

Guía práctica

Entornos saludables para niñas, niños y adolescentes a nivel municipal

Orientaciones, políticas y plan de acción

Dirección editorial

Sebastian Waisgrais, Especialista de Inclusión Social y Monitoreo
Javier Quesada, Especialista de Salud y Primera Infancia

Coordinación de la iniciativa Municipio unido por la niñez y la adolescencia (MUNA)

María Fernanda Paredes, Oficial de Política Social
María Fernanda Potenza, Oficial de Política Social
Lorena Haupt, Consultora
Lucía Ragone, Consultora
Paola Llinas, Consultora

Autoría

Sonia Ana Naumann (CISPAN, Facultad de Medicina, UBA)
Paula Das Neves (FAGRAN)
Gisela González (FAGRAN)
Luciana García Pasquaré (CISPAN, FAGRAN)
Eliana Kosiorek (FAGRAN)
Josefina Locatelli (FAGRAN)
Ariana Poucha (FAGRAN)

Revisión de contenidos:

Verónica Risso Patrón - Oficial de Salud y Nutrición, UNICEF
Hilan M. Vargas - Consultor del Área Salud, UNICEF

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Guía práctica: entornos saludables para niños, niñas y adolescentes a nivel municipal
Primera edición, noviembre 2022

Este documento forma parte de la serie de guías prácticas de la iniciativa Municipio unido por la niñez y la adolescencia (MUNA).

Edición: Guadalupe Rodríguez

Diseño y diagramación: Estudio Gomo

El uso de un lenguaje que no discrimine, que no reproduzca estereotipos sexistas y que permita visibilizar todos los géneros es una preocupación de UNICEF y de quienes trabajaron en esta publicación. Se optó por distinguir por géneros en algunos pasajes y por el masculino genérico en otros, de acuerdo con lo que resultó más claro y fluido para la lectura, y siempre con la intención de incluir en estas páginas a todas las personas de todos los géneros.

UNICEF ARGENTINA

arg-muna@unicef.org

www.unicef.org/argentina/muna

Guía práctica

Entornos saludables para niñas, niños y adolescentes a nivel municipal

Orientaciones, políticas y plan de acción



PRESENTACIÓN

La persistencia de la pobreza y las desigualdades en el ejercicio de derechos, y las oportunidades a las que acceden niños, niñas y adolescentes en la Argentina, muchas veces están determinadas por las características socioeconómicas de los hogares a los que pertenecen y fuertemente asociadas al lugar donde viven.

UNICEF trabaja con los gobiernos locales y el Gobierno nacional, en todos sus niveles, para que sitúen a la niñez en el centro de sus prioridades y se comprometan a mejorar la vida de niños, niñas y adolescentes. Como parte del Programa de País en la Argentina para el período 2021-2025, se puso en marcha una vasta cantidad de programas y estrategias para contribuir a la erradicación de las problemáticas prioritarias que afectan a la niñez. Una de las estrategias de UNICEF para garantizar los derechos a esta población en sus comunidades es la iniciativa Municipio unido por la niñez y la adolescencia (MUNA).

MUNA es una iniciativa de trabajo con gobiernos locales para mejorar la calidad de vida de las niñas, los niños y adolescentes en sus municipios, por medio del fortalecimiento de las capacidades, el acompañamiento y la asistencia técnica para la planificación, presupuestación, diseño y ejecución de las políticas dirigidas a este grupo de la población. MUNA pone a disposición de los gobiernos locales que participan de la iniciativa herramientas como guías prácticas, capacitaciones y otros recursos para el fortalecimiento de capacidades de gestión pública y la elaboración de autodiagnósticos. Estos sirven como puntapié para el diseño, la implementación y el monitoreo de planes de acción integrales, participativos y con perspectiva de derechos.

Las guías prácticas ofrecen conceptos y herramientas para promover el ejercicio de derechos y proponen estrategias para su consecución en el nivel local de gobierno. Se espera que posibiliten a los municipios la puesta en marcha de políticas y acciones para que niños, niñas y adolescentes accedan a programas de protección social, servicios esenciales como la salud, la educación, el cuidado, el agua potable y el saneamiento, y a la protección contra las violencias, el abuso y el acceso a la justicia para quienes están en mayor grado de vulnerabilidad. A su vez, buscan promover entornos saludables, limpios y espacios verdes e inclusivos. También pretenden empoderar a niños, niñas y adolescentes para que influyan en las decisiones sobre su ciudad, expresen su opinión y participen en la vida familiar, comunitaria y social.

Las temáticas que abordan las guías apuntan a promover estrategias para mejorar el acceso a la protección social, desarrollar acciones integrales en primera infancia, lograr la inclusión educativa de adolescentes fuera de la escuela, crear entornos saludables, promover el cuidado de la salud sexual y reproductiva y los entornos libres de violencia, trabajar en el abordaje inclusivo de los derechos de niños, niñas y adolescentes con discapacidad, el cuidado del medio ambiente, la acción frente al cambio climático y el acceso a servicios básicos, fomentar la participación adolescente y la creación de un presupuesto participativo joven, y alentar la mejora de la gestión fiscal presupuestaria municipal y la articulación y la generación de alianzas con el sector privado, entre otras. A su vez, en la temática de género, niñez y adolescencia, se abordan las estrategias municipales de cuidados y el acceso a la gestión menstrual igualitaria.

Esta guía sobre entornos saludables forma parte de las líneas temáticas que surgen como propuestas desde el área de Salud de UNICEF Argentina. Los y las destinatarias son los equipos técnicos de los municipios que forman parte de MUNA; es decir, las funcionarias y los funcionarios públicos del nivel local de gobierno de los municipios. Esperamos que este material apoye el trabajo que realizan y aporte propuestas concretas para contribuir a resolver las problemáticas y los desafíos que enfrentan diariamente en su tarea gubernamental.

CONTENIDO



1. ENTORNOS SALUDABLES Y ALIMENTACIÓN DESDE UN ENFOQUE DE DERECHOS	8
Derechos humanos y derecho a la alimentación	9
Alimentación saludable	10
¿Qué entendemos por entornos saludables?	11
2. SITUACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN LA ARGENTINA E IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE MEJORA	14
Situación alimentaria y nutricional actual	15
Educación alimentaria y nutricional	17
Guías alimentarias	18
Clasificación de los alimentos según su grado de procesamiento	21
Comensalidad	25
3. SOBERANÍA ALIMENTARIA Y HUERTAS	28
El concepto de soberanía alimentaria	29
La huerta agroecológica	31
4. OFERTA DE ALIMENTOS Y BEBIDAS EN ENTORNOS LOCALES Y LEGILACIÓN	34
Servicios alimentarios	35
Oferta de alimentos dentro de las instituciones	37
¿Cuál es la legislación en la que se enmarca la oferta alimentaria?	38
Derecho a la información, y su relación con la alimentación y la publicidad	41

5. LACTANCIA HUMANA: MARCOS NORMATIVOS Y PROPUESTAS	43
Un alimento irremplazable	44
Situación de la lactancia en la Argentina	44
¿Qué legislación existe para proteger la lactancia humana?	45
Importancia de contar con un espacio amigo de la lactancia	46
BIBLIOGRAFÍA	48

A quién está dirigida esta guía

Esta guía tiene como objetivos contribuir a mejorar los entornos en los cuales transcurren las vidas cotidianas de niños, niñas y adolescentes a nivel municipal, y acompañar a los equipos técnicos en el proceso de formulación de un plan de acción local.

Este material busca promover en los municipios el diseño y la implementación de acciones enmarcadas en la Iniciativa Municipio unido por la niñez y adolescencia (MUNA) de UNICEF, tomando en cuenta la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN) y las recomendaciones internacionales y nacionales existentes para la promoción de entornos saludables. Asimismo, busca contribuir a identificar los pasos iniciales y los recursos con los que es necesario contar, proponiendo posibles lineamientos para el desarrollo de planes de acción, y una alternativa de monitoreo y evaluación.

Esta guía también resulta de utilidad para los municipios que ya se encuentran implementando planes de acción o políticas de construcción de entornos saludables dirigidos a niños, niñas y adolescentes, y que desean realizar mejoras tanto en el diseño como en algunas de sus prácticas o acciones.

1



ENTORNOS SALUDABLES Y ALIMENTACIÓN

desde un enfoque de derechos

Derechos humanos y el derecho a la alimentación

Según la ONU los derechos humanos son “derechos inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de raza, sexo, nacionalidad, origen étnico, lengua, religión o cualquier otra condición. Entre los derechos humanos se incluyen el derecho a la vida y a la libertad; a no estar sometido ni a esclavitud ni a torturas; a la libertad de opinión y de expresión; a la educación, al trabajo y a la alimentación, entre otros muchos” (ONU, 1999).

El derecho a la alimentación es un derecho humano reconocido por las normas internacionales y nacionales. Una alimentación adecuada “se ejerce cuando todo hombre, mujer o niños, ya sea solo o en común con otros, tiene acceso físico y económico, en todo momento, a la alimentación adecuada o a medios para obtenerla” (ONU y FAO, 2010).

Según la CDN, todas las personas “tienen derecho a la mejor atención de la salud que se les pueda brindar, al agua limpia para beber, a una alimentación sana y a un entorno limpio y seguro en el que vivir”. Tanto personas adultas como niños, niñas y adolescentes deben disponer de información sobre cómo mantenerse seguros y saludables.

Alimentación saludable

Una alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que se necesita para mantenerse sano. Además, previene enfermedades como diabetes tipo 2, sobrepeso y obesidad, algunos tipos de cáncer e hipertensión, y favorece el desarrollo y el crecimiento saludable de chicos y chicas.

En la Argentina, la producción de alimentos es suficiente para satisfacer los requerimientos nutricionales de todos sus habitantes. Sin embargo, la situación alimentaria de la población y en particular de niños, niñas y adolescentes dista mucho de ser la ideal según los datos epidemiológicos publicados. La 2.º Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS 2, 2019) arrojó que el sobrepeso y la obesidad fueron las formas más frecuentes de malnutrición en niños, niñas y adolescentes, y continúan en franco aumento en nuestro país.

En cuanto al consumo de frutas y verduras, los datos de la Encuesta Mundial de Salud Escolar (EMSE, 2012) muestran que el 17,6% de las y los estudiantes refirió haber comido 5 o más porciones al día de frutas y verduras en los últimos 30 días. El escaso consumo de este tipo de alimentos desde la adolescencia es un hábito que parece instalarse con cifras aún más alarmantes en la edad adulta. Respecto del consumo de bebidas azucaradas, el 48,1% de las y los estudiantes las consumió dos o más veces por día durante los últimos 30 días (EMSE 2012).

Según la ENNyS 2, “la proporción de población que refiere haber consumido diariamente los alimentos recomendados como frutas frescas y verduras, carnes, leche, yogur o quesos, se encuentra por debajo de las recomendaciones de consumo, siendo más marcado en algunos casos como frutas y verduras. Por el contrario, la proporción de la población que refiere consumir diaria o frecuentemente alimentos no recomendados como bebidas azucaradas, productos de pastelería, productos de copetín y golosinas, que poseen alto contenido de azúcar, grasas y sal y bajo valor nutricional, es alarmante. Los niños, niñas y adolescentes consumen un 40% más de bebidas azucaradas, el doble de productos de pastelería o productos de copetín y el triple de golosinas respecto de los adultos”.

El marketing dirigido a niños, niñas y adolescentes, los entornos escolares no saludables, la falta de actividad física, entre otros factores, pueden explicar este crecimiento acelerado de la epidemia de obesidad y sobrepeso¹.

Si bien la educación alimentaria es importante para modificar hábitos y prácticas de consumo a nivel individual, no resulta suficiente si no se logran modificar los entornos. Para ello, es imprescindible la implementación de políticas públicas que transformen los entornos en donde transcurren las vidas de niños, niñas y adolescentes.

¿Qué ejemplos de iniciativas para lograr una alimentación saludable para niñas, niños y adolescentes identifica en el municipio?



¿Qué entendemos por entornos saludables?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), son aquellos que “apoyan la salud y ofrecen a las personas protección frente a las amenazas para la salud, permitiéndoles ampliar sus capacidades y desarrollar autonomía. Comprenden los lugares donde viven las personas, su comunidad local, el hogar, los sitios de estudio, los lugares de trabajo y esparcimiento, incluyendo el acceso a los recursos sanitarios y las oportunidades para su empoderamiento”.²

El trabajo sobre los entornos en los que se desarrollan niños, niñas y adolescentes, como escuelas, centros de cuidado infantil, centros de salud y espacios recreativos brinda la posibilidad de generar cambios que produzcan un impacto positivo en su desarrollo.

1. <https://www.argentina.gob.ar/salud/alimentacion-saludable/obesidad>

2. <https://www.argentina.gob.ar/salud/entornos-saludables>

¿Cómo se relaciona el derecho a la alimentación con los entornos?

Uno de los principales factores que contribuyen a la alimentación poco saludable y a la epidemia de malnutrición por exceso son los entornos alimentarios poco saludables. Existe consenso a nivel mundial, como parte de una respuesta social integral a la problemática, sobre la necesidad de promover entornos alimentarios en los cuales los alimentos, las bebidas y las comidas contribuyan a una alimentación saludable.

Para ello, es crucial que esta oferta alimentaria se encuentre fácilmente disponible, tenga precios accesibles, sea razonablemente adecuada y se promueva de forma amplia. Los datos e instrumentos para evaluar los entornos alimentarios y el impacto en las infancias y adolescencias son insuficientes, ya que no incluyen suficientes indicadores relacionados con las políticas de nutrición y los entornos alimentarios. Las escuelas y los centros de cuidados infantiles son entornos en los cuales transcurre gran parte de la vida de niños, niñas y adolescentes. Estos espacios brindan oportunidades muy valiosas en materia de alimentación y nutrición, ya que la incorporación de hábitos saludables y la construcción del gusto sucede a edades tempranas y suelen perdurar en la vida adulta.



Uno de los principales factores que contribuyen a la alimentación poco saludable y a la epidemia de malnutrición por exceso son **los entornos alimentarios poco saludables.**



2



SITUACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN LA ARGENTINA

e implementación de acciones de mejora



Situación alimentaria y nutricional actual

En los últimos años, la población argentina sufrió importantes cambios en la alimentación, desde los alimentos y productos que se producen y eligen, hasta su forma de prepararlos y consumirlos. Este proceso es lo que se denomina *transición nutricional*, y se caracteriza por una disminución del consumo de alimentos frescos y un aumento significativo del consumo de productos procesados y ultraprocesados. Según una investigación del Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI), en los últimos 20 años disminuyó el consumo de frutas, verduras, legumbres, pescado y carne vacuna, mientras que aumentó considerablemente el consumo de facturas, galletitas dulces, comidas listas para consumir, gaseosas, entre otros (Zapata y Roviroso, 2021).

Estos cambios en la alimentación tienen un impacto negativo en la salud de la población. Una de las principales consecuencias es la malnutrición por exceso, caracterizada por aumento del peso corporal acompañado de deficiencias nutricionales (vitaminas y minerales). A su vez, junto con otros factores, aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles, como la hipertensión arterial, la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, respiratorias, entre otras, principales causas de mortalidad y morbilidad.

La Argentina cuenta con datos recientes que describen la situación actual (EMSE, 2018 y ENNyS 2, 2019). A continuación, se mencionan algunos:

6 de cada 10



adultos tienen malnutrición por exceso.



4 de cada 10

niños, niñas y adolescentes tienen malnutrición por exceso, pero en la población menor de 5 años esto representa 1 de cada 10.

Solo el 6%

de la población adulta consume las 5 porciones de frutas y verduras recomendadas por día.



El 21% de las y los adolescentes entre 13 y 17 años consumió frutas 2 o más veces por día y el 10,5% verduras 3 o más veces por día.



Los niños y las niñas de 2 a 12 años duplican el consumo de galletitas, facturas o productos con elevado contenido de azúcares, en comparación con las personas adultas.

Entre niños, niñas y adolescentes se observó un mayor porcentaje de consumo (46,0%) de bebidas artificiales con azúcar, comparado con las personas adultas (32,9%) y respecto del promedio nacional.

Más del 33%

de las y los adolescentes de 13 a 17 años consumió bebidas azucaradas 1 o más veces al día.

Para el diseño de un plan de acción es fundamental conocer el estado nutricional de la población municipal. En algunos municipios, la información se encontrará disponible y sistematizada, y en otros será necesario construirla en función de los hallazgos del autodiagnóstico general.



Educación alimentaria y nutricional

Para que la población elija y sostenga una alimentación saludable y adecuada a lo largo de su vida es fundamental la educación alimentaria nutricional (EAN).

La EAN es considerada un proceso dinámico a través del cual las personas, las familias y la comunidad adquieren, reafirman o cambian sus conocimientos, actitudes y prácticas, frente a la adquisición, preparación y consumo de alimentos y productos. Obviamente este proceso está sujeto a las pautas culturales, a las necesidades individuales, y a la disponibilidad y el acceso a los recursos de cada lugar.

Es a través de la EAN, y sus diversas estrategias como el uso de la gráfica de la alimentación diaria (ver página 19), que se pueden fomentar cambios positivos para mejorar la salud de la población. Es necesario trabajar desde diferentes ámbitos para erradicar creencias y mitos erróneos, promover una mayor conciencia sobre el rol que juega la alimentación en todas las esferas de la vida, la salud, los aprendizajes, la producción, la distribución y el consumo de alimentos.

**¿Se desarrollan actividades vinculadas a la EAN en el municipio?
¿Se contempla la participación de niñas, niños y adolescentes,
así como de cuidadoras y cuidadores?**



Guías alimentarias

Las guías alimentarias son un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos nutricionales para orientar a la población en la selección y el consumo de alimentos, con el objetivo de promover una alimentación saludable y prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.

La Argentina dispone de las **Guías Alimentarias para la Población Argentina** (GAPA) y las **Guías Alimentarias para la Población Infantil** (GAPI), ambas elaboradas por el Ministerio de Salud de La Nación, en el marco del derecho humano a una alimentación adecuada como elemento básico para alcanzar la salud y el bienestar.

Las GAPA incluyen un **manual para su aplicación** en donde se desarrollan estrategias educativas para responder cómo, por qué y para qué comer saludable. También las GAPI incorporan la nutrición dentro del contexto de las pautas de crianza con una visión integral promoviendo en las familias algunas recomendaciones y prácticas que atiendan las necesidades de niños y niñas, y aseguren su crecimiento y desarrollo en plenitud. Incluyen asimismo un manual con consideraciones para los equipos de salud y una guía con orientaciones para madres, padres y cuidadores.



Gráfica de la alimentación diaria

En las GAPA se encuentra la gráfica de la alimentación diaria que hace referencia al consumo de diferentes grupos de alimentos que se deben distribuir a lo largo del día, junto con otras recomendaciones como preferir agua segura, aumentar la actividad física y disminuir el consumo de sal.

Como se puede visualizar, los grupos de alimentos están conformados según las características nutricionales y el grado de procesamiento (o de industrialización). Según esta recomendación, los grupos son:

- verduras y frutas
- legumbres, cereales, papa, pan y pastas
- leche, yogur y quesos
- carnes y huevos
- aceites, frutas secas y semillas
- opcionales: dulces y grasas



Es importante destacar que cuanto más procesados son los productos alimenticios, mayor suele ser el contenido de azúcares, grasas y sodio, y son menos nutritivos, asociándose con mayor predisposición a desarrollar enfermedades no transmisibles. Por lo tanto, **la gráfica es una orientación para incluir alimentos y productos de los diferentes grupos, que se identifican fácilmente por los colores y las proporciones que ocupan.**

Por su parte, las guías alimentarias también recomiendan el consumo de **agua segura**, pues se trata de un elemento esencial que forma parte del 60-70% de nuestro cuerpo. **Es fundamental trabajar en la promoción de su consumo, ya que en la población argentina prevalecen otras bebidas, como gaseosas, jugos, aguas saborizadas e infusiones.**

Además, el agua no solo es esencial para nuestro organismo, sino que es vital para otras actividades como la higiene personal, el lavado y la cocción de alimentos, la agricultura, los procesos industriales y la producción de energía. En este sentido, el uso responsable y el cuidado de este recurso es fundamental para la conservación del ambiente y de la vida de quienes lo habitamos.

Se debe tener en cuenta que el agua a utilizar debe ser segura, es decir, aquella que por su condición y tratamiento no contiene gérmenes ni sustancias tóxicas que puedan afectar la salud de las personas. Entonces, en caso de no tener acceso a agua segura por provenir de fuentes como pozo, aljibe o cisterna, es importante saber que se pueden utilizar dos métodos caseros para potabilizarla:

- Colocar 2 gotas de lavandina por litro y dejarla reposar 30 minutos (debe ser lavandina común, concentrada de 60 gramos/litro).
- Hervirla durante 3 minutos y dejarla enfriar tapada. No volver a hervir.

Resulta fundamental para el trabajo en entornos saludables que en las instituciones como escuelas, centros de cuidado, espacios recreativos, entre otros, haya agua segura disponible en todo momento, al alcance de niños, niñas y adolescentes.

Clasificación de los alimentos según su grado de procesamiento

El problema de la mala alimentación basada en el **consumo de alimentos de baja calidad** es, sin dudas, una de las principales preocupaciones de la salud pública. Como en gran parte del mundo, desde la década de 1980 en la Argentina viene aumentando considerablemente la proporción consumida de estos alimentos, que reciben distintas denominaciones: **alimentos industrializados, ultraprocesados, comida chatarra, alimentos de baja calidad nutricional**, entre otras.

¿Cómo diferenciar los alimentos según su grado de procesamiento?

Los alimentos se diferencian de acuerdo a una clasificación llamada NOVA, teniendo en cuenta su naturaleza, finalidad y grado de procesamiento industrial. De esta manera, se dice que un alimento tiene mayor o menor grado de procesamiento que otro.

El problema de la mala alimentación basada en el consumo de alimentos de baja calidad es, sin dudas, una de las principales preocupaciones de la salud pública.

En el siguiente cuadro se detallan las tres categorías de alimentos acorde a su grado de procesamiento.

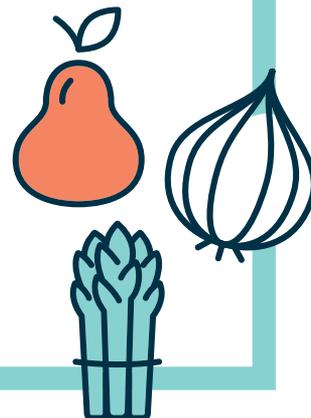


Categoría 1. Alimentos naturales frescos y mínimamente procesados

Se recomienda consumir

Los alimentos naturales se obtienen directamente de plantas o de animales que no sufren ninguna alteración tras extraerse de la naturaleza. Los alimentos mínimamente procesados son alimentos naturales que se han sometido a process (eliminación de partes no comestibles, secado, trituración, fraccionamiento, tostado, cocción, fermentación no alcohólica, pasteurización, congelación, envasado, etc.) sin la adición de sal, azúcar, aceites, grasas ni otras sustancias.

- Frutas y verduras frescas, jugos naturales de frutas sin adición de azúcar.
- Agua segura.
- Frutas secas sin sal ni azúcar.
- Semillas: girasol, chía, lino, sésamo, girasol, calabaza, otras, sin sal ni azúcar.
- Hierbas aromáticas frescas (perejil, romero, cilantro, albahaca, tomillo, otros).
- Huevos frescos.
- Legumbres secas.
- Infusiones de hierbas.
- Leche líquida o en polvo, yogur natural (sin adición de azúcar).
- Cereales: trigo sarraceno, arroz blanco, arroz integral, arroz parboil, arroz yamani, otros arroces.
- Cebada, trigo burgol, salvado de trigo, germen de trigo, etc.
- Carnes de vaca, de cerdo, de aves, pescados, y otras, frescas o congeladas.
- Frutas deshidratadas: pasas de uvas, orejones, dátiles, otras.
- Frutas y/o verduras congeladas y/o envasadas al vacío.



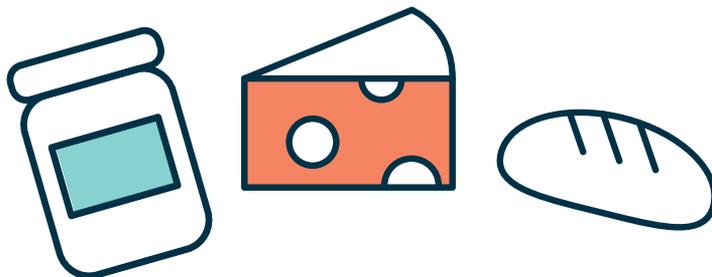


Categoría 2. Alimentos procesados

Se recomienda moderar su consumo

Alimentos sometidos a diferentes procedimientos que incluyen métodos de conservación y de preparación y también fermentación no alcohólica: con el objetivo de aumentar la vida útil de los mismos o para modificar o mejorar sus cualidades sensoriales. La mayoría de los alimentos procesados tienen dos o tres ingredientes, y se reconocen como versiones modificadas de los alimentos del grupo anterior.

- Enlatados: choclo, lentejas, garbanzos, porotos de soja, porotos alubias, atún, caballa, jurel, entre otros.
- Conservas: duraznos, ananá, coctel de frutas, otros.
- Quesos.
- Pan artesanal y otros productos de panificación como pastas y fideos.
- Levaduras.
- Yogures en general.
- Aceites vegetales.
- Conservas de verduras en aceite, carnes (ej.: pescado en aceite).



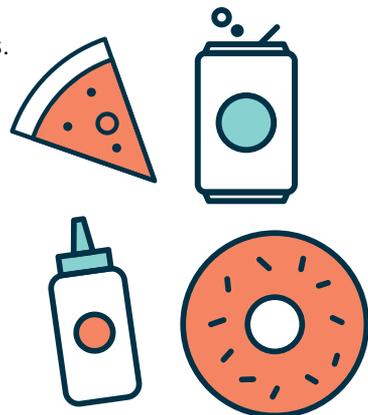


Categoría 3. Alimentos ultraprocesados

Se recomienda limitar o evitar su consumo

Productos alimentarios obtenidos a partir de la combinación de ingredientes procesados con cantidades frecuentemente pequeñas de alimentos sin procesar o minimamente procesados. Incluyen la adición de ingredientes industriales, aditivos y conservantes que incorporan alto contenido de grasas, azúcares y/o sal.

- Gaseosas y aguas saborizadas.
- Jugos de frutas azucarados industrializados (jugos de caja/botella y jugos en polvo).
- Bebidos energizantes y bebidas deportivos.
- Productos de bollería, panadería (medialunas, facturas, bizcochos de grasa, otros).
- Panes industriales.
- Cereales azucarados para el desayuno.
- Productos de copetín (por ej.: palitos salados, papas fritas de paquete, chizitos, o/fojores, chupetines, caramelos, galletitas rellenas dulces, saladas, otros).
- Comidas listas para consumir. pizzas, empanadas, otros.
- Productos congelados: hamburguesas (de carne, pollo, pescado, verduras y/o soja), pizzas, preformados de verduras empanados.
- Carnes procesadas (preformados y empanados de pollo, carne o pescado; salchichas, chorizo, morcilla).
- Aderezos: mayonesa, salsa golf, mostaza, ketchup, salsa de soja, otros.
- Salsas listas para consumir (sachet) o tetrapack.
- Leche chocolatada (azucarada).



Fuente: Manual Metodológico de las GAPA.

Los alimentos ultraprocesados y las bebidas azucaradas consumidos de manera frecuente serían la principal causa dietética de la mala alimentación en niños y niñas, del incremento del sobrepeso y la obesidad, y de las enfermedades relacionadas a su ingesta en esta población. Este tipo de alimentos se deben restringir de los entornos para mejorar la salud presente y futura de niñas y niños.

Comensalidad

Cuando comemos no solo ingerimos nutrientes y alimentos, sino que formamos parte de un proceso complejo que trasciende a las personas, en un tiempo, en un lugar y con una historia particular, que se transforma y transmite en lo que llamamos comida. Por lo tanto, comer implica un comensal, una comida y una cultura que legítima.

Si bien la comida satisface necesidades biológicas de nutrición, comer juntos (con otras personas) indica la pertenencia a determinados grupos culturales, religiosos, nacionales, familiares, de amistad, de trabajo, etc. Y esto tuvo diferentes significados a lo largo de la historia. Es así como la alimentación toma varias dimensiones (o significados) según los aspectos culturales, socioeconómicos, religiosos, políticos, vinculares, entre otros.

La comensalidad es el espacio simbólico en el que el grupo social comparte y transmite sus valores y sentidos sociales, su identidad cultural. En ella se establecen, refuerzan y reeditan en cada comida las relaciones que sostienen a la familia y a la sociedad. Es un concepto que permite abarcar a la alimentación en su dimensión social y cultural.

La palabra *comensalidad* significa compartir la mesa:

CO = compartir / MENSA = mesa

En los establecimientos a los que asisten niños, niñas y adolescentes, el momento de la comida puede ser un contexto institucional que transmita recomendaciones nutricionales (de alimentación saludable), hábitos higiénicos (lavado de manos), valores, afecto y contención (espacio de conversación). En este sentido, implementar acciones que incentiven la comensalidad en los diversos ámbitos tiene múltiples beneficios a nivel social, educativo, emocional y de salud, y es una ventana de oportunidades para transmitir nuevos aprendizajes y afianzarlos.

Experiencia local



Para comenzar a pensar en estrategias y acciones que ayuden a niños, niñas y adolescentes a mejorar sus hábitos alimentarios, se puede ver este video con la experiencia de la implementación de un kiosco escolar saludable en Jujuy.

Kiosco saludable

Pensemos de qué manera niños y niñas consumen productos ultraprocesados en el municipio y cómo podemos disminuir su consumo.



En los establecimientos a los que asisten niños, niñas y adolescentes, el momento de la comida puede ser un contexto institucional que transmita **recomendaciones nutricionales (de alimentación saludable)**, hábitos higiénicos (lavado de manos), valores, afecto y contención (espacio de conversación).



3



SOBERANÍA ALIMENTARIA Y HUERTAS

El concepto de soberanía alimentaria

Como se mencionó en el capítulo 1, los derechos humanos son aquellos que tenemos por el hecho de existir, sea cual sea nuestra nacionalidad, género, origen, religión, cultura, idioma o cualquier otra condición. Se encuentran, entre ellos, el derecho a la vida, **a la alimentación**, a la educación, al trabajo, a la salud y a la libertad. El principal garante de derechos es el Estado nacional; sin embargo, el hecho de que los reconozca no garantiza que se cumplan de igual manera para todas las personas. Es fundamental exigir, reclamar y disputar el cumplimiento de estos derechos.

El derecho a la alimentación se ejerce cuando se tiene acceso físico y económico en todo momento a una alimentación adecuada. Esto implica que existan suficientes alimentos, en cantidad y calidad, para poder satisfacer las necesidades alimentarias, sin sustancias tóxicas y aceptable para una cultura determinada, cuidando a las generaciones futuras.

El derecho a la alimentación se ejerce cuando se tiene acceso físico y económico en todo momento a una alimentación adecuada.

Por su parte, la **soberanía alimentaria** se puede definir como “el DERECHO de los pueblos, comunidades y países a definir sus propias políticas agrícolas, pastoriles, pesqueras, alimentarias y de tierra que sean ecológica, social, económica y culturalmente apropiadas a sus circunstancias únicas. Esto incluye el verdadero derecho a la alimentación y a producir los alimentos, lo que significa que todos los pueblos tienen el derecho a una alimentación sana, nutritiva y culturalmente apropiada, y a la capacidad para mantenerse a sí mismos y a sus sociedades” (Foro de ONG/OSC, 2002).

El concepto de soberanía alimentaria está ampliamente relacionado con la **agroecología**, que implica un conjunto de conocimientos sobre los modos de producción de los alimentos en el marco de la tierra y todos los seres que la habitan. A la vez, es un movimiento social que impulsa el aprendizaje comunitario de estrategias productivas, pero también de promoción y conquista de derechos a producir sin intoxicarse, a la propiedad de la tierra, a la salud, la educación, la vivienda y una vida digna. Es, sobre todo, una práctica que permite aprender haciendo. La agroecología implica practicar, descubrir, reflexionar y, a partir de la propia práctica, generar aprendizajes para las comunidades.

Desde la perspectiva de derechos y de acuerdo a la Unión de Trabajadores y Trabajadoras de la Tierra (2021) la soberanía alimentaria se funda en seis principios fundamentales:

1. *Los alimentos son para las personas.* El alimento NO es solo una mercancía para el agronegocio y, por lo tanto, cada persona tiene derecho a alimentos suficientes, nutritivos y culturalmente adecuados.
2. *Las y los proveedores de alimentos son esenciales.* Son las mujeres y los hombres, campesinos y campesinas, agricultores familiares, pastores, pescadores, artesanos, pueblos indígenas y trabajadores rurales. Las políticas públicas deben promover su desarrollo y buen vivir, evitando el asistencialismo.
3. *Sistemas alimentarios locales.* Quienes deciden la alimentación deben ser los proveedores de alimentos y los consumidores. Se debe proteger a los proveedores del dumping³ que producen los alimentos importados; y a los consumidores de los alimentos poco saludables, de baja calidad, inadecuados, y/o contaminados con transgénicos.

3. Existe *dumping* cuando un producto se exporta a un precio inferior al que se vende en el mercado interno del país de origen. <https://www.argentina.gob.ar/cnce/procedimientos/dumping>

4. *Sistemas alimentarios bajo control local.* La comunidad debe ser la que controla el territorio, los recursos naturales y los insumos de modo sostenible. Se debe promover la relación entre proveedores de alimentos de distintas regiones. Los recursos naturales son del pueblo (y no de multinacionales y personas extranjeras) y se cuidan para que todos puedan disfrutarlos.
5. *Recuperar las habilidades y el conocimiento local de los productores y sus organizaciones.* Las organizaciones de productores son quienes conservan, desarrollan y gestionan la producción alimentaria local, con saberes que comparten con las generaciones siguientes.
6. *Interacción con la naturaleza.* Se utilizan los bienes de la naturaleza en métodos de producción y cosecha agroecológica. Este tipo de producción busca “curar” al planeta, por lo que este, a su vez, nos puede sanar.

Las huertas agroecológicas

Las huertas domésticas, escolares o comunitarias son una opción para facilitar el acceso a frutas y verduras frescas, además de brindar la posibilidad de conocer el origen de los alimentos que se consumen. Contribuyen a la economía a través del autoabastecimiento y son una oportunidad para obtener un ingreso con la venta de excedentes.

También ayudan a mejorar la calidad de los alimentos, habitualmente se caracterizan por la ausencia de agroquímicos en su producción, preservando el ecosistema. Deben estar insertas en sistemas alimentarios sostenibles, que proveen una alimentación nutritiva y accesible, y en los que la gestión de los recursos naturales preserve los ecosistemas para satisfacer las necesidades actuales y futuras de las personas.

Además, es una oportunidad para que niños, niñas y adolescente participen en la producción de sus propios alimentos, facilitando la incorporación de frutas y verduras en su alimentación, promoviendo la estacionalidad y manteniendo las propiedades naturales de los alimentos. A la vez, fomenta la pertenencia a una identidad cultural al fortalecer vínculos y recuperar saberes ancestrales del trabajo de la tierra.

¿Existen huertas municipales? ¿Qué áreas deben vincularse para que esta iniciativa funcione?

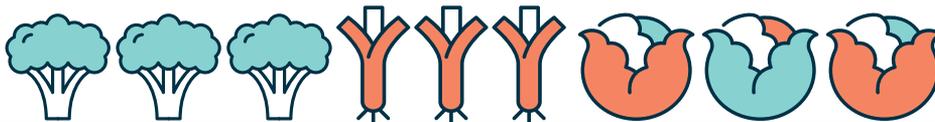


Experiencia local



El Programa PRO-Huerta es una política pública gestionada en conjunto con el INTA y de alcance nacional.

En **Taller de Huerta Agroecológica** se puede ver un caso de éxito local a través de una capacitación virtual llevada a cabo en La Matanza.



Huertas escolares

Las huertas escolares son zonas cultivadas en torno a las escuelas o cerca de ellas, que en parte están bajo el cuidado de las alumnas y los alumnos, y donde se suelen producir vegetales, frutas, plantas medicinales, flores y en algunos casos también se crían animales pequeños como gallinas, conejos o cabras. Se implementan con fines pedagógicos (en compañía de un componente educativo) y constituyen una plataforma de aprendizaje significativo a través de actividades interdisciplinarias e intersectoriales con múltiples beneficios a corto, mediano y largo plazo para la comunidad escolar.

Para que una huerta escolar cumpla con fines pedagógicos debe:

- Asegurar que las y los estudiantes aprendan a cultivar, cosechar, conservar y preparar los alimentos de forma sostenible.
- Promover la elección consciente de lo que hay que cultivar para mejorar la alimentación (enlace con EAN).
- Combinar el aprendizaje práctico con el social y la preparación para la vida activa, con objeto de incorporarlos a la cotidianidad, promover un cambio en el estilo de vida y difundir el mensaje.

Experiencia local



En **Huertas modelo en las escuelas** se puede conocer el trabajo del Voluntariado de Huertas Escolares Bahía Blanca, una iniciativa que promueve la generación de espacios de autoproducción, que implica una práctica pedagógica, interdisciplinaria e intersectorial.

4



OFERTA DE ALIMENTOS Y BEBIDAS EN ENTORNOS LOCALES

y legislación alimentaria



Servicios alimentarios

Los servicios de alimentación forman parte de un conjunto heterogéneo de establecimientos como espacios recreativos, instituciones educativas, centros de primera infancia, hospitales, entre otros, y muchas veces están conformados por personas voluntarias que realizan las preparaciones diarias, pero también algunos tienen organizaciones mucho más complejas.

Es posible definirlos como los organismos técnico-administrativos con la misión de promover un buen estado nutricional de los usuarios para preservar la salud y mejorar la calidad de vida. Los objetivos básicos son:

- Satisfacer las necesidades y/o deseos de las personas usuarias.
- Funcionar adecuadamente en cualquier ambiente socioeconómico.
- Adaptarse a cambios en las necesidades de las personas usuarias y/o en las condiciones socioeconómicas.

Por lo tanto, es de su competencia suministrar una alimentación adecuada, administrar racionalmente los recursos, atender la demanda y realizar evaluaciones periódicas.

Según el gerenciamiento se pueden clasificar en:



Servicios de autogestión:

en los cuales todas las etapas (compra, elaboración y servicio) están a cargo del propio sistema, por ejemplo el comedor de una universidad o las salas de internación de un hospital.



Servicios tercerizados:

por ejemplo, el bufé de un club deportivo, que delega las etapas a un tercero.



Servicios mixtos:

en los cuales alguna de las etapas se delega a un tercero, como es el caso de la mayoría de los comedores escolares.

¿Es posible identificar a los distintos servicios alimentarios en el municipio y reflexionar sobre qué tipo de gerenciamiento predomina?



Para determinar las metas nutricionales para la elaboración de los menús que ofrece cada servicio alimentario existen distintas herramientas:

- Las *Guías Alimentarias para la Población Argentina*, que contienen recomendaciones generales en el marco del derecho a la alimentación como herramienta básica para alcanzar la salud y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.
- Desde el Ministerio de Salud, en consonancia con los lineamientos internacionales, se desarrolla la Estrategia Nacional de Entornos Saludables.
- Normativas provinciales.

Oferta de alimentos dentro de las instituciones

El cambio en los sistemas alimentarios, por desplazamiento de los patrones de alimentación basados en comidas preparadas a partir de alimentos sin procesar o mínimamente procesados por productos ultraprocesados, repercute en la oferta de alimentos que consumen niños y niñas y que se comercializan en supermercados, kioscos, bufés, entre otros, promoviendo el consumo alimentario informal (*snacking*).

Cuando se trabaja para modificar los entornos alimentarios es importante observar dos tipos de oferta de alimentos que puede haber dentro de las instituciones:

A través de menús o distribución de alimentos.



Kioscos, bufés, etc.



La Ley nacional N.º 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable menciona: “los alimentos y bebidas analcohólicas que contengan al menos un (1) sello de advertencia o leyendas precautorias no pueden ser ofrecidos, comercializados, publicitados, promocionados o patrocinados en los establecimientos educativos que conforman el nivel inicial, primario y secundario del Sistema Educativo Nacional”. Si bien es cierto que la ley abarca a las escuelas, **es una oportunidad tomarla como modelo para modificar la oferta, la distribución y la venta de alimentos y bebidas que se realizan en cualquier entorno que se quiera modificar a nivel local.**

¿Existen metas y normativas que guíen la oferta de alimentos en el municipio? ¿Qué estrategias se pueden diseñar para modificarlas si es necesario?



¿Cuál es la legislación en la que se enmarca la oferta alimentaria?

Código Alimentario Argentino (CAA)

Es la norma fundamental del Sistema Nacional de Control de Alimentos y fue puesto en vigencia por la Ley N.º 18.284. Contiene toda la normativa vigente en relación a la elaboración, transformación, transporte, distribución y comercialización de todos los alimentos para el consumo humano. Es un reglamento técnico en permanente actualización que establece las normas higiénico-sanitarias, bromatológicas, de calidad y genuinidad que deben cumplir las personas físicas o jurídicas, los establecimientos y los productos alimentarios.

Esta normativa tiene como objetivo primordial la protección de la salud de la población y regular las transacciones comerciales. Cuenta con 22 capítulos que incluyen disposiciones referidas a condiciones generales de la fabricación, comercio, conservación y tratamiento de los alimentos, empleo de utensilios, recipientes, envases y envolturas, normas para rotulación, características específicas para cada alimento, entre otras.

Según el artículo 16, las autoridades sanitarias de cada provincia son las responsables de aplicar el CAA dentro de sus jurisdicciones, garantizando el cuidado de la salud y la calidad de los alimentos. Cabe señalar que por Decreto 2126/71, la Ley 18.284 y sus disposiciones reglamentarias son aplicadas por las autoridades sanitarias nacionales, provinciales o de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en su respectiva jurisdicción y que, sin perjuicio de ello, la autoridad sanitaria nacional puede concurrir para hacer cumplir dichas normas en cualquier parte del país.

Al leer el CAA se observa que está más centrado en la inocuidad que en la prevención de enfermedades no transmisibles, por lo que son necesarias otras medidas complementarias, como las siguientes leyes.

Ley N.º 25.724/2002. Programa Nacional de Nutrición y Alimentación

Es responsabilidad del Estado garantizar el derecho a la alimentación y para ello este programa actúa con la coordinación de la Comisión Nacional de Nutrición y Alimentación bajo la órbita del Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales. Está destinado a niñas y niños menores de 14 años, mujeres embarazadas, personas con discapacidad y adultos mayores en situación de pobreza, y sus componentes son la prevención de carencias nutricionales específicas, la colaboración en la rehabilitación nutricional y la seguridad alimentaria en sus aspectos micro y macrosociales.

Es el encargado de financiar a nivel nacional algunos de los programas de asistencia alimentaria existentes como tarjetas magnéticas, entrega de módulos de alimentos, comedores comunitarios y escolares, entre otros.

**Existen varios de estos programas que están financiados a nivel local (provincial y/o municipal). ¿Qué calidad alimentaria y nutricional tienen estos programas en el municipio?
¿Cómo podrían mejorarse?**



Ley N.º 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable

Esta ley fue aprobada en 2021 y entró en vigencia en 2022. Tiene por objeto garantizar el derecho a la salud, a través de la promoción de una alimentación saludable, y posee tres ejes principales:

1. La inclusión de etiquetas que alerten sobre la baja calidad nutricional de los productos empaquetados (sellos de advertencia).



2. La regulación de la publicidad de este tipo de productos que suele estar orientada a niños y niñas.
3. La promoción para la construcción de entornos escolares saludables.

Es una gran oportunidad trabajar para modificar los entornos basándose en los ejes de esta ley, que tiene una mirada de prevención de la malnutrición por exceso y la mejora de las elecciones alimentarias.



Derecho a la información y su relación con la alimentación y la publicidad

La alimentación como acto social implica la multifactorialidad, donde la publicidad y la promoción de alimentos se consideran factores poderosos a la hora de decidir qué consumir. En el marco de las declaraciones y los pactos firmados por la Argentina, es importante destacar la importancia del **derecho a la información**, es decir, el acceso a información científica culturalmente aceptable que permite la libertad y la autonomía en la toma de decisiones.

La comunicación en medios digitales dirigida a niñas, niños y adolescentes en las categorías de alimentos y bebidas apunta cada vez más al consumo de productos no saludables. Según la ENNyS 2, el 21,5% de las personas adultas responsables de niños y niñas de entre 2 y 12 años declaró que compró, al menos una vez en la última semana, algún alimento y/o bebida porque el niño o la niña lo vio en una publicidad.

La reciente reglamentación de la Ley N.º 27.642 contempla regular la publicidad, la promoción y el patrocinio de productos alimenticios envasados y bebidas analcohólicas que contengan al menos un sello de advertencia (incluyendo las leyendas precautorias sobre edulcorantes y/o cafeína) y prohíbe especialmente aquella dirigida a niñas, niños y adolescentes. También prohíbe el ofrecimiento, la comercialización, la publicidad, la promoción o el patrocinio en los establecimientos educativos de nivel inicial, primario y secundario a nivel nacional.

¿Cómo se trabajan en el municipio los mensajes de salud que se brindan en las publicidades? ¿Qué información nutricional se incluye en la promoción de alimentos en el municipio?



Experiencia local



El servicio alimentario escolar tiene un rol fundamental en la oferta de alimentos. Debe brindar una alimentación adecuada en cantidad y calidad, que permita a niños, niñas y adolescentes, como titulares de derechos, tener igualdad de oportunidades para poder desarrollarse, estudiar y llevar una vida activa y sana.

En cada jurisdicción, el servicio alimentario cuenta con un marco alimentario-nutricional que se basa en metas y lineamientos para la población escolar. En este servicio pueden encontrarse todos los tipos de gerenciamiento y, a la vez, coexistir con los tipos de oferta informal/comercial.

¿Qué ofertas alimentarias existen en las escuelas? ¿Hay publicidad y promoción de alimentos ultraprocesados?



5



LACTANCIA HUMANA: MARCOS NORMATIVOS Y PROPUESTAS

Un alimento irremplazable

La lactancia es reconocida como un derecho humano, tanto para las mujeres y las personas con capacidad de amamantar como para los y las lactantes.

La OMS, junto con otros organismos nacionales e internacionales, recomienda brindar lactancia humana de manera exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y luego, una vez iniciada la alimentación complementaria, prolongarla hasta los 2 años o más.

La leche humana está perfectamente diseñada para satisfacer las necesidades nutricionales e inmunológicas de un niño o una niña, a la vez que presenta múltiples beneficios para la persona que amamanta, reduciendo el riesgo de desarrollar enfermedades y colaborando con una mejor recuperación posparto. La leche está lista y en condiciones óptimas para consumir en todo momento, es un recurso renovable y gratuito, y no genera residuos ni contaminación ambiental.

Situación de la lactancia en la Argentina

- Según distintas investigaciones, entre ellas la ENNyS 2, en el país:
- Casi el 100% de los recién nacidos inician su lactancia en los primeros días de vida.
- A los 2 meses, solo la mitad continúa alimentándose con leche humana exclusiva.
- A los 6 meses, solo 4 de cada 10 continúa siendo alimentado con leche humana exclusiva.
- 3 de cada 10 lactantes no son alimentados a libre demanda.
- Dentro de los motivos del abandono de la lactancia, el principal es “me quedé sin leche”.

Estos datos dejan en evidencia que si bien los recién nacidos transcurren sus primeros días con lactancia humana, al poco tiempo solo la mitad continúa alimentándose de esta forma y un 30% de las personas que amamantan no sigue la recomendación de hacerlo a libre demanda. Por estos motivos, es necesario seguir trabajando desde los diferentes ámbitos para garantizar la lactancia.

¿Cómo se aborda la lactancia en el municipio? ¿Se llevan a cabo acciones que la garantizan como derecho humano?



¿Qué legislación existe en la Argentina para proteger la lactancia humana?

La Constitución Nacional, la CDN y diversas leyes contemplan la protección de la persona que amamanta y del niño o la niña durante el nacimiento y el proceso posparto, así como la protección frente a la comercialización inadecuada de sucedáneos en el CAA.

Se denomina sucedáneo a todo alimento comercializado o presentado como sustituto parcial o total de la leche humana, sea o no adecuado para ese fin, incluyendo las fórmulas infantiles, otros productos de origen lácteo, alimentos y bebidas, biberones y tetinas.

La OMS, mediante el **Código Internacional de Comercialización de Sucédáneos de la Leche Materna**, intenta proteger y promover la lactancia natural, y asegurar el uso correcto de estos sucedáneos cuando sean necesarios.

La Argentina cuenta con la Ley N.º 26.873 de Promoción y Concientización de la Lactancia Materna, que promueve diversas estrategias como por ejemplo los espacios amigos de la lactancia, que ofrecen las condiciones adecuadas para la extracción y la conservación de leche humana, tanto para alimentar a niños y niñas en internación pediátrica o neonatal como para transportarla y disponer de ella cuando sea necesario.

Importancia de contar con un espacio amigo de la lactancia

Para que una persona que amamanta pueda sostener la lactancia cuando así lo desea se deben dar ciertas condiciones que le permitan sortear diversos obstáculos con los que se enfrenta. El apoyo de la sociedad (equipo de salud, familia, empleadores) es fundamental para lograrlo.

En este sentido, el rol de los empleadores es esencial, porque pueden facilitar las condiciones y las posibilidades para que la lactancia no se suspenda con el regreso al trabajo, por ejemplo garantizando entornos adecuados para la extracción y conservación de la leche, entre otras acciones. También en otros ámbitos donde las personas realizan actividades cotidianas (compras, traslados, trámites) resulta indispensable garantizar espacios para amamantar o realizar extracción de leche.

¿Cuál es la disponibilidad de espacios amigos de la lactancia en el municipio? ¿Qué acciones se desarrollan para garantizar la lactancia?



En este contexto, y entendiendo que la leche humana es el mejor alimento diseñado para los niños y las niñas por sus múltiples beneficios, se vuelve fundamental asegurar las condiciones para una correcta instauración y mantenimiento de la lactancia cuando se desee.

Garantizar un espacio amigo de la lactancia en las diversas infraestructuras públicas es una pieza clave para disminuir las barreras que interfieran en la garantía de este derecho.

Experiencia local



Para comenzar a pensar en estrategias y acciones que ayuden al sostenimiento de la lactancia, facilitando espacios donde se disminuyan las barreras para amamantar, se puede consultar esta nota sobre la implementación de espacios amigos de la lactancia en Córdoba. **Se inauguraron tres Espacios Amigos de la Lactancia - Web de Noticias - Gobierno de Córdoba**



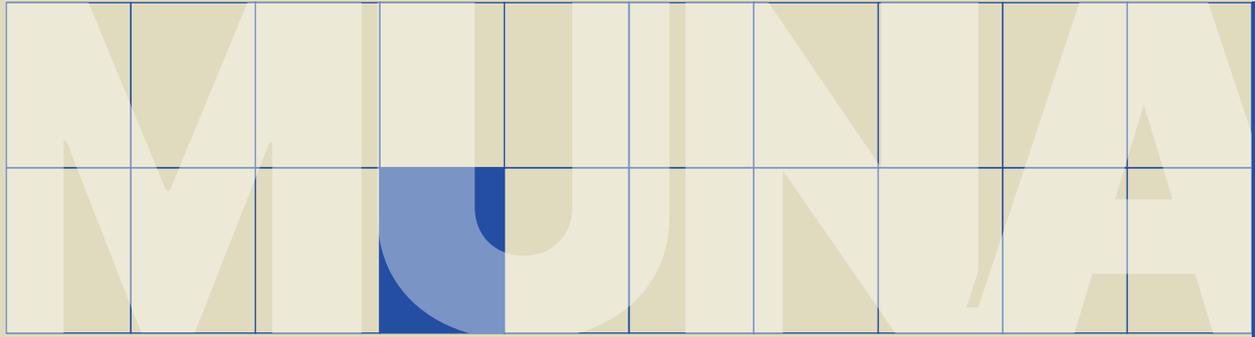
BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre, P. 2017. *Una historia social de la comida*. CABA: Lugar Editorial.
- Coalición Nacional para prevenir la obesidad en niños, niñas y adolescentes, FIC Argentina, UNICEF Argentina. 2018. *Entornos escolares saludables Recomendaciones para promover políticas escolares que prevengan la obesidad infantil en la Argentina*. **Entornos escolares saludables**
- Código Alimentario Argentino. Capítulo XVII. Alimentos de regímenes dietéticos. Actualizado al 07/2021 **CAPITULO XVII**
- Código Internacional de Sucedáneos de la leche materna. 1981 **Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna**
- Duran, A. C., et al. 2021. "Soluciones relacionadas con el entorno alimentario para prevenir la obesidad infantil en América Latina y en la población latina que vive en Estados Unidos", *Obesity Reviews* 22(S5). **<https://doi.org/10.1111/obr.13344>**
- Gary Sacks, J. Kwon, S. Vandevijvere, B. Swinburn. 2021. "Benchmarking as a Public Health Strategy for Creating Healthy Food Environments: An Evaluation of the INFORMAS Initiative (2012–2020)", *Annual Review of Public Health* 42(1): 345-362. **<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33351647/>**
- Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA). 2014. *Manual de la huerta agroecológica*. ProHuerta un programa inclusivo. **Manual de la huerta agroecológica**
- Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA) Foro de ONG/OSC). 2002. *¿Qué es la Soberanía Alimentaria?* **<https://inta.gob.ar/documentos/bfque-es-la-soberania-alimentaria#:~:text=Se%20entiende%20por%20Soberan%C3%ADa%20Alimentaria,apropiadas%20a%20sus%20circunstancias%20exclusivas>**
- Ley 26.873. Lactancia Materna. Promoción y Concientización Pública. **Lactancia Materna. Promoción y Concientización Pública**
- Ministerio de Desarrollo Social de la Nación. 2021. *Refuerzo a los servicios alimentarios escolares*. Programa Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional.
- Ministerio de Desarrollo Social de la Nación. *¿Cómo potabilizar el agua?* Actualizado al 11/22 **[¿Cómo potabilizar el agua? | Argentina.gob.ar](http://Argentina.gob.ar)**
- Ministerio de Desarrollo Social de la Provincia de Santa Fe. s/f. *Manual de comensalidad*. **<https://www.santafe.gov.ar/index.php/web/content/download/251664/1322743/file/Cartilla%20Comensalidad.pdf>**

- Ministerio de Salud de la Nación. Dirección de Promoción de La Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles. 2.ª Encuesta Mundial de Salud Escolar. 2012. **Banco de Recursos de Comunicación del Ministerio de Salud de la Nación | Encuesta Mundial de Salud Escolar 2012**
- Ministerio de Salud de la Nación - Dirección de Promoción de La Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles. 2018. *Guía Alimentarias para la Población Argentina* (GAPA). **Banco de Recursos de Comunicación del Ministerio de Salud de la Nación | Guías alimentarias para la población Argentina**
- Ministerio de Salud de la Nación - Dirección de Promoción de La Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles. 2018. *Manual para la aplicación de las GAPA*. **<https://bancos.salud.gob.ar/recurso/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina-manual-de-aplicacion>https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf**
- Ministerio de Salud de la Nación - Programa Nacional de Salud Escolar (PROSANE). 2019. *Valoración antropométrica al inicio y al finalizar el ciclo de educación primaria en Argentina*. **Valoración antropométrica al inicio y al finalizar el ciclo de educación primaria en Argentina**
- Ministerio de Salud de la Nación. Entornos saludables. Actualizado al 11/22. **Entornos Saludables | Argentina.gob.ar**
- Ministerio de Salud Nación. 2022. *Espacios Amigos de la Lactancia. Recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación para instituciones laborales*. **Espacios Amigos de la Lactancia**
- Ministerio de Salud y Desarrollo Social de La Nación. 2018a. 3.ª Encuesta Mundial de Salud Escolar. **<https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-01/encuesta-mundial-salud-escolar-2018.pdf>**
- Ministerio de Salud y Desarrollo Social de La Nación. 2018b. 4.ª Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. 2018. **4º Encuesta Nacional de Factores de Riesgo**
- Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación. 2019. 2.ª Encuesta Nacional de Nutrición y Salud - Indicadores priorizados . **Banco de Recursos de Comunicación del Ministerio de Salud de la Nación | 2º Encuesta Nacional de Nutrición y Salud - Indicadores priorizados**
- Organización Mundial de la Salud (OMS). 2013. *Marco de seguimiento mundial de las ENT*. Ginebra: OMS.

- ONU. 1999. Comité de Derechos Económicos, Culturales y Sociales. Observación general N.º 12: El derecho a una alimentación adecuada (artículo 11). **Observación general N° 12: El derecho a una alimentación adecuada (artículo 11)**
- ONU y FAO. 2010. *El derecho a la alimentación adecuada*. Folleto informativo N.º 34. **<https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/Publications/FactSheet34sp.pdf>**
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). 2015. *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas*. Washington, DC: OPS. **Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas**
- Piaggio, L. y C. Concilio. 2011. *Alimentación infantil en el ámbito escolar: entre patios, aulas y comedores*. **Alimentación infantil en el ámbito escolar: entre patios, aulas y comedores**
- Red-ICEAN. Huertos escolares Pedagógicos. **Red-ICEAN: Huertos escolares pedagógicos**
- Skoropada, J. 2006. *Administración de Servicios de Alimentación*. **Libro Teórico y Programa de la materia | Administración de Servicios de Alimentación | Licenciatura en Nutrición | | Filadd**
- UNICEF. s/f. *Convención sobre los Derechos del Niño (CDN)*. **Convención sobre los Derechos del Niño - UNICEF**
- UNICEF. 2018. *Manual de UNICEF para las Comunidades y Ciudades Amigas de la Infancia*. Nueva York: UNICEF. **Manual de UNICEF para las Comunidades y Ciudades Amigas de la Infancia**
- UNICEF. 2020. *Propuestas para una planificación urbana sostenible y responsable con la infancia. Cuadernos para la acción local*. España: UNICEF. **https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/propuestas_0.pdf**
- UNICEF. 2021. *Exposición de NNYA al marketing digital de alimentos y bebidas en la Argentina*. **<https://www.unicef.org/argentina/media/10871/file/Exposici%C3%B3n%20de%20ni%C3%B1os,%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes%20al%20marketing%20digital%20de%20alimentos%20y%20bebidas%20en%20Argentina%20-%20Resumen%20Ejecutivo.pdf>**
- UNICEF. 2022. *Programa de fortalecimiento de capacidades de gestión a nivel local*. Módulo 3. MUNA. **Programa de fortalecimiento de capacidades de gestión a nivel local**

- UNICEF. s/f. Iniciativa MUNA. **Municipio unido por la niñez y la adolescencia (MUNA) | UNICEF**
- Unión de Trabajadores y Trabajadoras de la Tierra (UTT). 2021. **<https://uniondetrabajadoresdelatierra.com.ar/wp-content/uploads/2021/12/cuadernillo-alimentacion.pdf>**
- UTT - CISPAN UBA 2021. *Cuadernillo para la formación de promotoras y promotores de alimentación sana, segura y soberana. Desde el enfoque de salud, cultura, agroecología, derecho a la alimentación y género.* **<https://uniondetrabajadoresdelatierra.com.ar/wp-content/uploads/2021/12/cuadernillo-alimentacion.pdf>**
- Vandevijvere, S., S. Mackay, E. D'Souza, B. Swinburn, B. 2019. "The first INFORMAS national food environments and policies survey in New Zealand: A blueprint country profile for measuring progress on creating healthy food environments", *Obesity Reviews*; 20(S2): 141-160. **The first INFORMAS national food environments and policies survey in New Zealand: A blueprint country profile for measuring progress on creating healthy food environments - Vandevijvere - 2019 - Obesity Reviews**
- Zapata, M. E. 2021. "La alimentación en la Argentina: una mirada desde distintas aproximaciones", *Consumo aparente de alimentos y nutrientes a nivel hogar*. CABA: CESNI. **La alimentación en la Argentina.**



Otras Guías disponibles:

- Participación adolescente en municipios
- Promoción de entornos libres de violencia
- U-Report
- Medioambiente, cambio climático y acceso a servicios básicos
- Políticas de acceso a la gestión menstrual de calidad para más igualdad
- Estrategias municipales de cuidado
- Presupuesto participativo joven
- Inclusión educativa de adolescentes fuera de la escuela
- Promoción de derechos de niñas, niños y adolescentes con discapacidad
- Articulación y generación de alianzas con el sector privado
- Estrategias integrales para la primera infancia
- Mejora de la gestión fiscal y presupuestaria para la garantía de los derechos de niñas, niños y adolescentes
- Promoción y cuidado de la salud sexual y reproductiva en adolescentes
- Entornos saludables para niñas, niños y adolescentes a nivel municipal