

16 de octubre

Día Mundial de la Alimentación

2024

Derecho a los alimentos para una vida y un futuro mejor

El Día Mundial de la Alimentación, que se celebra el 16 de octubre, es una oportunidad clave para reflexionar sobre la importancia de una alimentación adecuada y sostenible para todas las personas. Este año el lema de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, "Derecho a los alimentos para una vida y un futuro mejor", subraya la necesidad de garantizar que todas las personas, especialmente los niños y niñas, tengan acceso a una nutrición equilibrada tanto en el presente como en el futuro.



La alimentación saludable es crucial en la etapa escolar, ya que los niños/as y adolescentes están en una fase de crecimiento y desarrollo. Los alimentos proporcionan los nutrientes necesarios para el crecimiento físico, el desarrollo cognitivo y la capacidad de defenderse contra enfermedades. Una dieta equilibrada y variada ayuda a asegurar que se cubran todas las necesidades nutricionales y previene problemas de salud a largo plazo.

Este día es una oportunidad para describir cómo se planifica el servicio de alimentación escolar permitiendo que los y las estudiantes tengan una buena y adecuada alimentación en la escuela y adopten hábitos saludables que puedan mantener a largo plazo.

Desde el área de Nutrición y Alimentación Escolar se planifica el servicio de comedores en base a:

- Lineamientos Nacionales.
- Las Guías Alimentarias para la población Argentina.
- La Ley de Promoción de la Alimentación Saludable: Esta ley promueve el consumo de alimentos saludables y la reducción de alimentos ultraprocesados.

Mediante el Programa de Servicios de Alimentación Escolar se cubre un porcentaje de los requerimientos de energía y nutrientes que necesitan los y las estudiantes ya que es un **complemento** de lo que reciben en sus casas.

En la provincia los/as niños, niñas y jóvenes que asisten a la educación inicial, primaria o secundaria en escuelas de gestión estatal reciben el servicio de **desayuno/merienda**, compuesto por:

- Un vaso de leche con infusión de té o mate cocido y en menor frecuencia con cacao
- Una ración de pan común o pan integral
- Fruta

- Mermelada de frutas o dulce de leche o queso fresco, en poca cantidad y frecuencia.

Por otra parte, en las escuelas donde se brinda **servicio de comedor** se ofrece diariamente fruta como postre y una vez por semana tienen la opción de brindarles un postre a base de leche, casero.

El menú está formado por variedad de alimentos que poseen distintos nutrientes:



Proteínas: carne de vaca, cerdo, pollo, huevo, legumbre. Son los alimentos esenciales para el crecimiento y la reparación de tejidos.

Hidratos de carbono: pan, fideos, arroz, polenta, avena, harina, papa, batata, legumbres. Estos nos dan la energía necesaria para el funcionamiento diario y el rendimiento académico.

Grasas: aceite de girasol. Esencial para la absorción de vitaminas y la salud general.

Fibra: frutas, verduras, legumbres, harinas integrales, avena. La fibra da saciedad, es importante para mantener la salud del intestino, evitar la constipación y prevenir enfermedades como diabetes, hipertensión, colesterol

Otros: dulces, cacao, azúcar, en cantidades moderadas ya que son alimentos de bajo aporte nutricional.



En el Día Mundial de la Alimentación, es importante recordar que las escuelas tienen un rol protagónico en la promoción de hábitos saludables y la modificación de estilos de vida, no solo del estudiantado sino también del entorno escolar y sus familias; mejorando la calidad de vida, la salud psicosocial, disminuyendo la prevalencia de las enfermedades crónicas no transmisibles y sus factores de riesgo y aumentando la esperanza de vida.

