



Agencia Santafesina  
de Seguridad Alimentaria  
Ministerio de Salud



ALIMENTOS

# Recomendaciones para un verano saludable

Miércoles 11 de diciembre de 2024  
Lic. Ma. de los Milagros Elli.  
Área Capacitación y Epidemiología

**ASSAL**

Estado nutricional actual de los Argentinos,  
revisemos algunos datos.....

## Radiografía del estado nutricional actual de los argentinos

**30%** de las niñas/os consume frutas al menos una vez por día



**40%** consume verduras al menos una vez por día



**20%** de los adolescentes consume frutas al menos una vez por día



**40%** consume bebidas artificiales con azúcar al menos una vez al día



**40%** consume leche, yogur y/o queso al menos una vez por día



**20%** consume pescado fresco y/o enlatado al menos una vez por semana



**40%** de las niñas/os tiene exceso de peso



**35%** posee hipertensión arterial



**70%** tiene baja actividad física



**70%** de los adultos tiene exceso de peso

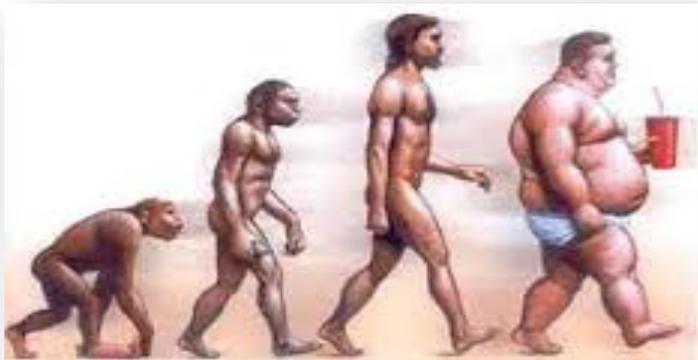
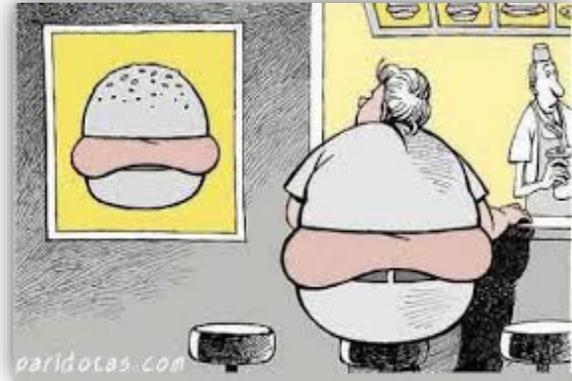


**13%** posee diabetes



Fuente: II Encuestas Nacional de Nutrición y Salud. Secretaría de Gobierno de Salud de la Nación. 2019  
Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Ministerio de Salud, 2018

¿QUÉ NOS ESTÁ SUCEDIENDO?



Entorno obesogénico de nuestros niños en Argentina



fagrannutricion

**El EXCESO DE AZÚCARES** que consumimos a diario, proviene principalmente de productos ultraprocesados, encontrándose de **FORMA OCULTA**

**AZÚCAR DE MESA O VISIBLE**  
30%

**AZÚCARES OCULTOS**  
70%

Fuente: Informe INTA-FAGRAN (en prensa)

www.fagran.org.ar  
info@fagran.org.ar

**CONSUMO DE AZÚCARES EN ARGENTINA**

Según la 2da ENNyS, casi la mitad de los NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES consumen bebidas artificiales con azúcares al menos una vez al día.

**SOLO CON UNA BOTELLA PEQUEÑA (600 ML) SE EXCEDE EL VALOR MÁXIMO DE AZÚCAR RECOMENDADO POR LA OMS**

Fuente: ENNyS 2, 2018  
Ph: adaptado de Sinazucar.org

www.fagran.org.ar  
info@fagran.org.ar

**CONSUMO DE AZÚCARES EN ARGENTINA**

Argentina se encuentra en el **4to lugar** de mayor consumo de azúcares del mundo, con alrededor de 150 gramos por día, que equivalen a 30 cucharaditas de azúcar por día

**EL 40% DE ESTE CONSUMO PROVIENE DE LAS BEBIDAS AZUCARADAS**

Fuente: ENFR, 2018



# LA JARRA DE LÍQUIDOS ARGENTINA



Fuente: Estudio HIDRATAR 2009

NUTRICIÓN INFANTIL - PUBLICADO EL 05 DE DICIEMBRE DE 2024

## El Impacto del Azúcar en el Cerebro Infantil

●●●●●



Durante décadas, se ha señalado al azúcar como causante de hiperactividad en niños. Sin embargo, investigaciones recientes indican que el impacto del azúcar en el cerebro infantil es más complejo y tiene efectos a largo plazo en el desarrollo cognitivo.

La Dra. Amy Reichelt, de la Universidad de Adelaida, estudió cómo el consumo excesivo de azúcar afecta el hipocampo, una región cerebral crucial para la memoria, utilizando análisis en modelos humanos y animales.

Su estudio muestra que una dieta rica en azúcar y grasas puede aumentar la inflamación cerebral, dificultando el aprendizaje y la memoria en niños. Además, esta inflamación puede afectar la percepción de saciedad, promoviendo patrones de sobreconsumo que podrían establecerse de por vida.

Reichelt sugiere que eliminar por completo el azúcar no es necesario, ya que esto puede aumentar el deseo por los dulces. En su lugar, recomienda un consumo moderado y consciente, enseñando a los niños a ver los dulces como ocasionales. Esto podría contribuir a desarrollar una relación equilibrada con la comida y apoyar el desarrollo cognitivo saludable en los niños.

LAS ENFERMEDADES  
CRÓNICAS COMIENZAN  
EN LA INFANCIA

**COMENSALIDAD**



Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y diálogo con otros...

Verano.....



Alimentación

segura,  
saludable

verano

## ¿Qué debemos considerar en verano?

Hidratación

Aumentar el consumo de frutas y verduras

Variar preparaciones y menús

Cuidar la seguridad de los alimentos (temperaturas elevadas)

## VERANO Y TEMPERATURAS ELEVADAS

- Aumenta las pérdidas de agua, por transpiración para mantener la temperatura corporal.



Elegí el **agua como fuente de hidratación**. A lo largo del día necesitamos beber al menos dos litros y que no hay que esperar a tener sed para hidratarnos.

sobre todo si nos exponemos al sol, actividad física, o trabajo al aire libre.

- Cuando la pérdida de agua, supera la ingesta de la misma, puede aparecer **DESHIDRATACIÓN**.

## ¿Porqué es tan importante consumir agua?

Es el principal componente de la transpiración y ayuda a disipar el exceso de temperatura corporal

Termorregulación insuficiente



Aparecen síntomas  
Dolor de cabeza.

Fundamental tomar agua,  
cuando:

Sed intensa, sequedad en la boca, Dolor de cabeza, sueño, falta de energía, fatiga, cansancio.

**SIGNOS DE ALERTA.**

Deshidratación.

Golpe de calor.

## GRUPOS VULNERABLES

### RIESGO

- MENORES DE 5 AÑOS Y MÁS AUN MENORES DE 1 AÑO.

### RIESGO

- NIÑOS Y PERSONAS MAYORES CON ENFERMEDADES CRÓNICAS (CARDÍACAS, RENALES, OBESIDAD, NEUROLÓGICAS Y OTRAS).

### RIESGO

- MUJERES EMBARAZADAS, LACTANTES.

### RIESGO

- PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS.

PARA EVITAR ESTOS CUADROS Y  
MEJORAR NUESTRA HIDRATACIÓN

Cuidar la hidratación y la alimentación:

- Dar el pecho a los lactantes con mayor frecuencia.
- Ofrecer a los niños y gente mayor, abundante agua segura , durante todo el día, de manera frecuente.
- No ofrecer bebidas con cafeína o con alto contenido en azúcares.
- No ofrecer bebidas calientes.
- No ofrecer comidas abundantes ni pesadas.
- No consumir bebidas con alcohol (aumentan la temperatura corporal, y las pérdidas de líquido).
- Incorporar frutas y verduras frescas.
- **Agua:** consumí siempre agua segura y mantenela correctamente envasada (en botellas o bidones limpios y cerrados) en la heladera, en lugares limpios y alejada de fuentes de calor. ¡¡¡El hielo debe prepararse con agua segura!!!.

## TIPS PARA MEJORAR NUESTRA HIDRATACIÓN DIARIA

Tomá más líquido del habitual (8 vasos de agua segura a diario).

No esperar a tener sed

Serví agua para acompañar todas las comidas.

Mayor frecuencia

En tu casa, trabajo, tené siempre disponible una jarra/botella/vaso de agua.

No esperar a tener sed

Prepará licuados con agua segura y hielo, preferentemente con frutas de estación y sin agregado de azúcar.

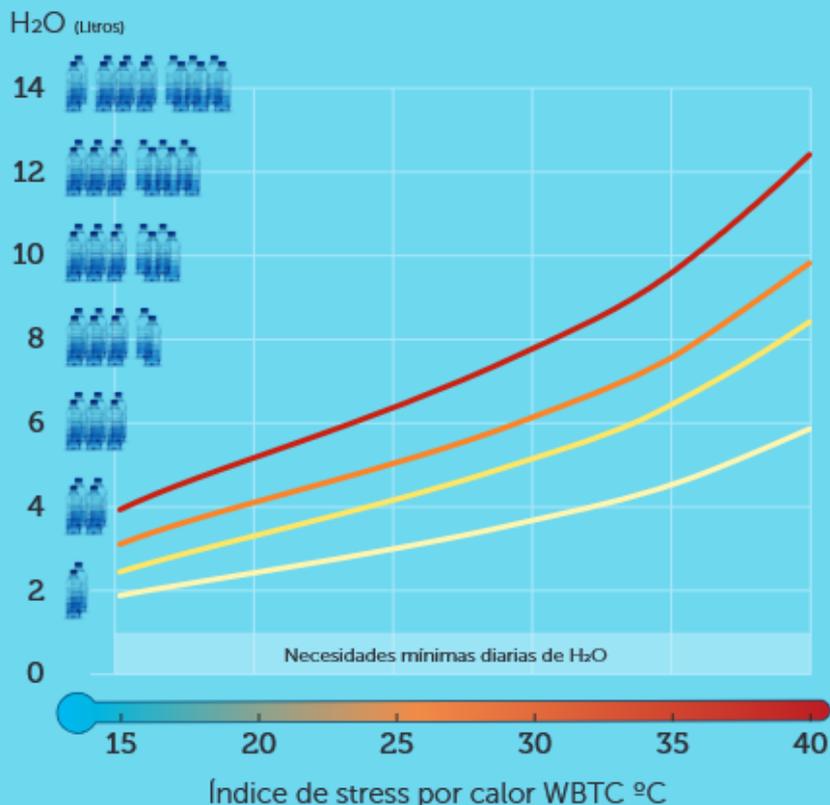


## Agua: Requerimientos diarios

Según temperatura ambiental y gasto energético.

**Nutrinfo**.com  
Comunidad de Expertos en Nutrición

PIEDRO REYNALDO GARCIA.COM



### Carta de Color de la Orina

Herramienta simple y práctica para estimar el estado de hidratación de una persona.

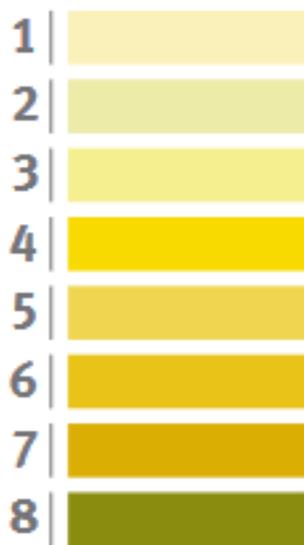


**Atención:** El consumo de suplementos vitamínicos y algunos alimentos pueden modificar el color. Recomendamos cautela en la interpretación de la escala.

Adaptado de: Armstrong L. Performing in Extreme Environments. Human Kinetics. 1999.

# QUERÉS SABER SI ESTÁS BIEN HIDRATADO?

CHEQUEA EL COLOR DE TU ORINA



Si tu orina es como se ilustra en los puntos:

**1-2-3** Estás hidratado

**4-5** Estás deshidratado

**6-7-8** Presentas una severa deshidratación (o sangre en la orina)

Alimentación saludable y verano



## ACTITUD DE LOS DOCENTES Y DEL PERSONAL COLONIAS

- Favorecer y educar para mantener un clima de respeto “COMENSALIDAD”.
- Estimular a los niños para que prueben y consuman todos los alimentos propuestos.
- Promover los buenos modales en el momento de la comida.
- Promover el cuidado de la salud a través de la alimentación saludable y la higiene.
- Utilizar las oportunidades disponibles para promover la incorporación de hábitos saludables (en alimentación, salud e higiene).
- En todo momento tener una actitud positiva y proactiva en relación a hábitos saludables (educar con el ejemplo).
- Escuchar sugerencias y opiniones, además de tener en cuenta los gustos de los niños, para confeccionar y/o modificar el menú.
- Comunicar a las familias sobre las conductas relevantes de los niños durante el momento de la comida (rechazo a determinado alimento o preparación, presencia malos hábitos, etc.).



Variada

Equilibrada

Distribuida

Acorde a período estival

# GRÁFICA DE LA ALIMENTACIÓN SEGURA Y SALUDABLE

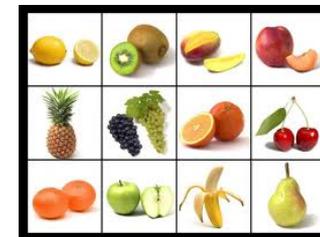


# Mensajes de las GAPA

- |   |  |    |  |
|---|--|----|--|
| 1 | Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.  | 6  | Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.  |
| 2 | Tomar a diario 8 vasos de agua segura.   | 7  | Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.  |
| 3 | Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.                     | 8  | Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.  |
| 4 | Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.                           | 9  | Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.  |
| 5 | Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal. | 10 | El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir. |

## EJEMPLOS DE MERIENDAS SALUDABLES

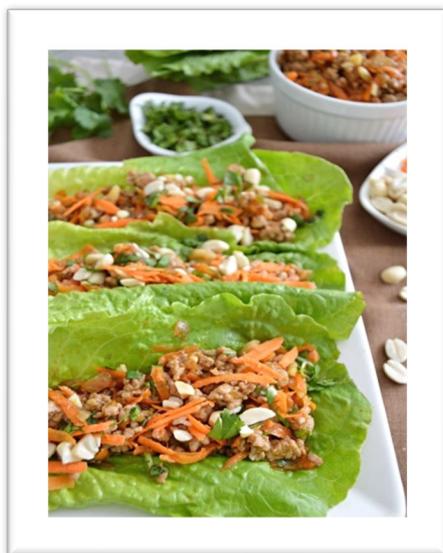
- FRUTAS (con cáscara)
- ENSALADA DE FRUTAS (cubos de manzana, uvas cortadas por la mitad, banana en rebanadas, trozos de naranjas, sin agregado de azúcar).
- LECHE, yogur
- Postres caseros con leche descremada
- FRUTAS SECAS (maní, almendras, nueces, etc)
- SÁNDWICHES SALUDABLES (queso con pan blanco o integral, queso y verduras como tomate, lechuga, zanahoria rallada, choclo, etc).
- BIZCOCHUELOS caseros (harina integral, harina de algarroba, frutas, aceite)
- GALLETITAS caseras (avena, frutas, harina de algarroba, etc)
- VERDURAS CORTADAS EN TIRITAS, TOMATITOS CHERRY cortados al medio
- HUEVO DURO
- CEREALES (sin azúcar agregada) NO COLORIDOS
- SNACKS DE GARBANZOS, OTRAS LEGUMBRES
- Pororó (sin azúcar ni sal en exceso).
- Trufas (fruta, avena, cacao amargo, frutas secas, pasta de maní).
- Barritas de cereales caseras (quinoa inflada, frutas secas, fruta, pasta de maní).



## EJEMPLOS PARA INCORPORAR FRUTAS



## EJEMPLOS PARA INCORPORAR VERDURAS





## Consideraciones para diseñar un menú



Servir agua potable para acompañar las comidas



Incluir diariamente verduras



Utilizar aceite en cantidad moderada en lugar de manteca



Evitar el agregado de sal a las comidas y no poner el salero en la mesa



Incluir fruta como postre



Controlar la cantidad y el tamaño de las porciones servidas

- Identificación de materiales plásticos con los pictogramas descriptos a continuación, cuando corresponda.



### PICTOGRAMAS "LIBRE DE BISFENOL A"



0%  
BPA

Temas y campañas dirigidas a los consumidores sobre alimentos seguros y saludables.

📍 Francia 2690 - Santa Fe, Argentina

☎ (0342) 457 3718

✉ [agencia@assal.gov.ar](mailto:agencia@assal.gov.ar)



Agencia Santafesina  
de Seguridad Alimentaria  
Ministerio de Salud

INFORMACIÓN  
INSTITUCIONAL

EMPRESAS Y  
PROFESIONALES

NOTICIAS Y  
ALERTAS

MÁS  
INFORMACIÓN

## Temas y campañas



5 claves para  
mantener los  
alimentos seguros



ETA -  
Enfermedades  
Trasmitidas por  
Alimentos



Lavado de manos



Comé de Estación

## alimentos seguros

## Alimentos



Los alimentos no  
toman sol



Libro de Recetas  
ASSAL



Celiaquía



Guía de  
Alimentación  
Complementaria



Gráfica de la  
Alimentación  
Segura y Saludable



Grasas trans

Segura,  
saludable  
*y de mamá*

Lactancia materna



Limpieza de  
tanques



**JUGAR “EN EL AGUA” O “JUGAR CON AGUA”**



Evitar el uso de materiales que resulten riesgosos



Maples de huevos



Rollo de papel higiénico



**¡MUCHAS GRACIAS!**

Datos de contacto:  
Área de Capacitación  
[capitacionassal@santafe.gov.ar](mailto:capitacionassal@santafe.gov.ar)  
0342- 4573718 Int. 127  
**ASSAL**