



Alimentación escolar saludable

Intervención en alimentación/nutrición

Elaborado por Daniela Muñoz Gómez

Nut. Egresada e interna de nutrición y dietética

Marzo de 2016

Introducción

Este proyecto tiene como objetivo la educación de docentes, alumnos y apoderados para que internalicen el concepto de alimentación saludable además de establecer menús de calidad para ayudar en la selección de alimentos para preparar la colación y/o almuerzo escolar, buscando de esa forma mejorar el acceso al derecho a la alimentación adecuada de las niñas y niños en el horario de clases.

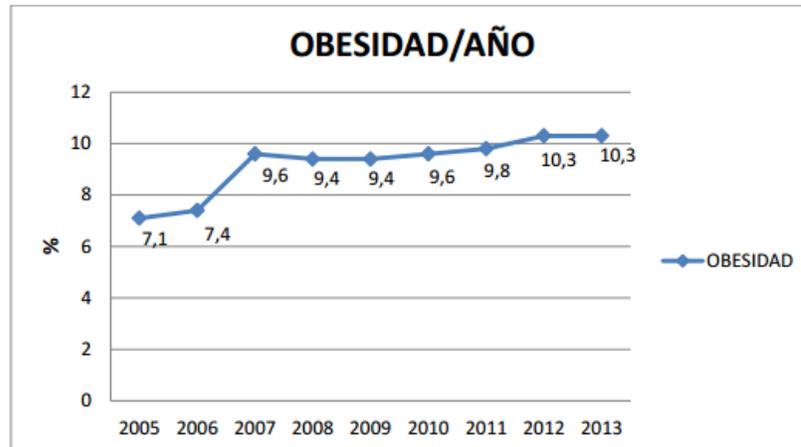
Se presentarán de forma sencilla los conceptos de la alimentación saludable y serán basadas en las guías alimentarias para la población chilena elaboradas por el Minsal.

Antecedentes

La alimentación saludable y adecuada a las distintas etapas de la vida, además de ser imprescindible es un derecho humano. Comer no siempre significa estar bien nutrido por lo que actualmente la nutrición ha tomado una gran importancia en la vida cotidiana de la población.

La obesidad y el sobrepeso son problemas cada día más preocupantes en nuestro país, ya que su tendencia se mantiene en alza

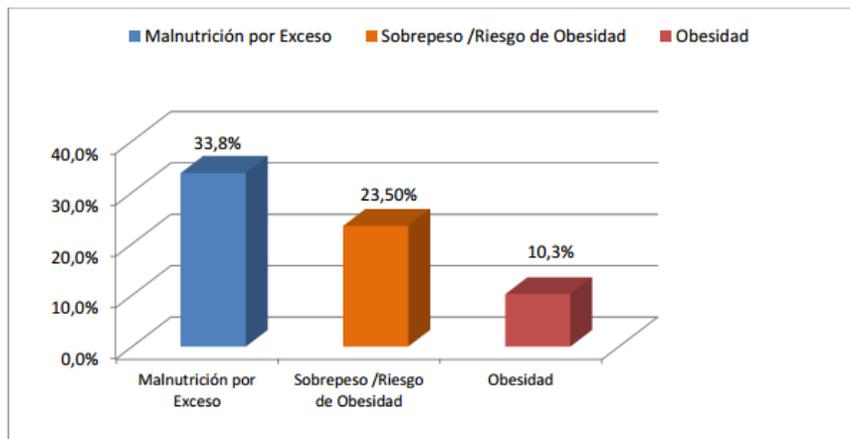
Grafico 2. Tendencia nacional de la obesidad, en el menor de 6 años.



Fuente: DEIS.

La prevalencia de malnutrición por exceso a diciembre del 2013 en el menor de 6 años, implica que 1 de cada 3 niños la padecen

Grafico 3. Malnutrición por exceso (sobrepeso+ obesidad) en el menor de 6 años en el país, diciembre 2013.



Fuente: DEIS, diciembre, 2013.

El problema de la obesidad en los niños ha aumentado considerablemente en Chile durante los últimos años. La obesidad es una de las condiciones médicas más fáciles de reconocer, pero cuyo

tratamiento es muy difícil. Los niños con sobrepeso tienden a convertirse en adultos con sobrepeso, a menos que ellos adopten y mantengan unos patrones más saludables de comer y hacer ejercicio.

Es por esto, que la escuela básica Blas Cañas ha instaurado la iniciativa de alimentación escolar saludable para así, asegurar el acceso a la alimentación adecuada en la colación y almuerzo para favorecer la adquisición de hábitos alimentarios saludables y un buen aprendizaje; además de controlar la malnutrición y evitar en un futuro que sean adultos obesos.

Objetivos del proyecto

Este proyecto tiene como meta principal instaurar una intervención alimentaria/ nutricional para así mantener a los alumnos de la escuela en un estado nutricional óptimo, evitando que tengan desnutrición por déficit o exceso.

Para alcanzar esta meta, se van a implementar dos intervenciones plasmadas en dos objetivos principales: el primero es la entrega de material educativo a todos los alumnos o apoderados con el fin de que puedan comprender y aplicar a sus vidas el concepto de alimentación saludable; El segundo es establecer menús saludables para ayudar a los apoderados en la selección de alimentos para preparar la colación y/o almuerzo escolar, buscando de esa forma mejorar el acceso al derecho a la alimentación adecuada de las niñas y niños en la escuela Blas Cañas.

Los conceptos de la alimentación saludable están basados en las Guías alimentarias para la población chilena mayor a 2 años de edad instaurada el año 2013 por el Minsal.

Todo lo antes descrito, se presenta de forma sencilla para la mayor comprensión del grupo objetivo.

Descripción General de la Metodología de Trabajo y Resultados esperados.

Elaboración de material educativo:

Se entregaran en forma de trípticos separados por edad

- Preescolar: 4 a 5 años, dirigidos a apoderados
- Escolar: 6 a 10 años, dirigidos a apoderados
- Adolescente: 11 a 15 años, dirigido a alumnos

Elaborar Programas de menús saludables de colaciones y/o almuerzo:

Se trabajará en la elaboración de menús saludables conforme a las características del grupo objetivo separados por edades:

| Grupo etario | Tiempo de comida |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| Preescolar: 4 a 5 años | Colaciones |
| Escolar: 6 a 7 años 8 a 10 años | Colaciones Colaciones y almuerzo |
| Adolescente: 11 a 15 años | Colaciones y almuerzo |

Los menús serán entregados de forma mensual en reunión de apoderados.

Alimentación y nutrición en edad escolar

Necesidades nutricionales

La primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de la persona es la infancia, y la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños. Las necesidades de los diferentes nutrientes van variando dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, del sexo y también de la capacidad para utilizar los nutrientes de los alimentos consumidos durante la infancia.

Alimentación saludable

Una alimentación para ser saludable debe ser variada en alimentos y equilibrada para ayudar a promover la salud y prevenir enfermedades

Hablamos de alimentación saludable cuando lo que se come entrega todos los nutrientes que el cuerpo necesita para estar sano

¿Qué son los nutrientes esenciales?

Son sustancias químicas que el organismo necesita recibir con los alimentos, porque no es capaz de producirlas. Si en la alimentación falta algún nutriente esencial, esto puede afectar el crecimiento, la capacidad de aprender o enfermar.

Los nutrientes son las proteínas, los hidratos de carbono, los lípidos, vitaminas, minerales y el agua.

| Proteínas | | |
|---|---|---|
| ¿para qué sirven? | Alimentos ricos en proteínas | |
| | Origen animal | Origen vegetal |
| <ul style="list-style-type: none">• Para crecer• Formar y reparar órganos y tejidos, como músculos, pelo, piel y uñas.• Para tener defensas contra enfermedades | <ul style="list-style-type: none">• Leche yogurt, queso• Huevos• Carnes de pescado, pollo, pavo, vacuno entre otras | <ul style="list-style-type: none">• Porotos, garbanzos, lentejas, arvejas• Nueces, almendras, maní• Fideos, pan, arroz. |

- Las legumbres son mejor aprovechadas por el organismo al ser combinadas con cereales.
- Los embutidos como las vienas, hamburguesas y nugget también entran en este grupo, sin embargo no son recomendados ya que contienen mucha grasa saturada

| Hidratos de carbono | |
|---|---|
| ¿para qué sirven? | Alimentos ricos en hidratos de carbono |
| | Se encuentran sólo en alimentos de origen vegetal |
| <ul style="list-style-type: none"> • Te aportan la energía que necesitas para estudiar, hacer deporte, etc. • Cereales, legumbres y papas también aportan fibra, importante para la salud y digestión | <ul style="list-style-type: none"> • Azúcar y todos los alimentos preparados con azúcar • Cereales como arroz, avena, choclo, mote y alimento elaborados con harina de trigo, como fideos, sémola, pan, galletas • Porotos, garbanzos, lentejas, arvejas, habas • papas |

| Lípidos: aceites y grasas | | |
|---|---|--|
| ¿para que sirven? | Alimentos ricos en aceites y grasas | |
| | Origen animal | Origen vegetal |
| <ul style="list-style-type: none"> • Te aportan gran cantidad de calorías • Te sirven para transportar y aprovechar las vitaminas A, D, E y K • Las grasas provenientes de pescados y mariscos como también los aceites vegetales proporcionan sustancias necesarias para el crecimiento y desarrollo normal | <ul style="list-style-type: none"> • Manteca • Mantequilla y margarina • Crema de leche • Grasa de las carnes • Yema del huevo • Leche entera | <ul style="list-style-type: none"> • Aceite de maravilla, oliva, soya, maíz, pepita de uva • Margarina 100% vegetal • Paltas • Aceitunas • Nueces, almendras, maní • Chocolate |

- Algunos productos elaborados, como papas fritas, suflés, ramitas, galletas dulces o saladas, mayonesa, tortas, pasteles con crema, son ricos en grasa.

| Vitaminas | |
|--|---|
| ¿Para qué sirven? | Alimentos ricos en vitaminas |
| <ul style="list-style-type: none"> • Para protegerte de las infecciones • Para ayudarte a mantener sana tu vista, tu piel, vasos sanguíneos y otros tejidos del cuerpo | <ul style="list-style-type: none"> • Frutas • Verduras • Alimentos enriquecidos con vitaminas • Cereales integrales |

| Minerales | | | |
|--|-------------------|--|--|
| ¿Para qué sirven? | Algunos minerales | Función | Alimentos |
| Los minerales tienen importantes funciones y forman parte de la estructura de muchos tejidos | Calcio | El Calcio es esencial en la formación y mantenimiento de los huesos y dientes | Lácteos y vegetales de hoja verde oscuro. |
| | Hierro | Es el componente de la sangre que tiene la importante función de llevar oxígeno a todo el cuerpo. Su deficiencia causa anemia. | Carnes , mariscos, legumbres, cereales integrales |
| | Zinc | Es importante para el crecimiento y defensa del organismo. | Carnes, mariscos, frutos secos como el maní y las nueces |

| Agua | |
|---|--|
| ¿Para qué sirve? | Alimentos que lo contienen |
| <ul style="list-style-type: none"> Mantener la temperatura del cuerpo Transportar o llevar las nutrientes a las células y tejidos del cuerpo Eliminar desechos del organismo | Se encuentra como tal en la naturaleza y en la mayoría de los alimentos en diferente cantidad, las verduras, las frutas y la leche son los alimentos que más agua contienen. |

Guías alimentarias para la población chilena

Las guías alimentarias para la población chilena actualizadas en el año 2013 son las siguientes:

1. Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
2. Pasa menos tiempo frente al computador o la televisión y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
3. Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
4. Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
5. Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
6. Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
7. Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.
8. Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno a la plancha, 2 veces por semana.
9. Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
10. Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.

11. Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

Gráfica de las guías alimentarias

El nuevo plato alimentario que reemplazó a la pirámide alimentaria ya que se determinó que esta última inducía a errores de interpretación



Grupos de alimentos

Cereales: Pan, arroz, fideos, papas, avena, sémola, maicena. Entregan la energía necesaria para las actividades diarias, además de vitaminas, minerales y fibra.

Frutas y verduras: Aportan la fibra que es necesaria para mantener el tránsito intestinal normal además de minerales, vitaminas y antioxidantes que previenen enfermedades. Se aconseja dar de diferentes colores.

Carnes: vacuno, pollo, pavo, pescados, huevo, porotos, lentejas, arvejas. Las carnes aportan proteínas y zinc, esenciales para el crecimiento, y el hierro para prevenir anemias. El pescado contiene grasas que ayudan al sistema nervioso, cerebro y la visión.

Lácteos: yogurt, queso, queso fresco aportan proteínas y calcio. El calcio es esencial para el crecimiento y mantención de huesos firmes y dientes sanos.

Aceites y grasas: aportan ácidos grasos esenciales para el crecimiento normal. Prefiera aceites vegetales (oliva, canola, soya, maravilla o maíz). Deje frituras solo para ciertas ocasiones. Mantequilla, margarina y mayonesa en forma ocasional y que no exceda las 2 cucharaditas.

Aspectos a considerar durante el desarrollo

El preescolar se encuentra desarrollando sus habilidades motoras, lo que es muy importante en la adquisición de independencia al comer.

En la etapa escolar, ocurren importantes cambios fisiológicos y psicológicos y los requerimientos nutricionales serán influenciados por los eventos normales de la pubertad y por un marcado crecimiento.

Por otro lado la pubertad es un período intensamente anabólico, con aumento del peso y la talla y variaciones de la composición corporal.

Hábitos alimentarios

La alimentación de los niños mayores de 2 años debe estar basada en las guías alimentarias para la población chilena ya que estas intentan contribuir a que las personas logren un equilibrio energético y un peso normal.

Lo ideal es consumir 4 comidas al día: desayuno, almuerzo, once, cena y eventualmente colaciones saludables

El desayuno: Antes de ir a la escuela el desayuno es una de las comidas más importante del día y debería cubrir, al menos, el 20 a 25% de las necesidades nutricionales.

La colación: es la comida entre el desayuno y el almuerzo o entre el almuerzo y la cena. Tiene como objetivo principal hacer que los niños lleguen con menos hambre al almuerzo o cena y además para que se pueda distribuir mejor durante el día el consumo de los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cerebro y del cuerpo. Debe cubrir de 10 a 15% de las necesidades nutricionales.

Almuerzo: Es el momento del día en que se come la comida más consistente y debe cubrir al menos 25 - 35% de las necesidades nutricionales diarias de la niña o niño.

Once: esta comida es casi una tradición en nuestra familia, es parecido al desayuno y contribuye a completar las calorías totales que se necesitan en el día

Cena: Se debe promover la “cena en familia” y el consumo de alimentos variados para mantener una alimentación saludable. Debe cubrir de 25 a 30% de las necesidades nutricionales

Como elaborar menús saludables

| | |
|-----------------------------------|---|
| Recomendaciones saludables | <ul style="list-style-type: none">• Deben contener los requerimientos de calorías necesarios en cuanto a proteínas, lípidos, carbohidratos, vitaminas y minerales |
| Variedad | <ul style="list-style-type: none">• Variedad de alimentos• Variedad de preparaciones• Que sean sencillas |
| Otras consideraciones | <ul style="list-style-type: none">• Fomentar a los apoderados en la participación de talleres de alimentación y nutrición |

Elaboración de menús

- Las calorías son en base a la alimentación de todo un día
- Se permite que el menú escolar tenga pequeñas diferencias en la cantidad de calorías, ya que el almuerzo y la colación es sólo una fracción de lo que el niño consume durante el día

Distribución de Kcal por tiempo de comida

| | |
|-------------------|--|
| Preescolar | 1250 kcal/ día Colación $\leq 10\%$ \rightarrow 125 kcal |
| Escolar | 1550 kcal/ día Almuerzo $\leq 30\%$ \rightarrow 465 kcal Colación $\leq 15\%$ \rightarrow 232,5 kcal |
| Adolecente | 1900 kcal Almuerzo $\leq 30\%$ \rightarrow 570 kcal Colación $\leq 15\%$ \rightarrow 285 kcal |

Conclusiones

Se espera contar con el interés de los alumnos, docentes, padres y apoderados por el programa, para que con el material educativo a entregar y talleres a realizar se facilite la enseñanza individual y grupal. Junto con ello tener apoyo y buena disposición de los padres y apoderados para modificar los alimentos que el niño (a) consume en el colegio, tanto los traídos de la casa como los comprados, para que el proyecto funcione de forma exitosa y para que así en un futuro vean la alimentación más que un acto de alimentarse sino de nutrirse.