

ALIMENTOS SALUDABLES en las escuelas



¿Qué es la “comida chatarra”?

Es un término que se utiliza para referirse a productos que aportan algunos nutrientes pero que, además, contienen ingredientes que pueden afectar la salud cuando son ingeridos con cierta frecuencia o en forma regular. Están relacionados con altas concentraciones de azúcar, carbohidratos, grasa y sodio (sal).

Los alimentos chatarra estimulan el apetito y la sed, lo que tiene un gran interés comercial para los establecimientos que proporcionan ese tipo de comida. Asimismo, están compuestos de altos niveles de aditivos alimentarios, como el glutamato monosódico (potenciador del sabor) o la tartracina (colorante alimentario).



¿Te has preguntado si la comida chatarra es saludable?



Diversas investigaciones muestran que las llamadas “boquitas” ó “snacks” tienen altas cantidades de sodio, es decir, sal y también grasa. En el caso de los refrescos artificiales y bebidas carbonatadas, contienen excesivas cantidades de azúcares.

Además, un estudio de los Consumidores en Acción de Centroamérica y El Caribe (CONSUACCIÓN) encontró en 10 boquitas que fueron analizadas, la presencia de trazas transgénicas. Esto significa que el maíz con que se elaboró el producto está genéticamente modificado. *(Son aquellos alimentos cuyo material genético ha sido manipulado, agregándoles genes de una planta, bacteria, virus o animal de otra especie que nunca se cruzaría de manera natural).*

Después de haber leído acerca del contenido de la comida chatarra, concluimos, que puede ser dañino para la salud de la niñez y adolescencia. Su consumo repetitivo puede ocasionar diabetes, hipertensión

arterial, problemas cardíacos, entre otras enfermedades. Mientras, que la presencia de trazas transgénicas, pueden provocar alergias y resistencia frente a algunos antibióticos.

A pesar de que las boquitas o snacks contienen excesos de azúcar o sal, es muy común encontrar bolsas de boquitas o bebidas en la lonchera escolar para que las niñas y los niños los ingieran durante el recreo, como parte de su dieta, sustituyendo a las frutas, panes con frijolitos, refrescos naturales y verduras.

Si no las llevan desde la casa, fácilmente las pueden comprar en las tiendas de los centros escolares.



¿Qué podemos hacer para eliminar la comida chatarra?

Vamos a contarte que hay centros escolares públicos, donde las maestras y maestros enseñan a sus alumnas y alumnos a comer alimentos sanos, es así como, hay CAFETINES O TIENDAS SALUDABLES, donde no se permite la venta de este tipo de chucherías y bebidas.

Cafetines Saludables

En El Salvador, existen varios Centros Escolares que cuentan con cafetines saludables, para lograr una vida sana y feliz.



En el Centro Escolar General Francisco Morazán, ubicado en el departamento de San Salvador, donde estudian aproximadamente 1000 alumnas, las autoridades de la institución promueven una alimentación saludable y evitan el consumo de comida chatarra.

En las tiendas escolares, ofrecen variedad de frutas y otras comidas tradicionales como panes con frijoles, con queso, pasteles de verduras y charamuscas naturales. También, hay yucas y platanitos artesanales, sin preservantes, ni colorantes. En sus cafetines se tiene prohibida la venta de las golosinas.

Un beneficio adicional que las autoridades del Centro Escolar General Francisco Morazán consideran importante es que, al no consumir estos alimentos se reduce la cantidad de desechos y la basura orgánica que se genera diariamente, la utilizan para hacer “compost” un abono para las plantas.



Otra institución ejemplar en la promoción de una alimentación sana a sus estudiantes es el Centro Escolar Henry Ortiz, situado en el departamento de Morazán en la Zona Oriental del país. Acá las y los alumnos, ya tienen mucha experiencia con el proyecto y prefieren los alimentos saludables, así como, los refrescos naturales de tamarindo, naranja, melón, y frutas de estación.

En este centro educativo no consumen ningún tipo de alimentos o bebidas chatarra, entre sus comidas favoritas no pueden faltar las tradicionales pupusas de frijolitos y queso.

Además, imparten talleres de gastronomía típica donde aprenden a elaborar tamalitos de elote, hojuelas, enchiladas, pupusas, atoles, pastelitos y toda clase de comida salvadoreña. Actualmente, se trabaja en la elaboración de huertos escolares.



En los centros educativos, las frutas y los refrescos, generalmente son de temporada, por eso su precio es cómodo para todas y todos, entre \$0.15 y \$0.25, se busca que sean accesibles para que las niñas y los niños los puedan comprar.

Para llamar la atención y preferencia de las y los estudiantes por las frutas y verduras, las personas encargadas del cafetín las preparan de diferentes maneras. Por ejemplo, al pepino y el mango, generalmente, se les agrega limón, chile y alguaste; mientras que la yuca, la pueden encontrar salcochada o frita; no pueden faltar los chocobananos, guineos, papayas, nances, mamones y pinchos de frutas, que están muy de moda, así como las tradicionales pupusas, de masa de maíz o de arroz.



Los niños y las niñas, que ya conocen la experiencia de una alimentación saludable, dicen que es mejor consumir comida nutritiva, así evitan daños en su salud, mejoran sus capacidades de aprendizaje y poseen más energías. También, hacen un llamado a los Centros Escolares que aún venden comida chatarra para que, poco a poco, la eliminen y permitan a sus estudiantes disfrutar de una mejor vida.

Por su parte, el Colegio Público Diriangén y el Liceo Cristiano Bethesda, ubicados en Nicaragua, también nos muestran como es posible alimentarnos dentro de nuestros centros educativos manteniendo una dieta saludable e integral.



En ambas instituciones tienen la política de involucrar a padres y madres de familia en actividades que promueven una alimentación saludable, ya sea de forma directa o cooperativa. Por ejemplo, el Liceo Cristiano Bethesda promueve la participación de familiares en las Ferias Gastronómicas, en las cuales los niños y niñas elaboran y degustan platillos típicos de Nicaragua como los nacatamales, tajadas de queso, pinolillo y gallo pinto.

Además de la comida tradicional nica, las frutas, los panes rellenos y los refrescos naturales no pueden faltar en los “bares” o cafetines.





Canasta Solidaria

El Colegio Diriangén y el Liceo Cristiano Bethesda también buscan garantizar que niñas y niños puedan comprar los alimentos saludables disponibles en el “bar”. Para esto, trabajan en conjunto con la Liga de Defensa del Consumidor de Nicaragua LIDECONIC que se encarga de contactar a productoras y productores organizados que han apostado a la comercialización de sus productos orgánicos y ecológicos, los cuales llegan a las y los estudiantes por medio de la CANASTA SOLIDARIA.

Los productos de la canasta, entre los que podemos encontrar frutas, verduras, harinas y granos, proveen los cafetines escolares a precios bajos, por lo qué, con el dinero que reciben en casa, las niñas y los niños pueden comprar los alimentos que necesitan para llevar una dieta sana.



Promueve en tu escuela el consumo de alimentos sanos como frutas y vegetales.

Piensa

Aliméntate de manera



Directora Ejecutiva CDC / Nayda Medrano

Redacción y edición / Donatella Morales • Investigación / Iliana Álvarez, Marisol Maldonado, Edwin Trejo

Diseño e ilustración / Raul Lemus (Beyond Graphics) • Impresión / MC Impresores

CON EL AUSPICIO DE



**Liga de Defensa
del Consumidor
de Nicaragua**

