



**Segundas Jornadas Patagónicas de Actualización en Salud Integral del Adolescente
08-09-10 de Abril de 2015 - Comarca Andina del Paralelo 42 - Patagonia Argentina**

PROYECTO ESCOLAR: *Kiosco saludable, para una mejor nutrición*

Blasco,Raising,Brigato, Mitanovich,Sanchetta,5toñoNH

natyraising@gmail.com

Fundación Munduna- .Nuevos Horizontes

El Bolsón.Rio Negro .2015

Introducción:

La idea de un *Kiosco Saludable* surge debido a la necesidad de incorporar hábitos de alimentación saludable en los niños y adolescentes. El excesivo consumo de alimentos con alta densidad de energía, azúcares y grasas y bajos en nutrientes esenciales, contribuye entre otros factores a aumentar el riesgo de sobrepeso, obesidad, caries y otras enfermedades en niños y adolescentes.

La escuela debe ser un lugar de aprendizaje integral, no un lugar donde se enseñe la teoría y se practique lo contrario en relación a la salud y alimentación. Por eso, una de las medidas que la escuela puede llevar a cabo como estrategia de promoción de hábitos alimentarios más saludables es la transformación del kiosco tradicional en uno más saludable; motivando cambios positivos, sin imponer conductas y fomentando la participación de la comunidad escolar como una vía de desarrollo sustentable a largo plazo.

Es muy importante tener en cuenta la dimensión de proceso en esta iniciativa, ya que muchas veces la implementación brusca y hasta la prohibición de algunos alimentos que social y culturalmente tienen amplia difusión, genera un efecto paradójico que conspira contra la instalación de un kiosco más saludable. La industria, los medios de comunicación y la sociedad han llevado hacia una elección alimentaria donde se privilegia el consumo y el placer por sobre la salud. Se suman a nuestra propuesta los padres y docentes como destinatarios, ya que deben conocer sobre alimentación al ser los responsables de la salud de sus hijos.

Palabras claves: salud / alimentación / adolescentes / alimentos.

Objetivos:

- Contribuir a tener una buena alimentación modificando los hábitos alimenticios de nuestra comunidad educativa.
- Estimular el espíritu crítico del consumidor joven respecto a la publicidad de productos de alimentación.
- Fortalecer los conocimientos de la comunidad educativa en alimentación y nutrición, con elementos técnicos de nutrición e higiene de los alimentos.
- Establecer vínculos entre los distintos actores de la Comunidad: alumnos, docentes, padres.
- Aumentar la oferta de alimentos sabrosos y de alta calidad nutricional.
- Idear alimentos caseros saludables para vender en la escuela.
- Fomentar la participación de los alumnos, los docentes, los padres.
- Elaboración de encuesta nutricional inicial para detectar información sobre los hábitos alimentarios de la comunidad escolar.



Segundas Jornadas Patagónicas de Actualización en Salud Integral del Adolescente 08-09-10 de Abril de 2015 - Comarca Andina del Paralelo 42 - Patagonia Argentina

Población:

El proyecto está dirigido en forma directa a los adolescentes de la institución, como también a los docentes acompañantes en esta iniciativa, y en forma indirecta a los padres que son responsables de la adecuada alimentación de sus hijos.

Métodos y/o implementación:

Este proyecto tiene como fin directo motivar a los adolescentes a un cambio de hábito de alimentación y, ofrecerles alternativas sabrosas y a la vez saludables. Sin olvidar la importancia de la actividad física en este acompañamiento.

El proceso de implementación de un kiosco más saludable en la escuela no es simple. Para eso, se requerirá de la participación de toda la comunidad educativa, tanto en su diseño como en su puesta en marcha; la idea es realizar un trabajo en forma conjunta con toda la comunidad educativa, en donde deberán involucrarse todos los integrantes.

¿Cómo podemos comenzar con la implementación? Para acompañar el proceso de implementación de un kiosco más saludable en la escuela proponemos implementar algunas de las siguientes actividades junto con los alumnos:

- Charlas con especialistas en el tema hacia toda la comunidad educativa, y la importancia de la actividad física.
- Analizar la información nutricional de los alimentos que habitualmente se venden en el kiosco. Debatir en grupos y presentar posteriormente los resultados.
- Comparar esa información con la de productos de alta calidad nutricional.
- Consensuar qué alimentos se podrían vender en el kiosco de la escuela, si este fuera más saludable.
- Investigar acerca de la historia de algunos de esos alimentos, su geografía alimentaria, sus formas tradicionales de preparación y consumo.
- Promocionar los nuevos productos del kiosco para difundir su consumo dentro de la escuela, haciendo hincapié en la importancia de su consumo.
- Crear un logo que identifique los alimentos de alta calidad nutricional que se ofrecerán en el kiosco.
- Promocionar los alimentos más saludables como aquellos recomendados para tener mejores condiciones de salud y para desarrollar las actividades de la vida diaria.
- Realizar folletos explicativos para los padres sobre distintos aspectos de la buena alimentación.
- Difundir públicamente (en la escuela y en la comunidad) la experiencia y sus beneficios para la salud.

Los alimentos de alta calidad nutricional para el kiosco, serían los siguientes:

- ✓ Barritas de cereales con frutas desecadas (comerciales o caseras).
- ✓ Tutucas, pochoclos sin azúcar.
- ✓ Copos de cereal sin azúcar (maíz inflado, capullos de arroz, almohaditas de salvado o avena).
- ✓ Alfajores de maicena, de miel, de frutas.
- ✓ Bizcochuelos, vainillas.



**Segundas Jornadas Patagónicas de Actualización en Salud Integral del Adolescente
08-09-10 de Abril de 2015 - Comarca Andina del Paralelo 42 - Patagonia Argentina**

- ✓ Galletitas de bajo tenor graso, galletas de arroz.
- ✓ Frutas frescas enteras bien lavadas.
- ✓ Jugos naturales de frutas de estación.
- ✓ Licuados de frutas de estación.
- ✓ Frutas desecadas (damascos, ciruelas, peras, pasas de uva, etc.)
- ✓ Mix de cereales (granolas).
- ✓ Nueces, almendras, semillas de girasol o zapallo, maníes, etc.
- ✓ Yogures enteros o descremados solos o con cereales y/o frutas.
- ✓ Postres lácteos comerciales o caseros.
- ✓ Leche sola o saborizada con cacao (chocolatada).
- ✓ Ensaladas de frutas.
- ✓ Gelatinas.
- ✓ Sándwiches de queso, verduras (lechuga, tomate, zanahoria rallada, berenjenas grilladas, espinaca) y huevo duro, en pan integral o blanco.
- ✓ Tartas de verduras.

Resultados y conclusiones:

Este es un proyecto que se implementará en la institución a partir del ciclo lectivo del presente año, por lo tanto aún no se han recabado resultados ni conclusiones. Las expectativas del grupo son óptimas y se trabaja con el objetivo de lograr continuidad en el tiempo y renovar la motivación y compromiso inicial, para que cada integrante de la escuela participe activamente y se apropie del proyecto.