

## ARGENTINA EN EL MUNDO:



- ENTRE LOS 20 PAÍSES MÁS SEDENTARIOS
- 11° PAÍS EN EXCESO DE PESO EN NIÑOS/AS
- ENTRE LOS 2 PAÍSES CON MÁS TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN



• Más del 50% de la población en Argentina tiene exceso de peso.

• El sobrepeso y la obesidad han crecido significativamente en los últimos años, y se estima que seguirán creciendo.

• A su vez, también ha aumentado la cantidad de personas con diabetes tipo II, hipertensión, enfermedades cardiovasculares; y otras enfermedades relacionadas con la alimentación.

### ESTO SE DEBE A QUE:

• Se redujo la preparación casera de comida (ya no cocinamos tanto como lo hacían nuestras abuelas/os) y hacemos menos actividad física.

• Actualmente consumimos muchos alimentos refinados y ultraprocesados.

### ¿QUÉ HAGO?

- ▶ Tener disponibles en casa frutas y verduras
- ▶ Evitar comprar alimentos con muchos octógonos ("Exceso en grasas saturadas", "Exceso en sodio", etc)
- ▶ Al comparar alimentos y elegir qué comprar, optar:
  - Si es un cereal, preferir integral.
  - Si es un lácteo, preferir descremado.
  - Mientras MÁS fibra y MENOS sodio y azúcar tenga; MEJOR
  - Evitar ultraprocesados en menores de 2 años.

### NIÑOS Y NIÑAS IMITAN LO QUE VEN

Una alimentación adecuada...

- ✓ contribuye a que niños y niñas se desarrollen correctamente,
- ✓ previene y ayuda a combatir enfermedades,
- ✓ mejora el estado de ánimo y las capacidades para el aprendizaje.



## ESTE GRÁFICO REPRESENTA COMO DEBE ESTAR COMPUESTA NUESTRA ALIMENTACIÓN DIARIA



### 1. VERDURAS Y FRUTAS

5 VECES AL DÍA

- ✓ Consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día.
- ✓ Aprovechar las frutas y verduras de estación.
- ✓ Variar entre frutas y verduras de distinto tipo y color, y preferir enteras antes que en exprimidos o papilla.

### 2. LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS

4 VECES AL DÍA

- ✓ Se recomienda comer más legumbres y variadas (arvejas, lentejas, garbanzos y porotos de diferente tipo y color).
- ✓ Son cereales: trigo, arroz, avena, choclo. También lo que se haga con harina (pan, fideos, piza), pochoclo, polenta, etc.
- ✓ Optar por cereales integrales y sin azúcar agregada.

### 3. LECHE, YOGUR Y QUESO

3 VECES AL DÍA

- ✓ Son fuente de calcio, vitamina D y proteína completa, y necesarios en todas las edades.
- ✓ Elegir quesos blandos antes que los duros y aquellos que tengan menor contenido de grasas y sal.
- ✓ Preferir descremados.

### 4. CARNES Y HUEVOS

1 VEZ AL DÍA

- ✓ Las carnes son pescado, carnes blancas (como pollo) y rojas (vaca, cerdo). **Se recomienda variar.**
- ✓ Aumentar, en lo posible, el consumo de pescado.
- ✓ Al consumir carne, **retirarle la grasa visible. Evitar frituras y carnes procesadas** (patys, patitas, salchicha, fiambres, etc.).
- ✓ 1 porción = el tamaño de la palma de la mano o 1 huevo.

### 5. ACEITES, FRUTAS SECAS Y SEMILLAS

2 VECES AL DÍA

- ✓ Consumir 2 cucharadas soperas de **aceite crudo** por día en preparaciones (ensalada, puré, fideos); preferentemente variando el tipo (girasol, soja, maíz, oliva).
- ✓ Por lo menos una vez a la semana, se recomienda comer frutas secas (nueces, maní, avellanas) y semillas **SIN SAL**. Podemos incorporarlas a ensaladas, panes o como snacks.



### 6. PRODUCTOS DE CONSUMO MODERADO (gaseosas, jugos, galletitas dulces y saladas, productos de copetín, helados, salchichas, patitas de pollo, hamburguesas, crema, golosinas, fiambres, embutidos, frituras, miel, mermelada)

- ✓ Estos ocupan la parte más pequeña del gráfico. Al tratarse de productos que tienen un exceso de azúcar, grasa trans, grasa saturada y/o sodio, se recomienda **NO INCORPORARLOS TODOS LOS DÍAS**.
- ✓ Muchos de estos productos están orientados a niños/as. Hay que tener precaución de la cantidad en que los consumen.
- ✓ Podemos identificarlos por la presencia de sellos negros.

EXCESO AZÚCARES

### 7. BEBER ABUNDANTE AGUA SEGURA



- ✓ No esperar a tener sed para hidratarse.
- ✓ Elegir agua antes que jugos, gaseosas o aguas saborizadas.
- ✓ Fomentar su consumo en niños/as.



## 8. MÁS ACTIVIDAD FÍSICA

Se realiza cuando hacemos deportes, pero también andando en bici, caminando, ayudando con tareas domésticas y jugando al aire libre. Se recomienda hacer al menos 1 hora al día.

## 9. MENOS SAL

Se recomienda evitarla al cocinar, y reducirla al comer. Podemos cambiarla por orégano, pimienta, limón, sésamo, etc. Elegir alimentos con menos sodio.



## RECORDEMOS QUE...

☺ Los hábitos (saludables o no saludables), se adquieren a partir de las conductas familiares y del medio donde crecen los niños y niñas.

☺ La infancia es un momento fundamental para adquirir o cambiar hábitos y preferencias alimentarias.

Una **ALIMENTACIÓN SALUDABLE** debe ser:

☺ **VARIADA** (realizar las 4 comidas del día, incluyendo todos los grupos de alimentos, tendiendo a la medida recomendada)

☺ **ESTRUCTURADA** (con horarios fijos para comer, planificando las compras y las comidas, aprovechando las ofertas)

☺ Comer **TRANQUILO**, en lo posible **ACOMPAÑADO**, y **MODERANDO** el tamaño de las porciones. Evitar comer usando pantallas.

**MANTENER UNA VIDA ACTIVA, UN PESO ADECUADO Y UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PREVIENE ENFERMEDADES.**

## PARA SEGUIR TRABAJANDO EL TEMA...

Docentes, alumnado y familias pueden acceder a los cuadernillos elaborados por personal del CEREN. Los mismos se encuentran a disposición en la página: [tinyurl.com/veren-cic](https://tinyurl.com/veren-cic)

Estos son:

☞ Cuadernillo "Con sabor a juegos", donde se trabajan los temas con mayor profundidad, acompañado de propuestas didácticas (elaborado en dos versiones diferentes para docentes de nivel inicial o primario).

☞ Propuesta de taller promoviendo hábitos saludables para niños/as de 5 a 10 años con cuento y juegos.

☞ Cuadernillo de experimentos, recetas y juegos con alimentos para chicos/as a partir de 10 años.

☞ Cuadernillo "Higiene y salud en pandemia", para abordar recomendaciones sobre hábitos y cuidados en contexto de COVID-19 mediante juegos de mesa, grupales e individuales (elaborado en tres versiones diferentes para grupos de nivel inicial, primario o secundario).



 <https://veren.cic.gba.gob.ar>

 [veren@cic.gba.gob.ar](mailto:veren@cic.gba.gob.ar)

 CEREN

 veren\_cic

 (0221) 489 2811

El presente folleto fue elaborado por el Centro de Estudios en Nutrición y Desarrollo Infantil con fines de difusión. Las fuentes de información en las que se basa el presente material son:

- Ministerio de Salud de la Nación (2020). Guías Alimentarias para la Población Argentina.
- Ministerio de Salud de la Nación (2018). Manual para la aplicación de las GAPA. 1ª. Ed.

**CIC** COMISIÓN DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS  
MINISTERIO DE PRODUCCIÓN, CIENCIA E INNOVACIÓN TECNOLÓGICA

**CEREN**  
Centro de Estudios en Nutrición y Desarrollo Infantil

# ALIMENTACIÓN Y SALUD