



# ALIMENTOS SALUDABLES EN LOS CENTROS ESCOLARES

HONDURAS • NICARAGUA • EL SALVADOR



---

### **Alimentos saludables en los centros escolares**

es una publicación del Consumidores en Acción de Centroamérica y El Caribe (ConSuAcción), gracias al auspicio de la VECO MA.

---

#### **Junta Directiva del CDC para el periodo 2009-2011**

##### **Ana Carolina Paz**

Presidenta

##### **Alfonso Goitia Arze**

Vicepresidente

##### **Gustavo De León**

Secretario

##### **Margarita Posada**

Tesorera

##### **Salvador Orellana**

Vocal

##### **Alfredo Soriano**

##### **Carmen Elizabeth Aragón**

Suplentes

---

##### **Nayda Medrano**

Directora Ejecutiva CDC

---

#### **Coordinador de la investigación**

Edwin Trejo

#### **Investigación**

Iliana Álvarez

Marisol Maldonado

Edwin Trejo

#### **Análisis nutricional**

Beatriz Soto

#### **Edición y revisión**

Mauricio Boulogne

---

#### **Diseño y Diagramación**

Raul Lemus (Beyond Graphics)

#### **Impresión**

MC Impresores

#### **Tiraje**

1000 ejemplares

---

Los contenidos de esta publicación pueden ser utilizados o reproducidos total o parcialmente, siempre y cuando se cite la fuente.

San Salvador, diciembre de 2010

---



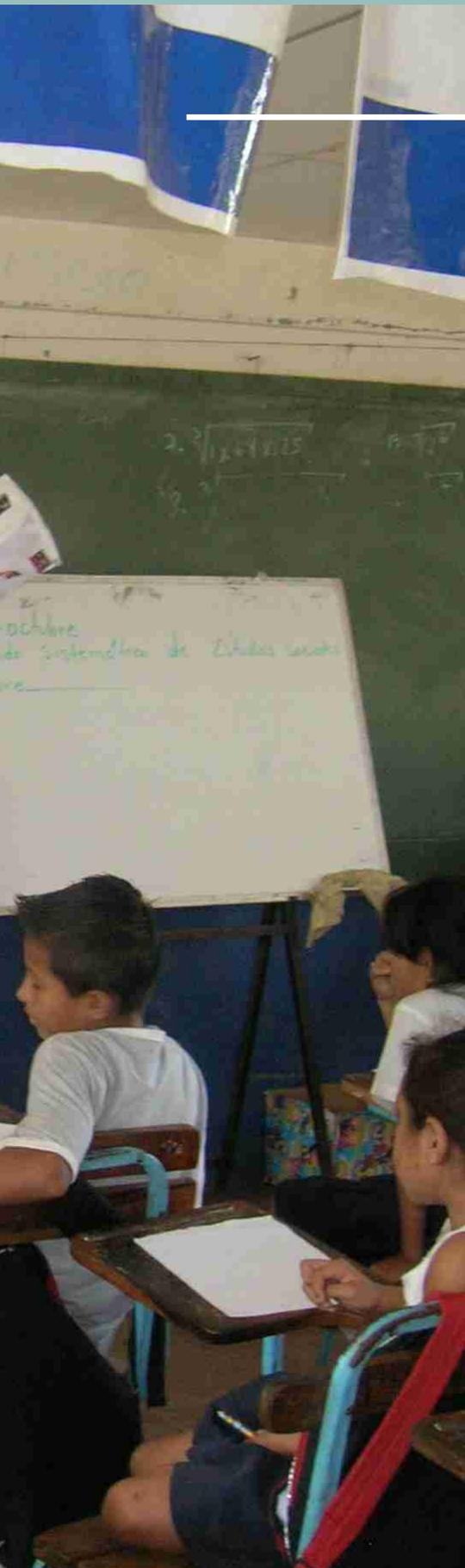
# ALIMENTOS SALUDABLES EN LOS CENTROS ESCOLARES

HONDURAS • NICARAGUA • EL SALVADOR



Liga de Defensa  
del Consumidor  
de Nicaragua





# INDICE

I. INTRODUCCIÓN .....	7
II. MARCO TEÓRICO .....	8
III. OBJETIVOS .....	10
IV. METODOLOGÍA .....	11
V. RESULTADOS .....	14
VI. COMENTARIOS .....	23
Seguimiento de una investigación previa.....	25
PRINCIPALES HALLAZGOS EN EL SALVADOR.....	26
Algunas experiencias exitosas .....	28
Medidas para promover la alimentación saludable .....	33
Dificultades para la implementación de cafetines saludables .....	35
PRINCIPALES HALLAZGOS EN NICARAGUA .....	39
Medidas para promover la alimentación saludable .....	39
Dificultades para la implementación de cafetines saludables .....	40
La Canasta Solidaria: Un esfuerzo organizado .....	41
PRINCIPALES HALLAZGOS EN HONDURAS .....	45
Conclusiones.....	46
BIBLIOGRAFÍA .....	49





# I. INTRODUCCIÓN

Por muchos años, la industria de los *snacks* (en Nicaragua: chiverías, en Argentina: copetín, en Chile: picoteo, en Colombia: pasabocas, en Cuba: chucherías, en El Salvador: boquitas o chucherías, en España: aperitivos, tapas, en México: botanas, Perú: piqueo, Venezuela: pasapalos) ha venido expandiéndose, por sus precios bajos y que se encuentran disponibles prácticamente en cualquier lugar, inclusive en las “tiendas”, “bares” o “cafetines” al interior de los centros escolares.

Este tipo de alimentos suelen contener altos niveles de edulcorantes, conservantes, saborizantes y sal que pueden dañar la salud al consumirlos de forma regular. Si bien es cierto que la ingesta de estos productos se encuentra muy extendida en países de la región centroamericana, esta investigación presenta como, en algunas instituciones educativas, de Honduras, Nicaragua y El Salvador se están realizando importantes esfuerzos para erradicar la “comida chatarra”, a través de programas de preparación y consumo de alimentos que constiuyan una alternativa nutritiva y saludable para las y los estudiantes.

Este documento analiza la calidad nutricional de los alimentos que están a disposición de los alumnos y alumnas; también se expresan recomendaciones, con el objetivo de lograr la integralidad de las iniciativas comentadas, y así contribuir al desarrollo físico y intelectual de nuestra juventud y niñez.



## II. MARCO TEÓRICO



La escuela es uno de los escenarios que logran influir en la selección de alimentos que hacen los niños y las niñas, así como también contribuye en la formación de sus hábitos alimentarios. Si en las escuelas únicamente se ofrecieran alimentos nutritivos, se sentarían las bases para formar buenos hábitos alimentarios y de mejorar la ingesta de alimentos saludables, además, a los niños y niñas se les podría enseñar, desde muy temprana edad, la importancia de mantener el bienestar a lo largo de la vida para evitar enfermedades crónicas —en especial la diabetes y sus complicaciones— asociadas al sobrepeso y la obesidad. (1, 2, 3, 4, 5, 6)

En muchos países, gran número de infantes están llegando al sobrepeso y a la obesidad pues la mayoría de ellos no cumple con las recomendaciones nutricionales que supone una alimentación saludable. La selección de alimentos y la formación de los hábitos alimentarios se originan de diferentes fuentes y debido a que niños y niñas permanecen gran parte del día en las escuelas, este ambiente puede tener una influencia significativa en su alimentación.

Este entorno escolar, que no contribuye a la buena selección de alimentos, se ha vuelto un riesgo especial en el que se necesita un pronto auxilio. Con frecuencia, los alimentos que consumen las y los estudiantes —y que compiten con los saludables— son los altos en calorías, grasa y sodio y también son bajos en vitaminas, minerales, fibra y proteína (son conocidas como: “chucherías”, “boquitas” o “snacks”, chocolates y dulces, las gaseosas y también los refrescos que no se preparan a base de frutas).

Diversos estudios han revelado que un mayor acceso a alimentos y bebidas no saludables, como los que se venden en muchas escuelas, está asociado a una mayor ingesta de calorías, de grasa saturada, al aumento en el índice de masa corporal y a una disminución en la ingesta de frutas, vegetales y leche, que son fuente de nutrientes clave para el mantenimiento de la salud. (4, 7, 8, 9)

La implementación de políticas que restrinjan el acceso de este tipo de alimentos (bajos en nutrientes y con alta densidad calórica) con el propósito de mejorar el estado nutricional, es una estrategia especialmente importante en la salud pública dirigida a la infancia y la juventud. Los alimentos disponibles en las escuelas deberán ser principalmente frutas, vegetales, productos de grano entero o integral y los que no contienen grasa o son bajos en este macronutriente. La prohibición de alimentos y bebidas no nutritivas en las tiendas escolares, así como en las cercanías o alrededores de la escuela, debe ser parte de una estrategia integral para evitar un alto consumo de calorías y prevenir la obesidad.

Como parte de esta estrategia también se debe educar, en forma persistente, a niñas, niños y jóvenes, sobre la nutrición y además reforzar los mensajes relacionados con una alimentación saludable. Las investigaciones demuestran que cuando los infantes presentan una nutrición adecuada, los índices de atención en clase son más altos, tienen una mayor asistencia y menos problemas disciplinarios. También participan más activamente en las actividades escolares y mejora el compañerismo, esto significa un

beneficio personal y para todo el alumnado. Las lecciones de nutrición que se brindan en las aulas deben reflejarse y reforzarse en el ambiente escolar. Un ambiente en el que sea posible alimentarse en forma saludable, aprender sobre una buena nutrición y los elementos de una dieta adecuada. Estas experiencias dejan un efecto positivo en los hábitos alimentarios de los niños y niñas en su bienestar físico a lo largo de la vida. (9, 10, 11, 12).

En El Salvador, el Programa «Escuela Saludable», el cual se desarrolla cada vez en más escuelas del país, busca favorecer la atención integral a la salud de las y los escolares y promueve una alimentación nutritiva, como componente importante, dentro de un estilo de vida saludable. En el esquema de atención integral se ofrece un complemento alimentario que consiste principalmente en una mezcla vegetal y una bebida nutritiva; la primera está basada en un cereal y una leguminosa, que al combinarlas en una forma apropiada se mejora la calidad de la proteína. Esta variedad de preparaciones que se brindan como un refrigerio, también pueden incluir el agregado de aceite y de un producto de origen animal como la carne que se combina con la mezcla vegetal y la leche, que se agrega a la bebida nutritiva.

Con el mismo propósito sobre la promoción del consumo de alimentos saludables, el Ministerio de Educación ha preparado un manual que contiene las recomendaciones que deben seguir las personas responsables de los lugares de venta de alimentos, dentro de las escuelas. El manual «Tiendas escolares saludables» incluye el tipo y la variedad de alimentos y preparaciones que las y los estudiantes deben tener disponibles en los cafetines o tiendas escolares, sin embargo para ningún producto se sugiere o fija con claridad el tamaño de una porción. (13, 14, 15)

Los estándares sobre el valor nutritivo de alimentos ofrecidos en las escuelas, se refieren a nutrientes clave y los alimentos que los contienen y que comúnmente aportan otros nutrientes esenciales que no se especifican en dichos estándares. Los estándares también establecen parámetros relacionados con la grasa y las calorías en los alimentos.

Los nutrientes clave son las proteínas, las vitaminas A y C, el calcio y el hierro. Los estándares mencionados no especifican metas en relación con el colesterol, sodio y la

fibra dietética, sin embargo, se debe orientar a una reducción del colesterol y el sodio y al aumento de la fibra dietética. Se recomienda que las personas adultas deben limitar la ingesta de sodio a 2,300 mg por día, mientras que individuos que sufran de hipertensión arterial no deben consumir más de 1,500 mg por día. Es importante recalcar que la conducta y las actitudes adquiridas acerca de los alimentos durante la infancia, muy probablemente van a influenciar los hábitos alimentarios de por vida, razón por la cual se sugiere un consumo moderado de sodio. (16, 17)

El consumo de alimentos nutritivos provee la cantidad de energía y de nutrientes esenciales para el mantenimiento y reparación de tejidos y para un crecimiento adecuado, para tener más resistencia contra enfermedades e infecciones y además previene de deficiencias de nutrientes asociados a problemas de salud tales como las anemias. En las últimas décadas también se ha confirmado que una buena nutrición ayuda a reducir el riesgo a enfermedades coronarias del corazón y de ciertos tipos de cáncer.

En resumen, una alimentación óptima proporciona:

- a. Los nutrientes esenciales y la energía necesaria para evitar deficiencias o excesos.
- b. El balance correcto entre los carbohidratos, las grasas y las proteínas reduce el riesgo a enfermedades crónicas.
- c. Una variedad de alimentos entre los que están los cereales de grano entero, los vegetales, las frutas, leche descremada o baja en grasa, carnes magras, huevos, leguminosas, nueces y otras semillas.

## III. OBJETIVOS

---

### A. General

1. Realizar una evaluación cualitativa del aporte de nutrientes de alimentos y preparaciones sugeridas para la venta en tiendas escolares, así como resaltar el trabajo realizado por autoridades de diferentes centros escolares, de la región centroamericana, en los cuales se promueve una alimentación saludable.

### B. Específicos

1. Estimar el tamaño, el peso y valor nutritivo de porciones de alimentos y preparaciones sugeridas para la venta en tiendas escolares.
2. Determinar el peso de porciones y su contenido de nutrientes en alimentos o preparaciones seleccionadas entre las ofrecidas a la venta.
3. Categorizar los diferentes grupos de alimentos sugeridos para la venta en tiendas escolares, de acuerdo con el contenido de nutrientes específicos por porción.
4. Describir las medidas implementadas para impulsar la alimentación saludable en centros escolares de la región centroamericana.
5. Sistematizar experiencias de cafetines saludables en centros escolares de Centroamérica.

# IV. METODOLOGÍA

## A. Definición de tamaños de porción de alimentos

Para definir los tamaños de porción de los alimentos o preparaciones incluidas en el manual «Tiendas escolares saludables» y que son los recomendados para su venta en las escuelas, se utilizó como criterio la medida que representa la cantidad o porción comestible que una persona consume, comúnmente, en una ocasión.

En el caso de algunas preparaciones de alimentos ofrecidas en las tiendas y cafetines escolares, se obtuvieron muestras de estos productos para determinar un peso promedio de cada ingrediente, como es el caso de los panes rellenos con pollo, carne o jamón y hot dogs. Es necesario aclarar que debido a que el período de recolección de muestras de alimentos fue al final del año escolar, no se pudo obtener muestras de otras preparaciones, razón por la cual, para definir un tamaño de porción de alimentos o preparaciones no disponibles en ese período, se atribuyeron pesos tomados de porciones similares, preparadas y vendidas en otros establecimientos comerciales, como fue en el caso de panes con huevo, pupusas, chocobananos, pan dulce, frutas variadas, entre otros. En ciertos casos también fue necesario tomar como referencia algunos de los datos de tamaño de porción establecidos en las etiquetas de productos elaborados industrialmente, entre estos, los frijoles fritos (volteados), tamales, atoles y bebidas nutritivas, yogurt y algunos refrescos.

Es importante mencionar que no todos los alimentos recomendados en el manual «Tiendas escolares saludables» están disponibles para su venta en los cafetines y tiendas en las escuelas, probablemente, no forman parte de la oferta, debido a que muchos estudiantes cuentan con una suma limitada de dinero para la compra de alimentos, sin embargo, también

se estimó un tamaño de porción, con base en los criterios antes mencionados, según el tipo de alimento.

No se definió el tamaño de porción de otros alimentos difícilmente disponibles o demandados en las tiendas escolares y de los que no se tiene una referencia del tipo y variedad de ingredientes con los que son complementados o preparados, por ejemplo, casamiento, las empanadas de carne o de verduras, el arroz en leche, mosh, poleada, tortas de yuca o dulces de semillas.

En el caso de los vegetales y de las preparaciones sugeridas en el manual –las que únicamente implican la mezcla de alimentos crudos o un cambio en su apariencia o modificación en la textura por la aplicación de cocción y cambio en el sabor por el agregado de sal y limón– no es posible obtenerlas en las tiendas escolares, razón por la cual se estimaron tamaños de porciones equivalentes a cantidades de 1/2 a una taza, de acuerdo con la medida sugerida en las listas de intercambio de alimentos, usadas en la planificación de comidas para diabéticos. En el cuadro 1 se indican los pesos estimados para los vegetales incluidos en esta evaluación (tomate, pepino, zanahoria, brócoli y remolacha cocidos) (18).

En el cuadro siguiente se indican el peso o el volumen definidos únicamente para los alimentos señalados. Algunos de estos productos no se venden en las escuelas.

**CUADRO 1. Definición de tamaños de porción de algunos alimentos incluidos en el manual  
«Tiendas escolares saludables»**

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS INCLUIDOS	TAMAÑO DE PORCIÓN
Bebidas calientes	Atol (1): de elote, maíz tostado, mezclas de cereales, piña o piñuela, avena, guineo, semilla de marañón. Chocolate (1), chocolate con leche	(1) 1 Taza (8 onzas fluidas, 240ml/240g)
Bebidas frías	Jugos y refrescos de frutas (1): Piña, tamarindo, sandía, jocotes, naranja, mango, melón, papaya, mandarina, marañón, carao y otras frutas de estación. Refrescos de horchata, cebada, maíz tostado (tiste). Licuados (1): de frutas con o sin leche Helados: Paletas y sorbetes (2) de diferentes frutas, chocobanano (3) o cualquier otra fruta cubierta de chocolate.	(1) 1 Taza (8 onzas fluidas, 240ml/240g) (2) 120g (3) 150g
Alimentos a base de leche y derivados	Flan(4), arroz en leche, poleada, avena mosh, leche con cereal (5). Dulces de leche(6) Yogurt con frutas(4)	(4) 150g (5) 30g (6) 25g
Alimentos a base de granos, raíces y plátanos complementadas con otros	Panes (7) rellenos con huevo(8), queso, cuajada(8), requesón, pollo(9), carne de res(9) o de soya, frijoles(10), casamiento (frijoles y arroz), aguacate, queso Pasteles o enchiladas (11) con verduras, con carne de res, pollo o soya Tamales de gallina o pollo, chipilín(12) o pisque, de elote(13), riguas Plátano asado, en gloria, sudado, frito(14), en empanadas de leche o de frijoles Yuca salcochada o frita, acompañada con ensalada de vegetales o curtido. Torta de yuca, nuégados.	(7) 30g, 70g (8) 50g (9) 25g (10) 50g (11) 150g (12) 125g (13) 120g (14) 75g
Alimentos a base de granos, raíces y plátanos complementadas con otros	Pupusas de queso(15), frijoles, revueltas, de queso con loroco, de ayote con queso, de chipilín con queso, mora con queso, acelga o cualquier otra hoja que se acostumbre con queso. Burritos(16) o tacos de carne: res, pollo o soya, agregar picado de tomate, frijoles y aguacate. Pan dulce (17) Semillas: maní (17), pepitoria (17), palomitas de maíz(18), semillas de marañón(17), ajonjolí (19) y otras. Dulces de semillas	(15) 75g (16) 125g (17) 30g (18) 40g (19) 25g
Alimentos a base de frutas y verduras	Frutas: papaya (20), piña, sandía (21), jocotes (22), naranja (21), mango(21), melón (20), guineo(22), jícama (21), mandarina (21) y otras frutas de estación. Enteras o cortadas en diferentes formas, crudas o disecadas. Solas o mezcladas. Fruta con gelatina. Uvas, pasas y otras frutas disecadas Verduras o vegetales: Ensalada fresca: lechuga con pepino y tomate(23) , remolacha(24) con limón, pepino(25) o picado de pepino y rábano con limón, curtido de repollo con zanahoria, zanahoria(26) rallada, pepino con tomate, brócoli(27) con limón, escabeche Verduras del huerto: tomate, chile, zanahoria, rábano y sus hojas, cilantro, perejil, cebolla y otras hojas, utilizar con otros alimentos, para aderezar o condimentar.	(20) 250g (21) 200g (22) 100g (23) 50g (24) 75g (25) 100g (26) 60g (27) 100g

## B. Cálculo del valor nutritivo por porción de alimento

Con base en la estimación del peso neto por porción, se calculó el contenido de energía y de nutrientes específicos (proteína, grasa, grasa saturada, fibra dietética, calcio, hierro, vitaminas A y C) y se obtuvieron los promedios por subgrupo de alimentos. Las preparaciones o productos incluidos en un grupo o subgrupo, que se elaboran con dos o más ingredientes diferentes, no se han incluido en los datos de los promedios y el valor nutritivo se calculó en forma individual. Además, se calculó el contenido de colesterol y sodio de algunos alimentos. Para el cálculo del contenido de energía y nutrientes se utilizó la tabla de composición de alimentos de Centroamérica (INCAP). (19)

## C. Categorización de alimentos y preparaciones

Para clasificar los alimentos como fuente (alta, buena) o como bajos, moderados y libres de nutrientes o de calorías, se ha tomado como referencia las cantidades de energía y nutrientes, recomendadas por el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP) para infantes y jóvenes entre 12 y 17 años de edad. Para energía se utilizó 2000 calorías/día (cantidad similar al promedio establecido para niños y jóvenes -masculino y femenino- con actividad liviana). Para las vitaminas A y C y los minerales (hierro y calcio) se han tomado valores promedio de las recomendaciones dietéticas diarias y en relación con las proteínas, se ha tomado como referencia la cantidad promedio recomendada para el tipo de dieta mixta. Para fibra se tomó 10 g por cada 1000 calorías. (20)

Para calificar a los alimentos como nutritivos y saludables, se contrastaron las recomendaciones nutricionales con las cantidades de los nutrientes seleccionados que aporta una porción de alimentos. Con este propósito, se utilizaron los siguientes criterios establecidos por la Administración de

Alimentos y Drogas (FDA por sus siglas en inglés) con los cuales define que la porción de un alimento se considera «baja» en un nutriente cuando cubre el 5% o menos de la recomendación dietética diaria; si cubre entre el 10 y el 19% se considera «buena fuente» y si la porción cubre el 20% o más de la recomendación, se considera «alto» en el nutriente específico. Además la FDA define que un alimento saludable debe ser bajo en grasa total y en grasa saturada y debe contener cantidades limitadas de colesterol y de sodio. Si se refiere a un alimento individual este debe proporcionar por lo menos el 10% de una o más vitaminas (A o C), hierro, calcio, proteína o fibra. Se excluyen de esta regla del «10 por ciento» las frutas crudas. Estos alimentos se identifican como «saludables» cuando no contengan ingredientes que cambien su perfil nutricional. (21)

**CUADRO 2. Recomendaciones dietéticas diarias. Cantidades promedio para niños y jóvenes entre 12 a 17 años de edad (INCAP)**

Energía o nutriente	Cantidad recomendada por día
Calorías	2000
Proteína(*)	61 g
Fibra dietética	20 g
Hierro	19 mg
Calcio	1000 mg
Vitamina A	600 mg
Vitamina C	60 mg
Sodio	2000 mg
Colesterol	200 mg
(*) Dieta mixta	

## V. RESULTADOS

Entre los alimentos sugeridos en el manual «Tiendas escolares saludables» presentado por el Ministerio de Educación, en el año 2007, se seleccionaron los más representativos de cada grupo o subgrupo, algunos de ellos comúnmente disponibles y otros que nunca se ofrecen en las tiendas o cafetines escolares. Para una porción de cada uno de los alimentos seleccionados, se calculó el contenido de calorías, proteínas, fibra dietética, grasa total y saturada, vitaminas A y C, hierro, calcio, sodio y colesterol. Para realizar los cálculos se utilizó la Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica, elaborada por el INCAP.

En los cuadros se presentan los contenidos promedio de energía y nutrientes clave por porción, datos que se tomaron como base para determinar la categoría en la que se clasifica cada alimento. Cabe destacar que, en la tabla de composición de alimentos, no se registran datos de análisis de todos los componentes mencionados, por lo que, en dichos casos, no se ha definido una clasificación determinada para ese componente específico. También es necesario aclarar que no es posible clasificar los alimentos en una forma rígida puesto que todos contienen una variedad de nutrientes, sin embargo, esta condición permite clasificarlos en diferentes categorías con respecto a su valor nutritivo. Así, un comestible, que contiene suficiente proteína, podrá pertenecer a los altos en proteína y a otro bajo en grasa, si el contenido de ésta es deficiente. Si reúne varias características asociadas a un buen contenido de varios nutrientes puede clasificarse como «saludable».

En los siguientes cuadros se clasifican varios de los alimentos sugeridos en el manual, separados en grupos, subgrupos o presentados en forma individual para evaluarlos de acuerdo a su contenido de nutrientes, en una porción común, como es ofrecida en la venta de cafetines o tiendas escolares.

En el manual, los alimentos presentados se han ordenado en cinco grupos: 1) bebidas calientes, 2) bebidas frías, 3) alimentos a base de leche y derivados, 4) alimentos a base de granos, raíces y plátano

complementados con otros y 5) alimentos a base de verduras y frutas. En el cuadro 3 se muestran los promedios de los valores de energía y nutrientes de los primeros tres grupos.

El primer grupo (bebidas calientes) incluye diferentes tipos de atoles preparados a base de cereales o mezclas de éstos, además otras bebidas bastante populares en el país, elaborados con frutas (atoles de piña y de plátano) y el de semilla de marañón. Estos productos, como grupo son bajos en casi todos los nutrientes analizados pero las bebidas nutritivas elaboradas industrialmente sobresalen en hierro debido a que son fortificados, por lo que representan una buena fuente de hierro. El alto contenido de Vitamina A (Retinol) es muy importante pero este aporte se debe al agregado de azúcar fortificada con vitamina A. El consumo de una porción representa una cantidad importante de calorías, similar o un poco mayor a una cantidad igual de gaseosa, sin embargo parte (c.a. 50%) de estas calorías proviene de carbohidratos complejos, cuyo consumo es más recomendable que los azúcares simples, como los contenidos en gaseosas o refrescos con sabores artificiales.

**CUADRO 3. Contenido promedio, por porción, de energía y nutrientes de grupos de alimentos y su clasificación de acuerdo con la adecuación de las recomendaciones dietéticas diarias de jóvenes entre los 12 y 17 años de edad. Grupos de bebidas calientes, bebidas frías y alimentos a base de leche y derivados**

Grupo o nombre del alimento	Peso (g)	Energía	Macronutrientes					Minerales			Vitaminas		Otros
		Kcal	Proteína (g)	Grasa (g)	Grasa Sat (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Retinol (mcg)	Vitam. C (mg)	Colesterol (mg)
<b>1. Bebidas calientes</b>													
Contenido promedio/porción	240	168	3.71	0.53	0.15	38.7	1.17	72	2.93	67	440	4	
% Cubierto (de las recomendaciones dietéticas)		8%	6%	1%	1%		6%	7%	3~15%	3%	73%	6%	
Categoría		Bajo / Mod	Bajo	Bajo	Bajo		Bajo	Bajo	Bajo / Bueno	Bajo	Alto	Bajo	
<b>2. Bebidas frías</b>													
Contenido promedio/porción	240	214	0.8	0.52	s/d	42.4	s/d	25	0.99	s/d	300	6	
% Cubierto (de las recomendaciones dietéticas)		11%	1%	2%				2.5%	5%		50%	10%	
Categoría		Mod~Alto	Pobre	Bajo				Bajo	Bajo	Bajo	Alto	Bueno	
<b>3. Alimentos a base de leche y derivados</b>													
Contenido promedio/porción	120 - 240	136 - 271	5.25	5.26	3.11 (60%)			140	0.23	193	38		21
% cubierto (de las recomendaciones dietéticas)		13%	8%	7%			≤ 5%	14%	1%	8%		6%	
Categoría		Mod / Alto	Moderado	Bajo	Alto		Bajo / Sin	Bueno	Pobre	Bajo / Mod	Bajo		Bajo

s/d: sin dato

El segundo grupo, representado por bebidas frías, comprende una variedad de refrescos preparados con frutas y otros a base de semillas como las diferentes horchatas. En el cuadro 3, se muestran los contenidos promedio de horchatas, las que son aún más altas en calorías que los atoles y son una buena fuente de vitamina A, también por el agregado de azúcar fortificada con esa vitamina. La diversidad de refrescos preparados a base de frutas, al igual que los atoles y horchatas, aportan un contenido importante de calorías y retinol, sin embargo, difieren en los valores de vitamina C, los cuales variarán según el tipo de fruta usada. La cantidad de vitamina C, en una porción, fácilmente podrá cubrir entre un 20% hasta un 100% de las recomendaciones dietéticas diarias de vitamina C para cualquier persona. Las bebidas elaboradas con frutas, especialmente altas en vitamina C, son las preparadas con marañón, mango verde, nance y jocote, pero no son las más comúnmente vendidas en las escuelas y más bien se ofrecen como frutas, cuyo consumo en esta forma, también es importante.

Las preparaciones del grupo 3, cuyo ingrediente principal es la leche, se caracterizan por su alto

contenido de calcio y moderado a alto de calorías, –aún al ser consumidos en pequeñas porciones, equivalentes a media taza –tales como el sorbete (ice cream) y los flanes. También el yogurt es buena fuente de calcio, aunque bajo en calorías. Las bebidas preparadas con leche y fruta, que se sirven en cantidades de 8 onzas fluidas, aportan cantidades muy importantes de calcio y de proteínas de alta calidad, sin embargo al usar leche entera como ingrediente, se eleva el contenido de grasa total, de la cual un promedio de 60% es de grasa saturada. Este contenido de grasa puede disminuirse con el uso de leches bajas en grasas o leche descremada. En este grupo de alimentos a base de leche también se mencionan los dulces de leche y aunque no se especifica, se podría entender que son dulces similares a los típicos y, si es ese el caso, este tipo de productos lo único que aportan es energía proveniente de azúcares simples. Una porción de dulces equivalente a onza y media, tiene un valor nutritivo similar a una gaseosa. Como fuente de energía son importantes para jóvenes que practican un deporte o son físicamente muy activos o se encuentran en período de crecimiento acelerado.

**CUADRO 4. Contenido promedio , por porción, de energía y nutrientes de grupos de alimentos y su clasificación de acuerdo con la adecuación de las recomendaciones dietéticas diarias de jóvenes entre los 12 y 17 años de edad. Panes con rellenos variados (huevo y cuajada)**

Grupo o nombre del alimento	Peso (g)	Energía	Macronutrientes					Minerales			Vitaminas		Otros
		Kcal	Proteína (g)	Grasa (g)	Grasa Sat (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Retinol (mcg)	Vitam. A (mg)	Colesterol (mg)
<b>Alimentos a base de granos, raíces y plátanos</b>													
Pan francés con huevo													
Contenido promedio/porción	90	261	8.74	15.09	3.85	20.8	0	38	1.54	105	100	0	211
% Cubierto (de las recomendaciones dietéticas)		13%	14%	23%				3%	8%		17%	0%	
Categoría		Mod / Alto	Bueno	Alto	Alto		Bajo / Sin	Pobre	Bajo	Bajo	Alto	Pobre / Sin	Alto
Pan francés con cuajada	60												
Contenido promedio / porción		170	9.06	4.74	3.5	22	0	226	1.08	230	46	0	25
% Cubierto (de las recomendaciones dietéticas)		8%	14%	7%			0%	22%	1%	10%	7%	0%	
Categoría		Bajo / Mod	Bueno	Bajo	Alto		Sin	Alto	Bajo	Moderado	Bajo	Pobre / Sin	Bajo

En los cuadros 4, 5 y 6 se presentan los valores promedio de energía y nutrientes de panes con diferentes tipos de rellenos que, en su mayoría, son productos de origen animal. En general, la porción de panes es pequeña —alrededor de dos a tres onzas de uso común— y su valor nutritivo se caracteriza por un importante contenido de proteínas de alta calidad (de bueno a alto). Los panes con huevo, carne (b), burrito y hot dog, que tienen agregado de mayonesa u otro tipo de grasa en su elaboración, son los de más alto contenido de calorías y grasa y, con excepción del pan con pollo, todos son altos en grasa saturada, en especial el pan con carne (b), el burrito y el hot dog, cuyas porciones son más grandes. En forma contraria, todos los panes son bajos en hierro, únicamente esos tres (pan con carne (b), burrito y el hot dog) representan una buena fuente de hierro y sólo el pan con cuajada es alto en calcio. El uso de productos cárnicos elaborados industrialmente —tales como jamones, salchichas u otros

productos cárnicos similares— elevan en gran medida el contenido de sodio en una porción. A pesar de que todas estas preparaciones contienen un ingrediente de origen animal, no representan un alto riesgo por su contenido de colesterol, ya que, en la forma como se venden, sólo contienen una cantidad muy baja (alrededor de 25 gramos) de carne, cuajada, carne de aves, res u otros productos cárnicos. El huevo es el único que representa un riesgo por su alto contenido de colesterol, sin embargo, sus proteínas son de tal valor que se toman como patrón de referencia para determinar la calidad proteica de otros alimentos, dado que contienen en una proporción óptima todos los aminoácidos esenciales que nuestro organismo necesita. En relación con el aporte de vitaminas A y C, todas estas preparaciones son bajas o pobres. Los panes con frijoles y los burritos que, entre sus ingredientes, incluyen diferentes tipos de vegetales, son los únicos que se pueden catalogar como buena fuente de fibra.

**CUADRO 5. Contenido promedio, por porción, de energía y nutrientes de grupos de alimentos y su clasificación de acuerdo con la adecuación de las recomendaciones dietéticas diarias de jóvenes entre los 12 y 17 años de edad. Panes con rellenos variados (carne)**

Grupo o nombre del alimento	Peso (g)	Energía	Macronutrientes					Minerales			Vitaminas		Otros
		Kcal	Proteína (g)	Grasa (g)	Grasa Sat (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Retinol (mcg)	Vitam. C (mg)	Colesterol (mg)
<b>Alimentos a base de granos, raíces y plátanos</b>													
Pan con carne (a)	55												
Contenido promedio/porción		172	10.05	5.05	1.94	20.37	0	13	1.3	n/a	0	0	22
% Cubierto (de las recomendaciones dietéticas)		8%	16%	7%			0%	1%	6%				
Categoría		Bajo / Mod	Bueno	Bajo	Modera-do		Sin	Pobre	Bajo		Pobre	Pobre	Bajo
Pan con carne (b)													
Contenido promedio/porción	130	470	17	21.67	6.69	50.25	0.07	83	2.26	166	26	0	35
% Cubierto (de las recomendaciones dietéticas)		24%	27%	33%				8%	12%	7%	4%	0%	
Categoría		Alto	Alto	Alto	Alto		Pobre	Bajo	Bueno	Modera-do	Pobre	Pobre	Bajo
Burrito de carne de res													
Contenido promedio/porción	125	297	15.1	11.8	5.94	33.3	2	47	3.46	848	7	0	36
% Cubierto (de las recomendaciones dietéticas)		15%	24%	18%	18%		10%	5%	18%	37%	1%	0%	
Categoría		Mod / Alto	Alto	Mod-Alto	Alto		Bueno	Pobre	Bueno	Alto	Pobre	Sin	Bajo

**CUADRO 6. Contenido promedio, por porción, de energía y nutrientes de grupos de alimentos y su clasificación de acuerdo con la adecuación de las recomendaciones dietéticas diarias de jóvenes entre los 12 y 17 años de edad. Panes con rellenos variados (pollo, frijoles, jamón y salchicha)**

Grupo o nombre del alimento	Peso (g)	Energía	Macronutrientes					Minerales			Vitaminas		Otros
		Kcal	Proteína (g)	Grasa (g)	Grasa Sat (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Retinol (mcg)	Vitam. C (mg)	Coolesterol (mg)
<b>Alimentos a base de granos, raíces y plátanos</b>													
Pan con pollo													
Contenido promedio/porción	105	282	13.88	5.26	0.95	43.36	0.09	26	1.58	103	6	0	24
% Cubierto (de las recomendaciones dietéticas)		14%	22%	8%				2%	8%	4%	1%	0	
Categoría		Mod / Alto	Alto	Bajo	Bajo		Pobre	Pobre	Bajo	Bajo	Pobre	Pobre/Sin	Bajo
Pan con frijoles													
Contenido promedio/porción	80	173	6.41	4.28	1.87	29.39	2.03	28	1.46	207	0	0	0
% Cubierto (de las recomendaciones dietéticas)		8%	10%	6%		0%	10%	2%	7%	9%			
Categoría		Bajo / Mod	Bueno	Bajo	Moderado		Bueno	Pobre	Bajo	Mod-Alto	Pobre/Sin	Pobre/Sin	Libre/Sin
Pan con jamón popular													
Contenido promedio/porción	73	199	9.86	7.27	2.61	22.4	0	31	1.06	500	0	0	16
% Cubierto (de las recomendaciones dietéticas)		20%	16%	11%	12%		0%	3%	5%	22%	0%	0%	
Categoría		Mod / Alto	Alto	Moderado	Mod-Alto		Pobre/Sin	Pobre	Bajo	Alto	Pobre/Sin	Pobre/Sin	Bajo
Hot dog													
Contenido promedio/porción	120	345	11.1	19.5	6.46	30.4	1.15	81	2.39	908	9	0	28
% cubierto (de las recomendaciones dietéticas)		17%	18%	29%			5%	8%	12%	39%	1%	0%	
Categoría		Mod / Alto	Bueno	Alto	Alto		Bajo	Bajo	Bueno	Alto	Pobre	Sin	Bajo

**CUADRO 7. Contenido promedio, por porción, de energía y nutrientes de grupos de alimentos y su clasificación de acuerdo con la adecuación de las recomendaciones dietéticas diarias de jóvenes entre los 12 y 17 años de edad. Enchiladas, tamales, plátano y pupusas**

Grupo o nombre del alimento	Peso (g)	Energía	Macronutrientes					Minerales			Vitaminas		Otros
		Kcal	Proteína (g)	Grasa (g)	Grasa Sat (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Retinol (mcg)	Vitam. C (mg)	Colesterol (mg)
Enchilada con queso (mexicana)													
Contenido promedio/porción	150	294	8.86	17.3	9.75	26.3	1	298	1.21	722	91	1	41
% Cubierto (de las recomendaciones dietéticas)		15%	14%	26%	30%		5%	29%	6%	31%	15%	1%	
Categoría		Mod / Alto	Bueno	Alto	Alto		Bajo	Alto	Bajo	Alto	Bueno	Pobre	Bajo
Tamales													
Contenido promedio/porción	125	204	3.71	7.2	2.16	32.39	3.07	15	1.04	184			4
% Cubierto (de las recomendaciones dietéticas)		10%	6%	11%	9%		15%	1%	5%	8%			
Categoría		Mod / Alto	Bajo	Alto	Bajo-Mod		Bueno	Pobre	Bajo	Bajo / Mod	Bajo	Pobre	Libre/ Bajo
Plátano frito													
Contenido promedio/porción	75	166	1.07	7.66	1.8	26.3	1.89	2	0.49	3	45	15	0
% Cubierto (de las recomendaciones dietéticas)		8%	1%	11%	10%		9%	0%	2%	0%	7%	25%	
Categoría		Moderado	Pobre	Mod / Alto	Moderado		Bajo	Sin	Bajo	Libre/ Sin	Bajo	Alto	Libre/ Sin
Pupusa de frijoles con queso													
Contenido promedio/porción	100	373	8.35	3.76	2.09	65.18	1.25			65			10
% Cubierto (de las recomendaciones dietéticas)		18%	10%	4%			4%	10%	19%		2.78%	2.78%	
Categoría		Mod / Alto	Bueno	Moderado	Moderado		Bajo	Bueno	Bueno	Bajo	Sin	Sin	Libre/ Sin

**CUADRO 8. Contenido promedio, por porción, de energía y nutrientes de grupos de alimentos y su clasificación de acuerdo con la adecuación de las recomendaciones dietéticas diarias de jóvenes entre los 12 y 17 años de edad. Frijoles fritos, pan dulce**

Grupo o nombre del alimento	Peso (g)	Energía	Macronutrientes					Minerales			Vitaminas		Otros
		Kcal	Proteína (g)	Grasa (g)	Grasa Sat (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Retinol (mcg)	Vitam. C (mg)	Coolesterol (mg)
Frijoles fritos (Honduras Campofresco)													
Contenido promedio/porción	100	148	5.92	8.32	3.71	18.05	4.07	35	1.66	207	0	0	0
% Cubierto (de las recomendaciones dietéticas)		7%	9%	12%	23%		20%	3%	8%	9%	0%	0%	
Categoría	Moderado	Moderado	Mod/Alto	Alto		Alto	Pobre	Bajo	Bajo / Mod	Pobre/Sin	Pobre/Sin	Libre/Sin	
Pan dulce													
Contenido promedio/porción	30	110	1.38	1.74	s/d	21.8		15	0.69	s/d	s/d	0	s/d
% cubierto (de las recomendaciones dietéticas)		5%	2%	3%				1%	3%				
Categoría		Bajo / Mod	Bajo	Bajo			Pobre	Pobre	Pobre		Pobre	Pobre/Sin	Libre

En los cuadros 7 y 8 se agrupan alimentos más tradicionales que, para muchas personas son de consumo diario. Su consumo forma parte de los hábitos alimentarios culturales de una gran parte de la población, siempre se suele tener una buena opinión de estos productos.

Tal como se puede observar en los cuadros, casi todos estos alimentos contribuyen con cantidades moderadas a altas de calorías, lo que significa que al consumir más de una porción al día, varias veces por semana, los jóvenes podrían presentar un aumento de peso, especialmente, si tienen hábitos sedentarios. Por otra, la enchiladas, la pupusas y los frijoles sobresalen por un buen contenido de proteínas y sólo las dos primeras, hechas a base de maíz, predominan en su contenido de calcio.

Una porción de los platillos que en su preparación exigen una fritura o agregado de grasa, aportan cantidades entre moderadas a altas de grasa total y

grasa saturada y entre 4% a 8% de calorías provenientes de grasa saturada<sup>1</sup>.

Estas preparaciones no aportan vitaminas A y C, a excepción de la enchilada; una porción podría cubrir un 15% de vitamina A. Es posible obtener dicha cantidad de retinol por el agregado de pequeñas cantidades de tallos de cebolla, hierbas frescas comúnmente usadas en su preparación, tales como el cilantro o la hierbabuena y el uso de algunos sazónadores molidos. De estos platillos tradicionales, los elaborados únicamente de alimentos de origen vegetal no contienen colesterol y los que incorporan pequeñas cantidades de otros de origen animal –queso, carne en enchiladas, pollo en los tamales, queso y chicharrón en pupusas– no producen un incremento significativo del colesterol.

<sup>1</sup> Alimento bajo en grasa saturada (Administración de Alimentos y Drogas): contiene 1g o menos de grasa saturada y el 15% o menos de calorías provenientes de grasa saturada en una cantidad de referencia consumida habitualmente de un alimento individual y para comidas o platos principales, 1g o menos de grasa saturada y menos del 10% de calorías provenientes de grasa saturada por porción. Food and Drug Administration. IX. Appendix A: Definitions of Nutrient Content Claims (21)

**CUADRO 9. Contenido promedio, por porción, de energía y nutrientes de grupos de alimentos y su clasificación de acuerdo con la adecuación de las recomendaciones dietéticas diarias de jóvenes entre los 12 y 17 años de edad. Semillas (maní, pepitoria, palomitas de maíz, marañón, ajonjolí)**

Grupo o nombre del alimento	Peso (g)	Energía	Macronutrientes					Minerales			Vitaminas		Otros
		Kcal	Proteína (g)	Grasa (g)	Grasa Sat (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Retinol (mcg)	Vitam. C (mg)	Coolesterol (mg)
Semillas (maní, pepitoria)													
Contenido promedio/porción	30	171	8.46	14.43	2.36	5.02	2.13	15	1.87	170	1	0	0
% cubierto (de las recomendaciones dietéticas)		8%	13%	22%	12%		10%	1%	10%	7-11%	0%	0%	
Categoría		Bajo / Mod	Bueno	Alto	Mod-Alto		Bueno	Pobre	Bueno	Bajo / Mod	Sin	Sin	Libre / Sin
Semillas (palomitas, marañón, ajonjolí)													
Contenido promedio/porción	25 / 40	172	4.36	12.66	2.07		1.97	(*)	2.18	223	0	0	0
% Cubierto (de las recomendaciones dietéticas)		8%	7%	19%	11%		10%		12%	10%	0%	0%	
Categoría		Bajo / Mod	Bajo	Alto	Mod-Alto		Bueno	Pobre	Bueno	Bajo-Mod	Sin	Sin	Libre / Sin

El cuadro 9 comprende los valores promedio de energía y nutrientes de porciones equivalentes a 30 gramos de semillas (maní, pepitoria, marañón), de 25 gramos para ajonjolí y de 40 gramos para palomitas de maíz. Con excepción del ajonjolí, el consumo de todas estas semillas es muy popular entre los niños y jóvenes, Estas semillas se caracterizan por su alto contenido de proteína, grasa, fibra y hierro. No aportan calcio ni vitaminas A y C. La grasa está formada principalmente por ácidos grasos mono- y poliinsaturados. La pepitoria es especialmente alta en hierro (una porción cubre el 23% de las recomendaciones dietéticas diarias) y la semilla de ajonjolí representa una buena fuente de hierro (19%) y dentro de ese subgrupo, es alta en calcio (\*) (cubre el 24%/porción). Desafortunadamente esta semilla se agrega en muy pequeñas cantidades y casi exclusivamente como adorno en ciertos panes (francés y dulce). Las palomitas de maíz sobresalen, entre

las otras semillas, por su alto contenido de fibra (cubre el 20% de la recomendación diaria). El contenido de sodio de las diferentes semillas (de bajo a moderado) variará con el agregado de sal durante el proceso de tostado.

**CUADRO 10. Contenido promedio, por porción, de energía y nutrientes de grupos de alimentos y su clasificación de acuerdo con la adecuación de las recomendaciones dietéticas diarias de jóvenes entre los 12 y 17 años de edad. Semillas (maní, pepitoria, palomitas de maíz, marañón, ajonjolí)**

Grupo o nombre del alimento	Peso (g)	Energía	Macronutrientes					Minerales			Vitaminas		Otros
		Kcal	Proteína (g)	Grasa (g)	Grasa Sat (g)	Carbohidratos g	Fibra (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Retinol (mcg)	Vitam. C (mg)	Coolesterol (mg)
Alimentos a base de frutas													
Contenido promedio/porción	100 / 250	99	1.29	0.29			3.45	24	0.38	5	8 a 69	147	0
% Cubierto (de las recomendaciones dietéticas)		5%	2%	0%			17%	2%	2%		11%	245%	
Categoría		Bajo	Bajo	Libre	Libre		Bueno	Pobre	Pobre	Libre/Sin	Bajo-Bueno	Alto	Libre/Sin
Alimentos a base de vegetales													
Contenido promedio/porción	50 / 100	23	1.03	0.15	0.02		1.6	17	0.42	21	100	5	0
% Cubierto (de las recomendaciones dietéticas)		1%	1%	0%	0%		8%	1%	2%	0%	17%	8%	
Categoría		Bajo	Bajo	Libre/Sin	Libre/Sin		Bueno	Pobre	Pobre	Libre/Sin	Bueno	Bajo	Libre/Sin

Los promedios de contenido de energía y nutrientes por porción de frutas se estimaron con pesos entre 100 y 250 gramos, de acuerdo con la cantidad de referencia habitualmente consumida. Los alimentos incluidos en este grupo son: guineo maduro, jícama cruda, jocote común, el jocote de corona, la mandarina, el mango verde y el maduro, el melón, la naranja, la papaya, la piña y la sandía, que son los que más se venden en las tiendas escolares. Las frutas, en general, se caracterizan por ser bajas en calorías, en grasa y proteína, además son pobres en hierro y calcio y libres de sodio y colesterol. Aportan alta cantidad de vitamina C y algunas de ellas una buena cantidad de vitamina A (jocote, mandarina, mango maduro, papaya, que cubren entre el 12 y el 23% de las recomendaciones diarias).

Entre los vegetales analizados por porción se incluyen: el tomate, la remolacha cocida, la zanahoria cruda, el pepino y el brócoli cocido. Solamente algunos de estos son más usados y en muy pequeñas cantidades, en preparaciones que se venden en las

escuelas, tales como las enchiladas y los panes rellenos. El pepino es el único vegetal que se vende cortado en trozos, con limón y sal, una forma frecuente de consumo entre los adolescentes.

Así como la mayoría de vegetales frescos, estos productos son muy bajos en calorías, proteína, sodio, libres de grasa, grasa saturada, aportan buena o alta cantidad de fibra. A diferencia de las frutas, no aportan cantidades importantes de vitamina C. Sobresalen es estas vitaminas A y C, hierro y calcio, los vegetales de hoja verde tales como el chipilín, el cilantro, la hierbabuena, el perejil, que se usan en pequeñas cantidades para modificar el sabor de algunas preparaciones (tamales, enchiladas), razón por la que el aporte de estas vitaminas y minerales no es significativo en una porción. Una porción de brócoli es buena fuente de hierro y fibra y una pequeña porción (2 onzas avdp) de zanahoria cubre las dos terceras partes de la recomendación diaria de vitamina A.

## VI. COMENTARIOS

1. En las tiendas y cafetines escolares solamente se vende un número limitado de alimentos de los sugeridos en el manual «Tiendas escolares saludables»
2. En el manual, no existe ninguna orientación sobre tamaños de porción de alimentos o de las diferentes comidas que deben venderse en los cafetines y tiendas escolares, por lo que fue necesario establecer tamaños de porción de los alimentos seleccionados para la evaluación realizada.
3. Los valores promedio de nutrientes y energía que se muestran en los cuadros, representan las cantidades (porción comestible) de alimentos comúnmente consumidos en una ocasión. Algunos de los tamaños de porción de los alimentos sugeridos en el manual «Tiendas escolares saludables» fueron tomados directamente de productos o preparaciones comprados en tiendas escolares (panes rellenos, dulces, algunas frutas, pan dulce) en otros casos se atribuyeron pesos tomados de porciones similares, preparadas y vendidas en otros establecimientos comerciales (bebidas, pan dulce, frutas, huevos, vegetales, alimentos típicos) o se tomó como referencia los datos de tamaño de porción establecidos en las etiquetas de productos elaborados industrialmente (bebidas nutritivas, flan, yogurt, frijoles).
4. Cuando se aplica el término «saludable» a un alimento, de acuerdo con los criterios establecidos en la guía de etiquetado de la Administración de Alimentos y Drogas, una porción de alimento debe ser baja en grasa y en grasa saturada, contener cantidades limitadas de sodio y colesterol y proveer no menos de 10% de proteína, fibra, vitaminas A o C, hierro, calcio. Sin embargo, es necesario aclarar que ningún alimento, en forma individual, provee todos los nutrientes esenciales y que una dieta saludable incluye tamaños de porción apropiados a una condición.
5. De acuerdo con la evaluación realizada según los tamaños de porción definidos, para cada subgrupo de alimentos o productos individuales, se puede observar que los criterios que se cumplen en el mayor número de productos son: a) bajos o libres de colesterol —todos a excepción del pan con huevo— y b) buenos o altos en proteína (los productos que cumplen el criterio de aportar un 10% o más de las recomendaciones nutricionales de proteína son los que incluyen un alimento de origen animal, aún en cantidades pequeñas y los que contienen frijol y otras semillas). Los alimentos bajos o libres de grasa y grasa saturada son los elaborados con ingredientes de origen vegetal, los que incluyen pequeñas cantidades de productos lácteos, pollo y los que no se han sometido a fritura. Los criterios más difíciles de cumplir están asociados a la fibra, vitaminas y minerales. Son buena fuente de calcio únicamente las preparaciones que contienen productos lácteos y son buena fuente de hierro los que contienen carnes, frijol y los fortificados, como las bebidas nutritivas.

6. Los alimentos que cumplen con la mayoría de criterios son las frutas y los vegetales, por ser libres de grasa y grasa saturada, libres de sodio y colesterol, además son buena fuente de fibra, altos en vitamina C (frutas) o en vitamina A (vegetales) aunque son deficientes en otros nutrientes (proteínas y minerales). Se define además que las frutas y vegetales no necesariamente deben cumplir con todos los requisitos mencionados anteriormente, establecidos por la Administración de Alimentos y Drogas.
7. Las definiciones del término «alimento saludable» varía dependiendo de la fuente y el contexto. Un alimento será saludable o no dependiendo de las recomendaciones nutricionales que se tomen como referencia y la frecuencia con la que se consuman. Se utiliza también el término «saludable» para un producto de origen animal o vegetal, naturalmente denso en nutrientes esenciales y energía que cuando se consume con moderación y combinado con otros alimentos contribuye al crecimiento, al mantenimiento de la salud, promueve la longevidad y satisface el hambre, además no contiene componentes que generen una enfermedad o eviten la recuperación. Usualmente un alimento saludable es fresco o procesado en un mínimo grado.
8. Aunque se ha analizado el consumo de huevos, en relación con el riesgo de enfermedad cardiovascular y mortalidad, tienen más riesgo las personas que padecen diabetes tipo I, ya que en estas personas la absorción de colesterol en el intestino es mayor. Parece ser que mientras el consumo de seis huevos no está asociado con ningún riesgo de mortalidad, la ingesta de siete o más huevos a la semana aumenta en un 23% el riesgo de muerte por todas las causas. Se recomienda que para un niño o una persona de tamaño medio o inactiva podría ser conveniente un consumo de tres a cuatro huevos a la semana y lo más recomendable es consumir huevos con moderación sin denostar este alimento que ha formado parte de la dieta humana desde siempre y que aporta valiosos nutrientes.

# Seguimiento de una investigación previa

El libro: Comida Chatarra en los Centros Escolares, fue presentado oficialmente el 8 de febrero de 2010, y es una publicación de Consumidores en Acción de Centroamérica –ConSuAcción– en el que se develan los altos niveles de incidencia que la comida chatarra tiene en las diferentes escuelas públicas de la región.

Dicha investigación sentó un precedente en el cual quedaron establecidos el grado de preferencia y consumo que los y las estudiantes realizan de boquitas o snacks, bebidas artificiales y carbonatadas. Un dato alarmante es que casi el 30% de los infantes y adolescentes entrevistados manifestaron consumir boquitas al menos 5 veces a la semana.

Asimismo, se evaluó el impacto que posee la ingesta de comida chatarra en la salud, por medio de análisis sobre la calidad nutricional de los productos y la revelación de la presencia de Organismos Genéticamente Modificados (OGM) o transgénicos en algunas boquitas como los Churritos, Elotitos, Jalapeños y Nachos DIANA, Buenachos Quezziisimos y Ranchitas Sabor Extremo BocaDelli.

Los resultados presentan un panorama muy negativo acerca de la dieta cotidiana y el acceso que niños y niñas tienen a alimentos saludables en los centros escolares. Esta situación es abonada por la presión que ejercen las campañas publicitarias de las empresas productoras y distribuidoras de comida chatarra, así como por la desinformación comprobada de algunas etiquetas en la investigación de 2010.

Los escenarios descubiertos a raíz de la investigación de Comida Chatarra promovieron que las asociaciones de ConSuAcción busquen resaltar el trabajo realizado por autoridades de diferentes centros escolares de la región en los cuales se promueve una alimentación saludable e incluso, se tienen experiencias consolidadas de “Cafetines Saludables”.



# Principales hallazgos en El Salvador

La búsqueda de experiencias exitosas de cafetines escolares saludables se realizó en 12 instituciones de la red educativa pública para los departamentos de San Salvador, La Libertad, Cuscatlán, Chalatenango y Morazán.

Se consultó con directores, subdirectores, maestros, estudiantes y personas encargadas de cafetines acerca del funcionamiento de los mismos, oferta de productos disponible, preferencias de las y los alumnos, iniciativas de promoción de cafetines en los cuales se provean alimentos nutritivos y la existencia de reglamentaciones en la institución que prohíben la distribución de alimentos chatarra dentro de la misma.

Los resultados pueden clasificarse en tres categorías; la primera, aquellos centros escolares en los cuales

no existe ninguna restricción para la venta de boquitas, bebidas artificiales y bebidas carbonatadas o gaseosas.

En un segundo caso, es posible identificar escuelas en las que las autoridades se encuentran realizando esfuerzos para que las y los alumnos tengan acceso a comida y bebida de carácter natural y más nutritiva. En este caso, también se comprobó la eliminación parcial de la comida chatarra en el centro escolar.

Por último, los centros escolares en los que se comprobó la eliminación total de alimentos chatarra en la tienda escolar y, entre los cuales resaltan experiencias exitosas de cafetines saludables.

## Un largo camino por recorrer

De los 12 centros escolares visitados, en 4 de estos, se observó como la comida chatarra predomina en los recreos y espacios de refrigerio. Un “churro” y un jugo, “un churro” y una gaseosa o cualquier tipo de fritura acompañada de bebidas artificiales constituyen el desayuno de muchos niños y niñas.

El caso más grave se constató en el Centro Escolar de Sacacoyo en La Libertad. Esta escuela no presenta ningún indicio de promoción de alimentación saludable. La directora Elizabeth López manifestó que el patrocinio que las empresas productoras y distribuidoras de alimentos y bebidas chatarra realizan a las actividades de la escuela (como el día de la madre, día del niño o 15 de septiembre), es suficiente motivo para no eliminar los productos del cafetín escolar.

Al observar a las y los estudiantes en el recreo, fue evidente la preferencia por las boquitas, los jugos y las gaseosas, a pesar de la presencia de algunas comidas de preparación casera en el chalet como

panes con pollo, panes con mortadela, emparedados y refrescos naturales.

Otro panorama difícil es el de los centros escolares visitados en el departamento de Cuscatlán, específicamente en el municipio de Suchitoto.

En el Centro Escolar Ana Dolores Arias, exclusivo para niñas, el chalet luce abarrotado de tiras de frituras y dulces. En las cámaras de refrigeración se pudo constatar que los jugos de naranja artificiales embotellados y los jugos en recipiente de lata están a la orden del día, así como las gaseosas cuyas cajas repletas de envases vacíos obstruyen la puerta del chalet.

También fue posible observar que los alimentos preparados por las encargadas del cafetín tampoco constituyen fuente de nutrición para las alumnas, ya que si no es un “churro” o una galleta, estas pueden optar por consumir papas fritas o hamburguesas.

A pesar de que existe instrucción directa por parte de la dirección para que no se comercialicen boquitas en el chalet, las mismas encargadas sostienen que las frutas, las preparaciones artesanales y los refrescos naturales no son productos que las niñas estén dispuestas a comprar.

Por su parte, las autoridades del Centro Escolar Isaac Ruiz Araujo, también ubicado en Suchitoto, manifestaron que existen iniciativas de promoción de alimentos saludables en el centro escolar, pero, actualmente, no hay medidas en marcha. Al igual que en la escuela de niñas, las boquitas y bebidas de botella y lata sobresalen en las estanterías del chalet.

El último caso es el del Centro Escolar Calixto Velado ubicado en el municipio de Jayaque, La Libertad. En la institución, según el Subdirector Joel

Adonai Vilchez, la eliminación de la comida chatarra del cafetín es un proyecto que se impulsará a partir del siguiente año por decisión institucional y por directriz del Ministerio de Educación que ha solicitado la supresión progresiva de la presencia de productos chatarra en los centros públicos.

Por tanto, actualmente es posible encontrar boquitas, dulces y bebidas artificiales en el cafetín. Sin embargo se observó disposición por parte de la población estudiantil para adquirir refrescos naturales y comida de preparación casera. Además, no existe una dependencia total a los alimentos disponibles en el cafetín ya que en el centro escolar se desarrolla puntualmente el programa Escuela Saludable que brinda alimentación diaria, acción que contribuye a la alimentación adecuada de los y las educandas.

## En la senda de una dieta saludable

En cinco de los centros escolares visitados existe una supresión o eliminación parcial de la comida chatarra, así como la sustitución de la misma por alimentos de mayor contenido nutricional.

El Complejo Educativo Francisco Morazán de San Salvador es un claro ejemplo de esta situación, en el chalet del lugar es posible encontrar grandes cantidades de mango, mamey, fresas, sandía, papaya y cualquier fruta de temporada. También existe la solicitud expresa por parte de la dirección de que la comida que se vende a la hora del recreo y el almuerzo esté compuesta por alimentos sanos y variados, de preparación artesanal y con bajo contenido de grasa.

Es importante destacar que el mismo factor incide para que en el Centro Escolar de Sacacoyo de La Libertad, y en el complejo educativo Francisco Morazán –en el cual se eliminó totalmente la comida chatarra–, se mantenga la venta de bebidas artificiales y gaseosas debido al patrocinio de las empresas productoras y distribuidoras de las mismas en algunos gastos o actividades de las

instituciones educativas como el mantenimiento de techos, pintura y mesas del cafetín.

Por su parte, Rosa Esperanza Navarrete Subdirectora del Centro Escolar San José Las Flores en Chalatenango, sostiene que los alimentos chatarra han sido eliminados de la lista de productos que pueden ser ofrecidos en el cafetín, sin embargo, es posible que los niños y niñas accedan a bebidas gaseosas y jugos artificiales.

En San José las Flores, la escuela no depende de la ayuda económica que pueden brindar las empresas de bebidas gaseosas o saborizadas, en esta localidad, lo que existe es la escasez de agua y, según la subdirectora, esta situación dificulta la comercialización de refrescos naturales en el chalet. Se indicó que pueden pasar hasta 4 días sin el vital líquido.

A pesar de la prohibición de comida chatarra en la escuela se comprobó la presencia de algunas boquitas y altas cantidades de dulces, chocolates y demás alimentos intensivos en azúcar y sales.

Por su parte en el Centro Escolar Leandro María Guardado de Chalatenango las autoridades expresaron que han prohibido la venta de algunas boquitas, por considerarlas nocivas para la salud. Según el Director de la institución Rodolfo Rivera López una situación crítica fue la que los llevó a tomar la decisión de eliminar del chalet la venta de tortillitas y churritos.

López, narró que cierto día uno de los estudiantes comenzó a vomitar sin control, y de acuerdo a la composición del vómito, este tenía residuos de boquitas. Al realizar las indagaciones respectivas,

se pudo concluir que el niño, cuya palidez de su rostro llamaba a la atención, acostumbraba ingerir “tortillitas” y “churros” tanto en la escuela como en el hogar.

En esta misma escuela es permitida la venta de boquitas consideradas menos lesivas, algunos dulces, jugos enlatados y bebidas energizantes. La venta de gaseosas está prohibida.

El caso contrario lo experimentan en el Centro Escolar María Paz Cristina Montes del departamento de Morazán, en el cual es posible encontrar algunos dulces y gaseosas en el cafetín, pero se encuentran totalmente eliminadas las boquitas o churros.

Por último se tiene el caso del Centro Escolar María Mercedes Ventura Blanco, del departamento de Morazán. En esta institución la comercialización de alimentos chatarra y bebidas carbonatadas o artificiales está prohibida desde hace 9 años por parte de las autoridades educativas. En casos excepcionales se permite la elaboración de refrescos en polvo. Sin embargo, pese a la prohibición, los encargados de las cafeterías a veces comercializan productos chatarras.

## Algunas experiencias exitosas

En regiones de Chalatenango y Morazán se encontraron experiencias concretas y exitosas de cafetines escolares libres de comida chatarra.

El primer caso se constató al visitar el Centro Escolar del Cantón Guarjila en Chalatenango, en el lugar, el Director Mauricio Morales Orellana, comentó como la comunidad fue partícipe de la medida de prohibir la venta de alimentos chatarra, boquitas y dulces, bebidas carbonatadas y artificiales desde hace 5 años.

Actualmente, la tienda escolar dispone de una amplia gama de frutas de temporada como papaya, sandía, melón y nances. Los niños y niñas pueden disfrutar de pepino o yuca y alimentos tradicionales preparados de forma adecuada como las pupusas,

panes, enchiladas y plátanos. En este centro escolar las únicas bebidas permitidas son aquellas de carácter natural y el agua.

En el departamento de Morazán se encontraron dos experiencias de cafetines saludables, la del Centro Escolar Henry Ortiz y la del Centro Escolar Caserío La Planta.

María Cecilia Vásquez, Directora de esta última escuela, situada en el Cantón El Rodeo de Joicoaitique, manifestó que desde hace 4 años, se pactó con las personas que se hacen cargo del cafetín que en lugar de churros tengan a disposición de alumnos y alumnas alimentos como enchiladas, plátano frito o cocido, yuca frita o salcochada, así como la mayor cantidad posible de frutas de temporada. En susti-

tución de las gaseosas, jugos envasados o embolsados el chalet debe contar con frescos de limón, naranja, melón, horchata o cebada.

Por su parte el Centro Escolar Henry Ortiz situado en el Asentamiento Los Quebrachos (Mejor conocido como la Comunidad Segundo Montes) en Morazán, resultó ser la experiencia más consolidada de Cafetín Escolar Saludable.

Juan de la Cruz Ramos, recientemente nombrado director de la institución, explicó como el trabajo para mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes del centro y de la comunidad en conjunto, comenzó desde hace 8 años.

El cafetín escolar funciona libre de comida chatarra, en concordancia con la labor de las diferentes áreas de trabajo de la escuela. En esta institución, el tema de la nutrición como base para un desarrollo integral es tomado con la seriedad del caso y abordado desde los diferentes espacios en los que las niñas y los niños se desarrollan.

El panorama era claro, las aulas del centro escolar, murales y otros elementos de decoración hacen alusión a la necesidad de ingerir alimentos sanos y nutritivos. Además de los contenidos de rigor que todas las escuelas están obligadas a desarrollar en el apartado de salud y nutrición de la materia de Ciencias Naturales, en el Henry Ortiz trabajan por llevar a sus alumnos y alumnas de la teoría a la práctica.

En un costado del patio trasero de la escuela se encontraba un grupo de aproximadamente 10 niños y niñas trabajando en la construcción de un huerto escolar. Por su parte, en el área de cocina, otro colectivo de estudiantes se dedicaba a aprender como elaborar alimentos típicos de la cocina salvadoreña, con insumos naturales y procesos de preparación saludables.

Estos talleres extra-curriculares, en las cuales los y las maestras involucran a sus estudiantes, son complementadas con actividades físicas de índole deportivo o artístico.

## Frutas, comida típica y refrescos naturales para el recreo

### Centro Escolar Henry Ortiz, Comunidad Segundo Montes, Morazán

Eliminar la comida chatarra dentro de los centros educativos no es una meta imposible de lograr para el Centro Escolar Henry Ortiz, de la comunidad Segundo Montes, ya que las boquitas, las bebidas gaseosas, artificiales y los dulces hace mucho tiempo dejaron de formar parte de la dieta de las alumnas y alumnos.

Los alimentos altos en calorías, grasas, azúcares o sales, cargados de preservantes, colorantes y sabores artificiales, en el cafetín de esta escuela en el

oriental departamento de Morazán, son historia, ahora es posible encontrar melón, sandía, naranjas, jocotes, nances, piña y otras frutas de temporada.

Además, los niños y las niñas pueden elegir entre la yuca frita, salcochada, pupusas, deliciosas hojuelas con miel y otras preparaciones artesanales para degustar en el recreo, y acompañar su refrigerio con algún refresco natural, charamuscas o atoles.

El éxito de este cafetín proviene del trabajo que el centro escolar lleva a cabo en coordinación con la comunidad, a la que desde hace 8 años se buscó concientizar acerca de la necesidad de modificar los hábitos alimenticios del alumnado, para lograr su apoyo, en el sentido que la prohibición de la comida chatarra inicie desde el hogar.

A pesar del tiempo de vigencia de la medida, el trabajo es continuo, para reforzar los contenidos de las materias como Ciencias Naturales y los programas de concientización. Por ello, se busca involucrar a las alumnas y alumnos en su propio proceso de nutrición y alimentación integral, por medio de actividades extracurriculares como los huertos escolares y talleres de gastronomía.

El equipo a cargo de esta investigación, fue testigo de cómo niños y niñas de diferentes edades y grados escolares dedicaban su tarde al aprendizaje de la gastronomía típica salvadoreña y su platillo representativo: Las pupusas.

Daniela Argueta y Osmel Torres, quienes forman parte del taller, contaron que además de las pupusas, aprendieron a elaborar el curtido y la salsa para acompañarlas.

También, explicaron que al organizarse en grupos lograban obtener los insumos para las clases de cocina, en conjunto aportaron el repollo, los tomates, la masa, el relleno de las pupusas y demás ingredientes. Por su parte, los tamalitos de elote, las hojuelas, enchiladas, pastelitos de picado, nuégados y el resto de la comida típica forman parte de la larga lista de alimentos que deberán de aprender a preparar.

Las ansias de aprender eran evidentes en los rostros de cada chico y chica, tanto, que las limitantes existentes no representaban obstáculo para emprender la actividad culinaria.

Definitivamente, la cooperación, la solidaridad y las ganas de hacer bien el trabajo eran los factores que soslayaban la falta de una plancha o un comal

adecuados para cocinar de acuerdo al número de participantes.

Para ilustrar la situación es válido recordar las palabras de la profesora Margarita, encargada del taller: .“Aunque se trabaje con lo mínimo, se trata de que todos y todas puedan disfrutar y saborear lo que ellos mismos preparan, y así tomen conciencia de todo lo que les puede aportar para una vida saludable”

La importancia de la solidaridad esta muy clara en la mente de José Eugenio Torres Chicas, un joven estudiante de primer año de bachillerato del instituto de la localidad y empleado de un restaurante, que dedica su tiempo libre a enseñar a cocinar a las y los estudiantes del centro escolar Henry Ortiz. Según sus propias palabras este trabajo voluntario lo realiza para colaborar con la institución y el desarrollo de la comunidad.

Las alumnas y alumnos que decidieron no participar en los talleres de cocina, dedican su tiempo al huerto escolar, en el cual los diferentes grupos trabajan y preparan la tierra, siembran, cuidan y cosechan diferentes verduras como tomates, pepinos y chiles. En el futuro esperan que los frutos del huerto sirvan para preparar la comida que ofrece el cafetín escolar y la que se elabora en los talleres.

El centro escolar Henry Ortiz, constituye un claro ejemplo de cómo la nutrición y dieta saludable puede convertirse en parte de la vida cotidiana de los infantes, y de esta forma promover mejores hábitos de alimentación y consumo, así como garantizar un mejor desarrollo de las capacidades de aprendizaje.

**Desayuno saludable en el Complejo Educativo Francisco Morazán de San Salvador, donde es posible encontrar mango, mamey, fresas, sandía, papaya y cualquier fruta de temporada.**



**En el Centro Escolar San José Las Flores en Chalatenango, los alimentos chatarra han sido eliminados de la lista de productos que pueden ser ofrecidos en el cafetin, pero todavía es posible encontrar bebidas gaseosas y jugos artificiales.**





**Algunos dulces y gaseosas se encuentran a la venta en el Centro Escolar María Paz Cristina Montes del departamento de Morazán, pero se han eliminado totalmente las boquitas y los churros.**



**En el Centro Escolar Calixto Velado ubicado en el municipio de Jayaque, La Libertad, la eliminación de la comida chatarra del cafetín es un proyecto que se impulsará a partir del 2011. La población estudiantil desea adquirir refrescos naturales y comida de preparación casera.**



# Medidas para promover la alimentación saludable

Con excepción de los centros escolares Ana Dolores Arias e Isaac Ruiz Araujo del municipio de Suchitoto en el departamento de Cuscatlán, fue posible identificar que cada centro escolar trabaja para promover una alimentación saludable. Esta labor trata de superar el alcance de los contenidos básicos del programa de estudios de la materia de Ciencias Naturales referidos a nutrición y salud.

En el apartado anterior pudo observarse como este trabajo tiene mayor o menor incidencia dependiendo del grado de reglamentación u obligación que adquiere la medida de prohibir la comida chatarra desde las autoridades del centro escolar, así como de la adecuada coordinación con la comunidad educativa, padres y madres de familia y demás actores locales.

Es importante analizar las medidas tomadas en cada centro escolar investigado, con el objeto de destacar aquellas que han sido más efectivas, y así, poder replicar acciones en el resto de instituciones que se encuentran en el camino para eliminar totalmente la comida chatarra de sus cafetines.

En primer lugar presentamos el caso del Complejo Educativo Francisco Morazán de San Salvador catalogado como escuela con eliminación parcial de la comida chatarra:

- Cláusula dentro del contrato con las personas responsables del cafetín que las compromete a respetar la prohibición de comida chatarra y a la venta de alimentos de carácter saludable, especialmente aquellos que involucren amplia variedad de verduras y frutas.
- Indicaciones concretas por parte de las autoridades de las instituciones educativas acerca de la manipulación y elaboración de los alimentos, así como de los factores de higiene; uso de redcillas, guantes, agua potable y otras.
- Participación de estudiantes y personal de cafetín en charlas sobre ali-

mentación saludable impartidas por Ministerio de Educación o Ministerio de Salud.

- Trabajo de concientización entre el alumnado de los centros escolares por medio de temas transversales de salud y nutrición en la materia de Ciencias Naturales.

Por su parte el Centro Escolar Calixto Velado de Jayaque, La Libertad, que actualmente permite la comercialización de productos chatarra en el cafetín, mantiene un proyecto de eliminación total de esta comida de bajo contenido nutritivo para el año 2011. La única medida vigente trata de orientar el funcionamiento del cafetín para familiarizar a los niños y niñas con alimentos de mayor beneficio para su salud.

- Existe sugerencia por parte de las autoridades para que en el cafetín se distribuyan en su mayoría alimentos de carácter saludable, especialmente frutas, refrescos naturales, bocas de preparación casera, emparedados y panes rellenos.

En el Centro Escolar de Sacacoyo La Libertad, existe una condición contractual para el funcionamiento del cafetín, sin embargo, como se evidenció en el apartado anterior, esta carece de exigencia por parte de las autoridades escolares, ante la alta demanda de churros y bebidas carbonatadas por parte de las y los estudiantes del centro,

así como por el patrocinio para actividades institucionales de parte de las empresas de bebidas y boquitas.

- El contrato con la persona encargada del cafetín establece una lista de productos que deben ofrecerse en el cafetín. La misma incluye cítricos, frutas, alimentos frescos y saludables de preparación artesanal.

Un mayor nivel de efectividad depende de la seriedad con la que las personas que dirigen una institución hacen valer lo estipulado en contratos o reglamentos internos, ejemplo de ello es el Centro Escolar San José Las Flores de Chalatenango.

- En este centro escolar la prohibición de la venta de comida chatarra es una condicionante para el alquiler del local, de esta forma mantienen los productos ofrecidos al alumnado según lo dicta el reglamento.

Otras instituciones han optado por una eliminación progresiva de la comida chatarra, el Centro Escolar Leandro María Guardado de Chalatenango aún no cuenta con un reglamento pero si con la instrucción directa hacia las personas encargadas del cafetín.

- Los productos como los quesitos, las tortillitas y todo tipo de bebida gaseosa se encuentra prohibida.

La falta de agua potable hace que las autoridades del Centro Escolar María Paz Cristina Montes de Morazán aún no tomen la medida de eliminar las bebidas artificiales del menú de los niños y niñas:

- La venta se divide en Alimentos a base de maíz, frutas y panes con pollo. Por otra parte está la venta de gaseosas y refrescos en su mayoría envasados.

En el Centro Escolar María Mercedes Ventura Blanco de Morazán le hace falta un poco más de exigencia por parte de las autoridades educativas para que las personas encargadas del cafetín abandonen la práctica de venta eventual de boquitas.

- Indicación por parte de las autoridades educativas para que los productos disponibles sean: pupusas, pasteles de masa, yuca frita o salcochada, frutas de estación y refrescos naturales.

- Se logró un consenso con madres y padres de familia a favor de una alimentación más saludable para sus hijos e hijas. Esto promueve un mayor apoyo al cambio de los hábitos alimenticios desde el hogar.
- Capacitaciones a personas encargadas del cafetín por parte del Ministerio de Educación.

Las medidas tomadas por los centros escolares que se presentan a continuación son la prueba de que el objetivo de un proyecto de cafetines saludables, debe ser visto como un proceso continuo, debe estar en función de un trabajo coordinado con los diferentes actores de la localidad, que vaya más allá de las aulas escolares y que se reproduzca como un patrón cultural desde el hogar.

## Centro Escolar Caserío La Planta

- Existe la prohibición de la comida chatarra y trabajo de orientación entre alumnos y alumnas.

## Centro Escolar Cantón Guarjila

- Trabajo en conjunto con la comunidad y la Unidad de Salud de la localidad para realizar jornadas de capacitación entre alumnos, alumnas, padres y madres de familia.
- Solicitud expresa a persona encargada del cafetín para que la oferta de alimentos esté constituida por frutas y alimentos de preparación casera como: pupusas, panes con pollo, enchiladas y plátanos.

## Centro Escolar Henry Ortiz

- Elaboración de un Reglamento Interno para el funcionamiento del cafetín en el cual se indica que los productos a la venta deben ser de carácter artesanal, comidas típicas, alimentos nutritivos y naturales.
- Socializar entre la comunidad estudiantil, profesorado, madres y padres de familia las razones del cambio en el funcionamiento del cafetín escolar. Así como la participación directa de cada uno en la toma de decisiones y actividades relacionadas.
- Revisión de los bolsones de cada alumno y alumna para evitar la introducción de alimentos chatarra a la institución. Al constatar la presencia de los mismos, se procede a requisarlo.
- Sistema de almacenamiento de agua potable para garantizar la disponibilidad de insumos en la elaboración de refrescos naturales.
- El proceso de concientización no se queda a un nivel teórico, este es llevado a la práctica por medio de talleres de gastronomía típica, elaboración de huertos caseros y actividades físicas como la danza y los deportes que promueven la salud.

## Dificultades para la implementación de cafetines saludables

Promover y hacer funcionar Cafetines Saludables en los centros escolares es una tarea necesaria e impostergable que debe enfrentar una diversidad de obstáculos. Las entrevistas realizadas para esta investigación arrojan elementos importantes, que deben ser tomados en cuenta por las autoridades de las escuelas públicas salvadoreñas a la hora de trabajar por cambios en los hábitos alimenticios de la población estudiantil.

La mayor parte de los representantes de centros escolares identificaron aquellos elementos, que a su juicio y en el caso específico de su institución, están obstruyendo el camino hacia una alimentación integral, nutritiva y saludable para los niños y niñas a su cargo.

En San Salvador, Ana Miriam Hernández Directora del Complejo Educativo Francisco Morazán, aduce que las condiciones económicas de la institución y de la población estudiantil, así como los factores culturales constituyen las barreras más fuertes para liberar completamente los centros escolares de la comida chatarra.

- El Ministerio de Educación no establece ningún rubro para sostenimiento de cafetines escolares.
- Renuencia por parte de las estudiantes para dejar de consumir comida chatarra.
- Además de un factor cultural, las autoridades educativas identifican el factor económico como aliciente para la compra de esta comida chatarra, la cual en su mayoría es de bajo precio.

La situación económica de las familias de los y las estudiantes es un factor que también identifican las autoridades del Centro Escolar Calixto Velado.

- En algunos casos el dinero que proveen los padres y madres de familia solamente les alcanza para dulces o boquitas.
- Preferencias de los niños y las niñas por la comida chatarra, especialmente los “churros”.

En el Centro Escolar de Sacacoyo La Libertad, nuevamente, las condiciones económicas de la institución se antepone a los requerimientos nutricionales de las niñas y los niños que refuerzan el alcance de la comida chatarra con altos niveles de demanda.

- La falta de recursos económicos por parte de la institución, que los obliga a aceptar el patrocinio de las empresas de comida chatarra para la realización de actividades y celebraciones.
- Alto nivel de preferencia y consumo de los alumnos por la comida chatarra.

Las autoridades de los Centros Escolares en los que la medida de prohibición de los alimentos y bebidas chatarra se encuentran en vigencia desde hace algunos años, brindan un panorama de las dificultades que implica llevar a cabo un proyecto de este tipo.

## Centro Escolar Leandro María Guardado

- Antes del proceso de concientización hubo resistencia por parte de estudiantes y padres de familia ante la medida de eliminación de la comida chatarra.
- Niños y niñas introducían comida chatarra al C.E desde sus casas y tiendas de los alrededores.

## Centro Escolar Cantón Guarjila

- La costumbre de niños y niñas de ingerir comida chatarra a cualquier hora, dificultó que se familiarizaran con el proceso y, al inicio presentaron mucha renuencia ante la medida de eliminar del chalet los alimentos pobres en nutrientes.
- Introducción ilícita de alimentos y bebidas chatarra a la institución educativa, es una falta en la que incurrieron los estudiantes, pero que se redujo hasta desaparecer por medio de las jornadas de capacitación.

## Centro Escolar Henry Ortiz

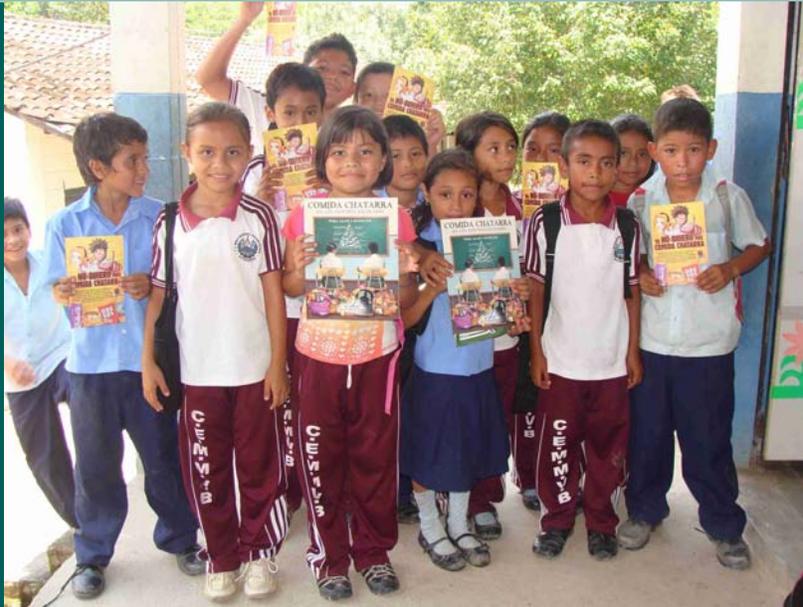
- En un inicio se enfrentaron a la alta preferencia de niños y niñas por la comida chatarra. Esta situación también fue eliminada de raíz a través de las campañas de concientización y el resto de actividades de este centro como talleres gastronómicos y artísticos.

## Centro Escolar María Mercedes Ventura Blanco

- Alta preferencia de los y las estudiantes por la comida chatarra

## Centro Escolar Caserío La Planta

- La introducción de boquitas y bebidas artificiales al C.E desde la casa o tiendas externas.



**A las autoridades del Centro Escolar María Mercedes Ventura Blanco de Morazán le hace falta un poco más de exigencia para que las personas encargadas del cafetín abandonen la práctica de venta eventual de boquitas.**



**En el Centro Escolar Henry Ortiz, de la comunidad Segundo Montes, Morazán, las boquitas, las bebidas gaseosas, artificiales y los dulces, hace mucho tiempo dejaron de formar parte de la dieta de las alumnas y alumnos, a través de campañas de concientización y actividades como talleres gastronómicos.**





**En el municipio de Suchitoto, departamento de Cuscatlán, en el Centro Escolar Ana Dolores Arias, exclusivo para niñas, el chalet luce abarrotado de tiras de frituras, dulces, jugos de naranja artificiales, gaseosas, cuyas cajas repletas de envases vacíos obstruyen la puerta del chalet. Las encargadas sostienen que las frutas, las preparaciones artesanales y los refrescos naturales no son productos que las niñas estén dispuestas a comprar.**



**Las autoridades del Centro Escolar Isaac Ruiz Araujo, también ubicado en Suchitoto, manifestaron que existen iniciativas de promoción de alimentos saludables. Pero que actualmente, no hay medidas en marcha. Al igual que en la escuela de niñas, las boquitas y bebidas de botella y lata sobresalen en las estanterías del chalet.**

# Principales hallazgos en Nicaragua

La Liga de Defensa del Consumidor de Nicaragua LIDECONIC es una organización perteneciente a la Red de Consumidores en Acción de Centroamérica –ConSuAcción-. Esta institución posee un interesante trabajo con productores y productoras solidarias de la zona sur de Nicaragua.

La Red de Productores Agro ecológicos del Sur (REPRAS) en coordinación con LIDECONIC ha logrado el establecimiento de un canal de comercialización directo con grupos de consumidores específicos. Los productos son ofertados de forma individual o colectiva a personas de barrios y escuelas que realizan sus pedidos.

La mayor cantidad de solicitudes están dirigidas a la compra de la Canasta Solidaria. Entre los centros educativos beneficiados por este proyecto se encuentran el Colegio Público Diriangén y el Liceo Cristiano Bethesda.

En ambas instituciones, se observó un fuerte trabajo de promoción de alimentación saludable entre las y los estudiantes, tanto a nivel teórico como práctico. Asimismo, los cafetines o bares lucían libres de comida chatarra.

## Medidas para promover la alimentación saludable

Las autoridades y personal del Colegio Público Diriangén centran sus esfuerzos en modificar los hábitos alimenticios de niños y niñas. Consideran que con la eliminación de la comida chatarra de los productos que se ofertan en el bar escolar no es suficiente, por tanto buscan incidir en la mentalidad de padres y madres de familia con respecto al tema nutricional de sus hijos.

Es importante resaltar la implementación de la Canasta Solidaria como alternativa para los y las docentes del centro escolar. Asimismo este trabajo realizado con LIDECONIC permite a las personas encargadas del cafetín recibir productos a precios más bajos y por tanto ofrecer productos al alcance del bolsillo de las y los estudiantes.

Por su parte, en el Liceo Cristiano Bethesda la comida chatarra fue retirada del bar escolar y sustituida por alimentos nutritivos desde el 2008. También forman parte de los grupos que trabajan con la Canasta Solidaria de

LIDECONIC, que además de beneficiar directamente la alimentación de la población estudiantil, también es adquirida por algunos grupos familiares.

En ambas instituciones tienen la política de involucrar a padres y madres de familia en actividades que promocionan una alimentación saludable, ya sea de forma directa o cooperativa.

La última dinámica de esta naturaleza desarrollada en el Liceo Cristiano, contó con la participación de autoridades de la institución, maestros, padres de familia, alumnos y alumnas. Se llevó a cabo una Feria de Gastronomía Típica Nicaragüense en la

que predominó la venta y consumo de nacatamales, tajadas de queso, pinolillo y gallo pinto. Todo, con el objetivo de incentivar a los estudiantes a ingerir productos de la gastronomía propia con valor nutritivo.

## Dificultades para la implementación de cafetines saludables

Carlos Alberto Ruiz, director del Colegio Público Diriangén, manifestó que ningún proceso que busque modificar hábitos alimenticios se desarrolla de forma fácil o sin obstáculos, desde su perspectiva los mayores inconvenientes para eliminar la comida chatarra de la institución son:

- Las personas encargadas de los “bares” a veces venden los productos que les generan mayor ganancia, y no aquellos que son de mayor beneficio para la salud de las y los estudiantes y su bolsillo. Por tanto, predomina la venta de “chiverías” y refrescos carbonatados.
- No existe un reglamento interno en la institución que norme la prohibición de la comida chatarra en los bares. Pese a esto, el centro educativo presenta grandes avances en cuanto a la promoción y disposición de comida saludable.

En el siguiente caso que compete a esta investigación, Aminta Montoya, Directora del Liceo Cristiano Bethesda explicó como los mayores retos a sortear a la hora de enfrentarse a la comida chatarra son:

- Los hábitos alimenticios de los alumnos y alumnas, que tienen la costumbre de ingerir alimentos bajos en nutrientes, jugos artificiales y gaseosas incluso en sus casas. Estos productos están presentes incluso en loncheras o bolsos con meriendas que llevan al centro escolar.
- Otro elemento a tomar en cuenta en la condición económica de las familias, ya que normalmente la comida chatarra posee un costo más bajo, por tanto, los grupos de bajos recursos poseen un mayor nivel de vulnerabilidad.

- También mencionó que hace dos años se enfrentaron a la renuencia de las personas encargadas del bar ante la medida de supresión de comida chatarra. Esto, se debió a la baja en las ventas y ganancias que experimentaron.

En el caso de institución educativa Diriangén es destacable el involucramiento del personal docente en la sensibilización sobre la importancia de tener una alimentación equilibrada y nutritiva. Fue gratificante escuchar como alumnos y alumnas disertaban sobre lo nocivo de la comida chatarra y los beneficios de ingerir frutas, verduras y refrescos naturales, además habían trabajado murales vistosos y atractivos para apoyar su exposición. Cabe señalar que la elaboración de los referidos murales contó con el apoyo de las maestras responsables de cada sección, quienes habían sido motivadas por LIDECONIC.

Asimismo se pudo constatar la existencia de un área cultivada con maíz, ayotes y güisquiles, que de acuerdo a palabras del señor director de esta escuela tiene el objetivo de promover los huertos caseros, ya que los y las jóvenes practican la técnica de dichos cultivos y en consecuencia podrán desarrollarlos en los hogares donde existan las condiciones.

# La Canasta Solidaria: Un esfuerzo organizado

## ¿Qué es la Canasta Solidaria?

La Canasta Solidaria es un esfuerzo de un grupo de productoras y productores organizados que han apostado a la comercialización de sus productos orgánicos y ecológicos a través de la venta directa y solidaria.

## ¿Cuáles son los objetivos de la Canasta Solidaria?

Que familias, docentes y dueños de kioscos escolares de la zona urbana (Managua), fortalezcan su economía a través de la comercialización de la producción de hortalizas, granos básicos y lácteos entre otros productos.

Desarrollar un proceso de alianzas, coordinaciones, articulaciones y sinergias comerciales entre los productores participantes y los consumidores.

## ¿Quiénes están involucrados en este proceso solidario?

- Red de Productores Agro Ecológicos del Sur (REPRAS).
- Grupos de personas consumidoras de los barrios: Enrique Smith y 19 de Febrero.
- Escuelas: Colegio Público Diriangen y Liceo Cristiano Bethesda.

## ¿Cómo funciona este mecanismo de comercialización?

- Reuniones dando a conocer proyecto.
- Capacitaciones sobre consumo sano y Sistemas de Garantías Participativas.
- Visitas a fincas agro ecológicas, para conocer y verificar practicas ecológicas.
- Solicitud de lista de precios y productos a la REPRAS por parte de LIDECONIC.
- Revisión de lista y monitoreo de precios en mercado (LIDECONIC).
- Envío de listas (Copias) de LIDECONIC a promotores voluntarios (Contacto) en barrios, escuelas y ONG.
- Entrega de copias de listas de productos con precios por parte de los promotores de barrio, escuelas y ONG a pobladores de barrios, docentes, dueños de kioscos escolares y funcionarios de ONG.
- Envío y recepción de pedidos individuales de contactos a LIDECONIC.

- Consolidado de pedidos por barrios, escuelas y ONG por LIDECONIC.
- Entrega de Canasta Solidaria a cada promotor voluntario contacto de los barrios, escuelas y ONG por parte de la REPRAS (conforme pedidos consolidados)
- Pago por Canasta Solidaria recibida en cada barrio, escuela y ONG a la REPRAS.

La entrega de estas canastas solidarias se realizan una vez al mes. También se implementan las ferias solidarias, en las cuales las y los productores ofrecen frutas, verduras, lácteos y otros alimentos a precios accesibles.

## ¿Qué productos pueden encontrarse en la Canasta Solidaria?

Plátanos verdes (Grandes, medianos y pequeños)  
 Plátanos maduros (Grandes, medianos y pequeños)  
 Guineos filipitos  
 Aguacates (Grandes, medianos y pequeños)  
 Melocotones  
 Naranjas agrias y dulces  
 Limones agrios, dulces y reales  
 Chayotes (Grandes y medianos)  
 Bananos maduros caraceños  
 Jengibre  
 Pinol, pinolillo, cereal y semilla de jícara  
 Cuajadas frescas y ahumadas  
 Huevos de amor  
 Miel pura de abeja  
 Chiltomas  
 Tomates

Piña  
 Pan simple caraceño, polvorones caraceños  
 Noni  
 Coco seco  
 Mangos  
 Tamarindo  
 Guayabas taiwanessa  
 Frijoles rojos.

## Productos comercializados en ferias:

Queso, quesillos  
 Crema  
 Pollo  
 Cebollas  
 Chiltomas  
 Zanahorias, ayote, yuca, quequisques  
 Culantros, hierbabuena.  
 Combos de granos básicos (Arroz, fríjol, azúcar, aceite, sal, café, fósforos)  
 Plantas ornamentales  
 Nacatamales, carne de pelibuey  
 Cosas de horno.



**Las autoridades y personal del Colegio Público Diriangén, en Nicaragua, centran sus esfuerzos en modificar los hábitos alimenticios de niños y niñas, por tanto buscan incidir en la mentalidad de padres y madres de familia con respecto al tema nutricional de sus hijos. Es destacable el involucramiento del personal docente en la sensibilización sobre la importancia de tener una alimentación equilibrada y nutritiva. Fue gratificante escuchar como alumnos y alumnas disertaban sobre lo nocivo de la comida chatarra y los beneficios de ingerir frutas, verduras y refrescos naturales, además habían trabajado murales vistosos y atractivos para apoyar su exposición.**





**En el Liceo Cristiano Bethesda de Managua, Nicaragua, la comida chatarra fue retirada del bar escolar y sustituida por alimentos nutritivos desde el 2008. Este colegio también forma parte de los grupos que trabajan con la Canasta Solidaria de LIDECONIC.**



# Principales hallazgos en Honduras

En Honduras, después del golpe de estado contra el presidente Manuel Zelaya, todavía se percibe una institucionalidad débil y la incertidumbre afecta a la sociedad, esta situación limitó el trabajo de campo de este estudio.

Ejemplo de lo anterior es que no se pudo entrevistar a las autoridades educativas de la escuela Lempira, porque se encontraban en una reunión. Sin embargo, se constató que en la caseta o cafetería escolar no había ningún tipo de comida chatarra, pero la encargada solicitó reservar su nombre y manifestó que ella no comercializaba las boquitas porque se enteró que a nivel de educación inicial habían sido prohibidas por los químicos que contenían, debido a esto, prefiere preparar la comida típica hondureña como enchiladas, catrachitas, tamales, tacos, enchiladas de frijoles, yuca y baleadas, pero aclara que algunos niños y niñas traen en sus bolsos “churros”, también sostuvo que vende “coca cola” porque se las exigen muchos estudiantes, a pesar de ello, ella prepara refrescos de nance, tamarindo, mango, los cuales tienen un precio de 5 lempiras, equivalentes a \$0.26 ctvs.

Se corroboró que en las proximidades de la escuela Argentina estaba ubicado un puesto de venta, que exhibía productos de las empresas DIANA y BOCA DELI, en el cual los y las alumnas compraban la referida comida chatarra.

De acuerdo a lo expresado por las responsables de las escuelas, existe conciencia que a la comida chatarra es nociva para la salud, sin embargo, al sugerirles su eliminación de las casetas o cafeterías escolares aducen lo siguiente:

Alicia Izcano, Subdirectora Jornada Vespertina de Escuela de Aplicación de la República de Paraguay, al respecto expresa “La indicación es que las personas encargadas les preparen golosinas; enchiladas, yuca, baleadas, etc. Pero se mantienen la venta de confites y churros. Estos no han sido prohibidos por la situación económica actual, ya que para este año ellas están pagando la luz de la caseta y el aporte a la escuela, entonces tienen la necesidad de tener variedad de productos”.

También, consideran que para implementar este tipo de decisiones se debe contar con el apoyo de las autoridades educativas, ya que no existe una directriz en ese sentido por parte de la autoridad rectora en el ramo de educación, la Licenciada Izcano dice “... no hay ninguna indicación por parte de la Secretaría de Educación, pero sería excelente que hubiera un menú para los niños y niñas en el cual se persiga fortalecer el proceso de aprendizaje en base a una buena nutrición”.

En esa misma lógica se expresa la directora de la escuela Argentina Licenciada Julita de Perdomo, cuando dice “No podemos prohibirla de tajo porque existe un bombardeo publicitario, y la caseta es atendida por los de la Cervecería Hondureña. Lo que si nos ayuda es cuando hay “merienda”, porque nos viene frijoles, maíz, aceite. Entonces se le da la porción a una madre de familia, y por orden de lista en cada grado, ella nos trae catrachitas o arroz chino, entonces promovemos una alimentación más saludable.

Un aspecto de suma trascendencia de señalar es que muchas familias viven en condiciones de extrema pobreza y, en consecuencia, se requiere de un enfoque integral para lograr que los niños y niñas tengan acceso a una alimentación saludable y equilibrada.

La Licenciada Alicia Izcano explica dicha situación: “Es muy difícil, ya que la mayoría de las madres y padres de familia están desempleados, generalmente trabajan de limpiar casas, lavar o planchar ropa. A veces, los niños asisten a la Escuela sin almorzar, los fogones en sus casas pasan meses que no los encienden porque no tienen que alimento que darles a los

niños, cuando se visitan se les encuentra comiendo tortillas duras (que les han regalado) debido a que no han encontrado trabajo en las casas las madres de familia, o en ocasiones se les ve comiendo frijoles “machacados”, sin sal y sin aceite. Tengo conocimiento de la crítica situación porque trabajo con una iglesia evangélica y visitamos las comunidades”.

## Conclusiones

---

1. Existen esfuerzos en diferentes centros educativos para garantizar a la población estudiantil el acceso a una alimentación saludable y equilibrada, las cuales presentan distintos niveles en su implementación, en algunos casos están más avanzadas que otras. Aunque es importante destacar que tanto las autoridades de los centros educativos como maestros y maestras están conscientes que es una imperiosa necesidad prohibir la venta de comida chatarra y refrescos carbonatados o artificiales en las “casetas”, “bares”, “cafetines” que están en las escuelas.
2. La acción de eliminar la comida chatarra y los refrescos carbonatados o artificiales debe ser un esfuerzo conjunto que involucre a la dirección y personal docente de los centros escolares, padres, madres, estudiantes, organizaciones comunitarias-locales y los responsables de la cafetería a efecto que la medida cuente con el respaldo ciudadano y logre eficacia.
3. Es imprescindible y urgente que las autoridades rectoras de la educación y la salud pública de los países de la región diseñen y ejecuten un plan de acción integral que tenga por finalidad asegurar a los y las estudiantes el acceso a una alimentación saludable y equilibrada, asimismo que se establezca la prohibición de la venta de comida chatarra y bebidas carbonatadas o artificiales en las cafeterías escolares.



**En la escuela Lempira, en Honduras, se constató que en la caseta o cafetería escolar no había ningún tipo de comida chatarra, la encargada prefiere preparar la comida típica hondureña como enchiladas, catrachitas, tamales, tacos, enchiladas de frijoles, yuca y baleadas, pero aclara que vende "Coca cola" porque se la exigen muchos estudiantes.**



**En la escuela Argentina, en Honduras, no se ha logrado prohibir la comida chatarra, porque las autoridades dicen que existe un bombardeo publicitario y para implementar este tipo de decisiones se deben contar con el apoyo de las autoridades educativas gubernamentales.**





**En la Escuela de Aplicación de la República de Paraguay en Honduras, se preparan golosinas, enchiladas, yuca, baleadas, etc., pero se mantiene la venta de confites y churros. Según las encargadas, estos no han sido prohibidos a causa de la situación económica actual, ya que necesitan el ingreso de la venta para sostener el local de la caseta y el aporte a la escuela.**



# BIBLIOGRAFÍA

1. Aumentar la ingesta de frutas y verduras. [en línea]. 2005 [http://www.dfarmacia.com/farma/ctl\\_servlet?\\_f=37&id=13082888](http://www.dfarmacia.com/farma/ctl_servlet?_f=37&id=13082888)
2. Consumo de frutas y hortalizas en adolescentes de un colegio privado de Caracas, Venezuela [en línea]. Venezuela. 2002. Anales Venezolanos de Nutrición, vol. 15:1, 2002. [http://www.fundacionbengoa.org/anales\\_2002\\_15\\_1/consumo\\_frutas.asp](http://www.fundacionbengoa.org/anales_2002_15_1/consumo_frutas.asp)
3. Beneficios y barreras percibidos por adolescentes mexicanos para el consumo de frutas y verduras. [en línea]. México. 2009. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, vol. 59:2, 2009. <http://www.alanrevista.org/ediciones/2009-2/art9.asp>
4. Evaluación del consumo de alimentos en adolescentes escolarizados de Palma de Mallorca. [en línea]. 2001 [http://www.nexusediciones.com/pdf/nutri2001\\_1y2/n-7-12-002.pdf](http://www.nexusediciones.com/pdf/nutri2001_1y2/n-7-12-002.pdf)
5. Fruit, vegetable, and fat intake among adolescents. [en línea]. Nutrition Research Newsletter, April, 2006 [http://findarticles.com/p/articles/mi\\_m0887/is\\_4\\_25/ai\\_n16133529/](http://findarticles.com/p/articles/mi_m0887/is_4_25/ai_n16133529/)
6. Latinoamérica busca solución a diabetes. [en línea]. El Salvador. 2010. <http://www.laprensagrafica.com/el-salvador/social/129268-latinoamerica-busca-solucion-a-diabetes.html>
7. Los adolescentes que toman poca fruta tienen más riesgo de asma. [en línea]. [http://blogs.sawebos.com/index.php/saludybienestar/2007/07/10/los\\_adolescentes\\_que\\_toman\\_poca\\_fruta\\_ti](http://blogs.sawebos.com/index.php/saludybienestar/2007/07/10/los_adolescentes_que_toman_poca_fruta_ti)
8. Patrón de ingesta de vegetales y frutas en adolescentes en el área metropolitana de Buenos Aires. [en línea]. Argentina. 2004 Archivos Argentinos de Pediatría, vol. 102:4, 2004 [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0325-00752004000400006](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0325-00752004000400006)
9. Competitive Foods in Schools. [en línea]. United States. 2010. [http://frac.org/pdf/CNR05\\_competitivefoods.pdf](http://frac.org/pdf/CNR05_competitivefoods.pdf)
10. Fruit and Vegetable Intake Among Adolescents and Adults in the United States: Percentage Meeting Individualized Recommendations. [en línea]. 2009. <http://www.medscape.com/viewarticle/586492>
11. Promoting Healthier Foods and Beverages In U.S. Schools. [en línea]. United States. 2009 <http://www.cdc.gov/Features/SchoolNutrition/>
12. Nutrition standards for foods in schools: Leading the way toward healthier youth. [en línea]. United States. 2007 [http://www.nap.edu/catalog.php?record\\_id=11899](http://www.nap.edu/catalog.php?record_id=11899)
13. Gobierno de el salvador programa «Escuela saludable» —creciendo bien para vivir mejor: la experiencia de el salvador—1995-2002. [en línea]. [http://www.paho.org/spanish/ad/sde/hs/eps\\_red\\_els.pdf](http://www.paho.org/spanish/ad/sde/hs/eps_red_els.pdf)
14. Tiendas Escolares Saludables. [en línea]. El Salvador. 2010. <http://www.mined.gob.sv/index.php/noticias/1-institucional/4287-tiendas-escolares-saludables.html>
15. Tiendas escolares saludables. [en línea]. El Salvador. 2007. <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/012/ak614s/ak614s00.pdf>
16. You can meet the nutrition goals in a variety of ways. [en línea]. United States. 2008 [http://teamn nutrition.usda.gov/Resources/menuplanner\\_chapter1.pdf](http://teamn nutrition.usda.gov/Resources/menuplanner_chapter1.pdf)
17. Sodio en la dieta. [en línea]. 2010. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002415.htm>
18. Diabetic Exchange List Groups and Serving Sizes. [en línea]. 2009. [http://diabetes.about.com/od/foodexchangelists/Food\\_Exchange\\_Lists\\_for\\_Diabetes.htm](http://diabetes.about.com/od/foodexchangelists/Food_Exchange_Lists_for_Diabetes.htm)
19. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), Organización Panamericana de la Salud (OPS). Tabla de composición de alimentos de Centroamérica. 2ª. ed. Guatemala, 2009.
20. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), Organización Panamericana de la Salud (OPS). Recomendaciones dietéticas diarias del INCAP. Publicación INCAP ME/057. 1994
21. Food and Drug Administration. IX. Appendix A: Definitions of Nutrient Content Claims. [en línea]. United States. 2009. <http://www.fda.gov/Food/GuidanceComplianceRegulatoryInformation/GuidanceDocuments/FoodLabeling-Nutrition/FoodLabelingGuide/ucm064911.htm>







Liga de Defensa  
del Consumidor  
de Nicaragua

Con el auspicio de:



Centro para la Defensa del Consumidor

**DIRECCIÓN:** 11 Avenida Norte Bis, No. 525, Centro de Gobierno, San Salvador, El Salvador, C.A.

**TELÉFONOS:** PBX: 2222-1122 • Fax: 2222-2852 • Asesoría Jurídica: 2222-3232

**CORREOS-E:** cdcentral@cdc.org.sv • juridico@cdc.org.sv • promocion@cdc.org.sv • incidencia@cdc.org.sv

**SITIO WEB:** www.cdc.org.sv