

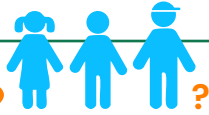
Nutrir mejor, crecer mejor:

¿Cómo podemos mejorar la alimentación de los más chicos en Argentina?



Desde el **comedor escolar**, el **aula** y el **hogar**, podemos actuar para generar un **entorno alimentario saludable** y así contribuir a **mejorar los hábitos alimentarios en las infancias**.

¿Qué comen



- Más de un **35%** de las calorías diarias provienen de productos ultraprocesados, con altas cantidades de azúcares, grasas y sodio.
- Consumen solo el **20%** de la recomendación diaria de frutas y verduras.

Lo que comen **no** los nutre ↓

- **4 de cada 10** niños, niñas y adolescentes tienen malnutrición por exceso, como sobrepeso y obesidad.
- Está relacionado con retraso de crecimiento y déficits nutricionales.
- Hay **58%** más de probabilidad de malnutrición por exceso en adolescentes de nivel socioeconómico más bajo respecto a los de nivel socioeconómico más alto.

¿Qué podemos hacer?

Si actuamos de manera colaborativa podemos mejorar la alimentación de los más chicos. Para cambiar el entorno, necesitamos unir esfuerzos.

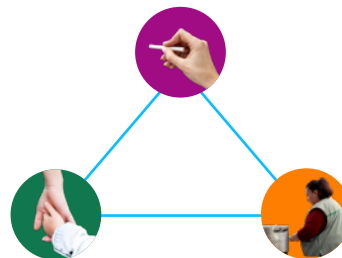
¿Cómo? →

Docente o directivo

Podés compartir en el aula, y en otros encuentros de la comunidad educativa, información sobre alimentos saludables y la importancia de incluirlos a diario.

Madre, padre o cuidador

Involucrar a tus hijos/as en las compras y en la preparación de comidas caseras y saludables.



Personal de cocina

Podés priorizar las preparaciones caseras y usar estrategias para incluir frutas, verduras y legumbres en las recetas.



La escuela cumple un rol clave en la alimentación de las infancias y en su desarrollo cotidiano: ayudan a incorporar hábitos saludables de higiene y alimentación, y ofrecen un espacio de encuentro, socialización y aprendizaje compartido.

Alimentá Futuro es una iniciativa que busca mejorar la alimentación en las escuelas. Porque cada plato es una oportunidad para **nutrir, aprender y crecer**.

Sumate a construir entornos escolares más saludables. Conocé recomendaciones de cocineras y actividades didácticas para el aula en [unicef.org/argentina/alimenta-futuro](https://www.unicef.org/argentina/alimenta-futuro)