

Manual para achicar porciones

PRESENTARAN UNA RECOMENDACION A LOS QUIOSCOS PARA VENTAS SALUDABLES

El Ministerio de Salud de la Nación presentará un manual para quioscos saludables. Más de la mitad de la población argentina está excedida de peso y el 18 por ciento es obeso. Los quioscos son claves para avanzar sobre un problema también cultural.



En muchos casos, la idea de los quioscos saludables provoca recelo entre padres de cooperadoras.

En la Argentina, la instalación de “quioscos saludables” en las escuelas enfrenta, aunque parezca mentira, **la oposición de muchos padres**: es que los fondos procedentes de los quioscos suelen ir a las cooperadoras escolares, y los papás que las integran llegan a temer que las ventas bajen. El ejemplo da idea de cómo el problema de la obesidad sólo puede encararse en el nivel de la sociedad en su conjunto. Claro que, si los chicos prefieren los “postrecitos”, ello no es ajeno a que éstos “han ganado en valor social gracias a estrategias de

marketing”, según explicó a este diario el titular de Enfermedades No Transmisibles del Ministerio de Salud. La cartera sanitaria anunció que publicará un manual para quioscos saludables, con requerimientos como: sólo expender alfajores simples y no “grandotes”; vender galletitas en porciones individuales y gaseosas sin calorías e incluir frutas.

El funcionario advierte que la obesidad y el sobrepeso siguen en aumento en el país, por encima del 53,4 por ciento que se registró, ya hace cuatro años, en la última encuesta de factores de riesgo. Y “esta problemática va más allá de las posibilidades del sector salud”,

sostiene.

“En las próximas semanas daremos a conocer el Manual para Quioscos Saludables, que preparamos con apoyo del Ministerio de Educación y de las sociedades científicas vinculadas con la nutrición –precisó **Sebastián Laspiur, director de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles del Ministerio de Salud de Nación**

–. Se trata de recomendar a los establecimientos educativos qué productos ofrecer, cuáles no y cuáles sí pero bajo determinadas condiciones. Por ejemplo, las galletitas deben ser vendidas en porciones individuales y no, como sucede ahora, en paquetes que contienen diez o quince porciones. Se permiten las bebidas gaseosas, pero que sean ‘cero’ y en el envase más pequeño. Los alfajores deben ser simples, no triples. Los alimentos no deben tener grasas trans; los snacks no deben tener sal agregada y deben ofrecerse en envases individuales. El quiosco debe ofrecer frutas, incluidas las de estación. En fin, esperamos que las provincias adhieran a este manual; hay más de seis que legislaron ya sobre este tema. También hemos asesorado para la presentación de un proyecto de ley nacional de quioscos saludables.”

“De todos modos, lo más importante es que se tome cada vez mayor conciencia pública sobre el problema del sobrepeso: ésa es la plataforma para que la sociedad acepte y reclame regulaciones. Por ejemplo, a veces los propios padres, a través de las cooperadoras, se oponen a los quioscos saludables porque temen que bajen las ventas y así disminuya el ingreso –comentó Laspiur–. **La Ley Nacional 26.396, de Obesidad, promulgada en 2008, todavía no fue reglamentada**, pese a que el Ministerio de Salud elevó el proyecto correspondiente. De todos modos, ya se aplican medidas requeridas por la ley, como la cobertura de cirugía bariátrica para pacientes con obesidad mórbida.” Pero “todavía no hemos podido avanzar en el diálogo con los supermercados, que pueden tener una acción importante para alentar el consumo de frutas y verduras y disminuir el tamaño de las

porciones de los alimentos”.

Entretanto, “en la Argentina, toda la población está sujeta a condiciones ‘obesogénicas’ –destacó Laspiur–. Las nuevas tecnologías llevan a que tanto la forma de trabajar como la forma de recrearse hayan migrado hacia el sedentarismo; han ganado terreno las comidas procesadas, que suelen ser más ricas en calorías y tienen menos poder de saciedad; hoy se llama comida casera a abrir una lata de salsa y mezclarla con un paquete de fideos. Bajó el consumo de frutas y verduras, y en muchos casos desapareció la ‘fruta del hogar’, que siempre estaba presente en las casas. Las gaseosas azucaradas han usurpado el rol del agua en la hidratación cotidiana. Esto pasa en muchos lugares del mundo y también acá”.

Para el funcionario, “esta problemática va más allá de las posibilidades del sector salud. Necesitamos cambios profundos, tanto en el Estado como en la sociedad civil. Un ejemplo es la reducción del tamaño de las porciones de los alimentos: hay alfajores que se promocionan precisamente por superar el tamaño de la porción individual. Prácticamente se ha perdido la comercialización de galletitas en paquetitos individuales, los envases de gaseosas se hicieron más grandes. La demanda de frutas y verduras ha disminuido; productos como los ‘postrecitos’ han ganado en valor social a partir de estrategias de marketing. Claro que nada de esto desmiente la importancia de las decisiones individuales que la gente toma cotidianamente con respecto a su alimentación y su salud en general”.

Los últimos datos estadísticos provienen de la **Segunda Encuesta Nacional Factores de Riesgo para Enfermedades No Trasmisibles, de 2009,**

según la cual el 53,4 por ciento de la población tiene sobrepeso u obesidad;

esta última, que era del 14,6 en 2005, llegó al 18 por ciento.

Según la encuesta,

“se incrementó significativamente la inactividad física”,

se registró “una reducción en el consumo de fruta y verduras”, “la prevalencia de diabetes se

incrementó a 9,6 por ciento” y no hay indicios de que la tendencia se haya revertido.

QUE PRODUCTOS ELEGIR Y CUALES SON PERJUDICIALES

La alimentación no es pan comido

“Las papas fritas son la comida más adictiva que existe: ante todo, las envasadas, pero en seguida las tradicionales –comentó **Silvio Schraier, director de la Carrera de Médicos Especialistas en Nutrición de la UBA** en el Hospital Italiano–: así lo indican las investigaciones sobre ‘palatabilidad’, que los especialistas utilizamos para orientar a los pacientes y la industria utiliza para vender más.” De todos modos, agregó, “hay que saber aprovechar las ofertas de comidas más saludables que están apareciendo. Por ejemplo, los establecimientos de comidas rápidas empiezan a ofrecer ensaladas, como acompañamiento de las hamburguesas, y lo hacen para no perder como clienta a la mamá que lleva al nene a comer su hamburguesa pero quiere, ella, cuidarse. Son razones de mercado, vinculadas a su vez con la actitud que prevalezca en la sociedad”.

Por ejemplo, “vale la pena elegir productos lácteos descremados o semidescremados. La grasa de la leche vacuna sólo es beneficiosa para los nenes menores de dos años. A los chicos más grandes y a los mayores no nos beneficia. La grasa de la carne de vaca, en cambio, tiene una composición química algo diferente, de modo que, ingerida con limitaciones, no trae problemas: un adulto puede comer un bife del tamaño de la palma de una mano, unos diez centímetros por un centímetro de alto, una vez por día, o en todo caso cuatro veces por semana, si pensamos en que alguien puede tener sin saberlo algún problema en el riñón, que se agudiza por el

EL PELIGRO DEL SEDENTARISMO: “Se incrementó significativamente la inactividad física”,

Escrito por Administrator

Martes, 03 de Septiembre de 2013 20:36 -

consumo de proteínas; la ingesta de proteínas en la Argentina es más alta que la requerida”, advirtió **Schraier**.

“Y, claro, estimular el consumo de frutas y verduras. Mucha gente se acostumbra sólo a la ensalada mixta clásica y no toma en cuenta que, si el tomate está caro, puede hacer su ensalada con zanahoria rallada y repollo de color”, observó el especialista en nutrición, y agregó: “En el otro platillo de la balanza está estimular el gasto de energía. Hoy nos movemos poco en los gestos cotidianos. Nuestras abuelas andaban muchas cuadras en busca de la mejor carne allí, la mejor verdura allá; cualquier ama de casa caminaba muchas cuadras como si nada. No ser sedentarios es una posibilidad al alcance de todos”.

Fuente: Página 12 - Por Pedro Lipcovich

2 de Setiembre 2013.

<http://www.pagina12.com.ar/diario/sociedad/subnotas/228078-64863-2013-09-02.html>

EL PELIGRO DEL SEDENTARISMO: “Se incrementó significativamente la inactividad física”,

Escrito por Administrator

Martes, 03 de Septiembre de 2013 20:36 -

<http://www.pagina12.com.ar/diario/sociedad/subnotas/228078-64864-2013-09-02.html>

<http://www.pagina12.com.ar/diario/sociedad/3-228078-2013-09-02.html>