



¡PARA ELLOS Y CON ELLOS!

ALIMENTACIÓN
EN LA ETAPA ESCOLAR



PARA NIÑOS
Y NIÑAS DE
3 A 12 AÑOS

#CocinalesHoyEsParaSiempre

unicef 

**¡PARA ELLOS
Y CON ELLOS!**
ALIMENTACIÓN
EN LA ETAPA ESCOLAR

¡Para ellos y con ellos! Alimentación en la etapa escolar
Para niños y niñas de 3 a 12 años

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF Uruguay, 2019

Redacción y coordinación:

Dra. María Isabel Bove, Oficial de Salud de UNICEF Uruguay

Corrección y validación:

Dr. Gastón Ares

Asesoramiento técnico:

Mag. Nut. Carolina de León

Mag. Nut. Virginia Natero

Coordinación editorial: Área de comunicación de UNICEF Uruguay
Edición y corrección de estilo: Susana Aliano Casales y Leticia Ogues

Diseño y diagramación: Alejandro Sequeira

Fotografía de portada: ©UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS

Impresión: Gráfica Mosca

UNICEF Uruguay
Bulevar Artigas 1659, piso 12
Montevideo, Uruguay
Tel. (598) 2403 0308
e-mail: montevideo@unicef.org

Notas: La Convención sobre los Derechos del Niño se aplica a todas las personas menores de 18 años, es decir, niños, niñas y adolescentes mujeres y varones. Por cuestiones de simplificación en la redacción y de comodidad en la lectura, se ha optado por usar en algunos casos los términos generales *los bebés*, *los niños* y *los adolescentes*, sin que ello implique discriminación de género. Para reproducir cualquier parte de esta publicación es necesario solicitar una autorización. Se garantizará el permiso de reproducción gratuito a las organizaciones educativas o sin fines de lucro. Sírvase dirigirse a: urgunicef@unicef.org

Agosto de 2019





**¡PARA ELLOS
Y CON ELLOS!**
ALIMENTACIÓN
EN LA ETAPA ESCOLAR

ÍNDICE

- 7 PARA EMPEZAR
- 8 LA FAMILIA
- 10 COCINALES HOY
- 12 COCINAR CON ELLOS

- 14 ¿CÓMO COMER?
- 16 PEQUEÑOS CAMBIOS
- 18 EL AGUA
- 20 VERDURAS Y FRUTAS

- 22 ALIMENTOS INTEGRALES
- 24 MENOS AZÚCAR
- 26 SIN EDULCORANTES
- 28 MENOS ULTRAPROCESADOS

- 32 EL PAN
- 34 MÁS ALIMENTOS NATURALES
- 36 EN LA ESCUELA

© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA



© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS



© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS





PARA EMPEZAR

Este material está dirigido a ustedes, que son parte de una familia que tiene o cuida a un niño o una niña de entre 3 y 12 años y que quiere lo mejor para que crezca sano y desarrolle todo su potencial.

A esta edad, los niños comienzan a salir de su hogar para integrarse al espacio escolar. Sorprende su rápido crecimiento físico y desarrollo psíquico y social. Es una etapa para el aprendizaje, el descubrimiento de la vida social y la adquisición de hábitos.

La alimentación es sumamente importante en estos momentos de la vida, ya que aporta los nutrientes necesarios para crecer, condiciona la salud y tiene impacto sobre el desarrollo del cerebro y de la función cognitiva.

Qué alimentos prefieren, cuánto comen y cómo los comen influye no solo en el crecimiento y el estado de salud, sino también en el desarrollo de las capacidades necesarias para aprender y para vincularse con la familia y los compañeros. Por este motivo, una alimentación saludable es fundamental para un buen rendimiento escolar y el bienestar durante toda la vida.

En Uruguay, 4 de cada 10 niños y niñas en edad escolar tienen exceso de peso y más del 15 %, obesidad. La gran mayoría mantendrá el sobrepeso o la obesidad en la vida adulta si no se modifica su alimentación.

En estas páginas les damos algunas orientaciones sobre cómo comer y qué alimentos debemos darles con más frecuencia para crecer y desarrollarse. También cuáles disminuir cada día porque no les hacen bien para su salud y bienestar. Esperamos que les sean de utilidad y las puedan compartir con otras familias. ■



LA FAMILIA EL MODELO A SEGUIR



© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS

Durante esta época los niños y niñas aprenden cómo relacionarse con la comida. Los padres siguen siendo el modelo más importante y, por ese motivo, las comidas en familia son claves e incidirán en la forma en la que los niños comerán en su vida adulta.

Además, en esta etapa, el ámbito escolar comienza a influir en los alimentos que prefieren y la forma en que los comen. Los alimentos que lleven para la merienda y los que compren en la escuela también irán determinando sus preferencias.

La familia puede facilitar una alimentación saludable o crear ambientes que promueven el sobrepeso y

Los niños con sobrepeso y obesidad:

- ◆ Tienen la presión arterial más alta.
- ◆ La gran mayoría mantendrá el sobrepeso o la obesidad en la vida
- ◆ Si no cambian la forma de comer, estarán expuestos a un mayor riesgo de sufrir enfermedades como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y respiratorias, así como también problemas emocionales como depresión, ansiedad, estrés, preocupación por su cuerpo y baja autoestima.

la obesidad. Los padres condicionan la alimentación de sus hijos por los alimentos que les ofrecen, la forma en la que los preparan y comen, y también por lo que a ellos les gusta comer.

DERECHA: © UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS

La alimentación adecuada evita problemas en el presente y el futuro



La familia es el principal modelo para los niños. Condiciona sus gustos y preferencias no solo ahora, sino también en el futuro.



10

COCINALES HOY ES PARA SIEMPRE

A veces pensamos que cocinar es una pérdida de tiempo, algo del pasado o un trabajo innecesario, ya que se promociona una gran cantidad de opciones de alimentos listos para comer, muchas veces dirigidas a niños. Sin embargo, es importante que sepan que ningún producto preparado sustituye a la comida casera y el acto de cocinar. La comida casera siempre es la mejor opción y es insustituible para la salud de la familia.

Resulta imprescindible dedicar, en la vida cotidiana, un mayor espacio para las actividades culinarias, no solo por la salud, sino porque ayudan a interactuar con los demás miembros de la familia, a construir relaciones más equitativas entre mujeres y varones, y a fortalecer los vínculos.



© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS

Cuando cocinan en casa:

- ◆ Pueden decidir los ingredientes y las formas de cocción.
- ◆ Pueden controlar la cantidad de sal, el azúcar y el tipo de grasa.
- ◆ Cocinan sin colorantes, conservantes ni otras sustancias artificiales.

DERECHA: © UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS



Al cocinar, el alimento gana un significado que va más allá de alimentar el cuerpo.



12

COCINAR CON ELLOS

EMOCIONES Y RECUERDOS

Cocinar con los niños nos llena de emociones y recuerdos

Esta es la etapa para empezar a vincularse con la cocina y para descubrir la capacidad de crear comidas sanas y ricas. Preparar alimentos junto con la familia es la mejor forma de desarrollar el gusto por la cocina y la alimentación saludable.

Busquen la forma de darles espacio a los niños para que puedan participar en la planificación y preparación de las comidas. Cocinar es una forma de motivarlos a comer nuevos alimentos y descubrir nuevos sabores, olores y texturas, que disfrutará siempre.

Por eso, ¡manos a la obra y a llenar juntos la cocina de ricos olores y sabores!



DERECHA: © UNICEF/URUGUAY/2012/BIELLI



Los olores y los sabores de la comida despiertan emociones, conectan y permiten transitar las prácticas, ritos y costumbres por generaciones, desde nuestros abuelos y más atrás.

DERECHA: © UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS





¿CÓMO COMER? TAMBIÉN IMPORTA

La forma en que los niños comen es tan importante como qué comen. Háganse un tiempo y un espacio para comer en familia. Acostúmbrenlos a comer siempre a la misma hora, sentados en la mesa y compartiendo un momento agradable con la familia.

Los niños tienen que concentrarse en la comida y en la interacción con ustedes. No coman distraídos con la televisión y menos aún con el celular, la computadora o la *tablet*. Si están realizando otras actividades, comen de forma automática, sin conciencia de cuánto comen, por lo que comen más de lo que necesitan. Esto disminuye su capacidad de saber cuándo están llenos y pierden el control del mecanismo de hambre y saciedad, lo que los conduce al sobrepeso y la obesidad, no solo en esta etapa, sino también en la adolescencia y en la vida adulta.

La comida hay que transformarla en un momento agradable para los niños y no convertirla en algo estresante. Es un espacio ideal para conversar sobre cómo ha sido el día. No los obliguen a terminar el plato, ya que esto puede perjudicar la habilidad de controlar el apetito y hacer que coman más de lo que necesitan. No digan frases del tipo: «¡Si terminás todo el plato, vas a tener postre!». Tampoco los obliguen a quedarse sentados en la mesa hasta terminar el plato. No los apuren



La comida es lo que los niños necesitan para crecer y desarrollarse. No la conviertan en premios, recompensas o castigos.

© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS



a comer por medio de amenazas, no ofrezcan recompensas por comer y tampoco usen la comida como recompensa.

DERECHA: © UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS





PEQUEÑOS CAMBIOS PARA COMER MEJOR

Lo primero y más importante que tienen que saber es que los alimentos que los niños necesitan se encuentran en la naturaleza y son preparados en la cocina de su casa o en la escuela.

A continuación, les daremos algunas orientaciones de pequeños cambios que pueden ayudar a mejorar la alimentación de los niños y de toda la familia, qué incorporar o aumentar cada día, y qué alimentos y productos evitar o disminuir.

PEQUEÑOS CAMBIOS CADA DÍA PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN

Más

- AGUA
- VERDURAS
- LEGUMBRES
- FRUTAS
- SEMILLAS
- ALIMENTOS INTEGRALES
- PESCADO

Menos

- SAL
- AZÚCAR
- FIAMBRES Y EMBUTIDOS
- REFRESCOS
- JUGOS
- PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS



© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS

¡Cada día más!



© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA





18

EL AGUA

PARA SACAR LA SED

En casa dispongan siempre de agua de fácil acceso en la heladera y tengan agua fresca sobre la mesa. Eviten comprar bebidas como refrescos, jugos y aguas saborizadas embotelladas, porque contienen azúcar, edulcorantes y aditivos. Si quieren tomar alguna bebida con sabor, preparen en casa aguas con las frutas y especias que más les gusten.

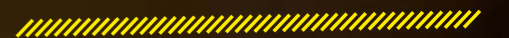
Es importante que el niño se acostumbre a llevar siempre agua tanto en las actividades cotidianas como cuando sale a pasear.



© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS



Solo agua para sacar la sed.





VERDURAS Y FRUTAS DE DIFERENTES COLORES

Verduras y frutas deben estar presentes en cada comida, ya que son fundamentales para un crecimiento saludable. Son ricas en vitaminas, minerales y fibras que dan saciedad. Ayudan a regular el apetito y a prevenir el sobrepeso. Además, contienen sustancias activas que actúan en el intestino y aumentan las defensas contra las enfermedades.

Las verduras variadas, sin contar la papa, deberían ocupar la mitad del plato en todas las comidas. Las frutas son el postre ideal, además de ser una de las mejores opciones para el desayuno y la merienda escolar.

En esta etapa los niños pueden empezar a rechazar las verduras, especialmente si no se acostumbraron a comerlas desde pequeños, pero hay estrategias para acercarlos a ellas. Deben comenzar de a poco a agregárselas a las recetas que más les gustan. Cebolla, zapallo, calabaza, zanahoria, zapallitos, zuquini, acelga, espinaca, remolacha, berenjena, habas frescas, brócoli y coliflor pueden irse integrando a las recetas, y ni siquiera se van a dar cuenta de que las están comiendo! Empiecen de a poco y seguro que le van a gustar.



LES VA A RESULTAR MÁS FÁCIL COMER VERDURAS SI

- ◆ Todos los miembros de la familia las comen;
- ◆ Los integran al momento de comprarlas y prepararlas;
- ◆ Les permiten elegir opciones de platos ricos y saludables.

DERECHA: © LIGHTFIELDSTUDIOSPROD - DREAMSTIME

© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUERA



La familia es el modelo que los niños usan, entre otras cosas, para aprender a comer.



ALIMENTOS INTEGRALES Y GRASAS SALUDABLES

Granos enteros y alimentos integrales

Integren más **legumbres**, como porotos, lentejas y garbanzos, arvejas no solo en los guisos y las sopas, sino también en ensaladas, salsas para untar (como humus), tartas, fainá, puré de arvejas o lentejas y muchas otras que se les ocurran.

Elijan el arroz integral, la avena, la polenta, la quinoa y el pan integral ya que mantienen los beneficios del alimento natural son ricos en fibra y vitaminas.

Las grasas que dan salud

Los **frutos secos**, como las nueces, almendras o castañas, al igual que las **semillas** de sésamo, girasol, zapallo y chía, son una joya para la salud, gracias a que son ricas en fibra, grasas saludables, proteínas, vitaminas, minerales y otras sustancias protectoras. Dan sensación de saciedad y ayudan a no aumentar de peso. Son ideales para que los coman en la merienda o para que los agreguen a las comidas, a las masas y a las ensaladas. Guárdenlos en un lugar de la cocina que sea visible y de fácil acceso para los niños.

Las grasas que están en el **pescado** llamadas Omega 3 son esenciales para el desarrollo del cerebro. Es necesario que coman al menos una vez por semana pescado fresco, congelado o enlatado. Hay muchas formas



© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA

en las que pueden prepararlo. Seguro que si a ustedes les gusta, a los niños también.

Prefieran los aceites de canola, soja y oliva, ya que también contienen grasas Omega 3.

DERECHA: © UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA

Las grasas
que dan salud.





EL AZÚCAR

CALORÍAS SIN NUTRIENTES

El **azúcar** en exceso es malo para la salud en todas las etapas de la vida, pero durante la etapa escolar es especialmente riesgoso, ya que hace ganar peso de manera acelerada, altera el metabolismo y predispone al sobrepeso y la obesidad. El consumo excesivo de azúcar afecta la salud de los niños más de lo que se puede imaginar.

Cuesta reconocer la cantidad de azúcar que se consume, porque está oculta en las bebidas y los productos envasados. Aparece con distintos nombres en la lista de ingredientes: sacarosa, glucosa, fructosa, dextrosa, jarabe de maíz, jarabe de maíz de alta fructosa, glucosa, azúcar invertido. Siempre que vean estos nombres al principio de la lista de ingredientes quiere decir que el producto tiene mucha cantidad de azúcar y, por tanto, no es saludable para los niños ni para la familia.

Cualquier azúcar es peligroso, pero cuando está en un líquido es todavía más dañino, porque se absorbe más rápido, sube la glucosa en sangre rápidamente y no da sensación de saciedad.



Refrescos, jugos artificiales, aguas saborizadas y jugos de fruta envasados no les hacen bien.

© UNICEF/URUGUAY/2019/915204/ET/14

!
Cada día menos refrescos, jugos de fruta, a base de soja y aguas saborizadas envasadas. ¡Sólo agua para sacar la sed!

Compartan con los niños el siguiente cuadro para mostrarles la cantidad de azúcar que contienen las bebidas mencionadas. Juntos podrán reconocer que el agua es la bebida saludable por excelencia.

AGUA	JUGO DE FRUTA ENVASADO	JUGO A BASE DE SOJA	REFRESCO TIPO COLA	AGUA SABORIZADA
200 ml	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml
				
0 g de azúcar	21 g de azúcar	14 g de azúcar	22 g de azúcar	10 g de azúcar

Los valores que figuran en estas tablas son comparables entre productos ya que el peso es similar. La composición de estos productos representa el promedio de los que se encuentran en el mercado.



EDULCORANTES PARA LOS NIÑOS, NO

Muchas bebidas y polvos para preparar refrescos, al igual que yogures y postres lácteos, no contienen azúcar sino edulcorantes, como la estevia, el aspartamo, la sucralosa, el ciclamato, la sacarina o el acesulfame K. Se desconocen los efectos que pueden tener a largo plazo.

Los edulcorantes tienen un sabor extremadamente dulce. Cuando los niños se acostumbran a consumirlos, puede hacerseles más difícil comer de forma saludable, ya que las frutas les pueden parecer ácidas y las verduras muy amargas.

En lugar de edulcorantes, es preferible que cada día agreguen una menor cantidad de azúcar. El gusto se va adaptando. ¡Van a ver que en poco tiempo empezarán a preferir alimentos y bebidas menos dulces!



En el siguiente cuadro pueden ver sus ingredientes y se darán cuenta de que no son buenas opciones para los niños.

JUGO DE NARANJA INDUSTRIALIZADO



Agua, jugo concentrado de naranja, jarabe de maíz de alta fructosa, azúcar, vitamina C, acidulante, aromatizante, antioxidantes.

POLVO PARA PREPARAR REFRESCO



Azúcar, maltodextrina, jugo de naranja deshidratado, regulador de acidez, antiaglutinante, espesantes, colorantes, aromatizantes.

CARAMELO DE NARANJA



Azúcar, jarabe de alta fructosa, acidulante, dextrina, maltodextrina, aromatizantes, jugo concentrado de naranja, colorantes.

La composición de estos productos representa el promedio de los que se encuentran en el mercado.

Los jugos industrializados y los polvos para preparar refrescos (mal llamados jugos en polvo) son más parecidos a las golosinas que a los jugos naturales.





28 MENOS SAL, GRASA, ULTRAPROCESADOS, FIAMBRES Y EMBUTIDOS

El exceso de sal produce hipertensión arterial

La **sal** contiene sodio, el cual aumenta la presión arterial y predispone a enfermedades cardiovasculares. Todo el sodio que el cuerpo necesita se puede obtener de los alimentos naturales. Una cucharadita de sal de 5 gramos es toda la sal que un adulto debería consumir en un día. En el caso de los niños esta cantidad es aún menor.

Los niños pueden acostumbrarse a comer con poca sal por el resto de su vida. Agreguen cada día un poquito menos de sal a las comidas. Moderen el consumo de quesos muy salados, de fiambres y embutidos. Eviten consumir frecuentemente productos ultraprocesados, como snacks, galletas, caldo en cubitos, sopas instantáneas, salsa de soja, ketchup y mayonesa.

Los niños no deben consumir más de una cucharadita de sal al día, lo que equivale a 4 g.



El exceso de grasas no les hace bien

Las comidas con **grasas** son ricas y dan ganas de seguir comiéndolas, pero las grasas tienen mucha energía y no es bueno comerlas en exceso. Eviten las frituras y, sobre todo, los productos prefritos congelados, como la mayoría de las papas fritas, caritas de papa, *nuggets*, papas *noisette* y formitas de pescado. Estos productos tienen gran cantidad de grasas, incluso cuando se hacen al horno.

Los fiambres, incluso el jamón, los embutidos, los chorizos, los panchos, las hamburguesas, las *nuggets* y las formitas procesadas tienen exceso de sal y de grasa. Cualquier corte de carne siempre va a ser mejor que un fiambre, un embutido o cualquier producto congelado que trate de imitarla.

DERECHA: © UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUERA



Los productos prefritos congelados como las papas prefritas, *noisette* o caritas, tienen una gran cantidad de grasa, aún cuando las hagan en el horno.



En el siguiente cuadro les mostramos la cantidad de grasa y sal de algunos de estos productos.

CARNE ASADA DE VACA	3 PANCHOS	2 HAMBURGUESAS CONGELADAS	6 NUGGUETS DE POLLO	5 FETAS DE JAMÓN
120 g	120 g	170 g	150 g	100 g
6 g de grasa 0 g de sal	33 g de grasa 3 g de sal	30 g de grasa 2 g de sal	21 g de grasa 1,5 g de sal	9 g de grasa 3 g de sal
Carne de vaca, aceite la cantidad y el tipo que agreguen, y condimentos.	Carne bovina, agua, grasa suina, carne suina, carne mecánicamente recuperada de bovino, cuero suino, sal, fécula de mandioca, menudencias (mondongo), especias, estabilizantes, antioxidantes, conservante, colorante.	Carne bovina, agua, proteína de soja, sal, glutamato monosódico, polifosfato de sodio, eritorbato de sodio, ácido nicotínico.	Pollo, pan rallado, agua, aceite vegetal (aceite de soja y aceite de algodón) piel de pollo, carne molida de pollo, harina de trigo enriquecida, proteína aislada de soja, almidón de maíz, sal, leche entera en polvo, vinagre, aromatizantes naturales de carne de pollo, pimienta blanca, estabilizante: tripolifosfato de potasio, difosfato tetrasódico, antioxidante:eritorbato de sodio y espesante goma guar.	Pernil de cerdo, agua, sal, fécula de papa, azúcar, proteína de soja, aditivos.

Los valores que figuran en estas tablas son comparables entre productos ya que el peso es similar. La composición de estos productos representa el promedio de los que se encuentran en el mercado.



Cualquier corte de carne siempre va a ser mejor que un fiambre, un embutido o un producto congelado que trata de imitarla.



EL PAN LA MEJOR OPCIÓN

Muchos productos como las galletitas, cereales y bizcochos tienen demasiada grasa, sal y azúcar, aunque no lo parezca. En el cuadro siguiente pueden ver algunos

productos comparados. Seguro que no les quedarán dudas sobre cuál es el más adecuado para los niños y toda la familia.

PAN FLAUTA	GALLETITAS SALADAS	GALLETITAS MARÍA	CEREALES PARA EL DESAYUNO
60 g	60 g	60 g	60 g
			
0 g de azúcar 0 g de grasa 0,4 g de sal	0 g de azúcar 8 g de grasa 1 g de sal	12 g de azúcar 8 g de grasa 0,4 g de sal	24 g de azúcar 1 g de grasa 0 g de sal
Harina fortificada con hierro y ácido fólico, agua, levadura, sal.	Harina de trigo fortificada, grasa vacuna refinada, sal, jarabe de fructosa, extracto de malta, levadura, pimienta, ajo, emulsionante, lecitina de soja, leudante químico.	Harina de trigo fortificada, azúcar, grasa vacuna, refinada, jarabe de fructosa, aceite vegetal hidrogenado, sal, leudantes, emulsificante, lecitina de soja, mejoradores de harina, aromatizante, saborizante.	Mezcla de cereales (harina de maíz integral, sémola de maíz), azúcar, almidón de maíz, jarabe de glucosa, aceite de palma, fosfato tricálcico, fosfato dicálcico, goma arábica, sal iodada, saborizante artificial, citrato trisódico, ácido cítrico, ácido málico, fosfato trisódico, colorantes, vitaminas y minerales: niacina; ácido pantoténico; vitaminas b6, b2 y b1; ácido fólico; carbonato de calcio; hierro y zinc.

Los valores que figuran en estas tablas son comparables entre productos ya que el peso es similar. La composición de estos productos representa el promedio de los que se encuentran en el mercado.

En el cuadro siguiente les presentamos la cantidad de grasa que tienen los ojitos, las tortas fritas y los bizcochos, en comparación con unos escones caseros.

ESCONES CASEROS	OJITOS	TORTAS FRITAS	BIZCOCHOS
80 g	90 g	100 g	90 g
			
16 ml de aceite	45 g de grasa	20 g de grasa	25 g de grasa
Harina, harina integral, leche entera fresca, aceite girasol altoleico, polvo de hornear.	Harina, grasa, azúcar, huevo, vainilla, polvo de hornear, dulce de membrillo	Harina, agua, grasa, sal	Harina, agua, grasa, azúcar, levadura, sal, mejorador de harina.

Los valores que figuran en estas tablas son comparables entre productos ya que el peso es similar. La composición de estos productos representa el promedio de los que se encuentran en el mercado.



34 **MÁS ALIMENTOS NATURALES** NO NECESITAN PRODUCTOS ESPECIALES

Los productos promocionados como adecuados para niños

En el supermercado van a encontrar muchos productos ultraprocesados con personajes infantiles, premios o juegos que hacen que los niños los prefieran. Sin embargo, es importante que sepan que los niños no necesitan consumirlos, ya que contienen una excesiva cantidad de azúcar, grasas o sal. Su consumo frecuente se vincula directamente con el aumento de peso, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares.

Se elaboran a partir de ingredientes de muy bajo costo, como harinas refinadas, grasas, azúcares, sales, conservantes, estabilizantes, emulsionantes, edulcorantes, resaltadores del sabor, colorantes y aromatizantes.

Los niños no necesitan de alimentos envasados con agregado de vitaminas o minerales. Los nutrientes que precisan para crecer están en los alimentos naturales, especialmente en las frutas, verduras y legumbres que se preparan en casa o en la escuela.

Si quieren saber más, pueden acceder a la *Guía alimentaria para la población uruguaya* en: www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/guia-alimentaria-para-la-poblacion-uruguaya

¿Sabían que 9 de cada 10 productos que se comercializan como adecuados para niños en Uruguay tienen exceso de azúcar?

En la actualidad puede resultar difícil identificar productos con exceso de azúcar, grasa y sal. Pronto los van a poder identificar fácilmente por estos símbolos:



Fíjense en los ingredientes y la cantidad de azúcar y grasas que tienen unas galletitas *waffles*, un alfajor y unas galletitas de avena, en comparación con unas galletitas caseras.

GALLETITAS CASERAS DE AVENA	GALLETITAS DE AVENA	WAFFLES	ALFAJOR	GALLETITAS RELLENAS DE CHOCOLATE
60 g	60 g	60 g	50 g	60 g
				
12 g de azúcar 14 ml de aceite 0 g de sal	18 g de azúcar 10 g de grasa	24 g de azúcar 14 g de grasa	21 g de azúcar 10 g de grasa	20 g de azúcar 12 g de grasa
Harina, huevos, aceite, azúcar, polvo de hornear, aromatizante vainilla, cáscara de limón.	Harina de trigo, azúcar, aceite de girasol alto oleico, avena arrollada, harina integral, leche descremada en polvo, coco rallado, almidón, salvado de trigo, sal, leudantes químicos (bicarbonato de amonio bicarbonato de sodio, fosfato.	Azúcar, harina de trigo fortificada con hierro y ácido fólico, aceite vegetal hidrogenado, almidón, cacao en polvo, sal, emulsionante: lecitina de soja, aromatizantes, chocolate, vainillina, leudante químico, bicarbonato de sodio.	Masa: harina, azúcar, aceite hidrogenado, jarabe de maíz de alta fructosa, huevos, cacao, bicarbonato de amonio, bicarbonato de sodio, lecitina de soja, caramelo y propionato de calcio. Relleno: dulce de leche. Baño: azúcar, aceite hidrogenado, cacao, leche en polvo descremada, lecitina, esencia de vainilla, ácido sórbico.	Harina de trigo fortificada con hierro y ácido fólico, azúcar, grasa vacuna refinada, aceite vegetal hidrogenado, jarabe de maíz de alta fructosa, glucosa, cacao en polvo, almidón de maíz, colorante caramelo, leudantes químicos: bicarbonato de amonio, fosfato mono cálcico, bicarbonato de sodio, emulsionante: lecitina de soja, aromatizante idéntico al natural, aromatizantes artificiales.

Los valores que figuran en estas tablas son comparables entre productos ya que el peso es similar. La composición de estos productos representa el promedio de los que se encuentran en el mercado.



EN LA ESCUELA

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Los centros educativos, tanto públicos como privados, tienen la responsabilidad de contribuir con la salud y el bienestar de los niños.

La alimentación saludable, junto con la actividad física, mejora la función cognitiva y el rendimiento. Los estudiantes físicamente activos y con una alimentación saludable están en mejores condiciones para aprender y tienen menos probabilidad de perder días de escuela por razones de salud.

El centro debe ofrecer alimentos, comidas y bebidas saludables, y asegurar que siempre sean la opción más accesible.

Si ven productos con excesivo contenido de azúcar, grasa y sodio, como refrescos, galletitas y alfajores, exhibidos en la cantina de la escuela, convérsenlo con la dirección de la institución, porque seguramente encontrará, junto con los responsables del servicio de cantina, una solución para contemplar sus intereses y al mismo tiempo proteger la salud de los niños.



© UNICEF/URUGUAY/2019/PIROZZI

POR LEY

¿Sabían que, de acuerdo con la Ley 19.140, los productos con excesivo contenido de azúcar, grasa y sodio, tales como refrescos, galletitas y alfajores, no pueden exhibirse y tampoco promocionarse en los establecimientos educativos?

DERECHA: © UNICEF/URUGUAY/2013/PIROZZI





© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA



ARRIBA: © UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS





unicef 
para cada niño



CDN30 AÑOS
CONVENCIÓN SOBRE
LOS DERECHOS DEL NIÑO



@unicefuruguay