

## COMPRAS INTELIGENTES

### Introducción:



Hoy en día sabemos que los niños menores de 5 años se encuentran ante una oferta de alimentos de baja calidad nutricional, los cuales necesitamos mejorar para favorecer el desarrollo y crecimiento de los infantes. Los resultados demuestran que los escolares están expuestos, en su camino a la escuela, a un entorno alimentario en el que predomina la oferta y promoción de alimentos de baja calidad nutricional.

Es fundamental conocer esta información para orientar la toma de decisiones para favorecer hábitos saludables y prevenir la malnutrición infantil.



*Por ello es importante que empecemos a realizar compras inteligentes. ¿A qué nos referimos con esto?*



Debemos comenzar a incluir en nuestro carrito y alacenas "alimentos reales" que nos ayuden a realizar diferentes preparaciones con mayor variedad y combinaciones a lo largo de la semana. Dejando de lado los alimentos ultra procesados o listos para el consumo, como galletitas, bebidas azucaradas, snack, empaquetados o enlatados, que no nos ofrecen variedad ni calidad nutricional.

Es nuestro deber como adultos, ofrecer a los niños de nuestro hogar, familia y salita un mejor acceso a los alimentos saludables, limitando el consumo de los alimentos de baja calidad nutricional sólo a ciertas ocasiones.

*¿Qué beneficios logramos con este tipo de compras?*

Nos ayudará en:



- La economía familiar y a utilizar de manera eficaz las ayudas económicas



que podemos estar recibiendo como la tarjeta alimentar, asignaciones, etc.

- Estarás ofreciendo a tu familia/ alumnos, una variedad de alimentos que realmente aportan los nutrientes que necesitan para su crecimiento y desarrollo como vitaminas, minerales, proteínas, grasas necesarias e hidratos de carbono para su energía.
- Lo que es bueno para los niños/ as es también bueno para el resto de la familia o entorno educativo. No hace falta cocinarles otras comidas o colaciones para ellos. Si todos comen sano, todos tendrán beneficios en la salud.
- Mejorará además su atención escolar, su aprendizaje y comportamiento. Disminuirá su ansiedad y el riesgo de padecer enfermedades infecciosas agudas y enfermedades crónicas no transmisibles en la vida adulta.



No saludable	No saludable	Saludable	Saludable
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juguito</li> <li>• Alfajor</li> <li>• Total: \$100</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juguito</li> <li>• Galletitas dulces</li> <li>• Total: \$100</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> <li>• Agua /Agua saborizadas con frutas naturales</li> <li>• Total: \$30 a \$50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 bolsita de pororó casero (preferible sin azúcar)</li> <li>• Agua/ Agua saborizada con frutas naturales</li> <li>• Total: \$50</li> </ul>

\*precios marzo 2022



## ¿Cómo hacemos?

Les dejamos a continuación los alimentos que no pueden faltar en nuestro carrito, alacena y heladera.

- Lácteos (leche, yogur y quesos) preferentemente descremados.
- Huevos.
- Carnes de vaca, pollo, pescado y cerdo.
- Frutas y verduras de estación.
- Cereales integrales (avena, arroz, maíz, trigo sarraceno, quinoa).
- Legumbres (arvejas, porotos y garbanzos).
- Cereales refinados (harina de trigo integral o común).




Nos será de ayuda para organizar un menú semanal de meriendas escolares como así también de desayunos, almuerzos y cenas compartidos en familia.

A continuación, se da un ejemplo de menú de meriendas escolares.


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Opción 1:</b> 2 brochets de Frutas de Estación.	<b>Opción 1:</b> 1 taza de quinoa inflada y pororó.	<b>Opción 1:</b> 1 huevo duro con una rodaja de queso.	<b>Opción 1:</b> 1 pizeta.	<b>Opción 1:</b> 2 rodajas de Bizcochuelo
<b>Opción 2:</b> Computera de frutas de estación.	<b>Opción 2:</b> 1 bolsita de tutucas.	<b>Opción 2:</b> 1 panqueque con queso mantecoso.	<b>Opción 2:</b> 1 sandwich de jamón y queso / sandwich de queso.	<b>Opción 2:</b> 2 magdalenas de coco caseras.
				



Por último proponemos como actividad armar su propio menú escolar teniendo en cuenta los gustos, culturas y posibilidades desde su jardín maternal. Sabiendo que siempre es posible mejorar la nutrición infantil y que está a nuestro alcance.



# Menú semanal



Lunes		Jueves	
Martes		Viernes	
Miércoles		Sábado	
Domingo			

Lista de la compra

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## *Bibliografía:*

1. CESNI: <https://cesni.org.ar/entorno-alimentario-alrededor-de-las-escuelas-primarias-publicas-de-la-provincia-de-buenos-aires/>
2. Consejo de Obesidad: Guías para su abordaje clínico. Comité Nacional de Nutrición.SAP. Mendoza 2018.

