



Módulo 3

Alimentación saludable



Módulo 3

Alimentación saludable

Autoridades

Ministro de Desarrollo Social de la Nación

Sr. Juan Horacio Zabaleta

Secretaria de Inclusión Social

Lic. Laura Valeria Alonso

Directora Nacional de Seguridad Alimentaria

Dra. Karina Yarochevski

Directora de Políticas de Seguridad Alimentaria

Mgtr. Mercedes Paiva

Autoras

María de los Ángeles Borda
(Magister en Tecnología de los Alimentos)

Cecilia Antún
(Licenciada en Nutrición)

María José Mackinnon
(Licenciada en Nutrición)

Guillermina Trotta
(Licenciada en Nutrición)

Marina Bitar
(Licenciada en Sociología)

Revisión general de contenidos

Mgtr. Mercedes Paiva

Índice

pág. 07 // Alimentación saludable

pág. 09 // Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA)

pág. 15 // Productos ultraprocesados: características
e impacto en la salud

pág. 18 // Rotulado de alimentos

pág. 21 // Bibliografía

pág. 23 // Actividades

Como pájaros en el aire

(Peteco Carabajal)

Las manos de mi madre
saben qué ocurre por las mañanas
cuando amasa la vida
horno de barro, pan de esperanza.
Las manos de mi madre
llegan al patio desde temprano
todo se vuelve fiesta
cuando ellas vuelan junto a otros pájaros.
Junto a los pájaros que aman la vida
y la construyen con el trabajo
arde la leña, harina y barro
lo cotidiano se vuelve mágico,
se vuelve mágico...

Alimentación saludable

Una alimentación saludable es la que nos aporta la energía y los nutrientes que necesitamos para mantenernos sanos y sanos. Debe tener en cuenta la cultura alimentaria, los gustos, hábitos de la población, debe ser accesible tanto física como económicamente y los alimentos deben ser producidos de manera sostenible. Por eso, es importante que la alimentación sea armónica en cantidad y calidad, eligiendo agua segura y alimentos variados, frescos y naturales.

Hay muchos **factores que influyen en la manera de alimentarnos**, entre ellos:

- Los gustos y hábitos.
- La disponibilidad y el acceso a los alimentos.
- Las costumbres de la familia y la sociedad en la que vivimos.
- Las creencias individuales y sociales.
- La educación.
- La distribución intrafamiliar de los alimentos.
- Los entornos y la publicidad de alimentos.
- Los conocimientos y saberes sobre alimentación.

No siempre estos factores favorecen una buena alimentación. A menudo, la falta de acceso económico, los entornos, la publicidad, entre otros factores, condicionan la cantidad y calidad de los alimentos que consumimos hacia opciones que no son las más adecuadas.

En otros casos, las formas de alimentarnos se repiten de familia en familia, por costumbre de comer ciertos alimentos o preparaciones en determinadas ocasiones. A veces, por la suposición de que tal alimento “hace bien” o “hace mal”, mitos o creencias que pueden hacer que los consumamos o dejemos de hacerlo.

Revisemos un poco algunas definiciones que nos servirán para ir ordenando nuestros conocimientos respecto de la manera de alimentarnos.

¿Qué significa la palabra alimento?

El CAA es el instrumento legal vigente donde se encuentran las regulaciones oficiales de los productos alimenticios y establecimientos productores, elaboradores y comercializadores de esos productos, sus envases, aparatos y accesorios para alimentos. Fue puesto en vigencia por la Ley N° 18284

De acuerdo a lo establecido por el Código Alimentario Argentino (CAA) se entiende por **Alimento** a “toda sustancia o mezcla de sustancias naturales o elaboradas que ingeridas por el hombre aportan a su organismo los materiales y la energía necesarios para el desarrollo de sus procesos biológicos. Las sustancias a las que hace referencia este artículo son los **nutrientes**”.

Los **nutrientes** son sustancias integrantes normales del organismo y de los alimentos, cuya ausencia o disminución por debajo de un límite mínimo produce, al cabo de cierto tiempo, una enfermedad por carencia, aunque también su aporte excesivo puede causar efectos adversos para la salud. Teniendo en cuenta las necesidades diarias, los nutrientes se pueden clasificar en:

Macronutrientes: son aquellos que se requieren a diario en grandes cantidades y brindan la mayor parte de la energía del organismo. En esta categoría se encuentran los hidratos de carbono, las proteínas y los lípidos o grasas.

Micronutrientes: son aquellos que, aunque el organismo necesita en pequeñas dosis diarias, son indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo. En esta categoría se encuentran las vitaminas y los minerales.

La mayoría de los alimentos que ingerimos son mezclas de nutrientes en cantidad y calidad variable; prácticamente ningún alimento está constituido por un solo nutriente y, por otro lado, no hay ningún alimento completo para el ser humano. La excepción a esta regla es la leche humana, que es el único alimento completo hasta los 6 meses de vida. Luego de este período se necesita empezar a incorporar otros alimentos para cubrir las necesidades nutricionales.

Por lo cual, para lograr una alimentación completa que aporte todos los nutrientes en la cantidad y calidad requeridas, debemos consumir alimentos variados de todos los grupos. Otro aspecto importante de rescatar, además de la variedad en la elección de los alimentos, es la cantidad que vamos a consumir para lograr:

- Evitar deficiencias de nutrientes.
- Evitar excesos de energía y/o nutrientes.
- Mantener un peso saludable.

- Impedir la aparición de enfermedades relacionadas con la nutrición como sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles (diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer, hipertensión).

Una **alimentación saludable** es aquella que proporciona la combinación adecuada de energía y nutrientes, a través del consumo de diferentes alimentos en suficiente cantidad y calidad. Además debe ser inocua (no representar un riesgo para la salud de las personas), apetecible y culturalmente aceptada y estar disponible diariamente en cantidades suficientes.

Estas cantidades de energía y nutrientes no son iguales para todos los seres humanos, sino que varían con la edad, sexo, actividad física, momento biológico (embarazo, lactancia, infancia) y estado de salud.

A continuación les presentamos las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) y los grupos de alimentos propuestos que deberíamos consumir a lo largo del día para que nuestra alimentación sea variada y saludable.

Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA)

Argentina posee desde el año 2000 sus propias “Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA)”. Las mismas fueron actualizadas en el año 2016.

Este instrumento se formuló teniendo en cuenta la disponibilidad y consumo de alimentos, las enfermedades habituales, los hábitos alimentarios de nuestro país y las recomendaciones nutricionales consensuadas entre organismos científicos.

Las mismas constituyen una herramienta para favorecer la promoción de estilos de vida más saludables y la prevención de problemas de salud relacionados con la alimentación de la población, desde un enfoque basado en alimentos. Poseen una gráfica que muestra los grupos de alimentos que se recomiendan incorporar durante el día para favorecer una alimentación saludable.

Las GAPA promueven la incorporación de alimentos variados preferentemente frescos, mínimamente procesados, teniendo en cuenta la diversidad cultural y tradiciones locales. Están dirigidas a la población sana mayor de 2 años y se acompañan de 10 mensajes principales y una gráfica.

Mensajes para lograr una alimentación saludable

Accedé al Manual para la aplicación de las GAPA en:
https://bit.ly/GAP_ARG

Mensaje 1

¿Sabías que la actividad física abarca el ejercicio o deporte, pero también actividades que implican movimiento como: tareas domésticas, pasear a la perra o perro, momentos de juego, actividades recreativas, etc?

“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 frutas y verduras, legumbres, cereales, leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites a lo largo del día.

Comer en un contexto tranquilo, en lo posible en compañía y moderar el tamaño de las porciones. ¡Elegir preparaciones caseras!

Mensaje 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.

Para lavar los alimentos y cocinar, el agua también debe ser segura.

Mensaje 3

¿Sabías que las frutas desecadas o deshidratadas (ciruelas, pasas de uvas, higos, dátiles, etc.) son una opción saludable, por ejemplo como reemplazo de golosinas?

“Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores”

Consumir por día al menos 3 frutas y 2 porciones de verduras, en lo posible crudas, ya que así conservan mejor algunas vitaminas y minerales.

Ofrecer la mayor variedad de verduras antes de los 5 años porque es más fácil su aceptación. Presentarlas de manera atractiva, combinando diferentes colores y variando las recetas. Incluir las en los platos preferidos de la familia como pizza, fideos, arroz, etc.

Mensaje 4

¿Qué diferencia hay entre sal y sodio? El sodio es el componente básico de la sal, responsable del sabor salado. Además de conservante y resaltador de sabor.

“Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio”

Cocinar sin sal, limitar el agregado a las comidas y evitar el salero en la mesa. Para reemplazar la sal se pueden utilizar condimentos de todo tipo (pimienta, ajo, ají, pimentón, orégano, etc). Los fiambres, embutidos y otros productos procesados como caldos, sopas, conservas contienen elevada cantidad de sodio.

Mensaje 5

Es importante limitar el consumo de edulcorantes, ya que producen acostumbamiento por su alto poder endulzante; e interfieren en la capacidad del organismo de regular el hambre y la saciedad.

“Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal”

Limitar la cantidad de azúcar agregada a las infusiones (mate cebado, mate cocido, té, café, cacao). Limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería, productos de copetín, etc. Si se consumen elegir porciones pequeñas y/o individuales.

Mensaje 6

Una buena opción es hacer yogur casero. De esta manera se puede ahorrar dinero y consumir un producto más natural.

“Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados”

Estos alimentos son necesarios en todas las etapas de la vida. La leche reemplaza al yogur y es más barata.

La leche en polvo bien diluida (usando las cantidades que dice el envase) tiene el mismo valor nutricional que la leche líquida.

Yogur, elegir los naturales sin endulzantes. Se pueden mezclar con frutas frescas para darles más sabor.

Mensaje 7

“Al consumir carnes quitarles la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo”

Incluir carnes (vaca, pollo, cerdo, pescado, etc.) en pequeñas cantidades en las comidas. Si no se consume carne, se puede incluir hasta 1 huevo por día bien cocido. Limitar el consumo de fiambres y embutidos (salchichas, chorizos, salamines, etc) que tienen alto contenido de grasas y sal.

Mensaje 8

Para reducir el tiempo de cocción de legumbres, dejarlas en remojo la noche anterior. Esto permite que se ablanden y mejora el aprovechamiento de los nutrientes que aportan.

“Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca”

La papa, batata, choclo y mandioca están incluidas en este grupo porque su composición nutricional es similar a la de los cereales. Los alimentos de este grupo brindan saciedad, son económicos, tienen gran rendimiento y son fáciles de conservar.

Para aprovechar el hierro que contienen las legumbres es importante acompañarlas con: una pequeña cantidad de carne o morrón o tomate fresco o una fruta (como mandarina, naranja, pomelo, frutilla o kiwi).

En caso de no comer carnes o no tener acceso se pueden incorporar preparaciones con cereales y legumbres (guisos, hamburguesas, etc.) a lo largo del día.

Mensaje 9

A las semillas conviene remojarlas 12 hs y triturarlas antes del momento de comerlas para aprovechar mejor sus nutrientes.

“Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas”

En lo posible alternar aceites (como girasol, maíz, soja, oliva, girasol alto oleico, canola). Optar por otras formas de cocción antes que las frituras. Llamamos frutas secas a las almendras, avellanas, castañas, nueces, pistacho, maní. Las semillas pueden ser de chíá, lino, girasol, sésamo, zapallo, calabaza, amapola.

Mensaje 10

Existe una falsa creencia acerca de que el consumo de cerveza ayuda a la mujer en período de lactancia a aumentar la producción de leche.

“El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Niñas, niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas, evitarlas siempre al conducir”.

El consumo de alcohol en niñas, niños y adolescentes perjudica el desarrollo cerebral y puede ocasionar problemas de memoria y aprendizaje.

Las **embarazadas** no deben consumir alcohol, ya que atraviesa la placenta, lo que afecta el normal desarrollo de la o el bebé.

Para el período de **lactancia** no se recomienda el consumo de bebidas alcohólicas, ya que se transmiten a través de la leche humana.

Gráfica de la alimentación diaria: grupos de alimentos

La “Gráfica de la alimentación diaria” hace referencia al consumo de diferentes grupos de alimentos que se deben distribuir a lo largo del día, disminuir el consumo de sal, preferir agua segura para beber y realizar actividad física todos los días.



Los grupos de alimentos recomendados para incorporar en la alimentación diaria son:

- **Verduras y frutas:** aportan fibra, vitaminas, minerales y agua colaborando en la prevención de enfermedades. Se recomienda elegir las de más disponibilidad regional, provenientes de la agroecología y variar según las **estaciones del año**. La fibra contribuye a generar sensación de saciedad, favorece el funcionamiento intestinal, mantiene los niveles normales de colesterol y glucosa (azúcar) en sangre y previene las caries.
- Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

1 porción equivale a ½ plato plato de verduras o 1 fruta mediana o 1 taza.

Llamamos **legumbres** a las arvejas secas, garbanzos, lentejas, porotos de manteca, aduki, alubia, pallares, negros, de soja y sus respectivas harinas.

Llamamos **cereales integrales** a los cereales de grano entero o sus harinas sin refinar, es decir que conservan todas las partes del grano. Son harinas integrales, arroz integral, quinoa, cebada, amaranto, avena.

- **Legumbres, cereales, papa, pan y pastas:** los alimentos de este grupo nos dan fundamentalmente energía, ya que aportan hidratos de carbono, vitaminas del complejo B y fibra (en el caso de legumbres y cereales **integrales**). Se recomienda consumir 4 porciones al día.

1 porción equivale a: 60 g de pan (1 mignon) o 125 g en cocido de legumbres o cereales (½ taza), pastas (½ taza), 1 papa mediana o ½ choclo o ½ mandioca chica.

- **Leche, yogur y quesos:** los alimentos de este grupo aportan calcio, proteínas y vitaminas A y D. Nos ayudan a crecer y mantener huesos y dientes fuertes, que necesitamos durante todas las etapas de la vida. Se recomienda elegir quesos blandos que contienen menos grasas y sal y consumir leche, yogur o quesos preferentemente descremados. Se recomienda consumir 3 porciones por día.

1 porción equivale a: 1 taza de leche líquida o 1 vaso o pote de yogur o 1 rodaja de queso cremoso o 1 cucharada tipo postre de queso crema.

- **Carnes y huevos:** los alimentos de este grupo nos aportan proteínas, hierro, zinc y vitamina B12. Las proteínas son importantes para la formación y reparación de todos los tejidos del cuerpo. El hierro, que es bueno para el funcionamiento del cerebro, mejora el rendimiento físico y ayuda a prevenir la anemia. Se recomienda variar los tipos de carnes a consumir (vaca, pollo, cerdo, pescado, otras) y seleccionar aquellos cortes con poca grasa visible. Es suficiente consumir 1 porción por día.

1 porción equivale: al tamaño de la palma de la mano de cualquier tipo de carne o 1 huevo.

- **Aceites, frutas secas y semillas:** este grupo se caracteriza por ser fuente principal de vitamina E y grasas de buena calidad que aportan ácidos grasos esenciales. Se recomienda usar los aceites en crudo e incorporar frutas secas y semillas a diferentes preparaciones. Se recomienda consumir 2 porciones por día.

1 porción equivale: 1 cucharada sopera de aceite o 1 puñado de frutas secas o 1 cucharada sopera de semillas.

- **De consumo opcional:** tienen un alto nivel de procesamiento a nivel industrial (productos ultraprocesados) y contribuyen

significativamente en las calorías que consume en exceso la población argentina. Tienen un elevado contenido en azúcares, grasa total, grasas saturadas y sodio, y un bajo contenido en proteínas, fibra alimentaria, minerales y vitaminas.

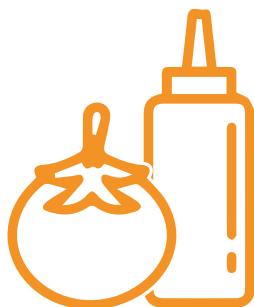
Dentro de este grupo podemos nombrar: manteca, crema, mayonesa, grasas animales sólidas, azúcar, dulces, mermeladas, bebidas e infusiones azucaradas como gaseosas, jugos concentrados, en polvo, aguas saborizadas, golosinas, productos de copetín, embutidos y chacinados, fiambres, galletitas, panificados, amasados de pastelería, helados, cereales con azúcar agregada, aderezos, etc.

La mayoría de los productos que se venden en los kioscos y supermercados, especialmente en los pasillos centrales y en las cabeceras de los pasillos, son ultraprocesados.

Productos ultraprocesados: características e impacto en la salud

Te contamos que hay **otra forma de clasificar a los alimentos** de acuerdo al grado de procesamiento, la naturaleza y la finalidad, que es la **clasificación sistema NOVA** que comprende cuatro grupos:

- 1. Alimentos sin procesar o mínimamente procesados:** son partes de plantas o animales que no han experimentado ningún procesamiento industrial. Algunos ejemplos: frutas frescas, secas o congeladas; verduras, granos y legumbres; carnes, pescados y mariscos; huevos y leche.
- 2. Ingredientes culinarios procesados:** estas sustancias por lo general no se consumen solas, su papel principal en la alimentación se da en las preparaciones culinarias; incluye a las grasas, aceites, sal y azúcares.
- 3. Alimentos procesados:** se elaboran al agregar grasas, aceites, azúcares, sal y otros ingredientes culinarios a los alimentos mínimamente procesados, para hacerlos más duraderos y, por lo general, más sabrosos. Incluyen panes y quesos sencillos; pescados, mariscos y carnes saladas y curadas; y frutas, legumbres y verduras en conserva.
- 4. Productos ultraprocesados:** la mayoría de estos productos contienen pocos alimentos enteros o ninguno. Vienen listos



para consumirse o para calentar y, por lo tanto, requieren poca o ninguna preparación culinaria. Son los mencionados en el grupo de opcionales.

El consumo habitual de productos ultraprocesados es problemático porque:

- Aportan cantidades excesivas de energía, y combinaciones de sabores y texturas que los hacen irresistibles y estimulan su consumo frecuente y excesivo.
- Promueven el aumento de peso, la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles.
- Su consumo se relaciona estrechamente con una baja calidad general de la alimentación.



Para saborizar el agua podés agregar jugo natural y rodajas de fruta como limón, naranja, pomelo sin azúcar y si querés agregá jengibre u hojas de menta bien lavadas.

¿Tomamos agua?

¿Sabías que nuestro cuerpo está compuesto entre un 60% y 70% de agua? ¿Y que cada célula, tejido y órgano necesita agua para funcionar correctamente?

Se pierden por día entre 2 y 3 litros a través del sudor, la respiración, la orina y la materia fecal. Es necesario beber agua y reponer las pérdidas diarias.

Hidratarse significa incorporar la cantidad adecuada de agua segura para que el cuerpo funcione normalmente. **Esto equivale a 2 o 3 litros de agua segura por día u 8 vasos de agua.**

El **agua segura** es aquella que, por su condición y tratamiento, no contiene gérmenes ni sustancias tóxicas que puedan afectar la salud de las personas.

Además del agua potable suministrada por la red (agua corriente) es posible convertir en agua segura aquella que proviene de otras fuentes (pozo, aljibe, cisterna, etc.). En ese caso, como la contaminación no siempre se ve, es necesario tomar medidas para asegurarnos de que sea segura. De este modo se evitan enfermedades como diarreas y parasitosis; y problemas de salud.

Si se sospecha de la calidad del agua, se pueden utilizar **métodos caseros de potabilización:**



- **Con lavandina.** Colocar 2 gotas de lavandina por cada litro de agua y dejar reposar 30 minutos antes de consumirla (chequear la fecha de vencimiento de la lavandina. Debe ser lavandina concentrada de 60 gr/l y no otra). El agua ya potabilizada debe guardarse en lugar oscuro y en botella de color opaco.
- **Por hervido.** Hervir el agua durante 3 minutos y esperar a que se enfríe para beberla. No volver a hervirla.

Es fundamental cuidar los recipientes para almacenar y acarrear el agua. Deben estar siempre tapados.

Consejos para cumplir con esta recomendación:

¿Sabías que los alimentos también te aportan agua? Las frutas, las verduras y la leche tienen entre un 85% y un 95% de agua.

- No esperar a tener sed para hidratarse.
- Controlar que niñas, niños y personas adultas mayores tomen agua.
- El consumo de gaseosas, jugos o bebidas con alcohol no reemplaza al del agua.
- Desde la infancia ofrecer siempre AGUA, en lugar de introducir otras bebidas, para lograr que se forme el hábito de beberla. En cumpleaños y fiestas, ofrecer jarras de agua segura en todo momento.
- Beber agua antes, durante y después de practicar un deporte o realizar alguna actividad física.
- Si el agua es segura puede consumirse sin necesidad de comprar agua envasada.
- El agua para beber, lavarse las manos y preparar los alimentos debe ser segura.

El agua es la única bebida indispensable y segura para hidratar el cuerpo

Para saber qué contienen los productos que compramos envasados, están las etiquetas que técnicamente reciben el nombre de Rotulado de Alimentos. A continuación te contamos qué información podés encontrar en el mismo.

Rotulado de alimentos

El rótulo o etiqueta es toda inscripción, leyenda o imagen adherida al envase del alimento. Brinda a quien lo consume información sobre el alimento o producto alimenticio.

Presenta dos tipos de información: una que es obligatoria y otra complementaria.

En este apartado vamos a recomendarte, al momento de realizar las compras de alimentos envasados, que busques especialmente la siguiente información en la etiqueta del envase.

Información obligatoria que garantiza la **calidad sanitaria del producto**, tiene como objetivo proteger a quien consume de posibles enfermedades transmitidas por alimentos.

- Fecha de duración o fecha de vencimiento: es el tiempo durante el cual el alimento es apto para el consumo mientras está cerrado su envase.
- Identificación del origen: indica de dónde proviene el producto, el nombre de la o el fabricante o razón social, domicilio, localidad y país de origen.
- Debe indicarse el número de registro del centro elaborador (Registro nacional de establecimiento), ante el organismo competente. Este registro se encuentra en la etiqueta con la sigla RNE acompañada de un número. Identificación de producto: R.N.P.A. es el Registro Nacional de Producto Alimenticio. Este Registro lo otorga la autoridad competente (INAL, Bromatología, etc.), que garantiza el libre comercio en todo el país. Este registro se encuentra en la etiqueta con la sigla RNPA acompañada de un número.
- Identificación del lote: es la fecha y la hora exacta en que se elaboró ese producto en determinadas condiciones, que permite diferenciarlo de otros similares.

Información que nos orienta sobre la **composición de ese producto**, la porción recomendada y el aporte de nutrientes de ese alimento, cuyo objetivo es brindar información para que quien consume realice elecciones saludables, que favorezcan su estado nutricional.

- Lista de ingredientes: se declaran de mayor a menor, según la cantidad presente en el alimento. Los aditivos alimentarios deberán declararse, al final de la lista, por nombre o número.

- Información nutricional: permite a quien consume conocer con detalles las características nutricionales de cada alimento. Los nutrientes que aporta, la porción recomendada, el porcentaje de cobertura de los nutrientes sobre las recomendaciones.

Información obligatoria y complementaria del rótulo de los alimentos



El 26 de octubre del 2021 se aprobó la **Ley de Promoción de la Alimentación Saludable**. La norma permitirá informar a la población a través de un **sistema de etiquetado frontal de advertencias en los envases** de aquellos productos y bebidas sin alcohol que contengan exceso de nutrientes críticos como azúcares, grasas saturadas, grasas totales y sodio. La ley también regulará la publicidad de productos ultraprocesados dirigida a niñas y niños y la protección de la alimentación en los entornos escolares.



La OMS /OPS recomienda evitar el consumo de productos ultraprocesados con contenido excesivo de nutrientes críticos.

Resumiendo todo lo trabajado en esta unidad podemos decir:

¿Por qué es importante comer más alimentos naturales que ultraprocesados?

- Para crecer y desarrollarnos.
- Para estar saludables y prevenir enfermedades como sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, etc.
- Para enfrentar mejor las enfermedades que tengamos.
- Para poder realizar las actividades diarias (aprender, estudiar, trabajar, etc.).
- Para disfrutar del placer de las comidas.
- Para cuidar a las personas y sentir que ellas también nos cuidan.
- Para sentirnos bien y disfrutar de una vida saludable.

Tengamos en cuenta:

- Comprar alimentos de buena calidad, variados, de estación.
- Consumir agua segura para acompañar las comidas y durante el resto del día.
- Preparar las comidas cuidando la higiene y conservación de los alimentos.
- Servir la comida en la mesa, comer compartiendo con otras personas.

“Alimentos, macronutrientes, micronutrientes, agua segura, historia y cultura, todo se enlaza y entrelaza con el compartir, el escuchar y construir con otras y otros. La alimentación saludable se da en comunión...”

Bibliografía

Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación. Manual para la Aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina. 2016. [Consultado el 29 de octubre de 2021]. Recuperado de: https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf

López, LB; Suárez MB. Fundamentos de nutrición normal. 3a ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo; 2021.

Lopresti, Alicia y col. Nutrición para todos. Ministerio de Desarrollo Social de Nación. Buenos Aires: 2005.

Ministerio de Educación de la Nación/FAO. Educación alimentaria y nutricional. Libro para el docente. [Internet]. Buenos Aires:2009. [Consultado el 22 de octubre de 2021]. Recuperado de: <http://www.bnm.me.gov.ar/giga1/documentos/EL000996.pdf>

FAO. Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica. Módulos de contenidos. Santiago, Chile:2003. [Consultado el 22 de octubre de 2021]. Recuperado de: <https://www.fao.org/3/am401s/am401s00.htm>

Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca. Guía de rotulado nutricional para alimentos envasados. 2016. [Internet]. [Consultado el 22 de octubre de 2021]. Recuperado de:

<http://www.alimentosargentinos.gob.ar/contenido/publicaciones/calidad/Guias/GRotulado.pdf>

Código Alimentario Argentino- Capítulo V: Normas para la rotulación y publicidad de los Alimentos.

Resolución Conjunta N°149/05 SPRRS y N° 683/05 SAGPyA, que incorpora la Resolución GMC 26/03: Reglamento Técnico MERCOSUR para la Rotulación de Alimentos Envasados y las Resoluciones GMC 44/03 y 46/03: Reglamentos Técnicos MERCOSUR para la Rotulación Nutricional de Alimentos Envasados.

Resolución Conjunta N° 150/05 SPRRS y N° 648/05 SAGPyA, que incorpora la Resolución GMC 47/03: Reglamento Técnico MERCOSUR de Porciones de Alimentos para la Rotulación Nutricional de Alimentos Envasados.

Resolución Conjunta N° 161/13 SPReI y 2013/13 SAGyP, que incorpora la Resolución GMC N° 01/12 referida al Reglamento Técnico MERCOSUR sobre "Información Nutricional Complementaria

(Declaraciones de Propiedades Nutricionales)".

Organización Panamericana de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones.[Internet]. Washington, D.C.: OPS; 2019. [Consultado el 22 de octubre de 2021]. Recuperado de: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51523>

ACTIVIDADES

Objetivos de las actividades

Que cada participante pueda:

- Identificar los grupos de alimentos, sus características nutricionales y beneficios para la salud.
- Planificar una comida con alimentos frescos y/o mínimamente procesados que incluya variedad de grupos.
- Difundir los mensajes de las guías alimentarias y priorizar aquellos que son más pertinentes para su comunidad.
- Conocer la información obligatoria y complementaria que debe tener un rótulo de alimentos.

Actividad 1

Presentación

En pequeños grupos las y los participantes tendrán que trabajar con los grupos de alimentos de las guías alimentarias. (Pág. 13)

Desarrollo de la actividad

Deberán realizar un listado con 5 preparaciones para almuerzos o cenas que realicen habitualmente y deberán responder a las siguientes preguntas: ¿Qué grupos de las guías alimentarias se incluyen en cada una de las preparaciones? ¿Cuáles son los principales ingredientes de la receta? ¿Cuáles son los alimentos recomendados y cuáles no? ¿Pertenece a grupos recomendados? ¿Se les ocurre alguna manera para mejorar la calidad nutricional de la preparación, qué se puede agregar, qué se puede sacar o disminuir en cantidad?

Cierre

Socializar las producciones de cada grupo y reflexionar sobre cuestiones que se podrían modificar para mejorar la calidad nutricional de las preparaciones.

Actividad 2

Presentación

En pequeños grupos las y los participantes deberán seleccionar 2 o 3 mensajes de las guías alimentarias que consideren que es necesario difundir en los grupos de personas con los que trabajan cotidianamente, justificar la elección y analizar los obstáculos y facilitadores para el cumplimiento del mismo.

Desarrollo de la actividad

Se les entregará material de cada mensaje a fin de completar los contenidos que implica cada uno. Deberán evaluar y describir ¿Por qué eligieron este mensaje? ¿A quiénes se dirigía este mensaje? ¿Cómo se pueden cumplir el/los mensajes? ¿De qué manera los transmitirían?

Cierre

Socialización e intercambio de las reflexiones realizadas por las y los participantes.

Actividad 3

Presentación

A cada participante se le pedirá que relea qué información deben tener los envases de alimentos para garantizar la inocuidad de los mismos y que realice, si está en sus posibilidades, una lectura de las etiquetas de productos alimentarios que se ofrecen en ferias y mercados de cercanía, registrando con imágenes y/o en papel lo que surja de la lectura.

Desarrollo de la actividad

Durante el encuentro, en pequeños grupos, deberán compartir los resultados de la investigación y analizar qué información está presente y qué es lo que falta en función a lo trabajado en los contenidos.

Cierre

Socializar los resultados alcanzados por cada grupo y reflexionar cuáles serían los alimentos más seguros a ser adquiridos en las ferias y comercios de cercanía.

Actividad 4

Presentación

En pequeños grupos las y los participantes deberán trabajar con el concepto de Alimentación Saludable.

Desarrollo de la actividad

Deberán definir de manera conjunta qué entienden por Alimentación Saludable y responder a las siguientes preguntas: ¿Qué aspectos consideran que contribuyen y qué aspectos obstaculizan el desarrollo de una Alimentación Saludable en su comunidad?

Cierre

Socializar e intercambiar las reflexiones realizadas por cada grupo y pensar en conjunto ¿Cuáles serían aquellas acciones que podrían empezar a implementarse para mejorar la alimentación de su familia, escuela, comunidad, comedor, merendero?

Actividad 5

Presentación

En pequeños grupos se les solicitará a las y los participantes que confeccionen una lista de compras de alimentos habitual de su hogar o institución u organización donde trabajan.

Desarrollo de la actividad

Una vez realizada, deberán separarlos según los grupos de alimentos y responder ¿Qué reemplazo se les ocurre para modificar los productos ultraprocesados por alimentos naturales o mínimamente procesados? ¿Cuáles serían los reemplazos posibles más saludables? ¿Hay limitantes en cuanto al costo de unos y otros? ¿Hay disponibilidad en los comercios de cercanía?

Cierre

Socializar las producciones y reflexionar sobre la viabilidad de la propuesta.



Secretaría de Inclusión Social

Av. 9 de Julio 1925 - Piso 16º

Tel: 0800-222-3294

pnsa@desarrollosocial.gob.ar

Argentina unida



Ministerio de
Desarrollo Social
Argentina