salud e higiene).
- En todo momento tener una actitud positiva y proactiva en relación a hábitos saludables (educar con el ejemplo).
- Escuchar sugerencias y opiniones, además de tener en cuenta los gustos de los niños, para confeccionar y/o modificar el menú.
- Comunicar a las familias sobre las conductas relevantes de los niños durante el momento de la comida (rechazo a determinado alimento o preparación, presencia malos hábitos, etc.).

En el aula o en la hora de actividad física:

- Favorecer hábitos saludables en los alumnos, por ejemplo en el consumo de agua.
- En los momentos en que se desarrollen actividades distendidas, grupales o creativas y el ambiente lo permita, favorecer consumos o snackeo saludable (principal pero no exclusivamente frutas, yogures) con suficiente antelación al horario de almuerzo (ejemplo, dos horas antes).
- En lo posible, el horario de realización de actividad física puede utilizarse para reforzar hábitos saludables en alimentación e hidratación.
- Transversalizar los contenidos educativos, en particular aquellos derivados de los criterios rectores en todas las áreas de enseñanza y en todas las ocasiones en que sea posible (ejemplo en matemáticas utilizar la información cuantitativa de los rótulos nutricionales de alimentos; en geografía o en historia el origen de alimentos saludables; etc.).
-

En los recreos:

- Favorecer y priorizar hábitos saludables (consumo de agua, frutas o yogures) a través de estrategias de visibilización, cartelera, diseño de trayectos (ejemplo pasar obligadamente por el lugar en que hay dispensers de agua o de frutas) u horarios de preferencia (por ejemplo para vender alimentos de mejor densidad nutricional o lo contrario).
- En todo momento tener una actitud positiva y proactiva en relación a hábitos saludables (educar con el ejemplo).
- Favorecer el movimiento y la actividad.

- **Actitud hacia la familia**

- Organizar mínimamente una reunión anual sobre el tema de la alimentación escolar en la escuela y en el hogar.
- Procurar el conocimiento e interés en lo que comen los alumnos en la escuela y en los criterios rectores que la sustentan.
- Favorecer a través de los alumnos (ejemplo a través del cuaderno de comunicación o de las propias tareas para el hogar) una adecuada complementación entre lo que se come en la escuela y en la casa.
- Favorecer todas las oportunidades posibles para acercar a los padres a actividades relacionadas con la alimentación escolar.

Ejes verticales de la propuesta de Educación Alimentaria y Nutricional

Eje 1.- Desayunos saludables

Objetivo principal: Que los alumnos incorporen el hábito de un desayuno saludable todos los días.

Objetivos específicos:

- Que los niños consuman una porción de leche o yogur en el desayuno.
- Reducir el agregado de azúcares en las infusiones del desayuno.
- Aumentar el contenido de fibra del desayuno.

Mensajes secundarios de las GAPA relacionados con este Eje:

- 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

Importancia del desayuno:

Como la misma palabra lo indica el desayuno interrumpe el ayuno de las horas nocturnas, es la primera comida del día después de varias horas sin comer. Aporta la energía necesaria para un mejor funcionamiento del cerebro y es fuente importante de nutrientes esenciales como el calcio, proteínas y vitaminas del grupo B.

Para muchos escolares la mañana suele ser un momento donde se concentran actividades que demandan esfuerzo mental y físico. Diversas investigaciones han demostrado que un desayuno inadecuado se relaciona con menor rendimiento escolar en las primeras horas de la mañana, dificultad para concentrarse o realizar actividad física.

Alrededor de 500 mil chicos/as en la Argentina no suelen desayunar todos los días. Y de los chicos que desayunan aproximadamente el 17,6% realiza un desayuno considerado inadecuado o insuficiente

Qué es un desayuno saludable:

Un desayuno completo y saludable debe estar compuesto por leche o yogur ya que son la base del aporte de calcio del desayuno (dos terceras partes del calcio diario provienen de los lácteos y más de la mitad de lácteos suele consumirse en los desayunos).

Un segundo componente suele ser alguna forma de cereal, tratando de no superar una porción de aproximadamente 30 o 40 gramos y eligiendo preferentemente variedades no azucaradas. Las galletitas tipo crackers, integrales, dulces secas, vainillas, tostadas o incluso algunos lácteos que ya tienen cereales incorporados son opciones posibles.

Si bien no es un hábito común en nuestro país y en los niños, sería deseable que progresivamente las frutas se incorporasen en los desayunos.

La infancia y la adolescencia es el momento de mayor asimilación del calcio, por eso es importante lograr una adecuada masa ósea durante estas etapas, trabajando en estrategias de promoción del consumo de lácteos.

Más leche se relaciona con:

- Huesos más sólidos con menor riesgo de fracturas.
- Prevención de osteoporosis en la vida adulta.
- Menos riesgo de hipertensión arterial.
- Menos riesgo de sobrepeso.
- Hábitos de vida más saludables.

Lo ideal es consumir 3 porciones al día de productos lácteos. ¿Qué es una porción?

- 1 vaso de leche de 200cc
- 1 pote de 200 cc de yogurt
- 30 gramos de queso fresco o semiduro
- 60 gramos de queso untable
- 15 gramos de queso de rallar

¿La leche es mejor que el yogur?

No. El yogur es un muy buen reemplazo de la leche y una manera de incorporar calcio en la dieta de los chicos que no toman leche

¿Todos los lácteos son iguales?

La manteca, la crema, la leche condensada y el dulce de leche a pesar de ser derivados de la leche se encuentran fuera del grupo de los lácteos por su elevado aporte de grasas, azúcar y calorías. Por lo tanto se deben consumir con moderación.

¿Qué hacer desde el servicio alimentario (comedor)?

- Ofrecer al menos 200cc leche o yogurt todos los días en el desayuno.
- Reemplazar mermeladas y dulce de leche por queso untable.
- Progresivamente incorporar algo de fruta en el desayuno algunos días de la semana.
- Reducir el contenido de azúcar incorporado a la leche.
- Conocer la opinión de los alumnos hacia el desayuno.
- Ofrecer desayunos variados (disponer de un mosaico de menús de desayunos)
- Hablar con los alumnos sobre los beneficios del desayuno y usar para ello la cartelera del comedor.

¿Qué hacer desde la escuela?

- Indagar, conocer y sensibilizarse sobre el hábito de desayuno de los niños escolares
- El kiosco escolar debería ofrecer al menos 2 variedades de alimentos de los 3 grupos necesarios para un desayuno saludable.

- Trabajar continuamente en actividades áulicas sobre el hábito y beneficios de un desayuno saludable.
- En el turno de mañana el directivo encargado del saludo diario debería hacer mención sobre importancia del desayuno.
- Conocer las prácticas o no de desayuno de los alumnos.
- Realizar instancias educativas y de promoción del desayuno con las familias.

¿Qué hacer desde la familia?

- Destinar un tiempo considerable al desayuno para que este se lleve a cabo de forma tranquila y no apurada. Para esto es necesario despertar al niño con tiempo.
- Dejar preparados, la noche previa, los elementos e ingredientes adecuados necesarios para el desayuno.
- Compartir el desayuno en familia
- Disponer en el hogar de los alimentos necesarios para un desayuno saludable.
- En caso de que el desayuno familiar no complete las porciones o los grupos de alimentos necesarios para un desayuno saludable, organizar viandas, para que el desayuno se complete en la escuela.
- Evitar ofrecer en el desayuno alimentos “pocos saludables” como galletitas rellenas, alfajores, tortas, gaseosas, jugos azucarados, etc

¿Qué hacer en el aula?

Video sugerido:

- https://www.youtube.com/watch?v=_G_qrYe-_r4
- <https://www.youtube.com/watch?v=W1HnitZ057I> Nutrifun, música infantil sobre la alimentación, tema "El Desayuno"
- https://www.youtube.com/watch?v=_TgT5gH7QZ4 Yo tomo leche

Actividad: “Descubrir un desayuno”

(Nivel 1 y 2)

• Objetivo

Descubrir vínculos entre sentidos y gusto, confiándose de forma espontánea a las sensaciones y las sugerencias emotivas ligadas a la experiencia del desayuno.

Durante la prueba los niños son dirigidos para individualizar el papel de cada sentido en la percepción gustativa y prestar atención sobre algunas sensaciones emociones ligadas a la experiencia del desayuno. ¿Por qué gusta este alimento? ¿A qué recuerdos y momentos está asociado? ¿Qué recuerdos trae a la mente?

- **¿Qué se necesita?**
 - Una porción por niño de un alimento consumido habitualmente en el desayuno: ejemplo tostadas, pan, queso, mermelada, leche, café con leche, te, frutas, dulce de leche, manteca, facturas, galletitas.
 - Plato, servilletas de papel, vasos, agua mineral y una tarjeta de control individual (Fig.1) para registrar los datos

- **Desarrollo:**
 - Pedir a cada chico probar su muestra y reflejar sobre la tarjeta de inmediato las sensaciones que se hayan percibido al examinar, individualmente y uno por uno, los sentidos en el orden indicado. Si los niños no saben escribir, ayúdenlos a expresar voz sus observaciones para pasarlas directamente al cartelón.
 - Reúnan sobre el cartelón los resultados y coméntenlos todos juntos.
 - Una vez concluida la labor, evidencien cuáles han sido las percepciones dominantes (aspecto visual, olor...), y cuáles, sin embargo, tienden a ser desatendidas (p.ej. el oído) o cuesta trabajo expresar con palabras.
 - Destaquen las diferencias surgidas entre los participantes e inviten a cada uno de ellos a explicar su valoración final sobre el agrado.

Figura 1

- Descripción
- Con los ojos:
- Con la boca:
- Con la nariz:
- Con los dedos:
- Con los oídos:

¿Qué me recuerda este alimento?

¿Este alimento integra un desayuno saludable? ¿Por qué? ¿Qué alimentos debería sumar para completar un desayuno saludable? Da ejemplos

* Se debe solicitar el día previo que cada alumno lleve un producto diferente (luego se intercambian), un pañuelo, plato, servilleta y una botella de agua

Armado de un desayuno saludable:

Nivel 1:

- **Objetivos:**
 - Reflexionar sobre la calidad del desayuno realizado todos los días.
 - Valorar la importancia de un desayuno saludable todos los días.
 - Conocer diferentes opciones de desayuno saludable.

- **Desarrollo:**

- Disponer de una imagen (sin color) que contenga una variedad de alimentos de todos los grupos dentro de estos lo que incluye el desayuno (deberíamos facilitar esta imagen)
- Luego de entregar a los alumnos la imagen se les pedirá que coloreen aquellos alimentos que creen que pueden integrar un desayuno saludable
- Luego reflexionar en grupo qué alimentos fueron coloreados y porqué se eligieron.
- Y en casa junto a la familia armar 3 opciones de desayuno saludable. Decir si estas opciones son similares al desayuno que habitualmente realiza la familia y porqué.

Seleccionando alimentos para un desayuno saludable

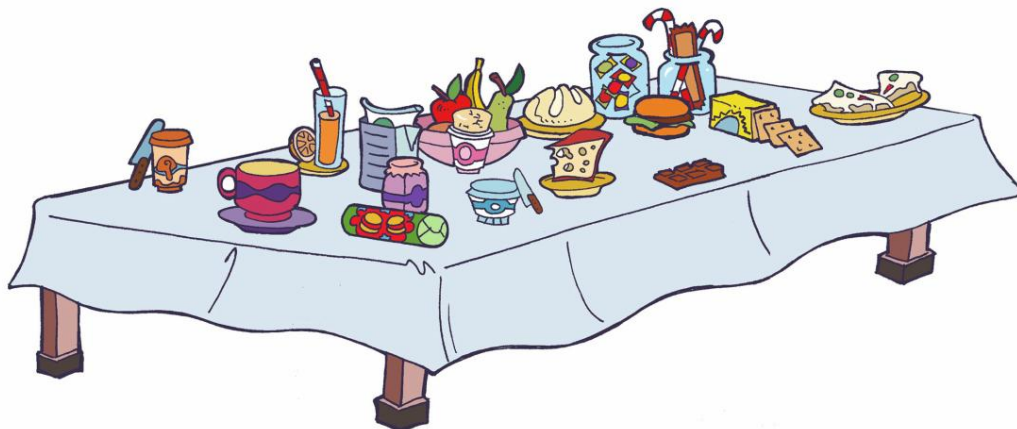
Nivel 2:

- **Objetivos:**

- Reflexionar sobre la práctica del desayuno saludable.
- Identificar los alimentos que conforman un desayuno saludable

- **Desarrollo:**

- Se le entrega al alumno la imagen que se presenta a continuación para que seleccione entre los alimentos que ve en la mesa, los que habitualmente integran su desayuno (si desayuna). Si no desayuna, saltea este punto y se reflexiona sobre esto.
- Quienes desayunan: evalúan si sus desayunos habituales son saludables o si hay que hacer algún tipo de modificaciones. Partiendo de esto elegir otros alimentos de la mesa y armar 3 opciones de desayunos saludables.
- Quienes NO desayunan: deben elegir entre todos los alimentos que ven en la mesa los que crean adecuados para un desayuno saludable para armar 3 opciones de desayunos saludables.
- Por último se analizará como quedaron conformadas las diferentes opciones sugeridas, para ver cuáles son los alimentos que los componen y pensar porqué fueron elegidos.



Preparaciones diferentes de desayunos saludables:

- **Desayuno Frutal**

Ingredientes

250 g de frutillas/durazno

250 g de avena

250 g de granola

- **Preparación**

En una juguera licuar $\frac{1}{2}$ taza de frutillas con $\frac{1}{2}$ taza de agua, agregar endulcorante a gusto. Mezclar un yogurt descremado (125 g) con tres cucharadas de avena instantánea y una manzana rallada.

- **Desayuno supersaludable!**

Ingredientes

1 Manzana

1 Yogur (125 g)

5 Almendras

5 Pasas

2 Nueces

- **Preparación**

Pelar una manzana y picar en cuadritos, mezclar con un yogurt descremado (125 g apróx) y 5 almendras, 5 pasas y 2 nueces.

Eje 2.- Hidratación Saludable:

Objetivo principal: Que los alumnos reconozcan el agua como principal bebida a lo largo del día

Objetivos específicos:

- Promover el consumo de agua pura como mejor opción para hidratarse.
- Aumentar la oferta, disponibilidad y accesibilidad de agua pura en el ámbito escolar.
- Reducir el consumo de bebidas azucaradas

Mensajes secundarios de las GAPA relacionados con este Eje:

- 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.

Importancia de una hidratación saludable:

El agua es el principal componente del cuerpo humano, el organismo está compuesto entre un 50% a y un 70% de agua. Es esencial para los procesos fisiológicos de la digestión, absorción y eliminación de desechos metabólicos no digeribles, y también para la estructura y función del aparato circulatorio. Actúa como medio de transporte de nutrientes de todas las sustancias.



Fuente: West JB. Bases Fisiológicas para la práctica médica. Editorial Panamericana, 12ª edición.

¿Qué pasa si tomo poca agua?

No tomar la cantidad adecuada de líquido nos puede llevar al estado de deshidratación que puede ser leve, moderada o grave. Tan sólo un 2% de deshidratación es suficiente para afectar negativamente el rendimiento cognitivo y la función motor.

¿Todas las bebidas hidratan igual?

No, elegir agua pura permite incorporar una bebida que no agrega ni aditivos ni azúcar, dando sensación de saciedad sin incorporar calorías, hidratándonos de manera más saludable.

Los niños son más susceptibles a la pérdida de líquidos, ya que retienen agua para el crecimiento. Es importante evaluar la ingesta diaria particularmente en los niños más pequeños para asegurar el aporte adecuado de agua, ya que la alteración del balance hídrico tiene efectos negativos para el crecimiento y para las funciones del organismo, incluso la cognitiva

¿Qué es una hidratación saludable?

La mejor opción para hidratarse es el agua, mientras que la recomendación de líquido total es la siguiente:

Edad	Sexo	Ingesta de líquido	Vasos (200cc)
4-8 años	Niños y niñas	1.3lt/ día	6.5
9-13 años	Niños y niñas	1.7lt/ día	8.5
Mayores de 13 años	Hombres	2lt/ día	10
	Mujeres	1.6lt/ día	8.5

*Incluye el agua contenida en los alimentos, la cual representa entre 24 y 29% del consumo de agua al día, de acuerdo con el grupo de edad. Fuente: Institute of Medicine, Dietary Reference Intakes (DRIs) for water, potassium, sodium, chloride and sulfate, 2005.

¿Qué hacer desde el servicio alimentario (comedor)?

- El comedor escolar debe ofrecer agua como única opción de bebida todos los días.
- Servir antes de comenzar a comer un vaso de agua a cada chico.
- Dejar jarras llenas con agua en la mesa.
- Disponer de un dispensers de agua dentro del comedor escolar. Resaltando su valor (puede estar personificado)
- Disponer de cartelera y señalética dentro del comedor que promocionen la importancia del consumo de agua.

¿Qué hacer desde la escuela?

- La escuela debe disponer de bebederos en buenas condiciones o dispensers siempre cargados.
- Cartelera y señalética en pasillos y aula sobre la promoción de consumo de agua.
- En las horas de actividad física resaltar la importancia de la hidratación con agua
- Trabajar en la cartelera escolar sobre la temática.
- El kiosco escolar debe ofrecer con mayor accesibilidad el agua y tener cartelera sobre la importancia del consumo de agua.
- Incorporar contenidos de hidratación saludable y promoción de consumo de agua en la currícula
- Disponer una jarra/dispenser de agua en aula.
- Es aconsejable que el docente disponga de una botella de agua todos los días en su escritorio
- Colocar cartelera del tema dentro del aula
- La directora o encargado del saludo diario debe resaltar la importancia de llevar una botella con agua a la escuela.

¿Qué hacer desde la familia?

- Poner en la mochila del alumno una botella de agua.
- Contabilizar y conocer la calidad y cantidad de líquido que consume el niño.
- Ofrecer en la casa agua como principal opción de hidratación.
- Cuando no se elige agua optar por bebidas sin azúcar.

¿Qué hacer en el aula?

Videos recomendados:

- <https://www.youtube.com/watch?v=1ziALEB9RpU>
- <https://www.youtube.com/watch?v=fI1b3UUgYhY> 8 vasos de agua al día y sus beneficios

Mi botella de agua.

(Nivel 1)

- **Objetivos:**

- Desarrollar una percepción positiva, divertida y saludable sobre la conducta de beber agua.
- Lograr progresivamente una autonomía y autovaloración respecto a las posibilidades de expresarse y comunicarse mediante lenguajes artísticos.
- Participar activamente en sus familias y la comunidad como multiplicadores de hábitos saludables.

- **Desarrollo**

- Se decoran botellas con collarines para hacerlas más atractivas. Realizan uno para ellos mismos y otro para regalar. Se pide a cada niño que traiga a la escuela una botella de plástico con agua desde su hogar. Se entregan 2 fotocopias con la imagen del collarín que cada niño personalizará a su gusto.
- Se elige entre todos una frase alusiva a la importancia de tomar agua para compartir con la persona a la que se le obsequian el collarín. Para ello el educador anota en el pizarrón las conclusiones que formulan los niños y luego seleccionan la más significativa que acompañará la entrega del regalo. Además esta frase puede compartirse al resto de la escuela y las familias.
- Para decorar los collarines pueden realizar un collage con las piezas brindadas y/o colorear con los recursos disponibles (lápiz, marcador, brillantina, papeles de colores, goma eva, etc.) Luego, colocaran los collarines en sus botellas para identificarlas.
- Luego, deberán definir con quién compartirán el mensaje y obsequio sobre la importancia de tomar agua.

¿Qué tomo?

(Nivel 1)

- **Objetivos:**

- Reflexionar y conocer el consumo personal de bebidas.
- Formular metas para aumentar el consumo diario de agua, proponiendo estrategias para lograrlo.
- Desarrollar conductas que promuevan el cuidado de la salud, especialmente en la prevención del sobrepeso y la obesidad.
- Se plantean a los chicos algunas preguntas para abrir la reflexión sobre sus hábitos de hidratación: ¿Qué líquidos consumen durante el día?; ¿Toman los mismo en cada una de las comidas?; ¿Qué toman en momentos especiales, como cumpleaños, festejos?; ¿Toman los mismos líquidos que el resto de su familia?

- Se propone una actividad para realizar en la escuela y en el hogar junto a la familia, que consiste en conocer los “vasos” de agua u otras bebidas que consuman los niños a lo largo de todo un día. Pueden seleccionar una forma de registro consensuada con los niños. A continuación se cita un ejemplo:
- Se les entregará una fotocopia o les solicitan que copien el siguiente cuadro en sus cuadernos para realizar el registro. Cada vez que consuman agua deben pintar un vaso en celeste, y cuando consuman jugos, gaseosas o infusiones pintarlas con el color que corresponda (naranja, verde, marrón, etc).
- Al día siguiente los niños ponen en común el número de vasos de agua que cada uno consumió, en comparación con otras bebidas.
- Se reflexiona en grupo cuál es la bebida si se toma más agua que otras bebidas o al contrario. Se mencionan estrategias para tomar más agua.

Cuánta azúcar tiene lo que tomo

(Nivel 2)

- **Objetivos:**

- Conocer el contenido de azúcar que cada tipo de bebidas.
- Generar el hábito de lectura de las etiquetas de las bebidas.
- Identificar los diferentes grupos de bebidas según su aporte de calorías/azúcar.
- Reflexionar sobre la importancia de una hidratación saludable.

- **¿Qué se necesita?**

- Rótulos nutricionales de diferentes bebidas
- Vasos de 200 cc
- Cuchara sopera
- Azúcar.

- **Desarrollo**

- Los niños deberán recolectar diferentes etiquetas de bebidas que hayan consumido en la escuela, la casa, el club, etc.
- Con el docente deberán identificar en el rotulado nutricional los nutrientes que aporta esa bebida. Poniendo foco en los hidratos de carbonos que en este caso es equivalente al contenido de azúcar.
- Observar cuántos gramos de azúcar contiene esa bebida por porción de 200 cc (un vaso)
- Para cada rótulo destinar un vaso y poner en el mismo la cantidad de azúcar que el rotulo indica teniendo en cuenta que una cuchara sopera equivale a 10g de azúcar.
- Luego de tener los diferentes vasos con el contenido de azúcar reflexionar sobre esto teniendo en cuenta el agua pura no contiene azúcar.

Literatura al Agua

(Nivel 2)

- **Objetivo:**

- Utilizar los conocimientos sobre el agua dentro de una alimentación saludable
- Aplicar criterios de redacción de diferentes géneros (publicidad y carta)

- **Desarrollo**

- En grupo los niños deben realizar una campaña de promoción del consumo de agua. La misma debe informar sobre los beneficios de su consumo y sus diferentes formas y momentos de consumo. Para esto deben investigar y trabajar con el docente.
- Las campañas de promoción pueden ser de diferentes medios de comunicación como publicidad gráfica, radial, internet, televisivas.
- Utilizar la producción de esta actividad para promocionar el consumo de agua en otros los demás cursos de la escuela y su entorno.

Eje 3.- Verduras y frutas

Objetivo principal: Que los alumnos aumenten el consumo de verduras y frutas.

Objetivos específicos:

- Promover el consumo de frutas y verduras en todo ámbito escolar.
- Favorecer la asequibilidad a frutas y verduras.

Mensajes secundarios de las GAPA relacionados con este Eje:

- 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.

Importancia de comer verduras y frutas

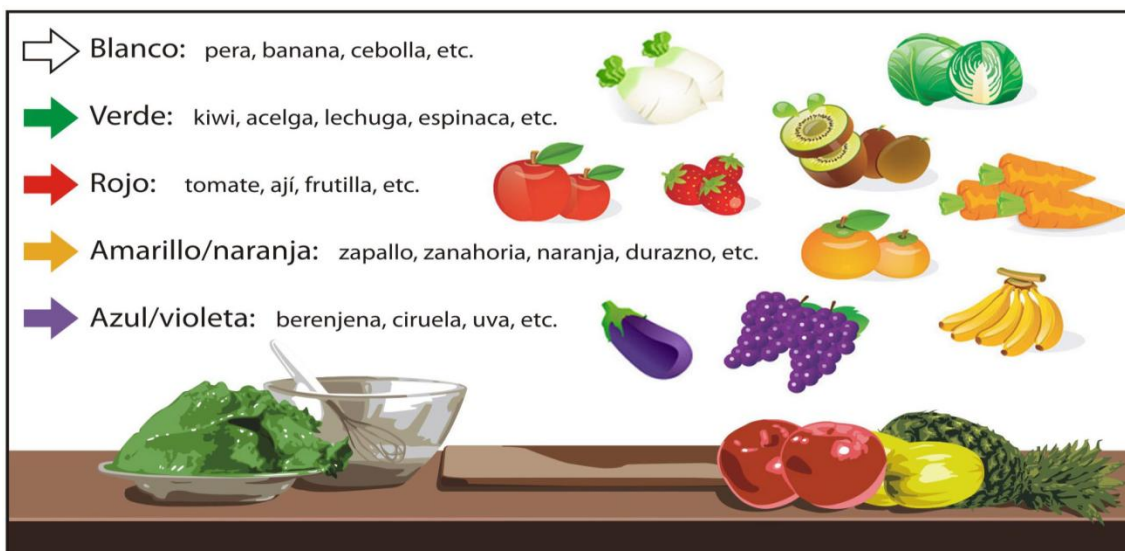
Las frutas y verduras son muy saludables por su contenido en fibra, agua, fitoquímicos, vitaminas y minerales. Son la única fuente natural de vitamina C. Aportan antioxidantes que combaten a los radicales libres y atrasan el envejecimiento las células.

Las frutas y verduras aportan una gran variedad de vitaminas y minerales que necesitamos todos los días. Además ayudan a incorporar a nuestra dieta fibra alimentaria que es fundamental para el correcto funcionamiento del aparato digestivo.

Colores saludables

Una de las características importantes que debemos tener en cuenta a la hora de elegir frutas y verduras son sus colores. Ya que al consumir diferentes tipos y colores de estos alimentos incorporamos mayor variedad de vitaminas y minerales.

Las frutas y verduras se dividen en 5 grupos según sus colores:



¿Cuántas frutas y verduras deberíamos comer?

Las guías alimentarias Argentinas recomiendan consumir cinco porciones de frutas y verduras por día, y por lo menos una vez al día, frutas y verduras crudas”

Una forma saludable de llegar a la recomendación es consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día

Las frutas y verduras de estación son ricas, nutritivas y más accesibles.

¿Qué hacer desde el servicio alimentario (comedor)?

- Ofrecer como opción de postre fruta todos los días variando tipo y color. Ejemplo disponer un color por día.
- Ofrecer progresivamente variedad de frutas en el desayuno escolar o colación.
- Incorporar en el almuerzo verduras crudas y cocidas de diferentes colores y de estación al menos una porción. Sin hortalizas feculentas (papa, batata y choclo).
- Utilizar métodos de cocción adecuados para reducir pérdidas de micronutrientes.
- Consultar si las nuevas preparaciones son aceptadas por los alumnos.
- Luego de comer, destacar las verduras incorporadas en la preparación y sus beneficios.
- Disponer en la cartelería del comedor todas semanas las características y beneficios de una fruta o verdura diferente.
- Colocar en el comedor canastas accesibles con frutas.
- Utilizar para las preparaciones los productos de la huerta escolar, en caso que hubiese, destacando en los alumnos la incorporación de estos alimentos.

¿Qué hacer desde la escuela?

- Que el kiosco ofrezca frutas. O canastas/máquinas expendedoras de frutas.
- Tener proyecto pedagógico de huerta escolar aceptable.
- Promover como merienda escolar una porción de fruta.
- Trabajar la temática en la cartelera escolar.
- Los docentes pueden dar el ejemplo del hábito saludable consumiendo frutas en los recreos.

¿Qué hacer desde la familia?

- Colocar una fruta en la mochila de los niños para las colaciones escolares.
- Ofrecer en la mesa familiar preparaciones con variedad de verduras.
- Disponer en el hogar de una canasta visible con frutas.
- Realizar en familia, si se dispone de espacio, una huerta. Se pueden acceder a semillas e información en las oficinas de INTA local mediante el programa Pro-Huerta.
- Involucrar en la cocina al niño a la hora de la preparación de la comida. Por ejemplo elaboración de ensaladas crudas, postres con frutas, etc.

¿Qué hacer en el aula?

Videos recomendados:

- <https://www.youtube.com/watch?v=7RsjJionIGI> Come vegetales

- https://www.youtube.com/watch?v=GKoyHe4Se_k Come frutas

Reconocer los aromas: el gusto con y sin el olfato

(Nivel 1 y 2)

- **Objetivo:**

- Favorecer a los alumnos separar la sensación gusto-olfativa en sus tres componentes: estímulo gustativo, estímulo olfativo externo y estímulo olfativo interno o aroma de boca.

- **¿Qué se necesita?**

- Variedades de frutas en el mismo grado de maduración y temperatura (manzanas, peras, durazno...).
- Platos, tenedores, cuchillos para cortar la fruta, Agua y vasos para enjuagar la boca
- Servilletas de papel. Papel y lápiz.

- **Desarrollo:**

- Preparación de las muestras
- Laven la fruta. Marquen cada una de las variedades con una letra diferente.
- Mantengan algunos frutos enteros y corten el resto en trozos manteniendo la separación entre las variedades y conservando la piel.
- Distribuyan las dos variedades sobre platitos diversos y asignen a cada alumno una muestra por tipo de fruta. Distribuyan también agua y servilletas de papel
- *Percepción de sólo los estímulos gustativos*
 - Catar la fruta con la nariz tapada. ¿Es posible distinguir los dos frutos?
 - Determinar que en esta situación los receptores del gusto y los táctiles no funcionan, pero si perciben sabor y consistencia de un alimento.
- *Percepción de sólo los estímulos olfativos externos*
 - Pongan una pequeña cantidad de cada de las frutas elegidas en dos de los recipientes. Dejen uno descubierto y cubran el segundo con un cuadrado de tela, fijada con la ayuda de un elástico.
 - Antes de comenzar expliquen bien que para percibir lo mejor posible los olores hay que inspirar diversas veces a breves intervalos.
 - ¿Es posible distinguir los dos frutos usando sólo la nariz, sin catar?
- *Percepción del aroma de boca*
 - Pidan catar de nuevo las muestras, esta vez con la nariz abierta. El aroma de boca se percibe mejor masticando con la boca cerrada, durante la fase espiratoria, cuando el aire porta los vapores del alimento hasta el epitelio olfativo. ¿Cómo se diferencian los aromas de las dos variedades?
- *Percepción de la sensación gusto-olfativa*

Llegados a este punto inviten a los alumnos a concentrarse bien en el sabor bien en el aroma de boca, gustando en pleno las diferencias de los dos productos. ¿Cuál es el mejor?

Recojan las observaciones escritas de cada alumno y coméntenlas juntos. Finalmente, muestren los productos que han quedado enteros, ilustren su procedencia y resuman sus características gusto-olfativas con algunas palabras clave.

Los colores de las estaciones

(Nivel 1)

- **Objetivos:**

- Conocer la variedad de frutas y verduras según las estaciones del año.

- **Desarrollo:**

- Seleccionen una veintena de frutas y verduras del territorio y determinen junto a los alumnos los meses en que están naturalmente disponibles.
- Diseñen un casillero con doce columnas, cada una de ellas para uno de los meses del año, y tantas líneas como los vegetales evaluados.

FyV	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Manzana												
Zapallo												
Pera												

- Colorear las diferentes casillas con el color que cada fruta o verdura adquiere en los meses correspondientes, dejando vacías las correspondientes a los meses del año en que el vegetal no está disponible naturalmente. Comenten juntos la riqueza cromática de los diferentes meses del año.
- Inviten al final a los alumnos a reflexionar sobre el impacto ambiental de la compra de fruta y verdura fuera de estación, importada de otros países.

Variedad!!!

(Nivel 2)

- **Desarrollo**

- Aprovechando el ejercicio de degustación para hablar de biodiversidad. Destacar el hecho de que en el mundo existen con frecuencia miles de variedades de frutas y verduras (y variedades dentro de la misma especie)

- Solicitar una investigación sobre la biodiversidad de frutas y verduras en la zona. Y en diferentes regiones del país. Y Latinoamérica.
- Qué variedades conocen y cuáles han probado.

Preparaciones con verduras y frutas

Verduras

- **Tomates Rellenos (con atún)**

Ingredientes:

- 6 tomates
- 2 tazas de choclo
- 1/2 cebolla picada en cuadritos y amortiguada
- 1/2 taza de aceite
- 1 tarro chico de atún
- Perejil o cilantro
- Sal, pimienta
- Lechuga

Preparación:

- Lavar los tomates, sacar la tapa de arriba, ahuecar con un cuchillo y sacar la comida con una cuchara.
- Picar finamente en cuadritos la carne interior del tomate y dejar estilar en un colador.
- Mezclar en un bol el atún, el choclo cocido, el perejil o cilantro, aceite, tomate en cuadritos y cebolla.
- Aliñar con sal y pimienta.
- Rellenar los tomates ahuecados con la mezcla y decorar con una hojita de perejil.
- Servir sentado en hojas de lechuga.

- **Ñoquis de cuatro colores.**

Ingredientes (4 porciones):

- 4 papas medianas (más o menos 1 kg, se calcula una papa por cada comensal).
- 30 cc de aceite
- 50 cc de leche
- Harina cantidad necesaria
- 1 huevo
- 1 remolacha
- 1 rodaja de calabaza (zapallo anco) o zanahoria
- 50 gr de espinaca previamente hervida
- Sal a gusto

Preparación:

- Hervir las papas y pisar con pisa papas.
- Hervir la calabaza, pisar hasta hacer un puré y reservar.
- Hervir la zanahoria, pisar hasta hacer un puré y reservar.
- Picar con cuchilla la espinaca hasta que quede hecha puré. Es importante que la espinaca esté muy bien colada y escurrida.
- Dejar enfriar el puré de papas ya preparado con el agregado de la manteca y la leche.
- Una vez que el puré está perfectamente frío, agregar el huevo y mezclar bien.
- Incorporar un poco de harina, más o menos media taza y volver a mezclar.
- Separar la papa en cuatro partes. Incorporar en tres de esas partes, las preparaciones de zanahoria/calabaza, remolacha y espinaca, para que se formen 4 preparaciones de diferente color. Constatar si las preparaciones a las que se ha agregado las otras verduras, requieren que se añada un poco más de harina. Dejar reposar unos minutos.
- Luego espolvorear la mesada con un poco de harina, colocar el puré allí y armar un bollo, pero sin amasar, la idea es incorporar la menor cantidad posible.
- Cortar porciones de puré y hacer un choricito en la mesada, cortar pequeñas porciones.
- Tomar cada una de esas porciones pequeñas de puré y, con un poco de harina en la mano, hacer pequeñas bolitas y dejar sobre la mesada.
- Luego, pasar esas bolitas por el “pasa ñoquis” o por un tenedor para que tomen la característica forma.
- Repetir este procedimiento con el resto de las masas, cuidando que los ñoquis no queden muy juntos.
- Dejar sobre una superficie con harina y espolvorearlos para que no se peguen entre sí, con un poco más de harina, pero sin abusar.
- Una vez que están todos los ñoquis de cuatro colores armados, la idea es que cada alumno los lleve a su casa y los cocine y coma en familia compartiendo la experiencia de su elaboración.

- **Bocaditos de verdura. (Requiere cocción, se puede utilizar la cocina del comedor)**

Ingredientes:

- 1 atado de acelga
- 2 huevos
- 1 cebolla
- 1/2 morrón rojo
- 100 gr de harina común
- Sal, pimienta, aceite

Preparación:

- Lavar y limpiar muy bien la acelga, luego hervirla en abundante agua con sal. Escurrir y dejar enfriar.

- Picar la cebolla y poner a rehogar en una sartén con un poco de aceite y sal. Dejar cocer unos instantes.
- Añadir el morrón picado y cocinar hasta que estén bien tiernos. Dejar enfriar unos minutos, mientras se puede ir lavando los utensilios utilizados.
- Picar la acelga lo más pequeño posible.
- Agregar la cebolla y el morrón rehogados, mezclar muy bien. Probar para rectificar sal y pimienta.
- Agregar los huevos y unir muy bien los ingredientes.
- Añadir la harina por partes para formar una pasta, debe ser firme pero con la consistencia de un puré ligero, no debe quedar líquido ni tampoco muy duro.
- Poner a calentar aceite abundante en una sartén y, con ayuda de una cuchara, colocar porciones de la masa cuidando que no se toquen entre sí, para formar los bocaditos de verdura.
- Cuando los bordes estén dorados, dar vuelta con la ayuda de una espátula.
- Cuando estén cocidos de los dos lados, retirar con espumadera y dejar reposar en papel absorbente.
- También puede hacerlos al horno, coloque aceite en una placa para horno y con una cuchara colocar porciones de masa cuidando que no se toquen entre sí.
- Llevar a horno medio hasta que se doren los bordes, luego dar vuelta y dejar cocer unos instantes más.
- Sus bocaditos de verdura ya están listos!

Frutas

- **Ensalada de frutas:**

Ingredientes

- 1 manzana roja
- 1 pera
- 1 durazno
- 2 bananas
- 5 naranjas

*Utilizar frutas de estación

Preparación:

- Lavar muy bien toda la fruta.
- Pelar la pera, manzanas, durazno y bananas y cortar en cuadraditos e incorporar a un bowl.
- Cortar 4 de las naranjas en mitades y exprimir para agregar el jugo al bowl. Una de las naranjas reservarla para incorporar los gajos a la ensalada.
- Se puede agregar un poco de jugo de limón para evitar que la fruta se oxide.
- Dejar reposar la ensalada de frutas al menos 2 horas en heladera antes de servir.

- **Cuadraditos frutales**

Ingredientes:

- Gelatina light.
- Fruta cortada en cubos pequeños (manzana, pera, duraznos).

Preparación:

Preparar la gelatina según indicaciones del envase. Colocar la preparación en los cuadraditos de las cubeteras de la heladera. Colocar en cada cubito trocito de la fruta elegida. Llevar al freezer hasta que solidifique. Se puede utilizar moldecitos con formas.

Eje 4.- Granos y legumbres:

Objetivo principal: Que los alumnos aumenten el consumo de granos, cereales integrales y legumbres.

Objetivos específicos:

- Promover el consumo de variedades disponibles de granos y cereales en momentos de snackeo (fuera de las comidas principales)
- Promover un cambio progresivo de consumo de cereales (y derivados) muy refinados por otras formas más integrales

Mensajes secundarios de las GAPA relacionados con este Eje:

- 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.

Importancia de consumir legumbres y granos enteros:

Es bueno consumir legumbres y granos enteros porque son fuentes de fibra alimentaria que aporta una mayor saciedad y así contribuye a prevenir el sobrepeso y obesidad.

Además la fibra alimentaria favorece al buen funcionamiento del ritmo intestinal, a la alimentación del exceso de colesterol y a la prevención de algunos tipos de cáncer.

Los hidratos de carbono que contienen estos alimentos son de mejor calidad nutricional que los azúcares simples que se encuentran por ejemplo, en las golosinas o gaseosas, porque son absorbidos de manera más lenta por el organismo.

Además de su importante contenido de fibra las legumbres y cereales aportan proteínas, antioxidantes, vitaminas como B1, B3, B9 y vitamina E y minerales (hierro, potasio, magnesio y fosforo). Y tienen bajo contenido en grasas.

¿Cuáles son las legumbres y granos que más conocemos?

- **Arvejas:** se pueden consumir secas o verdes, con o sin piel y algunas variedades se pueden comer con su vaina. Sus formas secas y cocidas se las usa habitualmente para preparar sopas y guisos. En cambio las frescas para hacer coloridas ensaladas.
- **Lentejas:** existen muchas variedades, aunque las pequeñas, pardas o rojizas con consideradas las de mejor sabor. Se consumen como semillas secas, cocidas, en sopas, guisos y ensaladas.

- **Garbanzos:** es una semilla seca que se consume generalmente en sopas y guisos, machacados para puré como el humus o en hamburguesas. Existen dos tipos de semillas que pueden ser grandes y de color blanco o crema y otras más pequeñas coloreadas y oscuras.
- **Porotos:** se las denomina así a las semillas frescas o desecadas de las siguientes especies, adzuki, alubia/poroto blanco, negro o colorado, manteca, mung, pallar, tape. En otros países se los conocen como judías, frijoles, chícharos y habichuelas. Quedan muy ricos en ensaladas!!!
- **Granos enteros:** pueden ser granos de trigo, avena, cebada, centeno, maíz, amaranto, arroz, mijo, entre otros. Existen panes, galletitas y pastas elaborados con harina de granos enteros; una forma de diferenciarlos basta con leer el listado de ingredientes.

Consejos para la compra y preparación de legumbres y granos.

Es recomendable elegir granos limpios, enteros, de tamaño y color uniforme, sin puntos negros ni perforaciones, libres de polvo, gorgojos u hongos. Si se adquieren envasado verificar la fecha de vencimiento. Y si se compran sueltos fijarse que estén bien secos, que no presenten hongos y sin germinaciones.

Cuando se cocina las legumbres secas se recomienda seguir los siguientes pasos:

Colocar las legumbres en un recipiente con agua y llevar a la heladera. Dejar reposar la noche anterior a la cocción.

Cocción:

Colocar las legumbres en agua o caldo frío, opcionalmente se pueden agregar aromáticas.

Llevar a ebullición y cocinar hasta que estén tiernas (aproximadamente de 20 a 30 minutos siempre que se haya hecho el proceso de remojado). No se aconseja agregar sal al agua para la cocción ya que endurece la piel de las legumbres. Lo mejor es agregar la sal al finalizar la cocción.

¿Qué hacer desde el servicio alimentario (comedor?)

- Ofrecer al menos una vez por semana variedad de legumbres.
- Ofrecer progresivamente preparaciones atractivas que incluyan avena o trigo burgol.
- Trabajar en la cartelera del comedor la promoción de su consumo.
- Reemplazar progresivamente, o comenzar con algunas preparaciones, hacia pastas de mejor composición de hidratos.

¿Qué hacer desde la escuela?

- Ofrecer en el kiosco escolar viandas que incluyan legumbres o granos enteros.
- Trabajar en la cartelera escolar la promoción de su consumo, su origen y variedades.
- Capacitar al personal del comedor en cuanto a las diferentes formas de preparación de estos alimentos.

¿Qué hacer desde la familia?

- Ofrecer en la mesa familiar preparaciones atractivas con variedad de legumbres.

- Armar viandas escolares que incluyan granos enteros.
- Disponer en el hogar como opción de snakeo legumbres, granos enteros o preparaciones que los incluya.

¿Qué hacer en el aula?

¡Veo veo... qué ves?!

(Nivel 1 y2)

- **Objetivos:**

- Estimular la capacidad de observación y la memoria visual. Los alumnos están invitados a redactar una tarjeta de identidad de tres tipos de legumbres o granos más alimentos de la misma categoría, destacando similitudes y diferencias ligadas exclusivamente al aspecto. Se profundiza así en todas las características vinculadas a la percepción visual, como matices de color y de formas, para afinar el vocabulario correspondiente. Elegir legumbres y granos típicos (cocidos y crudos) de cada lugar y valoren los aspectos ligados a la biodiversidad y su diferente aspectos después de la cocción.

Una prueba final de degustación, si es posible (cocidos), permite relacionar la experiencia visual con el gusto.

- **¿Qué se necesita?**

- Variedad de legumbres y granos crudos y cocidos.
- Folios, lápices y lápices de color
- Platos, servilletas de papel, vasos de agua mineral para una eventual degustación final
- Pizarrón para escribir los datos que hayan surgido.

- **Desarrollo:**

- Pongan los productos bien a la vista sobre una mesa. Inviten a los alumnos, solos o divididos en grupos de 4-5 alumnos, a dibujarlos y describirlos con los adjetivos más apropiados concentrándose en las similitudes y en las diferencias.
- Cuando cada tarjeta haya sido rellena, compartan los resultados transcribiéndolos sobre el pizarrón todos juntos: verifiquen las observaciones más comunes o las más insólitas.
- En el caso de los alumnos menores de 7 años limítense a los “retratos” de los productos: pegándolos sobre el pizarrón y busquen todos juntos las palabras idóneas para destacar las características más interesantes.
- Finalmente, si así se desea, caten los productos

¡El arroz y los porotos no solo son blancos!

(Nivel 2)

- **Objetivos:**

- Conocer diversidad del territorio argentino a través de las variedades de arroz y de legumbres presentes en la propia comunidad. Mediante una experiencia que necesita de creatividad se estimula la curiosidad.

Los niños pueden representar el puntapié del cambio en los hábitos alimentarios familiares

- **¿Qué se necesita?**

- Cartones de colores, tijeras, pegamento, contenedores para los alimentos, variedades de arroz y legumbres.

- **Desarrollo**

- Observar y comentar varios tipos de arroz (blanco, integral, rojo, negro), y varios tipos de legumbres: lentejas, garbanzos, porotos, lentejas.
- Tocar, oler, morder (¡no comer!) las variedades de arroz y legumbres
- Los niños recortan un cartón de colores donde pegarán, utilizando su propia creatividad, todas las tipologías de arroz y leguminosas.
- Mostrar el cartón a las familias para explicar la actividad y mostrar las diversas tipologías.

(La actividad puede continuar sembrando los porotos y seguir su crecimiento)

Recetario de Legumbres

(Nivel 2)

- **Objetivos:**

- Favorecer en los alumnos el conocimiento sobre variedades de legumbres sus características, usos, origen y disponibilidad en el mercado.

- **Desarrollo**

- Cada alumno junto con su familia deberá ir al supermercado que elija y anotar la diversidad de legumbres y granos que encontró, su forma de presentación y precio. Luego debe ir a una ir a una dietética y hacer la misma actividad.
- Reflexionar en clase sobre la cantidad de variedades encontradas en uno y otro lugar.
- En grupos de 4 a 5 alumnos, de las variedades encontradas por cada uno elegir 3 y completar el siguiente gráfico en un afiche:

Nombre	Origen	Características	Formas de preparación	Preparaciones habituales
--------	--------	-----------------	-----------------------	--------------------------

- Luego cada grupo expondrá su cuadro frente a todos sus compañeros.

Preparaciones

- **Hamburguesa de lentejas**

Ingredientes

- Una taza de lentejas cocidas
- 1 huevo
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- Cilantro, un diente de ajo y aceite de oliva.

Preparación

- Separa la mitad de las lentejas y tritúralas. Añade la mezcla al resto de las lentejas sin triturar. Añade las verduras picaditas y el huevo. Mezcla todos los ingredientes, da forma a las hamburguesas y fríelas por ambos lados en aceite de oliva.

- **Ensalada con garbanzos**

Ingredientes

- 1 pocillo de garbanzos remojados*
- 4 hojas grandes de lechuga picada en tiras
- 1 zanahoria rallada
- 1 pepino pelado y cortado en cuadritos
- 1 tomate cortado en rodajas
- 2 huevos

Preparación

Cocinar los garbanzos en agua con sal, escurrir, mezclar con la zanahoria, la lechuga, el pepino, tomate y los huevos.

Salpimentar todo a gusto

**Los garbanzos se pueden reemplazar por otra legumbre.*

- **Bastones de zanahoria con avena y semillas**

Ingredientes

- 2 zanahorias
- 1 huevo
- Hierbas ajo y perejil, romero, tomillo) y sal.
- Avena y semillas

Preparación

- Cortar zanahorias en tiras (del tamaño de un dedo). Embeberlas en una mezcla hecha de huevo batido, hierbas (ajo y perejil, romero, tomillo) y sal.
- Mezclar avena instantánea, semillas de sésamo integral (o cualquier otra que elijan) y semillas de chia.
- Pasar los bastones de zanahoria por esa preparación.
- Colocar una fuente con rocío vegetal, acomodar los bastones, meter en el horno y esperar hasta que doren y el interior esté cocido (blando)

- **Pan multiharinas**

Ingredientes

- 500 gr de harina de trigo común 000
- 200 gr de harina integral
- 100 gr de harina de centeno
- 100 gr de salvado fino
- 40 gr de levadura fresca
- 40 gr de azúcar
- 20 gr de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 3 cucharadas de aceite
- Agua tibia

Preparación.

- Colocar las harinas en un bowl.
- Entibiar agua en una pava.
- Hacer un hueco en el centro de las harinas y colocar la levadura fresca. Espolvorear con una cucharada de azúcar.
- Cubrir la levadura con un poco de agua tibia y dejar espumar.
- Una vez que la levadura haya hecho espuma, colocar dos tazas de agua tibia a la preparación, la sal, el resto del azúcar, la pimienta y el aceite.
- Integrar muy bien los ingredientes. Si llegara a faltar agua, añadir un poco más, el bollo debe quedar suave, no pesado.

- Amasar en mesada espolvoreada con harina.
- Dejar levar tapada con repasador en un lugar cálido.
- Cuando doble el volumen (media hora de descanso más o menos), llevar a la mesada y desgasificar con un amasado leve.
- Cortar en dos la masa y llevar el pan a cocción en horno fuerte durante media hora. Yo uso moldes de terrina (o budín rectangular) para hacer los panes, previamente rociados con aceite vegetal en aerosol.
- Pasada media hora, retirar el pan del horno y desmoldar.

Eje 5.- Momentos de snackeo (kioscos)

Objetivo principal: Que los alumnos aumenten el consumo de colaciones o snacks de buena densidad nutricional

Objetivos específicos:

- Favorecer en los alumnos una mayor preferencia por variedades de colaciones o snacks de buena densidad nutricional
- Producir una reconversión progresiva y saludable del kiosco escolar

Mensajes secundarios de las GAPA relacionados con este Eje:

- 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.

Importancia de tener que un kiosco saludable en la escuela

Los kioscos escolares son espacios de venta de bebidas y alimentos que genéricamente se entiendan como una colación o snack (alimento que se consume entre comidas).

Existen variados formatos de kioscos en las escuelas, desde los más tradicionales que disponen de una instalación física en la que se expenden alimentos secos, otros que cuentan con unidades de refrigeración y venden alimentos frescos y los hay también muy rudimentarios (tablones en las que se expenden generalmente golosinas) y, en pocos casos, bastante sofisticados, con instalaciones para manipular y preparar comidas rápidas.

Lograr una transformación del kiosco escolar para ofrecer alimentos más saludables no es un proceso rápido, demanda tiempo, dedicación y cambios progresivos pero sustentables. En este proceso es importante que los niños participen activamente de cambio y sus actividades. Y reflexionen sobre la calidad nutricional de los productos que consumen en los recreos escolares.

Qué es un kiosco saludable

Un kiosco saludable no deja de ser un kiosco, un espacio donde los alumnos puedan encontrar alimentos o bebidas ricos, atractivos, palatables y a un precio accesible. Los momentos de comidas principales, a diferencia de lo que se compra en los kioscos, son momentos en los que la mayor parte de los alimentos deberían ser de muy buena calidad nutricional. Es lógico que en el kiosco haya más flexibilidad en este criterio ya que habitualmente lo dulce o lo que gusta más a los sentidos suele tener más azúcar o más grasa.

Pero esto no significa que en los kioscos escolares haya preponderancia de estos últimos productos porque la evidencia muestra que el sobrepeso y obesidad están creciendo en los niños y porque el kiosco también debe ofrecer una señal positiva hacia mejores hábitos alimentarios.

Por eso es que el concepto de kiosco saludable es el de un kiosco en que haya diversidad de productos, pero que progresivamente tiendan a mejores perfiles o valores nutricionales, con cada vez menos exceso de azúcares y en lo posible en envases chicos, individuales.

La oferta del kiosco escolar debería incluir una oferta progresivamente mayor de alimentos de buena calidad nutricional tales como frutas, cereales sin azúcar, frutos secos, lácteos semidescremados o agua. A su vez estos alimentos y bebidas deben exponerse en forma bien visible a los ojos de los niños, en ubicaciones de mejor visibilidad que el resto de los, tener un precio diferenciado o incluirse como parte de promociones.

En el caso de las bebidas siempre se debe promocionar el consumo de agua. Sin desmerecer o subestimar un suministro suficiente, seguro, permanente y gratuito de agua (en bebederos y dispensers).

Evitar el manipuleo y preparación de alimentos y bebidas caseras si las instalaciones no están debidamente aprobadas por la autoridad sanitaria correspondiente.

Disponer a una distancia próxima bebederos o dispensers de agua, cestos de basura y piletas para la higiene de manos.

Disponer de elementos de comunicación y promoción de hábitos alimentarios saludables y alimentos y bebidas de buena calidad nutricional, por ejemplo cartelería, señalética o paneles informativos

¿Qué hacer desde la escuela?

- Toda la comunidad educativa desde directivos, docentes y encargado del kiosco deben estar sensibilizados y comprometidos sobre la importancia de ofrecer alimentos saludables.
- Realizar actividades de educación nutricional, promoviendo el consumo de alimentos de alta densidad nutricional.
- Los horarios de funcionamiento del kiosco no deberían ser próximos al almuerzo y desayuno/merienda en el caso de escuelas que ofrezcan esta prestación.
- Se debe supervisar y evaluar continuamente las actividades y oferta del kiosco si está el mismo está a cargo de terceros.

¿Qué hacer en el aula?

¿Colaciones saludables?

(Nivel 1 y2)

- **Objetivos:**

- Identificar y clasificar (en los diferentes grupos de alimentos) el tipo de colaciones consumidas
- Reflexionar sobre la calidad nutricional de las colaciones consumidas.

- **Desarrollo:**

- En el aula exponer el video de alimentación saludable (<http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/programas/proneas/482-mensajes-y-grafica-de-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>). Si no es posible la exposición, el docente brindará información sobre alimentación saludable y su gráfica.
- Luego los alumnos deberán recordar y listar los alimentos consumidos habitualmente en sus colaciones o momento de snackeo.
- Colocar los productos de sus colaciones habituales en la gráfica de la alimentación saludable.
- Reflexionar sobre cómo quedó la gráfica y si harían cambios.

Gráfica para completar:





Cómo comemos

(Nivel 1)

- **Objetivos:**
 - Identificar los alimentos saludables y promocionar su consumo.
- **¿Qué necesitamos?**
 - Un afiche.
 - Fibrones.
- **Desarrollo:**

- Realizar una lluvia de ideas en relación a los alimentos que los alumnos consumen en sus colaciones.
- Registrar en el pizarrón todos los productos.
- Luego en un afiche entre todos deberán completar con los alimentos del listado del pizarrón el siguiente cuadro:

- Reflexionar sobre el tipo de colaciones que consume el curso.

Cómo elegir los alimentos

(Nivel 2)

- **Objetivo:**

- General el hábito de lectura de etiquetas de los productos consumidos.

- **¿Qué necesitamos?**

- Etiquetas de productos consumidos en las colaciones y/o comprados en el kiosco.

- **Desarrollo:**

- Los alumnos deberán etiquetar de los alimentos que consumen en los recreos y también los de colación en sus hogares.
- Junto con el docente deberán identificar cuáles de los nutrientes que componen el rotulado nutricional se recomienda disminuir su consumo por ser perjudiciales para la salud. (información página 32).
- Una vez reunidas las etiquetas los alumnos deberán evaluar los productos y completar el siguiente cuadro.

Producto	Tamaño de la porción	Medida casera	Kcalorias entre 130 - 150	Azúcares agregados <10 g	Grasas saturadas < 2g	Sodio entre 120-140 mg
			SI/NO	SI/NO	SI/NO	SI/NO

- Reflexionar sobre la evaluación de los productos consumidos.

DOCUMENTOS DE TRABAJO

Con los **Documentos de Trabajo**, CIPPEC acerca a expertos, funcionarios, legisladores, periodistas, miembros de organizaciones de la sociedad civil y a la ciudadanía en general investigaciones propias sobre una o varias temáticas específicas de política pública.

Estas piezas de investigación aplicada buscan convertirse en una herramienta capaz de acortar la brecha entre la producción académica y las decisiones de política pública, así como en fuente de consulta de investigadores y especialistas.

Por medio de sus publicaciones, CIPPEC aspira a enriquecer el debate público en la Argentina con el objetivo de mejorar el diseño, la implementación y el impacto de las políticas públicas, promover el diálogo democrático y fortalecer las instituciones.

CIPPEC (Centro de Implementación de Políticas Públicas para la Equidad y el Crecimiento) es una organización independiente, apartidaria y sin fines de lucro que trabaja por un Estado justo, democrático y eficiente que mejore la vida de las personas. Para ello concentra sus esfuerzos en analizar y promover políticas públicas que fomenten la equidad y el crecimiento en la Argentina. Su desafío es traducir en acciones concretas las mejores ideas que surjan en las áreas de **Desarrollo Social, Desarrollo Económico, e Instituciones y Gestión Pública** a través de los programas de Educación, Salud, Protección Social, Política Fiscal, Integración Global, Justicia, Transparencia, Desarrollo Local, y Política y Gestión de Gobierno.