



**Título: “La Alimentación Saludable como Filosofía de Vida para
Prevenir Enfermedades”**

Alumna: Gandolfo, María Magdalena (101-33401)

Facultad de Derecho y Ciencias Sociales.

Carrera: Abogacía.

Tutor: Dr Francisco Brischetto.-

2022

Índice

I. Introducción.....	3
II. Objeto.....	4
III. Hipótesis.....	4
IV. Metodología.....	5
V. Marco Teórico.....	5
a) Concepto de Alimentación Saludable.....	9
b) Niños con sobrepeso y Obesidad.....	10
c) Alimentación como derecho constitucional.....	12
VI. Marco Jurídico Nacional.....	13
i. El Rol del Estado.....	15
ii. El Rol de la Escuela.....	16
iii. Alimentación Escolar.....	16
iv. Kiosco y comedor escolar.....	17
VII. Marco Jurídico Internacional.....	20
VIII. Anexo I. Guías Alimentarias.....	21
a) Anexo II- Video Didáctico para escuelas.....	22
b) Anexo III- Nota. Organizar las compras y planificar.....	22
c) Anexo IV. Nota. La Neurociencia a la mesa.....	23
d) Anexo V. Nota La importancia de la Actividad física.....	24
e) Anexo VI. Nota Nuevo. Sistema Alimentario.....	25
IX. Conclusiones.....	26
X. Bibliografía.....	30

I. Introducción: En el presente trabajo, abordaré el complejo tema de la alimentación saludable, para lograr una mejor calidad de vida, no solamente desde las perspectiva médica, sino fundamentalmente en el aspecto sociológico y filosófico, sin soslayar el marco jurídico, que me compete. Haré en el mismo una pormenorizada información sobre esta problemática, respecto de la ingesta de ciertos alimentos, para concientizar a la población de la positividad de ellos. Asimismo, tomare ciertos datos de Organismos Internacionales, como ser el de Organización Mundial de la Salud, entre otros. Por otro lado, resaltaré que en el marco constitucional, conforme al Art.75, inc.22, nuestro Estado reconoce a la alimentación en forma operativa, al darle jerarquía constitucional a la Declaración Universal de los Derechos Humanos, y además analizar que este derecho alimentario se alinea en el mismo sentido que el derecho de salud.

La alimentación saludable previene enfermedades. Luego realizaremos una introducción al tema con datos de la actualidad; un desarrollo donde se relatan los antecedentes junto con los marcos teóricos jurídicos nacionales e internacionales. Continuaremos con un análisis de la relación actual, y, finalmente, una conclusión donde nos explayaremos realizando una síntesis de todo lo abordado y brindando una opinión consolidada.

Por lo tanto mi tesina demostrará que una alimentación saludable, es aquella que nos aporta los nutrientes y la energía que se necesita para mantenernos sanos en todas las etapas de la vida, sin dejar de tener en cuenta que también influye una herramienta esencial como lo es el medio ambiente para llegar a un equilibrio saludable.

II. Objeto:

El propósito de este trabajo es dar información sobre esta temática pero también busca concientizar a la población sobre lo positivo que es llevar una alimentación saludable. Que se conozca sus efectos a nivel integral.

El estrés, la vida acelerada en la ciudad, la falta de tiempo en el trabajo y las obligaciones de la vida diaria fomentan la mala alimentación, aumentando la ingesta de productos nocivos como las grasas, azúcares y los alimentos con grasas trans.(AGT). Esto provoca en nuestra salud un desequilibrio llevándonos al aumento de peso y en el peor de los casos a la obesidad.

III. Hipótesis: La alimentación saludable como filosofía de vida para prevenir enfermedades.

Abordaré el tema de la alimentación saludable haciéndonos las preguntas típicas para encarar una investigación: ¿Qué es la alimentación saludable?; ¿En que consiste? ¿Para qué sirve?; ¿Cómo se implementa?; ¿Marco regulatorio?

Investigare en su totalidad que es la alimentación saludable ya que nos apasiona dicho tema. Soy una aficionada de la alimentación y sus beneficios desde una perspectiva consciente de la misma. Somos seres integrales.

Mi propuesta de enfoque de alimentación consciente respecto a una dieta saludable incluye el hecho de ir mas allá de nuestro consumo alimenticio. Somos lo que comemos. Radica en el SER, en la persona y su conexión con el universo. Comprender *nuestro consumo* como una forma de relacionarnos conscientemente con el entorno.

Se lo puede llamar armonía de mente, cuerpo y espíritu en relación al mundo, a su totalidad. Es comprender a los alimentos que consumimos desde la perspectiva de su impacto total a nuestro organismo. Vivimos en una sociedad contaminada desconectada de su consciencia.

Cuanto mas trabajemos internamente para conectarnos con nuestro interior, nuestros deseos, nuestro poder personal, nuestra esencia seremos capaces de ir cultivando nuevos hábitos saludables en nuestra vida. Y todo ese esfuerzo se verá reflejado en nuestra propia evolución como ser humanos.

Hay que romper con los paradigmas establecidos y abrir la mente y explorarse a una misma desde muchos aspectos diferentes apostando a la mejor versión de uno mismo.

IV. Metodología: Emplearé en la presente tesina, la metodología que se apoyará específicamente en la cualitativa, para abordar la misma dentro del campo de las ciencias sociales y humanísticas, ya que es un método interpretativo, cuya interpretación se verá a través de la observancia directa, datos, documentos, etc.

También trabajaré con el método de campo, ya que permite obtener resultados y nuevos conocimientos en el campo de la realidad social y médica, como así también para diagnosticar necesidades y problemas a efectos de aplicar los conocimientos en las esferas prácticas y conclusiones.

Por último haré uso de tres tipos de metodología investigativa, como ser la descriptiva, explorativa y la explicativa, ya que tienen que ver con la profundidad de la misma, es decir, según el nivel de conocimiento que desean alcanzar.

V. Marco Teórico:

La revolución científica¹, con Bacon, Descartes y Newton - primero- así como el desarrollo de la tecnología y la informática - después- fueron conformando todo un panorama de disciplinas cada vez más fragmentadas, más especializadas, hasta llegar al reduccionismo que actualmente manifiesta la Medicina de nuestros días.

¹ La **Revolución científica** es un concepto usado para explicar el surgimiento de la ciencia Moderna durante la Edad Moderna Temprana, asociada principalmente con los Siglos XV y XII, en que nuevas ideas y conocimientos en física, astronomía, biología (incluyendo anatomía humana) La finalización de la revolución científica se atribuye a la "gran síntesis" de 1687 de *Principia* de Isaac Newton, que formuló las leyes de movimiento y de la gravitación universal y completó la síntesis de una nueva cosmología.

El concepto de revolución científica que tuvo lugar durante un período prolongado surgió en el siglo XVIII con la obra de Jean Sylvain Bailly que vio un proceso en dos etapas de quitar lo viejo y establecer lo nuevo.

El filósofo e historiador Alexandre Koyré acuñó el término *revolución científica* en 1939 para describir esta época.

La Medicina Vibracional o Vibratoria, por el contrario, está basada en el modelo de Einstein puesto que es la equivalencia entre energía/masa la que da la clave de que energía y materia son lo mismo. Es, por tanto, una **Medicina dirigida al conocimiento de la energía y la vibración** y de cómo éstas interactúan con la estructura molecular y el equilibrio orgánico.

Fue Descartes quien planteó la dualidad materia-espíritu como dos mundos claramente diferenciados. Más tarde, el concepto cuerpo-mente se impuso en la ciencia y se consideró que era cuerpo todo aquello que estaba encerrado dentro de nuestra piel. La mente, en cambio, quedaba relegada a un serie de funciones bioeléctricas que tenían lugar en el cerebro.

Explique precedentemente lo mencionado para darle un enfoque espiritual al tema, creo que los médicos del futuro deberán abrir su campo de exploración y diagnóstico incorporando nuevas ideas, nuevas concepciones del ser humano. Ya no debe ser percibido como una máquina compleja formada por diferentes clases de tejidos que pueden sufrir alteraciones sino como "un conjunto de cuerpos vibrando en diferentes niveles y que están en constante interacción²".

El cambio de paradigma nos llevará a una forma de medicina menos cruenta, más humana y, por consiguiente, más cerca del concepto de **ser humano integral**.

En la vieja concepción newtoniana, la enfermedad era algo que provenía de causas externas, ajenas a la persona, algo dañino que afectaba al cuerpo, una disfunción del patrón ideal de funcionamiento de la máquina orgánica.

La idea que predominaba era que había una separación entre el "conductor y el coche" de tal manera que cualquier avería de éste era sólo un problema a "reparar" para seguir adelante sin más consciencia de cambios ni transformaciones globales.

Actualmente se sabe que la inteligencia de la vida actúa a través de sus mil y un caminos, a veces sinuosos, hacia el propósito fundamental de la

² Tucci, Juana. Directora del Instituto de Terapias Naturales. Curso de nutrición natural. 2016, Buenos Aires.

misma. El cuerpo es inteligencia y la inteligencia está animada por un sentido de la vida, por un propósito último que inspira de manera creativa y sin fronteras movimientos de ajuste y adaptación de la evolución personal en consonancia con la evolución integral del Universo.

El cuerpo habla a través de los síntomas, se expresa, sugiere, inspira altos en el camino y señala focos a observar. El cuerpo, como una parte más de la expresión multidimensional del ser humano, es capaz de somatizar aspectos de los campos energéticos de mayor vibración que todavía no afloran al consciente.

Al ser la obesidad una enfermedad prevenible nuestro enfoque radica en el cambio de mentalidad. Ya todos lo sabemos que hay que hacer actividad tres veces al día, que el sedentarismo es nefasto. Que la papas fritas hacen mal, y que otros alimentos nos perjudican. Hace años que se viene hablando de eso y la obesidad sigue aumentando no baja. Es una pandemia.

Díaita es el significado en griego de la palabra “dieta” y lo define a la *Dieta* como “*forma de vida*” y en esta sencilla transcripción comienzan a entreverse las causas que dificultan, en la mayoría de los casos, un cambio en los hábitos alimenticios. Cambiar la dieta es cambiar la forma de vida.³

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) nuestro país lidera el ranking de obesidad infantil en la región y considera que es uno de los problemas mas serios del Siglo XXI. ⁴ Según el informe el 9,9 por ciento de los niños menores de 5 años padecen el problema.

Antes de analizar estos datos que consideramos alarmantes definiremos que es la obesidad. La obesidad es una enfermedad crónica de origen multifactorial **prevenible**, la cual se caracteriza por acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo; es decir, cuando la reserva natural de energía almacenada en forma de grasa corporal se incrementa hasta un punto en que pone en riesgo la salud o la vida.

³ Zurschmitten, Susana. “Sanarnos con la alimentación”.Devas`. 2008.

⁴ Bar, Nora.10/09/2017.”El país lidera el ranking de obesidad infantil” La Nación, portada y pág 30.

Hay datos alarmantes: Cada año mueren por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad en el mundo. Es un problema que crece año a año.

La OMS destaca que además del peso es importante detectar el lugar en donde se acumula la grasa. Y hace una diferencia entre el hombre y la mujer diciendo que: “En el hombre es más frecuente su distribución abdominal y en la mujer a nivel de la cadera”. Además agrega que la distribución abdominal de la grasa se evalúa a través de la medición del perímetro de cintura. Este tipo de distribución se asocia a aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes e hipertensión arterial, entre otras.

El objeto de este trabajo surgió a raíz de conocer los datos alarmantes de la obesidad en la Argentina. Para la OMS, el 60% de los argentinos tiene sobrepeso y la prevalencia de obesidad pasó del 14,6% registrado en 2005, al 18% en 2009 y el 20,8% en 2013, y en 2019 un 22% lo que implica un aumento del 43%. Según este informe ubica a la Argentina primera en el ranking regional de obesidad. El 9,9 por ciento de los niños menores de cinco años padecen el problema.

Con esta información decidí abordar la temática realizando una investigación sobre la alimentación saludable en nuestro país.

Para llevar a cabo la investigación me introduje de lleno en el universo de la alimentación haciéndonos los interrogantes mas comunes para comenzar haciendo un trabajo claro, con información precisa y de fácil lectura con el objetivo de que sea útil en un futuro para todas las personas que estén interesadas en la alimentación saludable.

Primero me pregunté que es la alimentación saludable. Sus beneficios. ¿Para qué sirve? Sus efectos en el corto y largo plazo.

Estoy convencida que el rol del Estado es fundamental para poder generar un cambio en la sociedad.

Averiguaré si hay un marco regulatorio nacional e internacional que promueva los hábitos alimenticios para la protección de los niños y adolescentes que asisten a escuelas y universidades, públicas y privadas, contribuyendo en la prevención del sobrepeso y la obesidad, y así en las enfermedades que se derivan de esos factores de riesgo.

La finalidad del trabajo va a ser generar una mayor conciencia sobre los beneficios de la alimentación saludable como filosofía de vida.

El padre de la medicina Hipócrates dijo una vez “*que tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento*” con esta premisa intentaremos demostrar que cambiando hábitos en nuestra dieta diaria pueden bajar los índices de obesidad.

a) **Concepto Alimentación Saludable:**

En primer lugar, me interesa explicar que tanto la salud como la alimentación son fenómenos complejos que, además de aspectos biológicos, tienen una dimensión emocional, socio-cultural y económico-política. Esta multi-dimensionalidad se pone de manifiesto en la forma en que las personas perciben la salud y la alimentación, en las acciones que llevan adelante diariamente en relación a ambas necesidades, y en las posibilidades o restricciones que les plantean sus condiciones de vida⁵.

Una alimentación saludable es la que nos aporta los nutrientes y la energía que necesitamos para mantenernos sanos en todas las etapas de la vida ⁶ “nutricionalmente suficiente, adecuada y completa, compuesta por gran variedad de alimentos, incluida el agua segura (que no ocasiona riesgo al medio ambiente)”. La alimentación saludable permite, por un lado, “que nuestro cuerpo funcione con normalidad (que cubra nuestras necesidades biológicas básicas) y, por otro, previene o al menos reduce el riesgo de padecer ciertas alteraciones o enfermedades a corto, mediano y largo plazo”⁷.

Por el contrario, cuando la alimentación de los niños no es adecuada, puede afectar su desarrollo y crecimiento, condicionando “la aparición de hipertensión arterial, aumento del colesterol, diabetes, sobrepeso y obesidad a través de una ingesta elevada de sodio, grasas saturadas y transgénicas e hidratos de

⁵ Piaggio, Saks, Schwartzman. —Educar en salud||, Novedades Educativas, 2001.

⁶ <https://www.argentina.gob.ar/salud/alimentacion-saludable>

⁷ Ministerio de Educación de la Nación. Proyecto de alfabetización científica. Educación alimentaria y nutricional. Libro para el docente, serie Ciencia, Salud y Ciudadanía. Buenos Aires, FAO y Ministerio de Educación de la Nación, 2009

carbón simple, y a través de una ingesta insuficiente de frutas, verduras y de otros alimentos ricos en fibras y grasas poliinsaturadas”⁸.

Cabe considerar que la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud ⁹ documentó una mayor prevalencia de obesidad en mujeres adolescentes y adultas de hogares con necesidades básicas insatisfechas. Los datos de este informe parecen indicar una tendencia similar. La situación epidemiológica actual requiere desarrollar acciones inter-sectoriales de prevención de la obesidad, ya que el abordaje a nivel individual desde el sector salud, si bien imprescindible, no resulta suficiente para actuar sobre los factores condicionantes de la malnutrición por exceso a nivel poblacional.

Puedo decir entonces que el concepto de alimentación incorpora en su significado no sólo la comida sino que abarca desde los distintos sentidos humanos y los cuatro elementos de vital importancia en nuestras vidas. Todo lo que nos rodea forma parte de nosotros y nos alimentamos de ello. Nos alimentamos y nutrimos todos de ellos.

Si uno adopta estas palabras como filosofía de vida no necesita compulsivamente comer. Porque ha incorporado el alimentarse cuidadosamente. Ha incorporado el arte en la comida. Y hace de un almuerzo o cena, un ritual. Es un respeto a los tiempos de uno.

b) Niños con sobrepeso y obesidad:

En el país, la última fuente oficial sobre este tema es la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS) de 2012. Según datos de la encuesta analizados por el Centro de Implementación de Políticas para la Equidad y el Crecimiento (CIPPEC) la malnutrición afecta a los niños y niñas de cero a cinco años dependiendo de su nivel de ingreso: En hogares indigentes el 3,1 por ciento padece de bajo peso y el 9,1 por ciento sobrepeso; mientras en los hogares no pobres un 1,5 por ciento tiene bajo peso y un 11,8 por ciento obesidad.

⁸ Ministerio de Salud de la Nación. “Estado nutricional en Argentina”. Plan Argentina Saludable.

⁹ Ministerio de Salud de la Nación. Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Documento de Resultados. Buenos Aires, 2007.

https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/informe__progrnutric_datos_cesacs_2017.pdf

Según datos del Ministerio de salud de la Nación para 2012(último dato disponible) el 20 por ciento de los niño sy niñas de edad escolar (entre 13 a 15 años) tiene sobrepeso y el 6 por ciento obesidad.

Según datos de Unicef a medida que aumenta la edad, la obesidad muestra mayor prevalencia entre los niños de 11 a 17 años de hogares pobres. Tienen 31 por ciento mas de probabilidad de ser obesos que los de hogares mas ventajosos en la escala social.

Nuestra cultura alimentaria es actualmente una de las amenazas mas serias que debemos enfrentar para sobrevivir a la vejez. Por primera vez los expertos en salud plantean que las tazas de esperanza de vida de los países desarrollados están en caída: que la nueva generación de los niños tendrá menos esperanzas de llegar a la vejez que las que tenían sus padres.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) al menos un tercio de los cánceres que afectan a la población son productos de la dieta actual. La diabetes tipo 2 que no es genética sino adquirida y afecta al 90 por ciento de esos enfermos se esparce por niños y adultos como una pandemia que aumenta los índices de ceguera, discapacidad por amputación, infertilidad y muerte temprana. Se trata de una epidemia que, en los últimos años, se ha extendido a una velocidad alarmante a los países de bajos y medianos ingresos. La prevalencia de exceso de peso en la región es de 7,5% en menores de 5 años y de 30,6% en niños, niñas y adolescentes entre 5 y 19 años, según el informe elaborado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la Organización Panamericana de la Salud (OPS), el Programa Mundial de Alimentos (WFP) y la OMS. A nivel mundial, según OMS/OPS, la prevalencia de exceso de peso en menores de 5 años es de 5,9% y de 18% en la población entre 5 a 19 años.

Se debe recordar que el sobrepeso y la obesidad se definen como la presencia de sobrepeso en niños de entre cero y cinco años. Es una consecuencia de una mal nutrición, es decir, del desarrollo de una dieta no equilibrada que puede generar, en el caso contrario, desnutrición. La obesidad infantil es “una acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la

salud;”¹⁰ mientras que millones mueren de hambre cada día, los índices de obesidad van en aumento. Por otro lado es una realidad que muestra dos caras de una moneda: la pobreza y el exceso; esta enfermedad afecta en el mundo a más personas que el hambre: 1500 millones de obesos contra 1000 millones de famélicos¹¹. Y la enfermedad lejos de ser leída como un factor de la riqueza es otra cara de la malnutrición que aflige mas a los pobres que a los ricos.

En Argentina en 2009 el Ministerio de Salud contaba 20 millones de personas con exceso de peso, de los cuales 7 millones eran obesos. Casi un 5 por ciento mas de personas que en 2004.

Nuestro país destina el 20 por ciento de su presupuesto anual al Ministerio de Salud para atacar las enfermedades relacionadas con la obesidad¹².

c) La alimentación como derecho: El derecho a la alimentación es un derecho fundamental de todos los seres humanos, ya que el alimento es un elemento esencial sin el que los seres humanos no pueden vivir. Es un derecho humano, reconocido por la legislación internacional, que protege el derecho de todos los seres humanos a alimentarse con dignidad, ya sea produciendo su propio alimento o adquiriéndolo.

Específicamente se encuentra conceptualizado en el comentario 12 del Comité de derechos económicos, sociales y culturales que supervisa la labor del Pacto Internacional de Derechos Económicos; sociales y culturales ¹³ el Relator Especial conceptualiza el derecho a la alimentación de la siguiente manera: *“El derecho a tener acceso, de manera regular, permanente y libre, sea directamente, sea mediante compra por dinero, a una alimentación cuantitativa y cualitativamente adecuada y suficiente, que corresponda a las tradiciones culturales de la población a la que pertenece el consumidor y garantice una vida psíquica y física, individual y colectiva, libre de angustias, satisfactoria y digna.”*

¹⁰ OMS, Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Suiza, Organización Mundial de la Salud, 2004. Disponible en who.int/dietphysicalactivity/childhood_what/es/index.html [Consultado en abril de 2014.]

¹¹ <http://www.elmundo.es/elmundo/2011/09/22/solidaridad/1316696506.html>

¹² Barruti, Soledad. “ MalComidos”. Planteta. 2013. Pag 289.

El derecho a la alimentación requiere, por tanto, que los Estados proporcionen un entorno propicio en el que las personas puedan desarrollar plenamente su potencial para producir o procurarse una alimentación adecuada para sí mismas y para sus familias. Para comprar alimentos, una persona necesita una base de ingresos adecuada: el derecho a la alimentación requiere que los Estados garanticen, por consiguiente, políticas salariales y redes de seguridad social que permitan a los ciudadanos poder realizar su derecho a una alimentación adecuada. Consta de cuatro aspectos importantes:

- *El alimento debe ser suficiente*: es decir, suficiente para toda la población.
- *El alimento debe ser accesible*: cada persona debe poder obtener alimento, ya sea gracias a su producción propia (ganadería y agricultura), o gracias a un poder adquisitivo suficiente para comprar alimento.
- *El acceso al alimento debe ser estable y duradero*: el alimento debe estar disponible y accesible en todas las circunstancias (guerras, catástrofes naturales, etc.).
- *El alimento debe ser salubre*: es decir, consumible e higiénico, y en particular el agua debe ser potable.

VI. Marco Jurídico Nacional:

En la Constitución Nacional de 1853, en su reforma por última vez en 1994, el Estado Argentino reconoce en su Art. 75, inciso 22, el derecho a la alimentación de forma expresa, al dar a la Declaración Universal de Derechos Humanos, la Convención Americana sobre Derechos Humanos y el Pacto de Derechos Económicos, Sociales y Culturales jerarquía constitucional, superior a las leyes ordinarias. Fue reconocido formalmente como un derecho humano, la consagración de este derecho obliga a los Estados a crear, promover y/o desarrollar políticas públicas en protección del derecho.

¹³ <https://www.ohchr.org/SP/ProfessionalInterest/Pages/CESCR.aspx> (web Naciones Unidas)

Reconoce el derecho a la alimentación junto al derecho a la salud y, esta ligado a los derechos de la *segunda generación* así los define Ricardo Lorenzetti¹⁴. Así mismo es dable señalar que este derecho de alimentación se encuentra plasmado en el Pacto internacional de Derechos Económicos Sociales y Culturales art 11 (inc 1 y 2) y art 12 que la Argentina incorporó con jerarquía constitucional en la reforma de 1994.

Se entiende que la intención del legislador fue asegurar una vida digna a los habitantes reconociendo el derecho de toda persona a un nivel de vida adecuado para sí y su familia, incluso alimentación, vestimenta y vivienda adecuados, y a una mejora continua de las condiciones de existencia, también señalo que este derecho se articula en nuestra legislación interna con rango supralegal.

Al suscribir el tratado es deber del Estado realizar un plan de mejoras en los métodos de producción, conservación y distribución de alimentos mediante la plena utilización de los conocimientos, la divulgación de principios sobre nutrición y el perfeccionamiento o la reforma de los regímenes agrarios de modo que se logren la explotación y la utilización más eficaces de las riquezas naturales.

Considero que el estado debe coordinar las acciones con los organismos que correspondan para poder tutelar el derecho a la alimentación sana.

Se debe tener presente que por medio de la Ley Nacional 26.396 sobre Trastornos Alimenticios el Ministerio de Salud a través de la resolución 732/2016 creó el Programa Nacional de Alimentación saludable y Prevención de la Obesidad. Anexo 1.

Dicha ley declara de interés nacional menciona la prevención y control de trastornos alimentarios. Su enfoque radica en investigar las causas, el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades vinculadas a la malnutrición. La ley define a la obesidad, bulimia y anorexia como patologías derivadas de trastornos alimenticios.

¹⁴ http://www.saij.gob.ar/doctrina/dasf070009-hernandez-derecho_alimentacion_salud_su.htm

Es dable destacar que la ley como favorable y en sintonía del presente trabajo lo desarrollado en el Art 3 inc e sobre la promoción en los niños y adolescentes conductas nutricionales saludables; Por lo tanto se aprecia el compromiso del Ministerio que tiene a su cargo la elaboración de programas y planes de acción para poder llevar a cabo la iniciativa y mejorar el estado nutricional de los niños y adolescentes que asisten a los centros educativos para concientizar desde la niñez sobre los alimentos saludables.

Es importante que la implementación de esta ley se lleve adecuadamente ya que es un gran avance para bajar los índices de obesidad en la Argentina.

Por su parte el Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires mediante la Ley 3704/10 ha creado un programa nutricional a través del Decreto 431/03 se limitan a programas nutricionales¹⁵.

No puedo dejar de mencionar como regulación nacional la Ley 23.489 que aprueba la Convención Internacional sobre los derechos del niño de 1989 en la que se establece que para que el niño crezca en un ambiente pleno y armonioso los Estados parte que firmaron la Convención reconocen el derecho de todo niño a un nivel de vida adecuado para su desarrollo físico; mental; espiritual; moral y social. Para mí esto incluye una alimentación adecuada ya que el derecho a la alimentación es un derecho esencial en la vida de los seres humanos.

i) El Rol del Estado:

Nadie discute sobre quién es el responsable de la salud de los ciudadanos. Sin embargo, existe hasta el momento una eterna discusión; ¿Quién es el responsable de la epidemia de la obesidad? Suponer que los responsables de la obesidad son únicamente aquellos que la padecen es una hipótesis tan obsoleta como peligrosa. De hecho esa concepción de la salud pública explica los niveles de pandemia que alcanzó esta patología en las últimas décadas.

¹⁵ https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/informe__progrnutric_datos_cesacs_2017.pdf

Por lo tanto se puede decir que es responsabilidad del Estado y todos sus actores en la implementación de políticas públicas que bajen los índices de obesidad, pero ello requiere de políticas que funcionen; acciones coordinadas entre todos los sectores como ser: Ministerio de Salud, Agroindustria, Los medios, Sistemas educativos, etc. Considero que son los encargados de planificar acciones u estrategias para fomentar el consumo de hábitos alimenticios saludables, a tal punto que, el área que se lleva todos los premios es la nutrición. Obliga a las empresas al rotulado en los productos como semáforos del contenido de los mismos.

Desde el punto de vista jurídico como mencione en el presente trabajo anteriormente esta todo hecho como para que se cumpla, existe una ley que su finalidad es proteger la salud de los niños y contribuir a la prevención del sobrepeso.

Sostengo que uno de los grandes desafíos de los próximos años es comenzar a trabajar de manera multisectorial.

El Estado debe garantizar el derecho a la salud de los ciudadanos ya que es una obligación que se hizo explícita luego de la reforma de la Constitución de 1994.

ii) El rol de la escuela:

iii) Alimentación escolar:

Si bien es cierto que los adultos de la familia son los principales responsables de la educación alimentaria de los niños, la escuela no puede desentenderse de este aspecto, y por consiguiente debería contribuir a la mejora de los hábitos alimentarios de todos sus alumnos. Por lo general, aquello que los niños no comen en sus casas, tampoco lo comerán en la escuela. Más allá de eso, el desafío de la escuela radica en estimular a los alumnos para que amplíen y mejoren sus consumos alimentarios, y para que mejoren sus elecciones frente a las diferentes alternativas alimentarias de que disponen; el ámbito escolar conforma un espacio donde se impulsan los aprendizajes y se implementan acciones tendientes a la promoción de la salud.

Los chicos permanecen mucho tiempo en las escuelas; muchos alumnos incluso almuerzan dentro de la institución y realizan en ella actividades extracurriculares, por ello, resulta esencial considerar qué comen los alumnos y cómo lo hacen; las escuelas se constituyen en la zona de desarrollo para una buena educación nutricional, ya que atienden a los niños en la etapa en que sus hábitos están siendo formados.

Al respecto, la médica sanitarista Victoria Cavoti (MN111677) entrevistada por Infobae ¹⁶ comentó que en los comedores de las escuelas observa “menús paupérrimos y poco amables con la infancia. Muchos niños van al colegio a comer, además de aprender, y no puede desconocerse que aquellos que no cuentan con alimento de calidad en sus casas no lograrán el mismo rendimiento escolar que los que sí tienen una dieta nutrida, aumentando así, aun mas la brecha”.

En este sentido, las mismas conforman uno de los principales contextos sociales en donde los niños se desarrollan, a través de la interacción con otros alumnos y con adultos, entre ellos maestros y directivos. “La escuela se destaca como un ámbito de gran relevancia para implementar acciones de promoción de la salud, ya que es un espacio privilegiado de socialización y aprendizaje, en el que día a día se construyen y aprenden prácticas que forman y formarán parte de la vida cotidiana de chicos y chicas”.¹⁷

iv) Kiosco y comedor escolar:

De acuerdo con lo expresado en la presente tesina y conforme a lo normado en el Art. 3º de la Ley 3704 de la Ciudad de Buenos Aires, el Ministerio de Educación de la Ciudad, como autoridad de aplicación, debe:

¹⁶ <https://www.infobae.com/salud/2018/05/05/la-ninez-a-la-balanza-cuatro-escenarios-que-explican-por-que-la-argentina-es-el-pais-con-mayor-obesidad-infantil-en-america-latina/>

¹⁷ Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Ministerio de Educación. Dirección General de Planeamiento Educativo. Gerencia Operativa de Currículum. Metas de aprendizaje. Niveles Inicial, Primario y Secundario de las escuelas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, 2012. Buenos Aires, 2012

- a) Elaborar *Pautas de Alimentación Saludable (PAS)* específicas para los establecimientos educativos, teniendo en cuenta los estándares difundidos por la OMS, organizaciones y profesionales especializados.
- b) Diseñar una *Guía de Alimentos y Bebidas Saludables (GABS)*.
- c) Garantizar la educación en materia de alimentación y educación física.

Por su parte, el Art. 4º expresa que: “Los Kioscos, cantinas, bufetes y cualquier otro punto de comercialización que se encuentran dentro de los establecimientos educativos deben comercializar alimentos y bebidas que se encuentren contenidos en las *GABS* diseñadas por la autoridad de aplicación.” Según el tipo de gestión (privada o estatal), la ley expresa, en los Art. 6º y 7º, lo siguiente:

“Art 6º. Los servicios de comedores escolares que se brindan en instituciones educativas de gestión estatal deben cumplir con las PAS fijadas en el inciso a) del artículo 3º.

Art 7º. Los servicios de comedores escolares que se brindan en instituciones educativas de gestión privada adecuarán sus menús a las PAS. Los menús deben ser homologados por la autoridad de aplicación.” Según la mencionada ley, la institución educativa apuntará a:

- Asegurar que los alimentos provistos por la institución puedan contribuir a la dieta saludable del alumno.
- Acordar criterios comunes con las familias, para asegurarse de que las comidas externas (por ejemplo, aquellas que los alumnos traen de sus casas) sean acordes con la política nutricional del establecimiento.

Es decir, es importante trabajar con las familias para definir el envío de colaciones saludables para los recreos y de viandas saludables para el almuerzo.

En relación con lo expresado anteriormente, resulta necesario considerar los principales espacios escolares proveedores de alimentos: el Kiosco escolar y el comedor escolar.

Recomendaciones generales para los niños que padecen obesidad:

El desarrollo de dietas saludables y de actividades físicas en la escuela es fundamental en la lucha contra la obesidad infantil. La prevención es la opción

más viable para frenar el avance de esta problemática; el objetivo de esta lucha consiste en lograr un equilibrio calórico que se adquiriera como un hábito y se mantenga a lo largo de toda la vida.

- Que aumenten el consumo de frutas y hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Que reduzcan la ingesta total de grasas, y sustituyan las saturadas por las insaturadas (frutos secos, aceite de oliva, etcétera).
- Que reduzcan la ingesta de azúcares y alimentos azucarados.
- Que practiquen actividad física de manera frecuente¹⁸. La intervención para promover una nutrición saludable desde la escuela tiene como objetivo poder formar a los alumnos en una educación nutricional, fomentando la actividad física y los adecuados hábitos de alimentación saludable.

Se pretenden lograr y mantener cambios en el comportamiento alimentario, modificando los valores, creencias y normas tradicionalmente establecidos alrededor de la obesidad, buscando generar compromiso y responsabilidad en toda la comunidad. Como dijimos anteriormente, la escuela es un espacio propicio para promocionar la alimentación saludable en los alumnos.

Para lograr esto, resultará necesario:

- Ofrecer una educación alimentaria que ayude a los estudiantes a adquirir aptitudes y los conocimientos necesarios para tener conductas saludables.
- Incrementar la disponibilidad de alimentos saludables en las escuelas.
- Tener máquinas expendedoras que amplíen la oferta de alimentos saludables (agua potable, leches, snacks naturales; frutas y verduras, sándwiches y refrigerios de bajo valor calórico).
- Garantizar que todos los alimentos servidos en las escuelas cumplan con requisitos nutricionales mínimos.
- Promover la participación de los padres en los espacios de información y capacitación.¹⁹

¹⁸ Diario Popular. Nota 4/04/2021. La importancia de la actividad física y la alimentación. Por Natalia Muñiz.

¹⁹ OMS, Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Suiza, Organización Mundial de la Salud, 2004. Disponible en who.int/dietphysicalactivity/childhood_what/es/index.html [Consultado en abril de 2014.]

VII. Marco Jurídico Internacional:

Si bien lo hemos citado anteriormente explico el marco jurídico internacional sobre el derecho a la alimentación.

En 1996 se organizó en Roma la Cumbre Mundial de la Alimentación.

Este derecho a la alimentación se encuentra protegido por el derecho internacional humanitario y las normas internacionales de derechos humanos.

Así mismo, las obligaciones correlativas de los Estados también están reconocidas por el derecho internacional.

- El derecho a la alimentación fue reconocido en 1948, en la Declaración Universal de los Derechos Humanos (Art 25) como parte del derecho a un nivel de vida adecuado, y consagrado en 1966 en el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (Art. 11).
- En varios instrumentos internacionales específicos como la Convención sobre los Derechos del Niño (Art. 24(2)(c) y 27(3)), la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (Art. 12(2)), o la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (Art. 25(f) y 28(1)).
- El derecho a la alimentación ha sido así mismo reconocido por distintos instrumentos regionales– como el Protocolo Adicional a la Convención Americana sobre Derechos Humanos en Materia de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, conocido como el Protocolo de San Salvador (1988), la Carta Africana sobre los Derechos y el Bienestar del Niño (1990) y el Protocolo a la Carta Africana de Derechos Humanos y de los Pueblos sobre los Derechos de las Mujeres en África (2003) – así como en muchas **Constituciones Nacionales**.
- Derecho indicativo: Uno de estos instrumentos de derecho indicativo, y sin duda el más directo y detallado, es el texto de las Directrices Voluntarias en apoyo de la Realización Progresiva del Derecho a una Alimentación Adecuada en el Contexto de la Seguridad Alimentaria Nacional (en adelante: Las Directrices sobre el Derecho a la Alimentación). Estas Directrices fueron adoptadas por consenso en

noviembre de 2004 por el Consejo de la FAO. Representan una herramienta práctica para ayudar a la realización plena del derecho a una alimentación adecuada.

VIII. Anexos I:

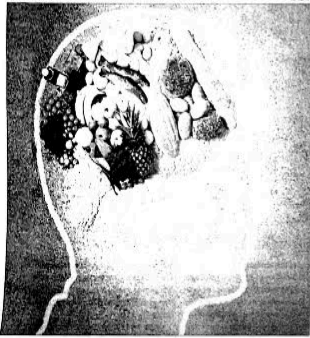


Nuevas Guías Alimentarias.

La gráfica hace referencia a la proporción de alimentación diaria. Cantidades representadas por porciones para consumir en el día. Comenzando por el margen izquierdo representado por el 45% verduras. Siguiendo el curso de las agujas del reloj, el 27% legumbres; cereales; papa; pan y pastas. El 12% Lácteos y 9 % carnes y huevos. 4% Aceites, semillas y frutos secos. Y por ultimo el 3% de consumo opcional (cultura alimenticia).

LA CIENCIA DEL COMER

La neurociencia a la mesa: cerebro, alimentos y cocina



Histed no lo percibe de los sabores al potenciar el aroma, el aroma que hace que el plato sea más apetitoso. Esto es lo que dice la neurociencia, que en los últimos 15 años ha estudiado la forma en que nos acercamos a la comida, proporcionando a los cocineros y nutricionistas, además que a los simples "gourmets", indicaciones sobre cómo maximizar la experiencia en torno al plato para que sea más sana y agradable.

Ejemplo. Arraigados con un ejemplo concreto. Según estudios recientes de la Universidad de Oxford, escuchar música con vibraciones bajas mientras se toma un café hace que nuestra percepción se perciba como más amarga, mientras que las vibraciones agudas amplifican la percepción del sabor dulce.

Para eso no es todo: el potente ruido del motor de un avión, que puede alcanzar los 80-85 decibelios, afecta a

Se come con la boca. Y con las orejas, porque el sonido puede ser un condimento. Todo influye en el sabor: el olfato, la forma y el peso de los platos. Los sentidos interactúan. Sensaciones bajo la lupa de la Accademia Italiana della Cucina.

que para maximizar las sensaciones gustativas.

Consejo. Más allá de los estudios de los científicos, y de los cuadros atmosféricos de los chefs de moda, hay consejos e indicaciones de neurociencia que viene muy bien conocer a la hora de sentarse a la mesa. Por ejemplo, se ha estudiado que dentro de un bar cuando más elevado y fresco es el ritmo de la música más alta es la frecuencia con la que los clientes terminan sus tragos. Esto lleva a pedir más bebidas, algo de lo que hay que tener en cuenta antes de manejar.

Otra destacada investigación, de la que participó el italiano Maximiliano Zampini, se refiere a la relación entre la percepción de frescura de un alimento y el sonido: cuanto más aguilante y fuerte es el sonido de una papa fría, tanto más los consumidores la perciben fresca y de buen sabor. Esta característica, que per-



BLUMENTHAL. El famoso chef italiano y su plato "El sonido del mar", que sirve en su restaurante londinense acompañado de un iPod "con el sonido del océano".



provoca principalmente de la nariz. Si comía merengos dulces con sabor a cañita tapándole los ojos y la nariz, sólo percibiría el sabor dulce. Cuando estamos restringidos, nos parece que los alimentos tienen un sabor distinto: esta es parte de la explicación.

—¿Implicaciones? —Varias. Estamos en un campo de estudios relativamente nuevo. Poco antes del comienzo de la pandemia habíamos empezado un proyecto sobre los cambios perceptivos en personas con graves problemas de obesidad. Y obviamente ahora estos temáticas son claves para comprender cómo cambian los hábitos alimenticios de las personas cuyo estado del olfato se vio afectado como consecuencia del Covid.

—¿A pesar de que el olfato tiene una gran responsabilidad en nuestra percepción del sabor, también hay otros sentidos como el tacto, el tacto y la vista que impactan a la hora de interactuar con la comida? —Ser conscientes de nes-

Si ves platos, vesen ángulos, refuerzan los sabores salados y picantes.

tivos gustos amplifica las percepciones, como ha quedado ampliamente demostrado en los últimos años. Hay estudios que muestran la interacción de todos los sentidos en nuestras percepciones. Un ejemplo significativo, además de divertido, es de la forma de los platos: si son redondos acentúan el sabor dulce, mientras que si tienen ángulos refuerzan todo lo que es salado y picante.

—¿Son lo que en otros países llamaríamos "diseños ópticos"? —Nuestras respuestas a los estímulos son en gran medida el resultado de un aprendizaje, por lo que las diferencias culturales pueden a su vez dar lugar a diferencias en nuestras preferencias, o evaluaciones, de los ingredientes.

APASIONADOS POR LO DULCE, CREAMOS MOMENTOS ÚNICOS, BECUPCAKE!, FESTEJA SIEMPRE

 @becupcake 11 5801385

Pequeña Amelia
Accesorios para la llegada de tu bebé

 @amelia.babyshop
#pequeñaamelia
ameliapequeña@gmail.com

d) Anexo V:

Buenos Aires, domingo 4 de abril de 2021 | Diario Popular

tiempo de jubilados • 13

► ENVEJECIMIENTO ACTIVO ◀

La importancia de actividad física y la alimentación

Destacan que son claves para prevenir la pérdida de la fuerza y masa muscular en personas mayores, factores que -entre otros- aumentan la posibilidad de fragilidad.



► NATALIA MUÑOZ

La actividad física y una alimentación adecuada son claves para promover un envejecimiento activo y prevenir o revertir la pérdida de la fuerza y masa muscular que, entre otros factores, aumentan la posibilidad de fragilidad en personas adultas mayores.

El médico geriatra Moisés Shapira señala que la fragilidad, caracterizada por la pérdida de la fuerza y la masa muscular, la disminución de la velocidad de la marcha, la reducción de actividades, entre otras, "puede prevenirse y es reversible".

Asimismo explica que comúnmente "se cree que es pérdida de autonomía pero no es así, es un estado anterior a la pérdida completa de la capacidad de autonomía" y se puede prevenir "con la actividad física y una alimentación adecuada".

Shapira, prosecretario de la Sociedad Argentina de Gerontología y Geriatría (SAGG), destaca que "en el estudio NHANES, de Estados Unidos, se muestra la diferencia entre la reversibilidad de la fragilidad y la pre-fragilidad y se vio que la situa-



ción se puede revertir dependiendo de la circunstancia".

En este sentido ejemplifica el caso de "una persona a la que operaron del intestino, estuvo internada, sin comer, dejó de caminar, pasó a ser frágil, pero con un plan de recondicionamiento, con una dieta adecuada y actividad física se recupera".

Del mismo modo indica la situación de "un paciente que tuvo una fractura y deja de caminar, se deprime, pero al consolidarse esa fractura vuelve a moverse, a comer bien, hacer actividad física y se recupera".

En este sentido insiste en que son casos donde "no estamos hablando de situaciones definitivas".

Shapira agrega que "en el contexto de pandemia hay mucha gente que dejó de comer adecuadamente o de hacer los controles mé-

dicos y empezó a perder peso, a dejar de hacer actividades, perder fuerza muscular", pero destacó que "con planes adecuados se puede revertir".

En este sentido explica que "el modelo clásico de fragilidad toma como componentes la pérdida de peso, de masa muscular, de velocidad en la marcha, la disminución del número de actividades". Y agrega que "hay modelos más complejos como el que realizó el estudio de envejecimiento canadiense tomando 122 puntos, desde enfermedades, cuestiones funcionales", y otro como la "Escala FRAIL, que toma en cuenta la fatiga, enfermedades, si perdió de peso, si se siente solo, si le falta soporte social", entre otros factores.

El especialista reitera que "la fragilidad es reversible y, aún más importante, se puede prevenir. No hay que pensar que todos los adultos mayores van a llegar a ser frágiles".

Shapira, quien también es director asociado de la carrera de Especialistas en Geriatría de la Universidad Maimónides, remarca que "una alimentación adecuada y actividad física" son pilares de un envejecimiento activo.

"Aún en momentos de pandemia es importante realizar actividad física porque se pueden ver clases por Zoom", indica, aunque a veces el problema "es la falta de acceso a las nuevas tecnologías".

En tanto, sobre la alimentación, el especialista brinda una serie de consejos:

- Poner énfasis en comidas de estación para aprovechar lo que está disponible, accesible y a mejor precio.
- En cuanto a las carnes, cualquiera que tenga poca grasa y sea magra va a permitir el aporte requerido de proteínas a diario.
- La carne picada es una buena opción para las personas con problemas odontológicos.
- La comida procesada, que se ofrece a personas que tienen -por ejemplo- dificultades para tragar, tiene el mismo aporte proteico que la comida no procesada.
- Es importante la presentación de la comida.

COBREVES

IPS

El Instituto de Previsión Social bonaerense (IPS) informó que con motivo de la extensión del Distanciamiento Social, Preventivo y Obligatorio (DISPO) se ampliaron los plazos para la presentación de documentación con vencimiento hasta el 30 de junio de 2021.

En un comunicado se consignó que la prórroga incluye a Recursos y Reclamos, Declaraciones Juradas cuatrimestrales de la presentación anual para los establecimientos educativos de gestión privada, Certificados de Supervivencia y Certificado y Declaración Jurada de estudios comprendidos en el artículo 37 del Decreto Ley Nº 9650/80.

También incluye Poderes para percibir (contactarse a través de poderes@ips.gba.gov.ar), DDUJ Patrimonial año 2021 para beneficiarios de la Ley 5675 (Artículo 59 Decreto Reglamentario 8009/57) y la documentación para Asignaciones Familiares no tiene fecha de vencimiento.

El IPS recordó, además, que todos los trámites se realizan de forma online, y si los interesados aún no obtuvieron su turno, deberán ingresar a http://www.ips.gba.gov.ar/tramites_remos.html y solicitar un turno de atención no presencial en Sede de Inicio La Plata o en cualquier Centro de Atención Previsional habilitado en el interior de la provincia.

ANSES

La Administración Nacional de Seguridad Social (ANSES) informó que sus oficinas siguen abiertas en todo el país debido "a su carácter de organismo esencial", tal y como fue declarado por su directora ejecutiva, Fernanda Raverta.

A través de un comunicado explicó que esto "permite que, de manera presencial mediante protocolos sanitarios y a través de Atención Virtual, los miles de trabajadoras y trabajadores del organismo continúen prestando servicios durante la pandemia de coronavirus".

Y agregaron que, de este modo, para este mes de marzo proyectan "dar curso a 46 mil expedientes previsionales, un 64% más que los comenzados el mismo mes del año anterior. Al 26 de marzo del corriente se iniciaron un total de 40.511 gestiones relacionadas con las jubilaciones y pensiones".

También informaron que en este mes "se resolvieron 35.374 trámites y se estima que se alcanzarán los 46 mil, más del doble de expedientes de jubilados y pensionados que en marzo de 2020".

FECHAS DE COBRO PARA PENSIONES NO CONTRIBUTIVAS

MES A COBRAR	DOCUMENTOS TERMINADOS EN				
	0y1	2y3	4y5	6y7	8y9
ABRIL	5/4	6/4	7/4	8/4	9/4

FECHAS DE COBRO PARA JUBILADOS Y PENSIONADOS

CUYOS HABERES NO SUPEREN LA SUMA MENSUAL DE \$ 23.120										
MES A COBRAR	DOCUMENTOS TERMINADOS EN									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
ABRIL	12/4	13/4	14/4	15/4	16/4	19/4	20/4	21/4	22/4	23/4

CUYOS HABERES SUPEREN LA SUMA MENSUAL DE \$ 23.120					
MES A COBRAR	DOCUMENTOS TERMINADOS EN				
	0y1	2y3	4y5	6y7	8y9
ABRIL	26/4	27/4	28/4	29/4	30/4

e) Anexo VI:

economía
6 /

LA NACION
19 de septiembre de 2021

LA NACION

El Nuevo Sistema Alimentario.
Del campo a los hogares

CORTEVA
agricultura



José Del Río (LA NACION), en diálogo con Axel Labourt (Corteva Agriscience)

El nuevo sistema alimentario. Del campo a la mesa: los desafíos crecientes de una amplia cadena

En un encuentro organizado por LA NACION, referentes de la agricultura y de la industria alimenticia, emprendedores y ejecutivos de empresas compartieron sus visiones sobre el presente y el futuro del sector

por Mercedes Soriano | FOTOS Fabián Malavolta

El sistema alimentario está integrado por todos los componentes de la cadena que agregan valor antes de que el plato llegue a la mesa en los hogares. Desde el productor agropecuario, la distribución, la elaboración en las fábricas, el arco político que da regulaciones a esta cadena, los supermercados, el consumidor hasta el tratamiento de los desechos", definió Axel Labourt, presidente de Corteva Agriscience de la Región Cono Sur, en el encuentro sobre "El nuevo sistema alimentario. Del campo a los hogares" organizado por LA NACION.

La visión sistémica de la cadena presenta el desafío mundial de "trabajar coordinadamente entre todos, para incorporar lo que el consumidor pide todos los días en cada uno de estos eslabones", agregó el

ejecutivo, quien dialogó con el secretario general de Redacción de LA NACION, José Del Río.

1 La seguridad alimentaria en la región de América Latina

Del encuentro también participó Marcio Zanetti, director general de la Economist Intelligence Unit para Brasil, quien presentó el índice global de seguridad alimentaria que analiza la seguridad, la disponibilidad, la calidad y la seguridad de los alimentos, además de los recursos naturales y la resiliencia de 113 países.

En América Latina, según afirmó Zanetti, "la pandemia puso de manifiesto las limitaciones en la capacidad" de la red de seguridad alimentaria, además de haber agravado el aumento de los precios de los alimentos. Así, por esos y otros

factores, el índice de seguridad alimentaria mundial disminuyó por segundo año consecutivo.

"Hay que redoblar esfuerzos para encontrar soluciones e integrar distintas políticas como respuesta a las agendas sociales, económicas y ambientales", dijo por su parte Elizabeth Kteiman, responsable del área de programas de sistemas agroalimentarios sostenibles en FAO Argentina, la organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura, que está haciendo trabajos en conjunto con el gobierno argentino. "El país tiene un potencial productivo inmenso y su desafío está en equilibrar distintas variables para hacerlo más inclusivo y sostenible", comentó la especialista.

Para Mariano Bosch, CEO de Adecoagro -empresa productora de alimentos y de energías renovables-

"la clave es encontrar producciones que tengan la oportunidad de ser competitivas a nivel mundial". A partir del trabajo de genetistas, la compañía empezó a desarrollar distintas variedades de arroz y se fue centrando en mejorar las más elegidas por los consumidores.

Cuando la empresa canadiense McCain llegó hace 26 años a la Argentina, sus ejecutivos vieron la oportunidad de producir un vegetal que entonces no tenía mucho protagonismo: la papa. "Al plan se sumaba el conjunto de productores que estaba asentado en el lugar. A través del desarrollo de distintas variedades, por la tecnología, en la actualidad el sudeste de la provincia de Buenos Aires no tiene nada que envidiarle a los principales lugares que son productores de papa del mundo", indicó Diego Peña,

director general de Cono Sur de la firma McCain.

2 Las trabas que debe enfrentar el mercado Agustín Benito, uno de los fundadores de Suelto Verde, empresa dedicada a la horticultura, opinó que esta actividad "es 80% marginal en el país". Y lamentó que la indiferencia del Estado favorece a las empresas a tener una estrategia de bajo costo: "En la mayoría de los casos, el precio en la góndola no tiene el costo real de la producción. Y eso se paga con el trabajo en negro, con el costo ambiental, con problemas de salud. Se debería dignificar al productor", aseveró.

Muchos alimentos que se producen en el país están distribuidos en la mesa de las familias de todo el mundo. En el caso del mami argentino, el 90% se exporta y es una de las industrias más competitivas. Por la posición geográfica de su centro de producción, el mami argentino "tiene un mayor contenido de azúcar natural y hace que tenga un mejor sabor y una mejor textura al comerlo", describió Ivana Cavagliasso, directora de ProdeMan y presidenta de la Cámara Argentina del Mami.

Desde la empresa insisten en que el Gobierno debería bajar las retenciones del bien industrializado. "El producto crudo tiene las mismas retenciones; con esa política no se promueve el valor agregado, para que los mamiceros nos animemos a transformar el mami no lo vendamos crudo a otros países", concluyó.

3 La adaptación necesaria frente al cambio climático Hoy existe una demanda global latente para que todo lo que



IX. Conclusiones:

Después de un exhaustivo análisis y explicativo del trabajo e incluso utilizando una de las reglas de interpretación como es la literal considero que es obligación de la Comunidad entera tanto Internacional como Nacional realizar los esfuerzos necesarios para combatir la malnutrición y la obesidad. El derecho a la alimentación será completamente alcanzado cuando se implementen eficazmente y gestionen correctamente las políticas integrales a la realización del derecho a la alimentación.

Considero que hay varios factores por los cuales los índices de obesidad no descienden como ser: la falta de educación en materia alimentaria, planes de promoción de la salud con programas de alimentación saludable; poca accesibilidad a productos saludables son los principales pero también podríamos decir que los **aspectos emocionales** ligados a la alimentación ocupan una parte central del asunto.

Los psicológicos; emocionales y físicos que deben ser atendidos para averiguar no sólo los síntomas de una enfermedad, que esos pueden estar perfectamente claros y tipificados, sino cómo se siente la persona en sus otros cuerpos (energético, emocional, mental y espiritual).

Me senté del lado de la persona que realmente sufre con el alimento. Que el alimentarse es un daño para su salud debido a su relación con el alimento. Día tras día se ve perjudicado por las ofertas en la calle: la comida chatarra, los fast food. Es una amenaza para él, que pasa por alto, ya que aun no ha tomado conciencia de su cuerpo. Se ha dejado llevar por la tentación y come compulsivamente ya sea por ansiedad, nervios o frustración. Cada día que pasa va a aumentando kilos sin parar y luego se mira al espejo y no entendió en que momento pasó que carga con un niño de 10 años encima.

¿Que queremos decir con esto? Habría que reflexionar sobre que emociones hay adentro de uno que quiere ocultar o tapar con la comida.

Preguntarse ¿Qué es lo que me lleva a consumir productos que se que me hacen mal? Si trabajáramos mas en nuestro interior en indagar un poco que es lo que me lleva a tener ese tipo de relación con la comida podríamos conocer mas de nosotros mismos, de nuestras emociones e iríamos tomando conciencia o simplemente exteriorizar que emoción esta detrás cuando nos alimentamos compulsivamente.

Cuando la patología se hace presente es el límite; tuvieron que llegar a ese limite para comenzar a escuchar lo que su cuerpo venia diciéndoles y no esta mal pero requiere un cambio.

¿Como puede ser que algo que nos debe nutrir termina haciéndonos mal? Ahí apareció la reflexión y es que no es el alimento lo que nos hace daño, es ***Su relación con él.*** Como nos comportamos con el alimento, si respetamos nuestros tiempos para sentarnos a la mesa, saborearlo o nos tiramos arriba de 300 gr de carne desesperados, si comemos frente a una computadora o al televisor sin ser conscientes del momento presente.

Mi conclusión final es que **para un bienestar de la persona se requiere un cambio de mentalidad.**

Es necesario mencionar que en la ciencia del comer apunta a la interacción de los sentidos a la hora de comer. Explica como el cerebro juega un papel fundamental. Esto no solo lo sostengo en mi trabajo sino que también Anna Lanzani, experta italiana en agroindustria e historia de la cocina dice que: “La neurociencia a la mesa”²⁰. Se come con la boca; orejas porque el sonido puede ser un condimento . Todo influye en el sabor, el olfato, la forma y el peso de los platos. Los sentidos interactúan. Sensaciones bajo la lupa de la Accademia Italiana della Cucina”.

¿Hace cuanto que uno no disfruta comiendo tan solo una frutilla el tiempo que se merece? Mirar su color rojo con detenimiento, su forma maravillosa que nos da la naturaleza, tocar su textura, oler su perfume y luego saborearla en nuestra boca como si fuese la primera vez que la probáramos y disfrutar de cómo va ingresando por nuestra boca, como se

²⁰ Infobae nota investigación y análisis. Diario el observador. Anna Lanzani. La ciencia del comer. <https://www.perfil.com/noticias/opinion/la-neurociencia-a-la-mesa-cerebro-alimentos-y-cocina.phtml>

mezcla con la saliva y finalmente la tragamos dándole paso a nuestro estómago.

A esto llamo alimentación consciente, filosofía de vida. Si la elección interna es de **cuidarse**, cuidarse uno, cuidar al otro, ser conscientes en los actos que uno realiza día tras día, porque esto es a todo momento, y en cualquier lugar. **Son pequeñas decisiones que nos cambian la vida.** Uno elige que camino quiere tomar para su vida. Si ha elegido **cuidarse y alimentarse sanamente** va en búsqueda de eso. Comienza a vivir una vida consciente y plena.

Ese es el cambio de mentalidad que hay que hacer. No se puede seguir cambiando la dieta si nuestra mente que toma decisiones a cada momento sigue pensando en chatarra. El cambio es interno. No externo. Luego cuando uno cambia internamente se manifiesta en el exterior.

El concepto de alimentación incorpora en su significado no sólo la comida sino que abarca desde los distintos sentidos humanos y los cuatro elementos de vital importancia en nuestras vidas. Todo lo que nos rodea forma parte de nosotros y nos alimentamos de ello. Nos alimentamos y nutrimos todos de ellos.

Si uno adopta estas palabras como filosofía de vida no necesita compulsivamente comer. Porque ha incorporado el alimentarse cuidadosamente. **Ha incorporado el arte en la comida.** Y hace de un almuerzo o cena, un ritual. Es un respeto a los tiempos de uno. **A estar presentes con la acción que estamos realizando.** Y tener una mayor conciencia de lo que estamos viviendo así podemos disfrutarlo. ¿Para que se viene a esta vida si no es a disfrutar y ser feliz?

Estoy convencida de que si hacemos de nuestra alimentación un arte y en cada paso que damos desde la selección del alimento en la verdulería hasta que llega a nuestra mesa nuestros hábitos alimenticios cambian²¹.

Si en cada comida que ingerimos le ponemos conciencia, color, creatividad. Si hacemos un arte cada vez que nos sentamos a comer **nuestra relación con el alimento pasa de ser nocivo a ser nutritivo**. Y ese cambio comienza a reflejarse y expandirse a todas las cosas con las cuales nos estamos relacionando continuamente.

Hay que entender que la comida nos nutre. El alimento nos nutre para llevar una vida activa y dichosa.

Para un bienestar de la personas se requiere un cambio de mentalidad. Esta tesis es una invitación para todos aquellos que quieran incursionar en la alimentación natural y recuperar el placer por la comida. También para aquellos que quieran un país con gente mas sana; mas saludable, a todo nivel, mejores ciudadanos, más justos y respetuosos para con uno y con el otro. Ya que cuando uno se alimenta saludablemente se refleja en todos los aspectos de su vida.

²¹ El nuevo sistema alimentario . Nota La Nación. <https://www.lanacion.com.ar/economia/el-nuevo-sistema-alimentario-los-desafios-de-la-amplia-cadena-que-hay-entre-el-campo-y-la-mesa-nid19092021/>

X. Bibliografía:

1. Escuelas del Bicentenario, Área Salud. Kioscos escolares más saludables. Disponible en: bit.ly/RtnQOU [Consultado en mayo de 2014.]
2. FAO. Nutrition Education in Primary Schools. A planning guide for curriculum development, 2005. Disponible en: bit.ly/18kG8vh [Consultado en mayo de 2014.]
3. Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Ministerio de Educación. Dirección General de Planeamiento Educativo. Gerencia Operativa de Currículum. Metas de aprendizaje. Niveles Inicial, Primario y Secundario de las escuelas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, 2012. Buenos Aires, 2012.
4. Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Ministerio de Salud, Dirección de Programas Centrales, Programa Nutricional. Semana de la Alimentación Saludable. Un tiempo para compartir y reflexionar sobre nuestra alimentación, propuestas para docentes, 2010.
5. Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Secretaría de Desarrollo Ciudadano. Mi escuela saludable. Disponible en: bit.ly/16a3012 [Consultado en mayo de 2014.]
6. Ministerio de Educación de la Nación, serie Ciencia, Salud y Ciudadanía, Proyecto de Alfabetización Científica. Educación alimentaria y nutricional, libro para el docente. Disponible en: bit.ly/1hfnsPu [Consultado en mayo de 2014.]

7. Ley N° 3704 de Alimentación Saludable. Resolución 1741/2013.
8. Ley N° 26396 de Trastornos Alimenticios. Resolución 732/2016.
<https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/resoluci%C3%B3n-732-2016-262537>.
9. Barruti, Soledad. “MalComidos”. Edición Planeta. 2013.
10. Kushi, Michio. “El libro de la Macrobiótica”, Asociación Macrobiótica del Uruguay, Uruguay, 1986.
11. Tucci, Juana. Directora del Instituto de Terapias Naturales. Curso de nutrición natural. 2016, Buenos Aires.
12. Zurschmitten, Susana. “Sanarnos con la alimentación”. Edición Devas`. 2008.
13. <https://www.ohchr.org/SP/ProfessionalInterest/Pages/CESCR.aspx> (web Naciones Unidas)
14. http://www.saij.gob.ar/doctrina/dasf070009-herandez-derecho_alimentacion_salud_su.htm
15. https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/informe_progrnutric_d atos_cesacs_2017.pdf
16. <https://www.infobae.com/salud/2018/05/05/la-ninez-a-la-balanza-cuatro-escenarios-que-explican-por-que-la-argentina-es-el-pais-con-mayor-obesidad-infantil-en-america-latina>
17. Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Ministerio de Educación. Dirección General de Planeamiento Educativo. Gerencia Operativa de Currículum. Metas de aprendizaje. Niveles Inicial, Primario y Secundario de las escuelas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, 2012. Buenos Aires, 2012.

18. OMS, Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Suiza, Organización Mundial de la Salud, 2004. Disponible en who.int/dietphysicalactivity/childhood_what/es/index.html [Consultado en abril de 2014..
19. Infobae nota investigación y análisis. Diario el observador. Anna Lanzani. La ciencia del comer. <https://www.perfil.com/noticias/opinion/la-neurociencia-a-la-mesa-cerebro-alimentos-y-cocina.phtml>.
20. El nuevo sistema alimentario. Nota La Nación. <https://www.lanacion.com.ar/economia/el-nuevo-sistema-alimentario-los-desafios-de-la-amplia-cadena-que-hay-entre-el-campo-y-la-mesa-nid19092021/>

