



## **ORDENANZA N° 1535**

### **PROMOVIENDO LA IMPLEMENTACIÓN DE KIOSCOS SALUDABLES EN OS ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS**

Concejo Deliberante, 10 de Septiembre de 2015

#### **VISTO:**

**Que** la mala nutrición en los niños, adolescentes y jóvenes trae como consecuencias enfermedades propias de los adultos tales como sobrepeso, diabetes, hipertensión, etc.; y

#### **CONSIDERANDO:**

**Que** es necesario reducir el número de afectados con enfermedades evitables/prevenibles tales como la diabetes mellitus, la hipertensión y el sobrepeso;

**Que** es necesario optimizar la calidad de vida en niños, adolescentes y jóvenes;

**Que** la única forma de mejorar nuestros hábitos alimenticios es cambiando la forma de pensar, o sea, generando un cambio cultural, para lo cual es necesario el apoyo y la promoción de emprendimientos como el que presenta este proyecto;

**Que** los hábitos alimenticios adquiridos en esta etapa de la vida luego se trasladan a todos los ámbitos modificando de esta manera una cultura alimenticia nociva para la salud;

**Que** la experiencia de incorporar la oferta de alimentos saludables en el kiosco de la escuela es una estrategia válida e interesante para promover la educación alimentaria. *Nos permite reflexionar sobre la manera de enfrentar la obesidad infantil sin estigmatizar a los niños, sin imponer reglas ni prohibir conductas de manera autoritaria*, fomentado la participación de toda la comunidad educativa como única vía de desarrollo sostenible;

**Que** es necesario lanzar una campaña de concientización promocionando la educación alimentaria, dirigida en primer lugar hacia el personal docente, luego hacia los padres y por último hacia los alumnos;

**Que** es necesario lograr que en todas las instituciones educativas (nivel primario y secundario) cuenten con un quiosco saludable, es decir, introduciendo alimentos tales como frutas, cereales, lácteos, etc.;

**Que** es necesario posibilitar a cada niño/joven en edad escolar una alimentación sana y saludable en la escuela.

**Que** es necesario motivar cambios positivos, sin imponer conductas y fomentar la participación de la comunidad escolar como una vía de desarrollo sustentable a largo plazo;

**Que** es necesario dar una respuesta completa, simple y accesible para tratar de solucionar estas graves complicaciones y comenzar a mejorar los hábitos de alimentación en los establecimientos educativos donde los niños, adolescentes y jóvenes pasan gran parte de su tiempo.

**Que** esta Municipalidad suscribió la **CARTA DE INTENCIÓN** manifestando el interés de ingresar al **Programa Nacional Municipios y Comunidades Saludables** "A estos efectos y como claro signo de la voluntad de esta comunidad para trabajar y realizar esfuerzos conjuntos para mejorar su calidad de vida trabajando desde el enfoque de los determinantes y condicionantes de la salud (...)"

**Que** este municipio al proponerse como meta ser un **MUNICIPIO SALUDABLE** debe comenzar por atender la salud de los vecinos que habitamos en ella, principalmente la de los niños, adolescentes y jóvenes que están en etapa de desarrollo físico y mental promoviendo hábitos saludables en ellos;

**Que** el programa "Municipios y Comunidades Saludables" se lanzó en 2001 para fortalecer el desarrollo de capacidades institucionales en los municipios para "promover salud", mejorando la articulación con el nivel provincial;

**Que** habiéndose reconocido el carácter estratégico que adquieren los municipios para el diseño y gestión de políticas públicas que articulen sectores, programas y jurisdicciones en función de las necesidades y demandas de cada territorio, se creó en 2007 el **Programa Nacional Municipios y Comunidades Saludables (PNMCS)** al cual adherimos;

**Que** este proyecto se encuadra dentro de la Atención Primaria de la Salud entendiendo como tal a la *asistencia sanitaria esencial accesible a todos los individuos y familias de la comunidad a través de medios aceptables para ellos, con su plena participación y a un costo asequible para la comunidad y el país. Es el núcleo del sistema de salud del país y forma parte integral del desarrollo socioeconómico general de la comunidad (definición según la Organización Mundial de la Salud –OMS-);*

**Que** ya existen experiencias exitosas de quioscos saludables en nuestro país en las provincias de San Luis, Salta, Chaco y también en las ciudades de Mar

del Plata y Las Heras. Estos emprendimientos continúan con éxito y han reducido en un gran número problemas como la obesidad en niños y ha mejorado los hábitos de consumo.

**Que** la llamada malnutrición o dieta que no resulta equilibrada, ya sea por ausencia, escasez o exceso de nutrientes, tiene un impacto negativo sobre la salud como la desnutrición y la obesidad;

**Que** la obesidad ya es considerada una epidemia en muchos países del mundo;

**Que** la detección temprana de los trastornos alimentarios permiten un tratamiento eficaz y evitan consecuencias en la salud que pueden ir desde simples molestias hasta deficiencias en el desarrollo;

**Que** los beneficios de comer saludablemente redundan en los niños, adolescentes y jóvenes en aspectos tales como:

- Tener energía durante todo el día
- Conseguir las vitaminas y minerales que necesitas
- Mantenerse fuertes para realizar deportes y otras actividades
- Alcanzar su estatura máxima si todavía están creciendo
- Mantener un peso que sea el mejor para su cuerpo
- Prevenir hábitos de alimentación que no sean saludables

**Que más del 50 por ciento de la diabetes diagnosticada a niños y adolescentes es a causa de la obesidad.** Esta es llamada **diabetes tipo 2**, fenómeno reciente en el ámbito médico ya que anteriormente únicamente la padecían adultos. El aumento de este padecimiento ha crecido en la última década y se relaciona en su mayoría con el aumento de peso y la mala nutrición, lo cual lleva a un crecimiento de la obesidad infantil. La aparición de estas alteraciones entre niños y adolescentes pone énfasis en el grado en que se han deteriorado los estilos de vida y la urgente necesidad de desarrollar estrategias para revertir estos cambios.

**Que** se estima, dentro de los ámbitos relacionados con la Salud, que el 10% de la población padece diabetes y que la mayoría de ellos desconocen tal circunstancia;

## **FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

En la **CONSTITUCIÓN NACIONAL ARGENTINA** se establece en su **Artículo 41** que: "Todos los habitantes gozan del derecho a un ambiente sano, equilibrado, apto para el desarrollo humano y para que las actividades productivas satisfagan las necesidades presentes (...)"

La **DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS (DUDH)** en el artículo 25 dice que "Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, en especial la alimentación [...]".

### **EL PACTO INTERNACIONAL DE DERECHOS ECONÓMICOS, SOCIALES Y CULTURALES**

**(PIDESC)** reconoce "el derecho de toda persona a un nivel de vida adecuado para sí y su familia, incluso alimentación [...]" (artículo 11 (1)), y "el derecho fundamental de toda persona a estar protegida contra el hambre" (artículo 11 (2)).

La **CONVENCIÓN SOBRE LOS DERECHOS DEL NIÑO (CDN)** reconoce "el derecho de todo niño a un nivel de vida adecuado para su desarrollo físico, mental, espiritual, moral y social" (artículo 21 (1)). La Convención requiere de los Estados que luchen contra la malnutrición infantil (artículo 24 (2) (c)), y que "adopten medidas adecuadas" para ayudar a los padres a cumplir su obligación primordial de hacer efectivo el derecho de los niños a un nivel de vida adecuado, "particularmente con respecto a la nutrición" (artículo 27 (3)).

En la **CONSTITUCIÓN PROVINCIAL DE LA PROVINCIA DE ENTRE RÍOS** se establece que:

**ARTÍCULO 19** La Provincia reconoce la salud como derecho humano fundamental, desarrollando políticas de atención primaria. La asistencia sanitaria será gratuita, universal, igualitaria, integral, adecuada y oportuna. Será prioritaria la inversión en salud, garantizando el primer nivel de atención, así como la formación y capacitación (...)

**ARTÍCULO 21** "El Estado asegura (...) la atención integral de la salud orientada a la prevención (...).

**ARTÍCULO 24** "El Estado asegura a todos los habitantes el derecho a la alimentación, así como un ingreso mínimo indispensable para la subsistencia en situaciones de falta de empleo regular, inestabilidad económica, social o catástrofes que coloquen al afectado en situación de desamparo.

Un ente público con participación ciudadana tendrá a su cargo la efectivización de este derecho.

**ARTÍCULO 240** le otorga a los municipios las siguientes competencias: en el inciso 14º la atención primaria de la salud y en el inciso 21º ejercer el poder de policía y funciones respecto a la Salud pública, asistencia social y educación, en lo que sea de su competencia; y

**ARTÍCULO 260** establece que los lineamientos curriculares para cada nivel educativo obligatorio, integrarán, de manera transversal, educación con cultura.

**LEY 10027 modificada por LEY 10082**

**Art. 11º:** Los Municipios tienen todas las competencias expresamente enunciadas en los Artículos 240º y 242º de la Constitución Provincial:

c) Ejercer la policía higiénica y sanitaria a través de:

c.2. La atención de la salud pública;

c.3. La adopción de las medidas y disposiciones tendientes a evitar las epidemias(...)

c.4. La inspección y el análisis de toda clase de substancias alimenticias y bebidas, pudiendo decomisar las que se reputen o resulten nocivas a la salud y prohibir su consumo;

d) Velar por la educación(...)

**Art. 12º:** Además de las atribuciones y deberes enunciados en el artículo anterior, los Municipios tienen todas las demás competencias previstas expresamente en la Constitución Provincial y en esta ley, las que se hallen razonablemente implícitas en este bloque normativo, y las que sean indispensables para hacer efectivos los fines de la institución municipal.-

**Art. 95º:** Son atribuciones y deberes del Concejo Deliberante:

u) Dictar normas tendientes a preservar el patrimonio histórico, el sistema ecológico, los recursos naturales y el medio ambiente, a efectos de garantizar las condiciones de vida de los habitantes.

**Por todo ello**

, la educación alimentaria fomentando la participación de toda la comunidad educativa.

**Rol del kiosco escolar**

En la jornada escolar el tiempo transcurrido entre el desayuno y almuerzo o entre el almuerzo y merienda suele ser superior a 4 horas, en estos casos es necesario incorporar una colación, que es aquel alimento o preparación que se consume entre las comidas principales. Dentro del ámbito escolar, el kiosco tiene un componente ético. En la escuela

el niño recibe y consume alimentos que le ponen a su alcance, por lo tanto es responsabilidad del kiosco escolar ofrecer productos saludables, inocuos, nutritivos, ricos y adecuados, que permitan poner en práctica mejores hábitos alimentarios. Debido a que la oferta actual en el establecimiento escolar disiente ampliamente de lo adecuado para la población escolar, es necesario regular su comercialización.

### **Un Kiosco Saludable debe**

- Disponer una oferta variada de alimentos saludables a costos accesibles o similares a los productos tradicionales y exhibidos adecuadamente de manera de generar mayor atracción que otros alimentos.
- Permitir la comercialización de ciertos alimentos siempre y cuando cumplan con los criterios nutricionales que se mencionan más abajo y su venta vaya acompañada de comunicación y educación respecto a su correcto consumo.
- Vender envases que contengan el equivalente a una porción, ya que el niño generalmente tiende a consumir la totalidad del contenido del envase excediendo en gran medida el consumo recomendado.
- Mantener las condiciones higiénicas necesarias en todos sus aspectos y la adecuada forma de conservación de los alimentos.

### **ALIMENTOS PROMOVIDOS**

Son aquellos alimentos que por su aporte en vitaminas, minerales y fibra contribuyen a mejorar la calidad global de la alimentación y/o prevenir enfermedades crónicas.

Se deben comercializar en porciones individuales para evitar una sobrealimentación y deben estar ubicados dentro del espacio del kiosco de manera de llamar la atención del consumidor.

Se espera que el Kiosco Saludable dispense al menos cinco (5) de los siguientes productos, idealmente todos o casi todos.

### **¿Cuáles son?**

**-Agua potable:** debería estar disponible en la escuela en forma gratuita (mediante bebederos, dispenser), no solo en forma comercial.

**-Jugos naturales exprimidos** en el transcurso de una jornada sin el agregado de azúcar y respetando estrictas condiciones de higiene y conservación. Una porción equivale a 200 cc.

**-Frutas frescas,** previamente lavadas con agua potable.

**-Frutas secas** (maní, nueces, almendras, avellanas) sin agregado de azúcar ni sal y en porciones individuales. Se considerará una porción estándar de 25 g de cada una o surtidas.

**-Frutas desecadas o deshidratadas** (pasas de uva, pasas de ciruela, orejones) en bolsitas individuales de 50 g.

**-Cereales:** copos de maíz, copos de arroz, almohaditas, cuadraditos de avena, tutucas, pochoclos. Sin azúcar ni sal agregada en porciones individuales que no superen los 30 g.

**- Bizcochuelos casero y vainillas** en porciones individuales que no superen los 30 g, pan fresco, tostadas caseras o tostadas envasadas que no superen los 5 g de grasas totales y en porciones individuales de 30 g baybiscuits en porciones individuales de 30 g.

**-Mix de cereales:** granola lista para consumir o elaborada en el establecimiento (copos de maíz, avena con semillas y frutas secas o desecadas) en porciones individuales que no superen los 30 g.

**-Barras de cereal libres de grasas trans** y con un contenido máximo de azúcares de 10 g por porción y 2,5 g de grasas saturadas.

**-Ensalada de frutas sin agregado de azúcar ni bebidas azucaradas** elaboradas en el día, en envases individuales, de fábricas autorizadas y debidamente rotuladas o elaboradas en la institución siguiendo las adecuadas normas de higiene y conservación. Se ofrecerán en envases individuales, hasta 250 g. por porción.

**-Leche, yogurt y postres de leche** (parcialmente descremados o descremados) solos, con cereales o fruta; en envases individuales, sin azúcares agregados y respetando siempre la cadena de frío.

**-Gelatina con frutas**, de fábricas autorizadas y debidamente rotuladas o elaboradas en la institución siguiendo las adecuadas normas de higiene y conservación. La gelatina no debe superar los 10 g de azúcares por porción.

En cuanto a las **personas que padecen diabetes** dentro de esta lista debe ofrecerse preferentemente gelatina light en lugar de la versión tradicional, frutas enteras en lugar de jugo de frutas y evitar las frutas deshidratadas por su alto aporte en azúcares simples.

El Kiosco Saludable debe incluir al menos tres (3) productos aptos para el consumo de **personas con enfermedad celíaca** para lo cual además se debe tener en cuenta que el producto presente el símbolo internacional de productos “sin gluten” y/o con la descripción “Sin Gluten” o “sin TACC”. Estos tienen que estar publicados en el listado oficial de alimentos libres de gluten publicado por ANMAT [1] o en la guía de alimentos confeccionada por ACELA (Asociación Celiaca Argentina). [2]

---

**EL CONCEJO DELIBERANTE de la MUNICIPALIDAD DE ROSARIO DEL TALA  
sanciona con fuerza de  
ORDENANZA**

**ARTICULO 1º:** **Promuévase** la alimentación saludable, variada y segura de niños, adolescentes y jóvenes en edad escolar instaurando mediante convenio con la Dirección Departamental de Escuelas Tala en todos los establecimientos educativos de la ciudad del Rosario del Tala el concepto de “Kiosco Saludable”, con las siguientes pautas:

**a)** Impulsar Recreos Saludables.

**b)** Ofrecer Guías de alimentos y bebidas saludables en concordancia con las Guías Alimentarias para la población argentina.

**c)** Promover la valoración colectiva de una alimentación saludable que favorezca la incorporación de condiciones y estilos de vida saludable.

**d)** Coordinar y planificar acciones que permitan la prevención y disminución de la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil.

**e)** Posibilitar la inclusión de acciones vinculadas a estilos de vida saludable, particularmente aquellos relacionados con la alimentación saludable, en el marco de los Proyectos Educativos Institucionales (P.E.I.), como por ejemplo: talleres extracurriculares para alumnos y/o padres, encuentros con profesionales del área de la salud, jornadas interdisciplinarias para docentes y otros; favoreciendo de este modo al proceso de enseñanza y aprendizaje en todas las áreas del conocimiento.



---

f) Favorecer la producción social de la Salud Colectiva a partir del trabajo mancomunado de los diferentes actores sociales involucrados en la temática (por ejemplo: equipos directivos, docentes, alumnos, miembros de cooperadoras escolares, padres, auxiliares escolares, cocineros escolares, responsables de espacios educativos formales y/o no formales vinculados a la salud, profesionales del área de salud, autoridades educativas y sanitarias, etc.)

**ARTICULO 2º:** Entiéndase por “Recreo Saludable” aquel en el que tengan incluido uno o más de los siguientes servicios: kioscos saludables, máquinas expendedoras, buffet u otro tipo de puesto de venta de alimentos, que cumplan con las recomendaciones para la venta de productos saludables establecidas en el Anexo A que forma parte de la presente.

**ARTÍCULO 3º:** Entiéndase por “Kioscos Escolares Saludables” la unidad comercial expresamente habilitada para la venta de alimentos envasados y/o pre-elaborados, en los cuales es condición indispensable:

- La transformación del kiosco tradicional en uno saludable; motivando cambios positivos, sin imponer conductas y fomentando la participación de la comunidad escolar como una vía de desarrollo sustentable a largo plazo.

- El ofrecimiento progresivo de un porcentaje cada vez mayor de alimentos de alta calidad nutricional, limitándolos por su contenido en azúcares simples, calorías totales, grasas totales, grasas trans y sodio.

- La clasificación de los alimentos en “Promovidos”, “Aceptados” y “Restringidos”, de acuerdo a las guías elaboradas y propuestas en el año 2015 por el Ministerio de Salud de la Nación y sus posteriores modificaciones y/o actualizaciones.

**ARTÍCULO 4º.-** El “Kiosco Saludable” deberá contar con alimentos aptos para celíacos y los mismos deberán estar debidamente etiquetados siguiendo las normas del Código Alimentario Argentino (CAA) establecido por la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT) dependiente del Poder Ejecutivo Nacional.

**ARTÍCULO 5º.-** Los servicios de buffet, máquinas expendedoras, kioscos y/u otro puesto de venta que se brinden dentro de los establecimientos educativos, deberán cumplir con las recomendaciones que acompañan la presente como Anexo A.

---

**ARTÍCULO 6°.-** Encomiéndase al Departamento Ejecutivo, a través de las áreas pertinentes, confeccionar y elaborar las recomendaciones nutricionales que reglamentará el funcionamiento del kiosco, buffet, máquina expendedora y/u otro puesto de venta emplazados dentro de los establecimientos educativos.

**ARTÍCULO 7°.-** El Departamento Ejecutivo, a través de la Dirección Departamental de Escuelas Tala, participará en el diseño y reglamentación de los “Kioscos Saludables” junto al Hospital San Roque de nuestra ciudad y a la autoridad de aplicación.

**ARTÍCULO 8°.-** Las autoridades educativas, con el asesoramiento del Hospital San Roque, elaborarán y suministrarán material de difusión e implementarán acciones permanentes de concientización con el criterio pedagógico acorde a cada nivel educativo a partir de las pautas y guías de alimentación saludable, las que deberán contener información relativa a:

- Beneficios de una alimentación equilibrada, completa y saludable.
- Beneficios e importancia del desayuno.
- Guías Alimentarias para la población argentina.
- La alimentación saludable como estrategia fundamental en la prevención de Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT).

**ARTÍCULO 9°.-** Encomiéndase al Departamento Ejecutivo, a través de las áreas competentes, a suscribir convenios con la Dirección Departamental de Escuelas Tala, Hospitales, Centros de Atención Primaria de la Salud, Colegios Profesionales, Universidades, Programas y/u Organizaciones de la Sociedad Civil (OSC/ONGs) a fin de que presten la colaboración necesaria para concientizar y generar hábitos alimentarios saludables.

**ARTÍCULO 10°.-** El Departamento Ejecutivo dispondrá la autoridad de aplicación de la presente, quien brindará a todos los establecimientos educativos de la ciudad de Rosario del Tala la información referida a las guías y recomendaciones elaboradas a tal fin.

**ARTÍCULO 11°.-** Los kioscos o cualquier punto de venta que se encuentren dentro del establecimiento educativo, dispondrán de un plazo de sesenta (60) días, a partir de la promulgación de la presente, para adecuarse a lo normado.

---

**ARTÍCULO 12°.-** Establécese un plazo máximo de 18 meses para que los kioscos pertenecientes a establecimientos educativos, posean un 50% de alimentos promovidos como mínimo y un 50% de alimentos aceptados.

En el caso de los alimentos restringidos no podrán ser expendidos por los Kioscos Saludables superado el citado plazo.

**ARTÍCULO 13°.-** El/la titular o responsable del kiosco, buffet o máquina expendedora y/o cualquier otro puesto de venta ubicado dentro del establecimiento educativo que comercialice productos alimenticios que no se encuentren incluidos dentro de las guías propuestas por la presente, establecidos por la autoridad competente, será sancionado/a con:

- a) Apercibimiento.
- b) Multa que se establecerá en la Ordenanza General Impositiva.
- c) Clausura temporal y/o definitiva.

**ARTÍCULO 14°:** Comuníquese, etc. Dado, sellado y firmado en Sala de Sesiones del Concejo Deliberante de la Municipalidad de Rosario del Tala, en el día de la fecha.-

*MATÍAS GARMENDIA GRIMAUX*  
*Secretario*  
Concejo Deliberante

*RAUL EDUARDO VELÁZQUEZ*  
*Presidente*  
Concejo Deliberante

## **ANEXO A**

*Confeccionado a partir de las propuestas que el Ministerio de Salud de la Nación y el Programa “Escuelas del Bicentenario” diseñado para promover los Kioscos Saludables en establecimientos educativos [1] junto al Documento de Consenso sobre la*

## **ALIMENTOS ACEPTADOS O PERMITIDOS**

Son aquellos cuyo aporte de calorías, grasas totales, saturadas, sodio y azúcares están por debajo y/o no superan los valores máximos recomendados por porción, pero cuyo aporte en nutrientes esenciales no es significativo. Muchos se comercializan en envases que contienen más de una porción. Para incluirlos en esta categoría deben ser ofrecidos en porciones individuales.

Su comercialización debería estar acompañada de una acción educativa y de comunicación acerca del tamaño de las porciones y la lectura correcta de sus etiquetas o rótulo nutricional.

La persona o empresa responsable del abastecimiento y servicio de los kioscos y máquinas expendedoras debe comprobar que los productos que se comercialicen en el kiosco cumplan determinados criterios nutricionales por porción envasada, los cuales se mencionan seguidamente.

---

*Alimentación en los Centros Educativos de España (NAOS)[1] y Guías alimentarias argentinas 2015 [1].*

### **Kiosco Saludable**

Un Kiosco Saludable es un *puesto de distribución y venta de alimentos que promueve buenos hábitos alimentarios a través de una oferta variada de alimentos saludables, orientando al consumidor con acciones comunicacionales adecuadas a este fin*. La composición de la mayoría de los productos alimentarios que se ofrecen habitualmente en los kioscos escolares tradicionales no es adecuada para promover buenos hábitos alimentarios y prevenir el sobrepeso, obesidad y otros problemas de salud. Generalmente se comercializan golosinas, bebidas azucaradas y otros productos de alta densidad calórica con elevado contenido en grasas, azúcares y sal.

La incorporación de una oferta de alimentos saludables en el kiosco de la escuela es una estrategia válida para promover, junto con otras medidas<sup>1</sup>[http://www.anmat.gov.ar/listados/Listado de Alimentos Libres de Gluten 18 01 2012.pdf](http://www.anmat.gov.ar/listados/Listado_de_Alimentos_Libres_de_Gluten_18_01_2012.pdf)

<sup>2</sup> [www.celiaco.org.ar](http://www.celiaco.org.ar)

### **¿Cuáles son?**

Aquellos alimentos y bebidas cuyo aporte de calorías, grasas totales, saturadas, sodio y azúcares están por debajo y/o no superan los valores máximos recomendados por porción y que no se encuentran entre los alimentos excluidos.

#### **Valores máximos por porción envasada de 30 g**

<b>Calorías</b>	150 cal.
<b>Grasas Totales</b>	5 grs.
<b>Grasas Saturadas</b>	2.5 grs.
<b>Sodio</b>	200 mg.
<b>Azúcar</b>	10 grs.

En Argentina y MERCOSUR la declaración de la cantidad de azúcares contenidos en los productos alimenticios no es obligatoria. Esto genera una dificultad al querer instalar un límite en la cantidad de azúcares añadidos a los productos alimenticios envasados que ingresan al establecimiento escolar; por esta razón se tendrá en cuenta este último criterio únicamente para las bebidas.

Las bebidas azucaradas o con edulcorantes artificiales deben respetar los límites establecidos de azúcares simples y deberán ofrecerse en envases de hasta 350 cc., quedando excluidas las gaseosas, aguas saborizadas y jugos azucarados comunes.

**Sandwiches:** Se incluyen en la lista de aceptados o permitidos aquellos elaborados en el día con materias primas de moderado contenido de grasas. Opciones para su elaboración: panes integrales o blancos, quesos semigrasos o magros (por salut, por salut light, tybo, danbo, cremoso, untable descremado) carnes magras, peceto, colita de cuadril, nalga, bola de lomo, aves sin piel, cerdo magro u otras carnes magras, pescados envasados en agua o aceite escurridos, verduras bien lavadas y adecuadamente conservadas, huevo bien cocido, fiambres magros: jamón cocido, lomito, pastrón. Sin el agregado de aderezos (mayonesa, mostaza o ketchup).

**Galletitas:** serán aceptadas aquellas cuyo aporte de calorías, grasas totales, saturadas, sodio y azúcares están por debajo y/o no superan los valores máximos recomendados por porción y que no se encuentran entre los alimentos excluidos y que sean comercializadas en porciones individuales de 30 g.

## **ALIMENTOS RESTRINGIDOS**

Son aquellos productos que sobrepasan los valores máximos permitidos de calorías, grasas totales, saturadas, sodio y azúcares por porción y muchas veces se comercializan en envases que contienen más de una porción, incitando a que el escolar ingiera mucho más cantidad de la recomendada.

### **¿Cuáles son?**

- **Bebidas deportivas:** habitualmente contienen carbohidratos, minerales, electrolitos, y en algunos casos vitaminas y otros nutrientes estimulantes. Los atletas infanto-juveniles pueden beneficiarse con el consumo de bebidas deportivas, pero para la población pediátrica general que está involucrada en deporte recreativo, no es necesario reemplazar el agua como líquido para rehidratarse por bebidas deportivas.

- **Bebidas energizantes:** contienen estimulantes como cafeína y guaraná entre otros, carbohidratos, aminoácidos, vitaminas y minerales. Estas no están indicadas ni tienen un rol especial en la alimentación de niños y adolescentes.

La cafeína, uno de los principales componentes de las bebidas energizantes puede producir: aumento de la frecuencia cardíaca, de la presión arterial, de la secreción gástrica, de la actividad motora, de la diuresis y la temperatura. Puede producir trastornos del sueño y de la ansiedad; y también desencadenar arritmias cardíacas.

El monto total de la cafeína contenida en algunas latas o botellas de bebidas energéticas puede exceder de 500 mg (lo que equivale a 14 latas de bebidas con cafeína común) y claramente es suficientemente alta como para dar lugar a una toxicidad.<sup>3[3]</sup> <sup>4[4]</sup>

- **Bebidas gasificadas,** aguas saborizadas y jugos con azúcar.

---

<sup>3[3]</sup> Cafeína y Bebidas Energéticas Jay R. Hoffman. *Department of Health and Exercise Science, The College of New Jersey, Ewing, New Jersey.*

<sup>4[4]</sup> Clinical Report Sports Drinks and Energy Drinks for Children and Adolescents: Are They Appropriate? COMMITTEE ON NUTRITION AND THE COUNCIL ON SPORTS MEDICINE AND FITNESS *Pediatrics*; originally published

- **Chupetines, caramelos y chicles con azúcares:** por su contenido exclusivo en azúcares simples, se recomienda que el kiosco escolar no sea fuente de consumo de estos productos dado que favorecen el riesgo de caries y sobrepeso.

-**Alimentos cubiertos con caramelo o azúcar** (garrapiñada, manzanas caramelizadas, gallinitas, entre otros).

- **Golosinas:** chocolates, alfajores, maní con chocolates y cualquier golosina sin interesar sus valores calóricos.

-**Snacks:** papas fritas, chizitos, palitos fritos, maníes salados, conitos, nachos, etc.

-**Productos de bollería y panadería:** facturas, bizcochos, cuernitos, masas finas y secas, conitos de dulce de leche, etc.

-**Sándwich elaborado con fiambres de elevado contenido graso** (salame, mortadela, bondiola, jamón crudo) **panchos y sandwich de hamburguesa.** Aportan elevadas cantidades de grasas saturadas, colesterol y sodio.

- **Alimentos que superen los valores permitidos por porción (ver tabla)**

- **Alimentos que se comercialicen en envases que excedan los límites recomendados de una porción.**