

Misión: **Detectives de nutrientes**



Ilustraciones
María Carranza

 **Federada**
Fundación



Los contenidos de este material, adaptados con fines educativos y de promoción de la salud, incluyen conceptos desarrollados por distintos autores del campo de la nutrición y la alimentación, entre los que se encuentran Birch y Marlin (1982), Maccoby y Martin (1983), Galloway et. al (2006), Nicklaus (2009), Black y Aboud (2011), Vaughn et. al (2016).

Propuesta y revisión de contenidos:

Lic. María Cecilia Ponce.

Lic. Natalia Bosch Estrada.

Publicación de distribución gratuita. Prohibida su venta.

© Fundación Federada 25 de Junio.

¡Bienvenidos!

Criar, cuidar y acompañar es una tarea sin dudas maravillosa, pero también desafiante. En nuestros más de 60 años de vida, hemos aprendido que las decisiones que tomamos todos los días influyen profundamente en nuestro bienestar y el de quienes nos rodean.

Como parte de nuestro compromiso de estar siempre cerca, hoy queremos compartir los

frutos de ese aprendizaje y estar presentes no sólo cuando hay que curar, sino también cuando se trata de prevenir, aprender y construir salud de manera positiva, afectiva y respetuosa.

Este material forma parte del programa "Exploradores de Bienestar", una propuesta de Fundación Federada que desarrollamos especialmente para acompañar a nuestros

asociados más pequeños y sus familias en temas clave como la alimentación, el uso de pantallas y la crianza respetuosa.

Las páginas que siguen a continuación contienen juegos, desafíos, historietas y actividades para pensar de manera práctica y divertida nuestras conductas y hábitos. Una invitación a mirar juntos con más atención, a elegir con más conciencia y a

disfrutar más de los momentos compartidos.

El rol de los adultos es clave. No hace falta ser expertos, ni tener todas las respuestas. Lo importante es estar disponibles, acompañar con escucha y curiosidad, y permitir que los niños también sean partícipes activos de los cuidados que los involucran.

¡Que comience la misión!



¿Por qué es necesario ocuparnos?

En nuestro país, la alimentación de niños, niñas y adolescentes se encuentra atravesada por un patrón nutricional desequilibrado que refleja un marcado alejamiento con respecto a las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA). Este patrón se caracteriza por:



Monotonía alimentaria

La dieta argentina se encuentra altamente concentrada ya que, en promedio, 40 productos explican el 75% de la energía ingerida.



Déficit sostenido en alimentos protectores

Más del 90% de los hogares no alcanza los valores recomendados de consumo de alimentos frescos y nutritivos, como frutas, hortalizas, legumbres, cereales integrales y lácteos.



Exceso de harinas refinadas en la dieta

El promedio nacional supera hasta el doble las recomendaciones, fenómeno transversal a todos los niveles de ingreso.



Creciente consumo de alimentos "ocasionales" y ultraprocesados (UP).



Informes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) alertan sobre el aumento constante en la venta y consumo de los alimentos ultraprocesados (UP) en los mercados de América Latina, productos que -además de desplazar progresivamente a los alimentos frescos y mínimamente procesados- son de bajo valor nutricional, elevada densidad calórica y fuerte presencia de azúcares añadidos, grasas no saludables y sodio. Por este motivo, el consumo de UP constituye un serio factor de riesgo para múltiples enfermedades crónicas no transmisibles (ENT), como obesidad y sobrepeso, hipertensión, diabetes tipo 2, dislipidemias y enfermedades cardiovasculares.



Obesidad y sobrepeso

Hipertensión

Diabetes tipo 2

Dislipidemias

Enfermedades cardiovasculares

Algunos conceptos importantes en este recorrido

Clasificación NOVA

Al momento de elegir nuestros alimentos, la clasificación NOVA -desarrollada por un equipo de investigadores brasileños de la Universidad de São Paulo- puede ser de gran utilidad. Este esquema, identifica cuatro grandes grupos:

G1. Alimentos sin procesar o mínimamente procesados

Son alimentos naturales que han sido alterados mínimamente para su conservación, limpieza o preparación, sin adición de sustancias. Los procesos permitidos son secado, fermentación sin aditivos, refrigeración, congelado, pasteurización y triturado. Ejemplos: frutas frescas o secas, vegetales, cereales integrales, arroz, legumbres, huevos, leche, carnes, pescado, café, agua.

G2. Ingredientes culinarios procesados

Sustancias extraídas de alimentos del grupo 1 o de la naturaleza, usadas para preparar comidas caseras. No se consumen solos. La función que cumplen es dar sabor, textura o cocción a los alimentos del Grupo 1. Ejemplos: aceite vegetal, manteca, sal, azúcar, almidón de maíz, miel.

G3. Alimentos procesados

Son alimentos del grupo 1 combinados con ingredientes del grupo 2, para conservarlos o hacerlos más agradables. Tienen pocos ingredientes y procesos simples. Una característica importante es que se reconoce el alimento original y se puede hacer en casa. Ejemplos: quesos, panes caseros, conservas de verduras, legumbres en salmuera, jamón cocido artesanal, frutas en almíbar.

G4: Alimentos y bebidas ultraprocesados

Son formulaciones industriales que imitan alimentos naturales, hechas con múltiples ingredientes, muchos de ellos no disponibles en cocinas domésticas. Una característica de estos alimentos es que no se pueden hacer en casa. Contienen aditivos, saborizantes, colorantes, edulcorantes, y su diseño promueve el consumo frecuente y rápido. Ejemplos: snacks dulces o salados, gaseosas, jugos "de fruta" industrializados, yogures saborizados, cereales azucarados, salchichas, hamburguesas congeladas, fideos instantáneos, productos de panadería industrial.



La familia como contexto de aprendizaje alimentario

La familia constituye el primer y más influyente entorno en el que los niños aprenden comportamientos, incluyendo los relacionados con la alimentación. En el contexto alimentario, esto implica que los niños internalizan hábitos, preferencias y actitudes hacia la comida al observar las prácticas de sus cuidadores. Por lo tanto, en la familia recae la enorme oportunidad (y responsabilidad) de modelar las conductas alimentarias que los niños adoptarán a lo largo de su vida.

Un tip: la repetición y la exposición temprana son mecanismos claves en la aceptación de nuevos alimentos durante la infancia. Diversos estudios han demostrado que los niños necesitan múltiples exposiciones repetidas (entre 8 y 15) a un alimento nuevo, sin presión, para aceptarlo e incorporarlo en su dieta habitual.

Como resulta evidente, el modelado de las conductas y hábitos alimentarios está sin dudas vinculado con el estilo de crianza que ejercen las figuras parentales, esto es: los patrones de actitudes, comportamientos y estrategias que los padres utilizan para socializar y educar a sus hijos.

Existen cuatro estilos parentales:



Estilo parental	Control	Afecto	Impacto en la alimentación
Democrático	Alto	Alto	Los padres establecen límites claros, pero también son receptivos a las necesidades y opiniones de sus hijos. Se traduce en una mejor autorregulación, aceptación de alimentos saludables y menor riesgo de obesidad.
Autoritario	Alto	Bajo	Se caracteriza por reglas estrictas y poca consideración hacia las necesidades emocionales del niño. Este modelo está asociado a rechazo, menor autonomía y riesgo de desregulación.
Permisivo	Bajo	Alto	Los padres son indulgentes y evitan imponer límites o reglas consistentes. Mayor exposición a alimentos poco saludables.
Negligente	Bajo	Bajo	Hay falta general de involucramiento en la vida del niño. Mayor riesgo de dietas desorganizadas y obesidad.

Comprender cómo los estilos parentales influyen en las prácticas alimentarias permite orientar estrategias educativas y de intervención dirigidas a promover entornos familiares que faciliten el desarrollo de hábitos alimentarios saludables y la autorregulación infantil, clave en la prevención de la obesidad y otras enfermedades crónicas.

Prácticas de crianza en la alimentación

Las prácticas de alimentación se refieren a las acciones concretas que los padres (o cuidadores) realizan en el momento de alimentar a sus hijos: qué ofrecen, cómo lo ofrecen, con qué frecuencia, con qué nivel de insistencia o permisividad, qué mensajes acompañan el acto de comer y qué modelos observan los niños. Estas prácticas no solo afectan la cantidad y calidad de alimentos que el niño consume, sino que tienen un impacto directo sobre su capacidad de autorregulación, entendida como la habilidad para reconocer y responder adecuadamente a las señales internas de hambre y saciedad. En base a los trabajos de diversos autores, es posible clasificar estas prácticas de alimentación en distintos tipos. Aquí destacamos:



Prácticas de control

Estas prácticas buscan, con frecuencia de forma directa, regular qué, cuánto o cuándo come el niño, quien tiene poca participación en las decisiones. Estas prácticas pueden llevarse a cabo bajo la forma de "presión para comer" (insistencia en que el niño termine su comida o pruebe ciertos alimentos) o de "restricción" (prohibir el acceso a ciertos alimentos). ¿Reconocés frases como "¡tenés que terminar todo lo que hay en el plato!", "si no comés las verduras, no vas a crecer fuerte", "¡me enoja que no comas lo que preparé!", "en esta casa no se compra nada con azúcar"? Diversos estudios muestran que la presión para comer puede generar rechazo, ansiedad y menor autorregulación, mientras que la restricción puede aumentar el deseo por los alimentos prohibidos

y generar conductas de ingesta en ausencia de hambre.

Prácticas de refuerzo

Hacen referencia al uso de recompensas e incentivos ("si comés todo, después te doy helado", "si te portás bien, hoy hay papas fritas"), o castigos ("si no terminás el plato, te quedás sin tele") para moldear la conducta alimentaria. Este tipo de prácticas ponen el foco en el comer como resultado y no en el proceso de explorar, saborear y autorregularse. Aunque pueden generar efectos inmediatos, el uso de recompensas externas tiende a disminuir la preferencia real por los alimentos saludables.

Prácticas sensibles

En este tipo de prácticas, incluir

a los niños en las decisiones o preparaciones resulta fundamental. "¿Vamos a inventar una receta nueva con lo que hay en la heladera?", "elegí cuál de estas dos verduras usamos hoy para la cena" o "¿probamos juntos la sopa de verdura, aunque sea un poquito?", pueden ser invitaciones muy poderosas. Algunos especialistas sostienen que esta es una de las estrategias más efectivas para promover la aceptación de alimentos saludables. Involucrar a los niños en la preparación y elección de la comida les da un rol activo, los conecta emocionalmente con el proceso y fomenta el desarrollo de hábitos alimentarios más conscientes y autónomos. Además, convierte la comida en una experiencia compartida, de exploración y disfrute. "Gracias por ayudarme a preparar la comida, seguro va a estar más rica".

Alimentar es un acto de amor

Contrariamente a lo que sucede con las intrusivas o coercitivas, las prácticas sensibles –también conocidas como responsivas- implican una actitud del adulto que reconoce y responde de forma adecuada y empática a las señales del niño, promoviendo su autonomía sin perder de vista la guía y la estructura. Estas prácticas suponen un equilibrio entre permitir al niño decidir cuánto y cuándo comer, y ofrecer un entorno que facilite elecciones saludables, modelado positivo y rutinas consistentes. La alimentación responsiva se enmarca dentro de una crianza sensible y emocionalmente sintonizada, y se asocia con mejores resultados nutricionales y un vínculo más saludable con la comida. En lo que respecta a las prácticas de crianza en alimentación, es necesario destacar 4 aspectos centrales:



- **Respuesta oportuna a las señales del niño:** se refiere a la capacidad del cuidador de reconocer, interpretar y responder de manera rápida y adecuada a las señales de hambre y saciedad. Así se refuerza la autorregulación interna y se evita el desarrollo de patrones de ingesta emocional o compulsiva.

- **Estimulación apropiada para el desarrollo:** ambiente estructurado y emocionalmente positivo, mediante el establecimiento de horarios regulares, un espacio tranquilo (sin pantallas ni distracciones) y un clima familiar acogedor que ayude al niño a asociar la comida con seguridad y placer. Esta estructura protege

contra la ansiedad alimentaria y promueve la aceptación de comidas variadas. Vale mencionar que esta estructura no es solo organizativa, sino emocionalmente significativa.

- **Apoyo emocional:** guiar sin coerción, ofrecer opciones y permitir elegir. El adulto debe ofrecer alimentos adecuados y saludables, al mismo tiempo que el niño puede elegir cuánto y qué desea comer. Esta estrategia, que podríamos llamar “oferta con respeto”, promueve la autonomía, reduce la resistencia natural frente a la imposición y facilita la aceptación de alimentos nuevos. Cuando la elección es respetada, se refuerza la motivación intrínseca.

- **Modelado y participación activa:** el modelado se refiere a comportamientos alimentarios observables que el niño puede imitar, como por ejemplo comer los mismos alimentos saludables o mostrar disfrute y apertura ante alimentos variados. Después de todo, la alimentación es una experiencia social, y los niños aprenden observando. Además, es importante destacar que involucrar al niño en la preparación de comidas -como lavar frutas, mezclar ingredientes, servir el agua o elegir entre dos opciones del menú- activa múltiples sentidos, fortalece la familiaridad con los alimentos y aumenta la curiosidad por probar lo que ayudaron a preparar.

Autotest para reflexionar



Preguntas que suman puntos si respondés "Sí, siempre"

Promueven autonomía, estructura y vínculo saludable.

N° Afirmación	Sí, siempre	A veces	No, nunca
1. Si mi hijo/a dice que ya está lleno/a, respeto esa señal y no lo/la obligo a seguir comiendo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Le doy opciones para que elija entre dos o tres alimentos saludables.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Disfrutamos comer juntos/as, sin pantallas y en un ambiente tranquilo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Planeo las comidas según sus gustos y necesidades, sin imponer todo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Me gusta elogiarlo/a cuando prueba algo nuevo o se anima con una verdura.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Le permito servirse solo/a o participar en la preparación de las comidas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Trato de mantener horarios de comida, sin forzar, pero con estructura.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Preguntas que restan puntos si respondés "Sí, siempre"

Reflejan prácticas de presión, desregulación o uso emocional de la comida.

N° Afirmación	Sí, siempre	A veces	No, nunca
8. Suelo decirle cuánta cantidad debe comer o si ya comió suficiente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Lo/la premio con postre o comida rica si "se porta bien" o come todo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Me enojo o me frustró cuando no quiere comer lo que preparé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. A veces le sirvo comida aunque me diga que no tiene hambre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Uso la comida como forma de consuelo ("comé algo rico y se te pasa").	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Cómo interpretar tus respuestas?

Sumá 1 punto por cada "Sí, siempre" en las preguntas del 1 al 7.

Restá 1 punto por cada "Sí, siempre" en las preguntas del 8 al 12.

Resultado	¿Qué indica?
5 a 7 puntos positivos	Estás acompañando desde un estilo democrático y sensible, que favorece la autonomía, la autorregulación de la ingesta y un vínculo saludable con la comida.
2 a 4 puntos positivos	Tenés buenas prácticas instaladas, pero también algunas que pueden estar interfiriendo. Es un buen momento para reflexionar y hacer pequeños ajustes.
1 punto positivo o menos	Quizás estés atravesando momentos difíciles o repitiendo patrones aprendidos. Esta puede ser una oportunidad para repensar y transformar la forma de acompañar la alimentación.



Atención

Estás por ingresar en una zona de juegos, aprendizajes y mucha diversión para compartir en familia. Ahora, los niños son protagonistas.





¡A jugar y aprender!

Actividad 1

Detectives de etiquetas

Consigna:

Buscar en familia 10 envases de distintos tipos de alimentos y controlar si aparecen algunos de los ingredientes de este listado que no se utilizan en la cocina cotidiana:

- Maltodextrina
- Jarabe de maíz de alta fructosa
- Glutamato monosódico (E-621)
- Colorantes y saborizantes artificiales (E-102, E-330, etc.)
- Aislados de proteínas
- Aceites refinados rehidrogenados
- Nitritos y nitratos

¿Encontraste otros ingredientes que no están en el listado? ¿Cuáles?

.....

.....

.....

Estos ingredientes ocultos, con nombres raros, se utilizan para conservar, dar color y brillo, o también para intensificar el sabor, mejorar la textura o la sensación del alimento en la boca. Muchas veces el objetivo es enmascarar las características reales del alimento y volverlo irresistible para que no



puedas parar de comerlos. ¡Pero cuidado! Algunos no son nada saludables, sobre todo a largo plazo. Si encontrás 2 o más de estos ingredientes, es probable que se trate de un alimento ultraprocesado (UP).

Actividad 2

Detectives de alacenas

Consigna:

En familia, buscar y observar con detenimiento qué tipos de alimentos predominan en la alacena o en la heladera. Luego, pensar juntos qué cambios podrían implementar para comer mejor.

Ficha de investigación

Pregunta

Sí

No

¿Cuáles?

¿Hay alimentos sin envase, como frutas o verduras?

¿Hay productos con listas de ingredientes muy largas?

¿Encontraste colorantes, saborizantes o cosas raras?

¿Hay más cosas que salieron de una fábrica que de la tierra?

¿Tenés ingredientes para cocinar en casa?



Actividad 5

Checklist: revisá tu rutina

Consigna:

Responder **Sí** o **No** en cada día de la semana.

Checklist	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
¿Comí algo que venía directamente de la naturaleza? (frutas, verduras, huevos, legumbres)?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
¿Tomé 2 litros de agua?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
¿Comí algo que venía en paquete con muchos ingredientes?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
¿Lo que comí tenía un sabor muy fuerte, color intenso o textura artificial?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
¿Elegimos alguna comida nueva y saludable para toda la familia?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
¿Llevé a la escuela un snack saludable?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No

Actividad 6

Laberinto

Consigna:

Elegir los alimentos correctos para comenzar el día es fundamental. ¡Tus amigos esperan para ir a jugar!

The maze activity features a large, complex maze made of white lines on a teal background. Surrounding the maze are several illustrations: a girl with red pigtails holding a book, a doctor examining a girl's mouth, a boy with blonde hair running, a juice box with a straw, a pile of colorful candies, and a whole and sliced avocado. The maze is designed for a child to navigate through it, likely to reach the boy playing with a ball.

Actividad 7

Desafío en familia: ¡Cocinamos juntos!

Consigna:

En familia, planificar y preparar una comida casera saludable. Puede ser el almuerzo, la cena o una merienda, ¡lo importante es hacerla entre todos!

El primer paso es elegir una comida rica y saludable para cocinar juntos. Luego, cocinar en equipo (alguien puede lavar, otro picar, otro mezclar...). También es una gran oportunidad para probar un alimento fresco nuevo (como una verdura, fruta o legumbre que nunca hayan probado).

Por último, una misión especial para pequeños detectives: completar la ficha de la misión y registrar toda la experiencia. ¿Qué ingredientes usaron? ¿Qué colores tenía el plato? ¿Dónde consiguieron los ingredientes? ¿Qué fue lo que más les gustó?

MISIÓN:
RECETA CASERA
Y SALUDABLE

Ingredientes: _____

Preparación: _____

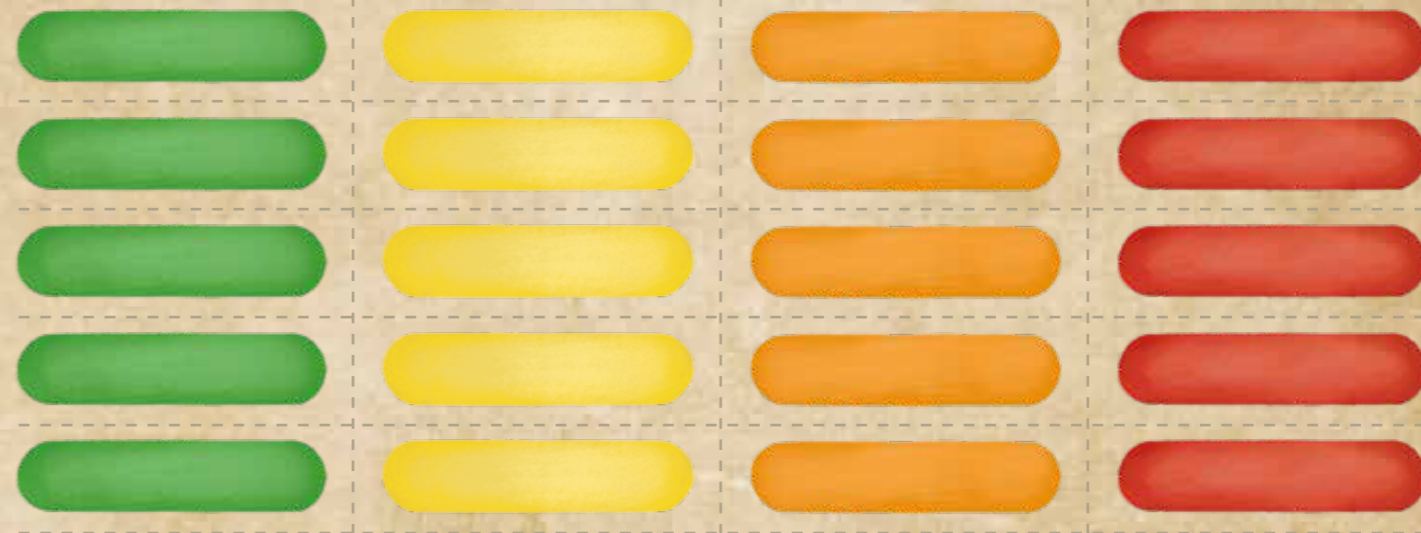


Actividad 8

Color, color ...

Consigna:

En familia, identificar los alimentos de la heladera o la alacena con el sticker del color que corresponda, según la clasificación NOVA: ● Alimentos sin procesar o mínimamente procesados. | ● Ingredientes culinarios procesados. ● Alimentos procesados. | ● Alimentos y bebidas ultraprocesados.





Certificado de Detective de Nutrientes

Se certifica que _____
ha completado satisfactoriamente la misión "Alimentación Saludable",
cumpliendo todos los objetivos y actividades del programa.

¡Felicitaciones!

 **Federada**
Fundación



OFERT

