

comunidad y ambiente.

**NUUESTRO
COMPROMISO
CON EL FUTURO.**



Impulsamos una gestión sostenible desarrollando programas innovadores de inversión social y ambiental que generen una transformación y un impacto positivo en la comunidad.

Conoce más en galiciasustentable.com

El pan nuestro de cada día

En el país, seis de cada diez adultos tienen sobrepeso u obesidad. En la niñez y la adolescencia, la problemática abarca al 40 por ciento. En la cuestión de la alimentación sobran los diagnósticos. Y todos apuntan a una misma realidad: resulta alarmante el avance de los kilos de más, en especial entre las familias más pobres. Por eso, las OSC y el Estado apuestan a la educación nutricional y al cambio de hábitos, sobre todo en los chicos.



TEXTOS ANDREA VULCANO

Alimentarse y hacerlo de manera saludable es uno de los derechos que asiste a todo ser humano. Se trata de un derecho individual y una responsabilidad colectiva en la que, el primero y principal garante es el Estado. Una buena alimentación previene enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo II, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, osteoporosis y algunos tipos de cáncer. Y, además, constituye una variable crucial para el desarrollo integral de las personas y para el aprendizaje. No existen dudas: una alimentación saludable permite mejorar la calidad de vida en todas las edades.

Pero no se trata sólo de comer; también tiene que ver con qué y cómo se come. En ese marco, tanto la desnutrición como el avance de la obesidad y el sobrepeso son claras señales de alarma. En el mundo, suman más de 1.900 millones los adultos con sobrepeso. De ellos, el 30 por ciento sufre de obesidad, una enfermedad transformada en epidemia a nivel mundial luego de que su prevalencia se multiplicara más de dos veces en los últimos 35 años.

En la Argentina, la última Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (Enfr) detectó un incremento del 42 por ciento de la obesidad en un período de apenas ocho años, del 2005 al 2013. Según ese trabajo, en el país, seis de cada diez personas adultas (de 18 años en adelante) registran sobrepeso. Y de ellos, dos padecen obesidad. Pero existe un dato que desnuda la relación entre obesidad y pobreza: la mayor prevalencia se registra –indica la encuesta– “entre los adultos de entre 50 y 64 años, en las regiones Patagonia y Cuyo, y a menor ingreso y menor nivel educativo”. De este modo, la pobreza aparece asociada no sólo a la desnutrición sino –y crecientemente– a la obesidad como producto de la malnutrición, del consumo excesivo de hidratos de carbono, que los especialistas catalogan como “calorías vacías” por su déficit en cuanto al aporte de micro y macronutrientes.

En lo que respecta a la niñez y la adolescencia, las cifras también son alarmantes. Según la Encuesta Mundial de Salud Escolar realizada en el 2013, en la Argentina, uno de cada tres estudiantes presenta sobrepeso y el 5,9 por ciento padece obesidad. Es decir que, entre ambos, el porcentaje se acerca al 40 por ciento. El mismo trabajo, además, señala que tan sólo el 17,6 por ciento de los chicos consume cinco porciones de frutas y verduras por día, y el 50 por ciento toma diariamente bebidas azucaradas.

De hecho, el control de bebidas con azúcar y de los alimentos hipercalóricos pero poco nutritivos y la promoción de la actividad física en las escuelas son algunas de las principales medidas promovidas por el Plan de Acción Regional para la Prevención de la Obesidad de la Niñez y Adolescencia aprobado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) con el apoyo de 41 naciones de América, incluida la Argentina.

A diferencia de otros temas, en el caso de la malnutrición abundan las cifras y, todas ellas, encienden la luz de alarma frente al crecimiento del sobrepeso y la obesidad, a tono con la tendencia a nivel mundial.



El sedentarismo, a toda marcha

De la mano del aumento de la obesidad y el sobrepeso, aumenta también –y constituye una problemática alarmante– la falta de actividad física. Según cifras oficiales, más de la mitad de la población no realiza la cantidad mínima de ejercicios físicos recomendados por la Organización Mundial de la Salud para una vida saludable.

No obstante, lo más preocupante es que, lejos de retroceder o quedarse quieto, el sedentarismo avanza: entre el 2005 y el 2013, aumentó casi un 20 por ciento el porcentaje de la población adulta con actividad física nula o insuficiente (pasó del 46,2 al 55,1 por ciento).

“En el ámbito familiar todos pueden ser más activos fomentando hábitos cotidianos como bajar y subir las escaleras en lugar de utilizar ascensores todo el tiempo, ir y regresar de la escuela caminando, y salir más a jugar al espacio público. En el ámbito escolar, en tanto, se debe revisar la calidad de la clase de educación física, pero también los juegos activos en los recreos e incluso en el interior de las aulas”, señala a **Tercer Sector** lanina Tuñón, investigadora responsable del Barómetro de la Deuda Social de la Infancia, de la Universidad Católica Argentina (UCA).

En un informe dado a conocer a fines del año pasado, esta institución reveló que el 45,4 por ciento de los niños, niñas y adolescentes entre 5 y 17 años registra niveles insuficientes de actividad física, y que más del 60 por ciento exhibe un comportamiento sedentario. A esos datos se suma el hecho de que seis de cada diez chicos no realiza ninguna actividad física estructurada fuera del horario escolar.

Según las recomendaciones internacionales, a esa edad, deberían realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada o vigorosa, lo que incluye al juego al aire libre, la Educación Física escolar y la práctica de deportes o gimnasia fuera del horario escolar. En el caso de los adultos, la recomendación se reduce a la mitad: 30 minutos. La actividad física regular acompañada de una dieta balanceada –subraya la OMS– son los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida.

Desnutrición infantil

A esta altura, luego de más de 20 años de trabajo, hablar de Abel Albino es sinónimo de lucha contra la desnutrición infantil. Fundador de la organización Conin en la Argentina a partir de la creación de un Centro de Prevención de la Desnutrición Infantil y Promoción Humana en el Algarrobal, Las Heras, provincia de Mendoza, hoy es el corazón de la llamada *Familia Conin*, una red de más de 60 centros que trabajan con el mismo espíritu y metodología en quince provincias para prevenir y luchar contra la desnutrición infantil.

“Cuando una familia gasta más del 30 por ciento de sus ingresos en comida, la alimentación está comprometida. Y América latina supera con creces ese umbral, dado que, en promedio, se gasta el 64 por ciento de los ingresos en alimentos”, pos-

La relación entre obesidad y pobreza es mayor entre los adultos de entre 50 y 64 años, en las regiones Patagonia y Cuyo. Influyen, el menor ingreso y el nivel educativo.

Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (Enfr)

tula el médico pediatra e indiscutible líder social. Por eso, cuestiona cuando se habla de “*malnutrición*” y asegura que, el uso de ese concepto, “*invisibiliza*” una realidad que afecta a “*millones de niños*”, que es la de los “*cuadros intermedios de desnutrición*”. “*Cuando uno tiene pocos ingresos, va y compra cantidad pero no calidad; compra hidratos de carbono y deja de lado las proteínas*”, señala.

Las últimas cifras oficiales –correspondientes a la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud, del 2007– señalan que la desnutrición global alcanza al 2,1 por ciento de los niños. Dentro de ese marco, la desnutrición aguda afecta al 1,3 por ciento de los chicos de hasta 6 años, mientras que la crónica –signada por la baja estatura y el déficit en nutrientes como hierro, calcio, vitaminas A, C y zinc– alcanza al 8 por ciento. Sin embargo, de acuerdo con

Alimentos riesgosos

Este año, el tema central del Día Mundial de la Salud –7 de abril– fue la inocuidad de los alimentos. Pero, ¿de qué se trata? Los alimentos –y también el agua– son seguros o inocuos cuando no tienen microbios peligrosos (bacterias, virus, parásitos u hongos), químicos (alérgenos, residuos de medicamentos veterinarios, agroquímicos o toxinas) o agentes físicos externos (tierra, pelo, insectos), todos los cuales representan un riesgo para la salud, al ser causantes de más de 200 enfermedades, desde diarrea hasta cáncer.

Si bien la principal responsabilidad en relación a la inocuidad de los alimentos corresponde a la industria y al Estado, hay una parte que tiene que ver con la responsabilidad individual, en lo que atañe a la preparación y manipulación de los alimentos en los hogares, para evitar lo que se denomina “*contaminación cruzada*”. En este punto, la OPS postula cinco claves: mantener la limpieza; separar los alimentos crudos de los cocidos; cocinar los alimentos completamente; mantenerlos a temperaturas seguras y utilizar agua y materias primas que, a su vez, también sean seguras.



Los comedores comunitarios tienen un importante papel en la alimentación de los sectores más vulnerables.



Es vital recuperar el valor nutritivo de los alimentos ancestrales de América latina.

esa estadística “la desnutrición crónica fue más prevalente en niños en hogares con necesidades básicas insatisfechas (11,4 por ciento) en comparación con aquellos sin NBI (6,2 por ciento)”. En cambio, ni en la desnutrición aguda ni en la obesidad se observaron diferencias significativas según la situación socioeconómica del hogar.

Así, pues, la problemática de la mala alimentación –ya sea por restricciones económicas o por malos hábitos alimentarios, o la combinación de ambas variables– atraviesa todas las clases sociales.

“A nivel nacional, sólo el 4,8 por ciento de la población consume las cinco porciones de fruta o verduras por día recomendadas por la Organización Mundial de la Salud”, señala la cartera de Salud, según la cual, en el país se consume diariamente un promedio de 1,9 porciones, que equivale a tan sólo el 40 por ciento de lo aconsejado para una dieta saludable. En el mundo –afirma la OMS– suman 2,7 millones las muertes anuales atribuibles a la ingesta insuficiente de frutas y verduras.

Paula Gómez, investigadora del Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (Cesni), pone el acento en la “multicausalidad” de la obesidad y el sobrepeso. En este sentido, plantea que

El ejemplo de Rosario

Reciclaje, economía solidaria y alimentación saludable son los tres pilares de una peculiar iniciativa que desde el año pasado, viernes por medio, se lleva adelante en la ciudad de Rosario. Se trata de las llamadas jornadas de Ecocanje saludable. “A través de esta iniciativa, las personas pueden llevarse una bolsa de verduras agroecológicas que garantizan una alimentación más saludable”, explica la subsecretaria de Medio Ambiente del municipio, Cecilia Mijich. Allí, los vecinos que entregan una bolsa con residuos reciclables –papeles, cartones, telgopor, envases plásticos, de vidrio y metálicos– se llevan, a cambio, una bolsa de dos kilos de verduras orgánicas producidas en el marco del Programa de Agricultura Urbana, dependiente de la Secretaría de Promoción Social.

Durante las nueve jornadas de Ecocanje desarrolladas el año pasado, participaron más de 2.500 rosarinos que aportaron 9,5 toneladas de residuos reciclables, destinados a emprendimientos sociables. Este año, la movida arrancó en febrero y va consolidándose como un clásico.

esa sumatoria de causas incluye “el contexto obesogénico, es decir, los malos hábitos alimentarios, la falta de actividad física, la gran cantidad de horas frente a pantallas –entre otras variables–”, como así también “la genética”, que –indicó– “cumple un rol importante en el desarrollo de la obesidad (50 por ciento)”.

Norma Risso Patrón es directora de programas y proyectos de la Asociación Civil Lograr, de Resistencia, Chaco. Ella coincide con esa mirada pero le agrega una observación: “El adulto es el principal obstáculo para una alimentación saludable. Ellos son los que más resisten a los cambios; los chicos son mucho más receptivos”, asegura.

El “picoteo” entre comidas; la omisión del almuerzo y su reemplazo por comida chatarra; la falta de tiempo –y de energía– para programar la dieta familiar; realizar las compras y cocinar, se convirtieron en moneda corriente en la rutina cotidiana de los adultos en los ámbitos urbanos, con fuerte impacto en el perfil nutricional de las familias y, por ende, en las costumbres, gustos y preferencias de los chicos.

Educación, la clave

Disponibilidad, acceso, utilización y estabilidad. Sobre estos cuatro pilares

“Los contextos obesogénicos (entre ellos, los malos hábitos alimentarios, la falta de actividad física y la gran cantidad de horas frente a pantallas) y la genética cumplen un rol importante en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad.” Paula Gómez, del Cesni

se cimienta la seguridad alimentaria. Por eso, se dice que ésta existe cuando todas las personas tienen, en todo momento, acceso material, social y económico a alimentos suficientes y nutritivos. En ese marco, cualquier déficit es multidimensional. De hecho, una situación de inseguridad alimentaria se puede deber tanto a la carencia de alimentos como a su uso inadecuado. Por eso, resulta clave la educación nutricional.

“El problema principal en la Argentina en materia de seguridad alimentaria no es tanto un problema de acceso a los alimentos, como del aprovechamiento de los mismos por parte de los hogares. En este contexto, las intervenciones de educación nutricional cumplen un rol central”, plantea el Centro de Implementación de Políticas Públicas para la Equidad y el Crecimiento (Cippec) en uno de los documentos producidos por su área de Desarrollo Social.

La Fundación Educacional ofrece –a partir de convenios con los Estados provinciales y municipales, así como también con empresas– talleres, capacitación y desarrollo de programas de educación alimentaria y nutricional a las escuelas. María Ana Angeleri de Schwartz, bioquímica y licenciada en nutrición, es su directora ejecutiva. *“Los hábitos no son innatos sino que se aprenden y, a medida que pasan los años, se van arraigando y son más difíciles de modificar”*, sostiene. *“Por ese motivo, es tan importante comenzar a educar en temas de salud desde edades tempranas, para evitar que se instalen hábitos inadecuados que alejan de la salud”*, plantea.

“En nuestro país, por razones diversas, existe una asimetría en el acceso a la información sobre salud, bienestar y prevención, que genera un alto nivel de desconocimiento, por ejemplo, sobre el hecho de que la elaboración casera de los alimentos resulta la opción más económica y saludable”, advierte Angeleri de



Tips saludables

“Comer bien significa comer un poco de cada cosa, comer bien variado”, resume Alicia Lopresti, coordinadora del Área de Nutrición del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria del Ministerio de Desarrollo Social en una guía elaborada por el Ministerio de Educación.

En Argentina, la alimentación saludable está representada por el Óvalo Nutricional. Esa gráfica forma parte de las Guías Alimentarias para la Población Argentina, elaboradas en el 2000.

Ese material –que muestra con ese esquema las proporciones de los diferentes alimentos que se deben consumir, organizados en seis grupos más el agua potable– incluye también diez consejos *“para vivir con salud”*:

- Aprovechar los momentos de las comidas para el encuentro y diálogo con otros.
- Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
- Consumir leche, yogur o queso a diario es necesario en todas las edades.
- Comer frutas y verduras de todo tipo y color todos los días.
- Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas, retirando la grasa visible.
- Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.
- Disminuir el consumo de azúcar y sal.
- Consumir variedad de panes, cereales, harinas, féculas y legumbres, porque aportan energía.
- Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes.
- Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día.

Schwartz. “Por diferentes motivos, que atraviesan las distintas realidades socioeconómicas, se está perdiendo la habilidad de cocinar en el hogar”, agrega.

En línea con la necesidad de brindar información a la población sobre la calidad nutricional de los alimentos, trabajan varias organizaciones sociales. “En lo referido a la alimentación de los niños, notamos que predomina el consumo de mate cocido, pan/chipaco, guisos, estofados, y estos alimentos constituyen la base de su dieta diaria. Es decir, que es rica en hidratos de carbono y pobre en proteínas, lo cual se evidencia en un alto porcentaje de chicos con baja talla y sobrepeso, aparte de los chicos con bajo peso obviamente” afirma Natalia Fernández, nutricionista de Hacienda Camino. Esa organización, cuenta con ocho Centros de Prevención de la Desnutrición Infantil y Promoción Humana, donde

“Cuando una familia gasta más del 30 por ciento de sus ingresos en comida, la alimentación está comprometida.”

Dr. Abel Albino, fundador de Conin

buscan enseñarles a las familias en situaciones de vulnerabilidad cómo utilizar los recursos con que los que cuentan para brindar a sus hijos una alimentación lo más saludable posible.

Comer en la escuela

Predicar con el ejemplo. Educar a partir de hechos concretos. Promover cambios de hábitos. Mostrar otra realidad. Con la potencia y el alcance de sus acciones, la escuela tiene, sin dudas, un alto potencial multiplicador. Y a eso se suma un aspecto clave: la buena alimentación, además de un derecho fundamental, resulta vital para el crecimiento y el aprendizaje.

“No se ha hecho nada para combatir el



OPINIÓN

Una epidemia evitable

POR JOSÉ MOYA *



Las enfermedades crónicas no transmisibles –las afecciones cardiovasculares, respiratorias, diabetes y cáncer– constituyen hoy la primera causa de muerte y discapacidad en el mundo, con alto impacto económico y social en las familias. Se ha incrementado la esperanza de vida en nuestras poblaciones por el control de las enfermedades infecciosas, pero la mortalidad prematura por enfermedades crónicas se ha incrementado, debido a cambios bruscos en los patrones de alimentación. El consumo de comida pobre en nutrientes y rica en calorías, en azúcares, grasas, grasas trans y sal se multiplicó en los últimos tres decenios, generando una epidemia de obesidad que se hace visible también en nuestros niños y niñas.

Uno de los aditivos que contienen los alimentos procesados, y que en exceso resulta perjudicial, es el azúcar. El único órgano que puede metabolizar la fructosa es el hígado y hoy existen casos, incluso en niños, que muestran un hígado graso como si consumieran alcohol, dado que tiene el mismo efecto.

Otro de los problemas es el consumo de sal. Al menos el 30 por ciento de la población de las Américas padece hipertensión, en gran parte debido a la ingesta excesiva de sodio. Argentina tomó cartas en el asunto al crear la iniciativa Menos sal, más vida.

En esta línea, entró en vigor en el país la reforma del Código Alimentario que limita los Ácidos Grasos Trans en los alimentos. La industria fue adecuándose en forma progresiva a esta norma, participando de manera responsable ante un problema de salud pública global.

El incremento que tuvo la obesidad infantil en los últimos años en el mundo es consecuencia del avance de la comida ultraprocesada, muchas veces, con exceso de aditivos. A esto se suma el fuerte avance de la publicidad de estos productos. Por eso, las regulaciones, los planes de educación y concientización impulsados desde diferentes países son de gran ayuda. Ese es el camino más saludable.

* Representante interino de la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud en Argentina.



BBVA Francés

Programa de Educación Financiera Recas de Integración BBVA Francés - Sin Trámites

Nuestro compromiso es con la Educación

En BBVA trabajamos a su favor con el Programa de Educación Financiera Recas de Integración **BBVA Francés** que beneficiará en forma directa a más de 1.000 alumnos, presentados de más de 100 colegios de El Salvador y CAJAS, con la ayuda de 20 ONG aliados.

El Programa de Educación Financiera Recas de Integración **BBVA Francés** es un recurso social y renovable, está diseñado en forma de beca de 12 y 20 años, perteneciente a jóvenes de bajos ingresos con el fin de contribuir a mejorar la educación y su calidad.

adelante.

BBVA es una institución financiera de carácter universal. www.bbva.com

sobrepeso y la obesidad, pero no sólo hay que combatirla sino prevenirla. Lo que tendría mayor impacto sería mejorar los programas de alimentación escolar”, asegura Paula Gómez, del Cesni.

“Más de 4,5 millones de niños y niñas, la mayoría de sectores vulnerables, se alimentan en escuelas públicas, donde desayunan, almuerzan o meriendan”, sostiene Gala Díaz Langou, coordinadora del Programa de Protección Social del Cippec.

En este sentido, un trabajo del Centro de Estudios sobre Políticas y Economía de la Alimentación (Cepea), dirigido por Sergio Britos, plantea que “la escuela representa una oportunidad estratégica para contribuir a la prevención del sobrepeso y favorecer la formación de hábitos saludables”.

“En los últimos años son varios los esfuerzos, incluso legislativos, para regular un aspecto de la alimentación escolar, los kioscos, pero no se conocen intentos significativos de incidir en la mayor fuente alimentaria escolar: el comedor”, postula en su diagnóstico, que, coincidentemente con lo que plantea el Cippec, señala que, “lejos de revertir el déficit nutricional de los niños, los comedores contribuyen a fortalecer la malnutrición”.

Un estudio sobre Los modelos de gestión de los servicios de comedores escolares, realizado por Cippec, advierte la presencia de “una gran heterogeneidad, además de una cobertura dispar entre las provincias y una brecha entre las capacidades técnicas y de gestión”.

“El servicio presenta falencias en buena parte de las provincias: una inversión escasa y discontinua; marcos legales fragmentarios o ausentes; directores de escuela abocados principalmente a la compra y el traslado de los alimentos; cocineros informales y escasamente capacitados; docentes que sirven las comidas y acompañan a los alumnos sin recibir adicionales salariales por la tarea; estrategias de educación nutricional escasas y discontinuas y controles infrecuentes”, detalla la investigación de la OSC.

En tanto, el trabajo de Cepea señala que “las prestaciones alimentarias ofrecidas en las escuelas reflejan altos grados de inadecuación en nutrientes críticos, en especial en azúcares agregados”. Y toma como ejemplo los des-

“Es importante comenzar a educar en temas de salud desde edades tempranas, para evitar que se instalen hábitos inadecuados.”

María Ana Angeleri de Schwartz, Fundación Educacional

ayunos, que —indica— “en el 99 por ciento de los casos son inadecuados por su alto aporte en azúcares”.

Kioscos saludables

La sanción de la Ley 23.696 de Trastornos Alimentarios, en septiembre del 2008 fue vivida como una gran conquista en el marco del derecho a la salud. A raíz de esa norma, quedó incorporado al programa médico obligatorio de prepagas y obras sociales el tratamiento de la bulimia, la anorexia y la obesidad.

Sin embargo, su letra va más allá y prevé, entre otros puntos, la instalación de kioscos saludables en las escuelas. Por eso, la implementación de ese tipo de oferta en los establecimientos educativos constituye una de las patas del Plan Nacional Argentina Saludable. “Ninguna acción puntual por sí sola va a alcanzar para resolver la problemática de la obesidad y el sobrepeso, por-



que se trata de un tema complejo y multicausal, donde parte de la discusión pasa por qué se come en las escuelas”, afirma su director, Jonatan Konfino. En ese marco, la promoción de la instalación de kioscos saludables parece ser, al menos, un primer paso.

El Cesni viene realizando, desde hace tres años, un seguimiento de la evolución normativa en relación a los kioscos saludables escolares. En su último relevamiento, de marzo pasado, concluyó que “no hubo avances con el proyecto de ley a nivel nacional para regular los kioscos escolares”, que en siete provincias caducaron proyectos de ley en ese sentido y que, en cambio, en diez distritos efectivamente existe una ley específica reglamentada.

Chaco es uno de los distritos que cuenta con una ley específica que, aún sin reglamentación, fue puesta en marcha. Y el Estado lo hace de manera articulada con una OSC, la Asociación Civil Lograr. “No se puede instalar un kiosco saludable y ponerse a vender; eso no sirve de nada. En ese formato, el kiosco quiebra, el proyecto dura tres meses y se vuelven a vender los mismos productos no saludables que antes”, afirma Norma Risso Patrón, directora de Proyectos y Programas.

En este sentido, plantea la necesidad de que los kioscos saludables apunten “a la educación y al refuerzo de hábitos alimentarios saludables”. “Hay que instalar el kiosco, y educar y asesorar tanto al kiosquero como al niño, al adulto, a la familia porque, si no, no funciona. Al niño no le va a gustar comer frutas en vez de papas fritas y, a menudo, ocurre que antes de ingresar a la escuela, el adulto le compra la gaseosa y las papas fritas”, asevera la referente de Lograr.

Al trazar un perfil de lo que debería ser un kiosco escolar saludable, el Ministerio de Salud de la Nación detalla –entre otros puntos– que debe disponer de una oferta variada de alimentos y bebidas saludables; ofrecer aquellos en envases que contengan el tamaño de porción adecuado; contar con al menos tres productos aptos para celíacos; eliminar la publicidad en la escuela de alimentos y bebidas “no saludables”; exhibir los alimentos “saludables” en primer plano, de manera que atraigan la

atención de los niños; disponer bebederos y fomentar el consumo de agua potable.

En la ciudad de Bahía Blanca, el trabajo de la Fundación Cecilia Grierson en pos de la alimentación saludable se remonta a 1999. De todas maneras, a partir del 2010 adquirió un protagonismo peculiar. Es que, ese

año, fue sancionada una ordenanza municipal que creó un programa de promoción y difusión de kioscos y recreos saludables en las escuelas del distrito. Entonces, a partir de un convenio entre la Municipalidad, la Fundación y la Cooperativa Obrera, se decidió implementar la iniciativa de manera articulada entre estos tres ac-

“No se puede instalar un kiosco saludable y ponerse a vender; eso no sirve de nada. En ese formato, el kiosco quiebra. Es necesario acompañar con acciones educativas.”

Risso Patrón, de Asociación Civil Lograr (Chaco).



ALIMENTACIÓN SALUDABLE + HIGIENE

Una alimentación saludable para los niños se logra con una dieta balanceada:

¡Cuidemos que la familia sea saludable y los niños obesos!

La importancia de compartir la vida en familia:

1. **COMER EN LA MESA JUNTOS:**
Juntos y proporcionalmente, siempre se pueden comer bien.
2. **COMER EN EL MISMO MOMENTO DEL DÍA:**
Hacerlo en familia es un momento de unión.

SOLO DE BEBIDA CUANDO Y EN PORCIONES CERRADAS

VERDURAS Y FRUTAS	AGUA	BEBIDAS SIN AZÚCAR
JUGO	CEREAL	COMIDA

¡Incorporemos buenas hábitos!

- 1) Evitar el consumo de alimentos y bebidas azucaradas.
- 2) Limitar los alimentos, bebidas y bebidas azucaradas con una porción y en la medida adecuada de consumo.
- 3) Limitar el consumo de alimentos azucarados, especialmente los azucarados por consumo, en porciones, de forma y en cantidad.
- 4) Evitar el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias psicoactivas.
- 5) Evitar el consumo de alimentos y bebidas azucaradas.

A menos azúcar, más salud

En marzo pasado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) emitió nuevas directrices en relación al consumo de azúcares, que plantean la reducción de la ingesta diaria de azúcares libres –las que se agregan a los alimentos y las bebidas por el fabricante, el cocinero o el consumidor– a menos del 10 por ciento de las calorías totales. Incluso, advierten que una reducción aún mayor, al menos del 5 por ciento, proporcionaría beneficios adicionales para la salud.

“El azúcar no es un nutriente esencial y hay evidencia sólida que muestra que, en realidad, puede ser perjudicial al contribuir al sobrepeso, la obesidad y la caries dental”, sostiene Enrique Jacoby, asesor en alimentación sana y vida activa de la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Gran parte de los azúcares están “escondidos” en alimentos procesados que no son considerados como dulces por los consumidores, como es, por ejemplo, el caso del ketchup. De hecho, un estudio de esa organización mundial revela que, entre 1999 y el 2013, el consumo de alimentos ultraprocesados y las bebidas azucaradas en doce países de América latina aumentaron en casi un tercio.

Las directrices –aclaró la OMS– “no se refieren a los azúcares de las frutas frescas y verduras o los presentes de forma natural en la leche, porque no hay evidencia sobre efectos adversos de consumir estos azúcares”.

En el país, el Plan Nacional Argentina Saludable –implementado desde el Ministerio de Salud– asienta sus acciones sobre tres pilares: el Programa Nacional de Control del Tabaco, la promoción de la alimentación saludable y el Programa Nacional de Lucha contra el Sedentarismo”.

tores, es decir, entre Estado, sociedad civil y economía social y solidaria. A esas tres patas, se sumó en mayo otra auxiliar: la Universidad del Centro de la Provincia de Buenos Aires (Unicen) capacitará a los socios de la cooperativa en el desarrollo de alimentos saludables.

“El seguimiento del avance de la iniciativa de reglamentación de los kioscos escolares saludables pone de manifiesto el complejo proceso de instalar cambios en la alimentación escolar en un país que cuenta con una organización federal”, afirma el Cesni. Además, señala la presencia de “escasas evaluaciones sobre el éxito de este tipo de intervención” y enfatiza que “el cambio de hábito puede lograrse si se trabaja en un entorno escolar saludable, que incluya la educación alimentaria en la currícula, la promoción de la actividad física, el kiosco saludable y la mejora en el menú escolar”.

Huertas en casa

Un cuarto de siglo, 25 años; ése el camino transitado. Se trata de una de las pocas políticas públicas que lograron

atravesar distintas gestiones y gobiernos, hasta transformarse en una verdadera política de Estado. El principal objetivo del programa nacional Pro Huerta –implementado por el Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (Inta) y el Ministerio de Desarrollo Social, a través del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria– es mejorar la soberanía alimentaria; favorecer la participación y la organización de sectores vulnerables de la población y propiciar la comercialización de excedentes dentro de la economía solidaria. ¿Cómo? Fomentando la auto-producción de alimentos con bases agroecológicas.

De esta forma, favorece la accesibi-

“No se conocen intentos significativos de incidir en la mayor fuente alimentaria escolar: el comedor”, observa el Cepea, encabezado por Sergio Britos.

lidad de los propios huerteros y sus familias a alimentos sanos, de alto valor biológico y, al mismo tiempo, impulsa su incorporación en la economía social y solidaria.

“En su orígenes, en medio de la crisis, el foco del programa estaba puesto en el acceso a los alimentos frescos, porque los secos eran entregados a través de los módulos alimentarios; ahora, superada la crisis, el foco está puesto en la educación alimentaria y los emprendimientos productivos”, explica Verónica Piñero, coordinadora nacional del Pro Huerta, en diálogo con **Tercer Sector**.

Con presencia en 3.600 localidades de todo el país –que representan el 88 por ciento de los municipios–, el programa cuenta con más de 630 mil huertas familiares, comunitarias y escolares y más de 130 mil granjas que, en conjunto, constituyen un aporte alimentario y nutricional para más de 3,5



Taller en escuelas primarias dictado por Fundación Educacional.

Pioneros contra las grasas trans

En diciembre último, Argentina se convirtió en el primer país de Latinoamérica y tercero en el mundo –detrás de Suiza y Dinamarca– en eliminar las grasas trans de origen industrial (aceite vegetal hidrogenado) de los productos alimenticios.

Según el Ministerio de Salud de la Nación, esta medida “permite salvar 1.500 vidas por año, y prevenir unos 2.800 infartos cardíacos y unos 5.400 eventos coronarios graves”.

“Trabajamos en pos del derecho a la salud desde una perspectiva inclusiva. La eliminación de las grasas trans es una política democrática y equitativa porque beneficia a la sociedad en su conjunto”, destaca en diálogo con **Tercer Sector** Jonatan Konfino, coordinador del Plan Nacional Argentina Saludable.

En la misma línea se inscribe la iniciativa Menos sal, más vida, que a fines del 2013, marcó un hito con la sanción de la Ley 26.905, motor de la reducción del consumo de sodio. Así, la Argentina se convirtió en el segundo país en el mundo –después de Sudáfrica– en aprobar una ley integral sobre este tema.

Según datos oficiales, el Programa Menos Sal, Más Vida permite salvar 4 mil muertes al año por infartos, accidentes cerebro-vasculares y enfermedades renales. De hecho, la tercera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo detectó que, entre el 2009 y el 2013, se redujo en más de un 30 por ciento el porcentaje de la población que agrega sal a la comida una vez cocidas o al sentarse a la mesa.



Asociación Civil Lograr, de Chaco, promueve la participación de los chicos en los kioscos saludables.

Espiral de pobreza

Las enfermedades no transmisibles (ENT) son la principal causa de mortalidad en todo el mundo al provocar más muertes que todos los otros factores combinados. Las dietas malsanas, el consumo de tabaco, la inactividad física y el uso nocivo del alcohol son, según la Organización Mundial de la Salud, las principales causas de ese tipo de dolencias.

En este sentido, la OMS advierte que *“cada vez más, los principales efectos de estos factores de riesgo recaen en los países de ingresos bajos y medios, y en las personas más pobres en todos los países”*. Además, señala que, *“en esas poblaciones, es fácil que se produzca un círculo vicioso: la pobreza expone a la gente a factores de riesgo comportamentales de las ENT y, a su vez, las ENT resultantes tienden a agravar el espiral que aboca a las familias a la pobreza”*.

millones de personas. Para destacar la fortaleza de esta política, Piñero remarca la existencia de 20 mil promotores comunitarios. *“Este programa ya es de la gente; es el único que cuenta con tantos voluntarios y eso hace que nos paremos desde otro lugar”*, asegura y agrega: *“El programa gana escala día a día. Lo que necesitamos ahora es ganar mercado, para que todo el mundo tenga acceso a lo producido en las huertas, que es más sano, ecológico y barato”*.

Y algo de eso ya está sucediendo. Desde hace ya ocho años, el segundo sábado de cada mes, la Red Orgánica Solidaria de Tucumán realiza la llamada Feria de los Huerteros. En el predio del Club Tucumán Central de la capital provincial se venden frutas, verduras, huevos, quesos de cabra, dulces, productos para celíacos, plantas y plántines, todo producido en huertas y granjas Pro huerta de la región. Y se trata de una de las 400 ferias de este tipo que, según aseguran en el Inta, habi-

tualmente se desarrollan a lo largo y ancho del país. ■

CÓMO CONECTARSE

Conin: www.conin.org.ar

Cesni: www.cesni.org.ar

Asociación Civil Lograr:
www.facebook.com/asociacioncivil.lograr

Cippec: www.cippec.org

Fundación Educacional:
www.educacional.org.ar

Cepea: www.cepea.com.ar

Fundación Cecilia Grierson:
www.fundaciongrierson.org.ar

OMS/OPS: www.paho.org/arg

Ministerio de Salud de la Nación:
www.msal.gov.ar

Ministerio de Desarrollo Social
de la Nación: www.desarrollosocial.gob.ar

Dirección Nacional de Alimentación:
www.alimentosargentinos.gov.ar

Barómetro de la Deuda Social
de la Infancia: www.uca.edu.ar

Red Orgánica Solidaria de
Tucumán: www.larost.blogspot.com.ar

Ecocanje Saludable (Rosario):
separe@rosario.gov.ar

Haciendo Camino:
www.haciendocamino.org.ar

Amplios,
gigantes,
inclusivos,
concretos.

abrazos.

Abrazos de respeto
y de compromiso
con el medio ambiente,
con la personas del
entorno, con la vida.



GRUPO
SANCOR
SEGUROS

entidad regulada por el superintendente de Seguros

3 años de garantía



RESPONSABILIDAD
SOCIAL EMPRESARIAL