



## editorial

### NOS PREPARAMOS PARA UN REGRESO A CLASES SALUDABLE

Se acerca el inicio de un nuevo ciclo lectivo y nos preparamos para un regreso a clases saludable. Para ello, compartimos una serie de recomendaciones propuestas por el Ministerio de Salud de la Nación para cuidar la salud de los escolares; y acercamos un banco de recursos para trabajar en la promoción de hábitos saludables en las escuelas.

La escuela es un espacio clave para el desarrollo de políticas saludables dada su capacidad para impactar en el presente y en el futuro de las comunidades. A su vez, los niños, niñas y adolescentes en edad escolar constituyen potenciales multiplicadores de mensajes y acciones saludables. En este sentido, desde Municipios y Comunidades Saludables proponemos el fortalecimiento de la estrategia de promoción de la salud en escuelas como oportunidad de crear entornos propicios para el desarrollo de estilos de vida saludable, así como también para promover acciones intersectoriales y de participación comunitaria.



#### CUATRO LÍNEAS PRIORIZADAS



El cuidado de la higiene debe profundizarse en el período escolar: el lavado de manos antes de comer y después de ir al baño, el cepillado de dientes, la prevención de piojos y liendres, entre otros.



La alimentación, también constituye otro ítem importante a tener en cuenta durante este período. Para una alimentación saludable hay que procurar realizar una dieta equilibrada que incluya variedad de frutas y verduras, empezar el día con un desayuno bien nutritivo y disminuir el consumo de golosinas y gaseosas.



El inicio del ciclo escolar es una buena oportunidad para realizar consultas médicas con pediatras, otorrinolaringólogos, oftalmólogos y odontólogos para detectar en forma temprana alteraciones que pueden interferir en el normal desarrollo, integración y aprendizaje de los niños.



Es importante también revisar que los niños tengan completos los esquemas de vacunación indicados en el Calendario Nacional de Vacunación para protegerlos de enfermedades y evitar la transmisión a otras personas.





# Lavarse las manos

El lavado de manos con jabón es una de las maneras más efectivas y económicas de prevenir enfermedades diarreicas y respiratorias, que son responsables de muchas muertes infantiles en todo el mundo.

Las manos están en contacto con innumerable cantidad de objetos y personas, y también con gérmenes que pueden ser perjudiciales para la salud. Cuando una persona no se lava las manos con jabón pueden transmitir bacterias, virus y parásitos ya sea por contacto directo (tocando a otra persona) o indirectamente (mediante superficies).

Por eso, es importante lavarse las manos:

- *Antes y después de manipular alimentos.*
- *Antes de comer o beber, y después de manipular basura o desperdicios.*
- *Después de tocar alimentos crudos y antes de tocar alimentos cocidos.*
- *Después de ir al baño, sonarse la nariz, toser o estornudar.*
- *Luego de haber tocado objetos "sucios", como dinero, llaves, pasamanos, etc.*
- *Cuando se llega a la casa de la calle, la escuela.*
- *Después de haber estado en contacto con animales.*

## ¿Para qué sirve lavarse las manos?

Los variados agentes infecciosos que pueden producir diarrea se transmiten habitualmente por la vía fecal-oral, es decir por la ingesta de agua o alimentos contaminados y también por la contaminación directa de las manos. El lavado de manos con jabón interrumpe el ciclo de esta contaminación.

Las infecciones respiratorias agudas, como la gripe o la neumonía, pueden evitarse con el lavado frecuente de manos. También los parásitos intestinales e algunas infecciones en la piel y los ojos. Esta sencilla práctica de higiene es el modo más efectivo de cuidar nuestra salud.

Fuente: Ministerio de Salud de la Nación



## Cómo lavarse bien las manos

El lavado de manos apropiado requiere de jabón y sólo una pequeña cantidad de agua. Las manos húmedas se deben cubrir con jabón y frotar toda la superficie, incluidas las palmas, el dorso, las muñecas, entre los dedos y especialmente debajo de las uñas, por lo menos durante 20 segundos. Luego, se deben enjuagar bien con agua segura (es preferible usar agua corriente o echarse agua desde una botella antes que usar el agua dentro de un recipiente) y secarlas, ya sea con una toalla limpia o agitando las manos.

Para que el lavado sea realmente efectivo, siempre se debe utilizar jabón. Si se usan adecuadamente, todos los jabones son igualmente efectivos para remover los gérmenes que causan enfermedades. Si no se cuenta con jabón, es posible reemplazarlo eventualmente con alcohol en gel.

Una forma sencilla para que los niños puedan calcular los 20 segundos es encontrar una canción familiar que tome ese tiempo para cantarla; por ejemplo, cantar dos veces la canción del "feliz cumpleaños".



## Salud bucal

*Una buena higiene bucal permitirá evitar enfermedades y caries*

Es conveniente que los niños y niñas se cepillen siempre los dientes después de comer. No es necesario el uso de pasta dental. Es mejor si el lugar donde se guarda el cepillo está a su alcance. Y se aconseja higienizar el porta cepillos al menos una vez por semana. Cada 3 meses es preciso renovar el cepillo de dientes.

También es recomendable que se alimenten de manera saludable incluyendo frutas y verduras de distintos colores, y disminuyendo el consumo de gaseosas, jugos artificiales y golosinas para evitar las caries.

Realizar una visita periódica al odontólogo para controlar la salud bucal de los niños a partir de los 3 años es muy importante. Él podrá enseñarles a cepillarse los dientes correctamente y les hará una topicación de flúor para evitar las caries.

Aunque el niño se lave solo los dientes es importante que los padres puedan repasárselos para asegurar su correcta limpieza.

Como evitar por completo el consumo de dulces y golosinas no es posible con los niños, se aconseja que los coman juntos (galletitas y/o caramelos y alfajores) durante un momento particular de la tarde, y no dispersos en distintos momentos del día, y luego se cepillen los dientes.

Si el niño tiene caries, por más que estos dientes y muelas se cambien en unos años más, es fundamental que se curen ya que si no se lo hace, se puede producir un avance de la infección y causar dolores y enfermedades en las encías.



## Chequeo oftalmológico y evaluación de la audición

*Durante la edad escolar es importante realizar un control oftalmológico cada año*

El control visual en esta edad permite detectar problemas de visión que pueden impactar en el rendimiento y en la integración de los niños.

**Si el niño o la niña...**

- Se sienta muy cerca de la tele o de la computadora
  - Lee y escribe muy cerca de la hoja
  - Achica los ojos para leer algo que se encuentra lejos
  - Tuerce la cabeza o mira de costado
- ...puede haber alguna dificultad visual.

Si el niño usa anteojos, es importante que entienda la importancia de colocárselos la mayor cantidad de horas posible en la escuela.

Todos los niños y adolescentes en edad escolar debieran realizar un control oftalmológico anual para chequear su agudeza visual, la graduación requerida en caso de ser necesaria y detectar patologías oftalmológicas.

### Cómo detectar problemas de audición

Los problemas de audición pueden afectar el desempeño escolar y la integración social del niño. Cuanto antes se detecten y se traten, hay más posibilidades de minimizar el impacto que puedan producir en su desarrollo. Por eso es importante conocer algunos síntomas que pueden indicar pérdida de audición.

**Si el niño o la niña...**

- Tiene dificultades en el lenguaje
  - No hace lo que se le indica
  - Pregunta "¿qué?" con frecuencia
  - Escucha la televisión a un volumen muy alto
- ...puede existir algún problema de audición.

De aparecer alguna de estas conductas es conveniente comentarlo con el médico que controla la salud del niño o bien acercarse al centro de salud más cercano.





# Prevención de la pediculosis

## ¿Qué es la pediculosis?

Es una enfermedad causada por unos insectos pequeños, aplanados y sin alas denominados piojos, que produce complicaciones dermatológicas en el cuero cabelludo, cabello y cabeza. Es muy común entre los niños, aunque puede afectar a personas de cualquier edad.

Los piojos son parásitos que pasan del estado de ninfa o larva a piojo adulto en 3 semanas. Suelen vivir alrededor de 30 días, y durante ese tiempo cada hembra es capaz de poner cerca de 200 huevos o liendres.

Cuando el piojo pica para alimentarse de sangre a través del cuero cabelludo, inyecta una toxina que es irritante y anticoagulante. El rascado provoca heridas en la piel de la cabeza que pueden a su vez infectarse o generar problemas más serios.

## ¿Cómo se transmite?

Los piojos no son capaces de saltar ni volar. El contagio se produce mediante el contacto de una persona infectada con este parásito, o con algunos de sus elementos de uso personal donde se encuentra el parásito adulto (por ej.: peine, cepillo, vestimenta, almohada, etc.). Los piojos se trasladan a la cabeza y/o ropas de la otra persona, y la infectan.

## ¿Cuáles son sus síntomas?

El síntoma más frecuente es la picazón en la nuca y detrás de las orejas. Para detectar la pediculosis en una persona, se debe revisar su cuero cabelludo, separando el cabello ordenadamente mechón por mechón, debajo de una buena luz (la ideal es la luz solar), en busca de insectos adultos o liendres.

Las liendres (huevos) tienen la forma de conitos invertidos perlados, de aproximadamente 5 mm. de largo, color gris amarillento cuando tiene pocos días de vida, y marrón oscuro cuando están por incubar. Las mismas están muy adheridas al pelo (las hembras de los piojos los pegan a menos de un centímetro de la raíz del pelo). Por regla general, aquellas que se encuentran a más de 5 cm. del cuero cabelludo ya están vacías y toman un color blanquecino.

## ¿Cómo se trata?

Si se detectan piojos en un niño o adulto, es muy importante NO utilizar sustancias peligrosas (como kerosén, insecticidas órgano fosforados, etc.). Estos elementos pueden ser extremadamente tóxicos para la salud.

Lo ideal es la consulta con el pediatra o dermatólogo para que sea él quien indique el tratamiento más adecuado para eliminar tanto a la población adulta de piojos como a su cría (huevos y larvas).

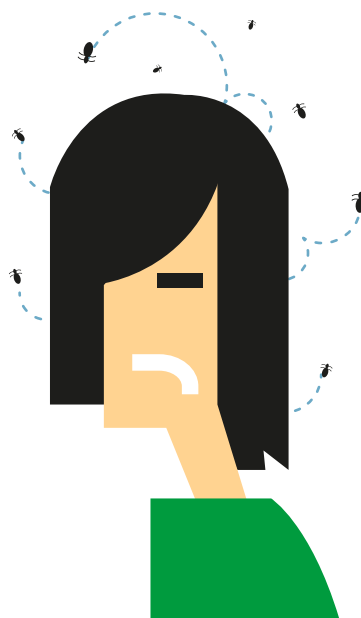
Debido a que los piojos en un ambiente adecuado de humedad y temperatura viven 48 hs, se aconseja:

- Lavar la ropa usada en el día con agua caliente (guardapolvo, bufanda, camisas, etc.).
- Pasar aspiradora en sillones, asientos de auto.
- Cambiar la ropa de cama y lavarla con agua caliente.
- Lavar los juguetes de uso diario.
- Lavar con agua caliente los peines y cepillo de uso diario.

## ¿Se puede prevenir?

Para disminuir la probabilidad de reinfección, es necesario:

- Revisar diariamente la cabeza de los niños y pasar el peine fino de metal.
- Evitar compartir elementos que están en contacto con el pelo (hebillas, peines, vinchas, almohadas, abrigos).
- La aplicación de vinagre sobre el cuero cabelludo no es tóxica y puede ser de utilidad ya que ayuda al desprendimiento de las liendres del pelo.





## Las vacunas en edad escolar

Los niños y niñas son especialmente susceptibles a las enfermedades. Cuando ingresan a la vida escolar se amplía el universo de personas con las que entran en contacto y suelen compartir objetos todo el tiempo sin lavarse adecuadamente las manos.

Por eso es importante continuar completando las vacunas para protegerlos de diversas enfermedades infecciosas que pueden ser sumamente graves.

¡Vacunarlos es una de las mejores maneras de demostrarles cuánto los queremos! Además, cuando los inmunizamos a ellos, beneficiamos a toda nuestra familia y a la comunidad.

### En esta etapa, de acuerdo al Calendario Nacional de Vacunación deben recibir:

En el ingreso escolar, entre los 5 y los 6 años:

- **Sabin** (contra la poliomielitis)
- **Triple viral** (contra el sarampión, la rubéola y las paperas)
- **Triple bacteriana** (contra la difteria, el tétanos y la tos convulsa)

A los 11 años:

- **Hepatitis B:** Si se recibió el esquema durante la infancia no es necesario volver a vacunarse. En caso contrario, es necesario iniciar o completar el esquema según corresponda antes de que termine la primaria. Son 3 dosis: al mes de la primera dosis se da la segunda dosis, y a los 6 meses de la primera, se da la tercera.
- **Triple viral:** Esta vacuna previene contra el sarampión, la rubéola y las paperas. Si ya se había recibido durante la infancia no es necesario volver a vacunarse. En caso contrario, es necesario iniciar o completar el esquema antes de terminar la primaria.
- **Triple bacteriana acelular:** para prevenir la difteria, el tétanos y la tos convulsa.
- **Vacuna contra el VPH:** Solamente para las niñas de 11 años que hayan nacido a partir del 1º de enero del año 2000. Son 3 dosis.

Éstas y todas las vacunas del Calendario Nacional de Vacunación se aplican de forma gratuita en cualquier centro de vacunación u hospital público de todo el país.

Fuente: *Vamos a crecer* – Ministerio de Salud de la Nación

## Kioscos saludables en las escuelas

La implementación de kioscos escolares saludables es la principal intervención que una escuela puede realizar para promover la alimentación saludable.

Para la implementación de kioscos escolares saludables, el Ministerio de Salud de la Nación sugiere:

- Garantizar libre acceso a agua potable. Instalación de dispensers o bebederos de libre acceso a agua potable para toda la comunidad educativa, ubicados en los espacios de circulación comunes, junto al kiosco escolar, comedor y buffet.
- Realizar acciones de contra publicidad y campañas de promoción de una alimentación saludable:
  - Eliminar de la escuela toda forma de publicidad de alimentos y bebidas no saludables. Dentro de estas restricciones se deben incluir tanto la publicidad directa como la publicidad indirecta y exhibición de productos.
  - Evitar o bien restringir la publicidad y promoción comercial de alimentos procesados prefiriendo la promoción institucional de frutas y otros productos saludables.
  - Difundir mensajes que promuevan el consumo de alimentos saludables en la escuela.

Fuente: *Acciones municipales de promoción de la alimentación saludable, la actividad física y la lucha contra el tabaco, Plan Nacional Argentina Saludable* – Ministerio de Salud de la Nación





# Mochila de recursos

## Recursos para enseñar el lavado de manos

Ministerio de Salud de la Nación [click aquí >>](#)

"A lavarse las manos", Buena Banda  
Capítulo 4 del ciclo de TV para chicos del Ministerio de Salud de la Nación que se emite por Canal Encuentro durante el noticiero infantil Pakapaka [click aquí >>](#)

Día Mundial del Lavado de Manos [click aquí >>](#)

Póster Lavado de Manos, Cuidados en el Verano,  
Ministerio de Salud de la Nación [click aquí >>](#)

## Recursos sobre vacunación

Vamos a crecer - Ministerio de Salud de la Nación [click aquí >>](#)

Calendario Nacional de Vacunación [click aquí >>](#)

Vacunas - Ministerio de Salud de la Nación [click aquí >>](#)

PRONACEI - Ministerio de Salud de la Nación [click aquí >>](#)



## Recursos para enseñar a cepillarse los dientes

"A cepillarse los dientes", Buena Banda  
Capítulo 2 del ciclo de TV para chicos del Ministerio de Salud de la Nación que se emite por Canal Encuentro durante el noticiero infantil Pakapaka. [click aquí >>](#)

"Dientes sanos", Buena Banda  
Capítulo 8 del ciclo de TV para chicos del Ministerio de Salud de la Nación que se emite por Canal Encuentro durante el noticiero infantil Pakapaka. [click aquí >>](#)

"Visitando al dentista", Buena Banda  
Capítulo 22 del ciclo de TV para chicos del Ministerio de Salud de la Nación que se emite por Canal Encuentro durante el noticiero infantil Pakapaka. [click aquí >>](#)

"Guía de Educación para la Salud Bucal, aportes para una atención integral e integrada",  
Residencia Interdisciplinaria de Educación para la Salud (RIEpS) [click aquí >>](#)

## Recursos para la prevención de la pediculosis

Ministerio de Salud de la Nación [click aquí >>](#)

Maletín educativo de Salud  
Ministerio de Salud de Mendoza [click aquí >>](#)

## Recursos sobre alimentación saludable

Guías alimentarias para la población argentina [click aquí >>](#)

Programación de actividades para el fomento de las Guías Alimentarias Chilenas en el primer ciclo de la Enseñanza Básica, INTA y Universidad de Chile [click aquí >>](#)

Viandas sanas y nutritivas, ANMAT [click aquí >>](#)

"Para estar sanos y fuertes", Buena Banda  
Capítulo 3 del ciclo de TV para chicos del Ministerio de Salud de la Nación que se emite por Canal Encuentro durante el noticiero infantil Pakapaka. [click aquí >>](#)

Acciones municipales de promoción de la alimentación saludable, la actividad física y la lucha contra el tabaco, Plan Nacional Argentina Saludable (solicitar documento a [redmunisal@msal.gov.ar](mailto:redmunisal@msal.gov.ar))

Cuaderno De Trabajo II En Alimentación, Nutrición Y Salud Para Los Y Las Escolares Del Segundo Ciclo de Educación Básica, Proyecto Educación Alimentaria y Nutricional en Escuelas de Educación Básica. FAO. [click aquí >>](#)

Guía de capacitación para docentes de las Escuelas de Educación Básica. Segundo ciclo, Proyecto de educación alimentaria y nutricional en escuelas de educación básica. FAO [click aquí >>](#)

Educación en nutrición. Orientaciones para padres y madres de familias, FAO [click aquí >>](#)

Materiales educativos sobre alimentación y nutrición para escolares, profesores y maestros de 1° a 7° años/grados de la educación general básica/primaria, Ministerio de Educación de la Nación y FAO [click aquí >>](#)

Buenos hábitos, buena vida, recetas, juegos y consejos para una vida saludable, Programa Nacional Municipios y Comunidades Saludables, Ministerio de Salud [click aquí >>](#)

## 6 claves para un regreso a clases saludable

 Vacunas al día

 Chequeo oftalmológico

 Evaluación de la audición

 Observar si tienen pediculosis

 Inculcar el lavado frecuente de manos

 Fomentar hábitos saludables



*Oliva – Provincia de Córdoba*

## Cantinas escolares seguras y saludables se extenderá a todos los centros educativos de Oliva

El proyecto *Cantinas escolares seguras y saludables* desarrollado desde la Dirección de Medio Ambiente, Bromatología e Inspección General junto al Instituto Catalina C. de Visca e implementado durante el año 2013 se extenderá, en el nuevo ciclo escolar, a todos los centros educativos de la ciudad que cuentan con kiosco y/o cantina escolar.

Esta experiencia que se basa en actividades participativas de educación sobre buenas prácticas de manipulación de alimentos y la promoción de una alimentación saludable en cantinas y kioscos escolares, en adecuación de las instalaciones y constante capacitación, fue seleccionada en junio de 2013 en el Concurso de Experiencias Locales de Escuelas Promotoras de Salud realizado por la Unidad de Promoción de Salud del Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba, y en noviembre del mismo año por la Red Nacional de Protección de los Alimentos (RENAPRA) dependiente del Ministerio de Salud de la Nación.

Este proyecto fortalece las diferentes líneas de acción que viene desarrollando bromatología en la localidad, con el objetivo de educar y sensibilizar a la población en temas claves como la inocuidad de los alimentos, las prácticas seguras en la manipulación de los mismos y hábitos saludables de alimentación para la comunidad.

La autora de este proyecto es M. Cecilia Depetris, Técnica en Alimentos y Referente Local del Programa Nacional Municipios y Comunidades Saludables, y en el equipo participan profesionales de la Dirección de Medio Ambiente, Bromatología e Insp. General, profesionales de la Salud, cuerpo docente y alumnos de los distintos Centros Educativos, extendiéndose a las familias y comunidad.



OLIVA  
Provincia de Córdoba  
Miembro Titular  
13.108 habitantes (INDEC: 2001)  
Aniversario del municipio: 30 de enero  
Referente municipal: M. Cecilia Depetris - mcecilidepetris@gmail.com





Larroque - Provincia de Entre Ríos

## La provincia de Entre Ríos avanza en la implementación de medidas para prevenir el sobrepeso y la obesidad de niños en edad escolar

La Coordinación de Prevención de Enfermedades Crónicas No Transmisibles del Ministerio de Salud de la Provincia, junto a los ministerios de Desarrollo Social y Educación, Deportes y Prevención de Adicciones, desarrolló la prueba piloto del proyecto *Juegas* que abarca actividades lúdicas, trabajo en las escuelas, actividad física y alimentación saludable. Ahora se abre una instancia de evaluación para luego analizar su extensión a otras escuelas.

La intervención incluyó a toda la comunidad educativa, correspondiente a las tres escuelas del área programática del Centro de Salud Santa Lucía de Paraná; tres escuelas de la localidad de San Jaime de la Frontera, departamento Federación; y dos escuelas de la localidad de Larroque, departamento Gualeguaychú.

En una primera instancia se capacitaron a las docentes mediante seis encuentros quincenales -teóricos y prácticos- sobre educación alimentaria nutricional y recreos activos. La capacitación voluntaria la realizaron cerca de 150 docentes de diferentes áreas: nivel inicial, primario, música, plástica, tecnología, educación física, directores, vicedirectores, bibliotecarias, secretarios, cocineras y ordenanzas.

En una segunda etapa cada docente realizó un proyecto individual donde planificó la aplicación de los contenidos en las diferentes materias, con modalidad transversal. Asimismo, cada escuela presentó un proyecto institucional para el desarrollo de las actividades de educación alimentaria nutricional y recreos activos. En Larroque, la escuela N° 93 Faustino Suárez continuó con el kiosco saludable, que había iniciado en el año 2012 a través del Proyecto

“Elegí por tu Salud”, financiado por el Programa Municipios y Comunidades Saludables.

El proyecto *Juegas* incentivó actividades como: cuadernos viajeros de recetas, láminas, obras de teatro, canciones con contenido nutricional en música, recreos activos, huertas, ferias de ciencia, taller de cocina, kiosco saludable, meriendas saludables, festejos saludables (día de la primavera, día del niño). Además en cada aula se vio el contenido de manera transversal en las diferentes materias. Incluso algunas de las escuelas tomaron la temática para la muestra educativa anual. En el proyecto trabajaron las nutricionistas Laura Larrateguy, Evelin Baraballe en Paraná, María Eugenia Confalonieri Vaccari en San Jaime de la Frontera y, en Larroque, Laura Lonardi y Valentina Taffarel.



### LARROQUE

Provincia de Entre Ríos

Miembro Titular

6.451 habitantes (INDEC: 2010)

Aniversario del municipio: 1 de diciembre

Referente municipal: Laura Lonardi - lauralonardi@hotmail.com







Unquillo – Provincia de Córdoba

## Kioscos saludables, sonrisas sanas

El equipo municipal de Unquillo viene trabajando desde el año 2011 en el proyecto *Kioscos Saludables, Sonrisas Sanas*, en todos los establecimientos educativos de la localidad. El proyecto promueve la instalación de kioscos saludables en las escuelas, el reconocimiento de alimentos saludables por los escolares y el cuidado de la salud bucal. Para ello, se trabaja con los directivos, docentes, padres y alumnos de nivel inicial, primario y secundario con material didáctico con mensajes de hábitos saludables.



### Los niños nos miran y aprenden!!!

En esta etapa debemos darles ejemplo de hábitos saludables e incorporarlos a la rutina de cada día. Una **alimentación saludable**, la **higiene oral** y la **actividad física** frecuente desde muy pequeños ayudan a conservar la salud y vivir mejor.

**La buena alimentación es la base de un desarrollo saludable.**

Cuando somos bebés la lactancia brinda alimento y transmite las defensas de la madre al bebé, por esto decimos que es la **1ª vacuna**. Luego incorporamos alimentos que brindan los nutrientes y la energía para desarrollarnos, pensar y aprender.

### Una alimentación sana requiere:

- Comer Variado** Es importante consumir alimentos de todos los grupos cada día, porque cada cual tiene sus nutrientes específicos encargados de cumplir una función en el organismo.

| Cereales y legumbres:                           | Frutas y Verduras:  | Lácteos:   | Carnes y huevo:                           | Aceite y grasas:       | Dulces:   |
|---|---|--|---|------------------------|---|
| Hidratos de Carbono                             | Vitaminas, fibra y minerales.                                   | Proteínas y calcio.  | Proteínas y hierro.                       | Energía                | Energía.  |
| Proveen energía para realizar actividad física. | Ayudan a mantenernos sanos, y recuperarnos de las enfermedades. | Favorecen el crecimiento y el desarrollo. Fortalecen los huesos. | Favorecen el crecimiento y el desarrollo. | Favorecen el sobrepeso | No aportan sustancias nutritivas. Favorecen el sobrepeso y las caries |

**Comer más** **Comer menos**

**Beber mucho líquido**

**¡Ojo!** Evitar gaseosas y jugos. Tienen gran cantidad de azúcar. Acompañar té, mate o café. Por sí solos no completan una comida. Quitan el hambre y no aportan nutrientes. Tomar abundante agua y jugo de frutas. El agua potable es indispensable para la vida. El jugo de frutas naturales y la compota aportan vitaminas.

**Descansar**  
Dormir por lo menos 8 horas. Dejar pasar 1 hora de la cena antes de ir a dormir

### Comer 4 veces al día...

Desayuno

Almuerzo

Merienda

Cena

**Cepillarse los dientes después de cada comida**

### Almuerzo y Cena:

Deben incluir siempre vegetales acompañados con:

- Carne** pollo, pescado, carne vacuña, menudos de pollo o hígado... *o reemplazar la carne por...*
- Legumbres** arvejas, lentejas, garbanzos o porotos... + **Huevo** bien cocido, solo o en budines, tortillas... + **Cereal** fideos, polenta, arroz o maíz...

+ un postre de leche o una fruta

### Desayuno y merienda:

Deben incluir lácteos: leche, yogurt, licuado, queso. + **fruta, cereales, mermelada...**

### Frutas

Al menos 2 o 3 cada día una debe ser cítrica: mandarina, naranja, pomelo...

### Elegir meriendas saludables en los recreos

Frutas (manzana, banana, mandarina, pera, uva, durazno)  
Copos de maíz, tufucos o arroz inflado con o sin azúcar  
Pururú o pochoclo, Turrón de mani  
Barrita de cereal o arroz inflado  
Vaso de yogurt

O una porción de:  
Biscochuelo o torta de vainilla  
Pasta froia de dulce de membrillo o batata  
Factura o criollo, Alfajor de maicena, Merenguitos  
Galletitas dulces (vainillas, vocación o maná, obleas, lincolín)

**EVITAR:** gaseosas, fiambres, golosinas (caramelos, chupelines, chicles), chizitos, puffitos, palitos y papitas saladas.

UNQUILLO  
Provincia de Córdoba  
Miembro Titular  
17.180 habitantes (2008)  
Aniversario del municipio: 29 de agosto  
Referente municipal: Eugenia Bellocchio - eugeniasalud@gmail.com





## Ushuaia – Provincia de Tierra del Fuego

# Programa kioscos escolares saludables

El municipio de Ushuaia, a través del Programa Municipios y Comunidades Saludables y con el apoyo del Ministerio de Salud de la Provincia, viene implementando en forma sostenida desde el año 2012 acciones tendientes a incorporar alimentos saludables en los kioscos escolares, fortalecer los conocimientos de la comunidad educativa en alimentación saludable y fomentar hábitos saludables en la escuela que contribuyan a disminuir los índices de obesidad infanto-juvenil.

Estas acciones se enmarcan en el *Programa kioscos escolares saludables* a través del cual se busca promover la participación y responsabilidad personal, familiar y de la comunidad en la alimentación. Entre las principales

actividades realizadas se pueden mencionar talleres de sensibilización a adultos responsables de cada establecimiento; talleres de alimentación saludable destinado a alumnos; talleres de cocina para jóvenes; curso de manipulación de alimentos.

Como corolario de estas actividades, el Programa Municipios y Comunidades Saludables del municipio participó del concierto de Disney, donde instaló stands saludables con viandas caseras y nutritivas realizadas por alumnos de los distintos establecimientos que participaron durante el año en las capacitaciones. Asimismo, el equipo del Programa brindó cursos de alimentación saludable durante el desarrollo del concierto.

### USHUAIA

Provincia de Tierra del Fuego

Miembro Titular

56.593 habitantes (INDEC: 2010)

Aniversario del municipio: 12 de octubre

Referente municipal: Natalia Lovisoló - natilovisoló@gmail.com



## Laguna Paiva – Santa Fe

# Buenos hábitos para una vida saludable

La Dirección de Salud y Ambiente de Laguna Paiva inicia a partir del ciclo escolar de este año el proyecto *Buenos hábitos para una vida saludable*, destinado a los alumnos de las instituciones educativas de nivel inicial y primario de la localidad.

El equipo municipal ha observado la existencia de casos de sobrepeso, obesidad y desnutrición en la población infantil y adolescente. Por este motivo proponen, a través de este proyecto, trabajar sobre los estilos de vida, fomentando una alimentación saludable, una vida activa y en convivencia con la naturaleza.

Realizar capacitaciones sobre nutrición; estimular la actividad física con actividades como bicicleteadas, maratones infantiles, caminatas; preparar campamentos educativos; son algunas de las actividades que desarrollarán a lo largo del año.

### LAGUNA PAIVA

Provincia de Santa Fe

Miembro adherente

12.443 habitantes (INDEC: 2010)

Aniversario del municipio: 5 de junio

Referente municipal: Mirian Ovejero - mikiove7@hotmail.com





# Hablemos de cáncer

4 de febrero: Día Mundial contra el Cáncer



Con el fin de visibilizar una problemática signada por los mitos, el silencio, el desconocimiento y el miedo, por primera vez en Argentina se lanza desde el ámbito público una campaña de comunicación que, bajo el lema "Hablemos de Cáncer", invita a reflexionar, intercambiar, compartir y conocer más sobre una enfermedad que puede prevenirse, diagnosticarse, tratarse y muchas veces curarse.

Se trata de una iniciativa que el Ministerio de Salud de la Nación, a cargo de Juan Manzur, presenta en el marco del Día Mundial contra el Cáncer, que se

conmemora cada 4 de febrero, y tiene como principales canales de difusión la página web [www.msal.gov.ar/hablemosdecancer](http://www.msal.gov.ar/hablemosdecancer) y las redes sociales.

La campaña fue desarrollada por la Secretaría de Comunicación Pública de la Presidencia de la Nación, la Coordinación de Información Pública y Comunicación de la cartera sanitaria nacional y el Instituto Nacional del Cáncer (INC).

[Seguir leyendo »](#)





## RESUMEN DE ACCIONES DE LA COORDINACIÓN NACIONAL

ENERO

FEBRERO

MARZO

ABRIL

MAYO

JUNIO



**Primera Sala de Situación de Salud Local de la Región NOA.** El pasado jueves 30 de enero el municipio Tolar Grande de la provincia de Salta inauguró su Sala de Situación de Salud Local (SSSL) y se convirtió en el primer municipio del noroeste argentino en contar con una sala de estas características. El acto de inauguración contó con la presencia del Intendente local, Sergio Villanueva, el Referente local de Municipios Saludables, Héctor Jorge Lera, funcionarios locales, los equipos provinciales y nacionales del Programa Municipios Saludables y la comunidad en general.



**Capacitación en formulación de proyectos con municipios pampeanos.** Los días 30 y 31 de enero los municipios pampeanos de Rancul, Falucho, Doblas y Winifreda comenzaron con el proceso de formulación de proyectos de promoción de la salud a partir de los problemas identificados y priorizados en los Análisis de Situación de Salud Local. El encuentro se realizó en la localidad de Winifreda y contó con la presencia del Subsecretario de Salud provincial, Dr. Carlos Delgado y el Director de Gestión Sanitaria y Atención Primaria de la Salud, Lic. Adrián Medina.



**Taller de capacitación en formulación de proyectos en la provincia de Salta.** Los días 27 y 28 de enero se realizó en la ciudad de Salta la primera Jornada provincial de capacitación en formulación de proyectos. Asistieron

a la misma los referentes municipales de Tolar Grande, Nazareno, San José de Cerrillos y La Caldera. Los proyectos serán ejecutados en cada municipio conjuntamente con el resto de los actores de la Mesa de Trabajo Intersectorial y pretenden dar solución a la problemática identificada a partir de los ASL.



**Encuentro de municipios puntanos.** El martes 28 de enero se realizó en el municipio de Juana Koslay una Jornada de Municipios y Comunidades Saludables con el objetivo de profundizar el trabajo en promoción de la salud e iniciar el proceso de Análisis de Situación de Salud Local. La apertura estuvo a cargo del Ministro de Salud de la provincia y contó con la presencia de representantes de La Toma, El Trapiche, Villa de la Quebrada, San Jerónimo, Fortuna, La Carolina, Santa Rosa, Potrero de los Funes, Cortaderas, Naschel y Balde. Asimismo, durante el encuentro se realizó la firma del Acuerdo Territorial por la Salud Colectiva entre los niveles nacional, provincial y el municipio de Naschel.



**Capacitación en formulación de proyectos con municipios catamarqueños.** Los días 20 y 21 de enero, se llevó adelante en el municipio de Fray Mamerto Esquiú, provincia de Catamarca, un taller para la Formulación de Proyectos de promoción de la salud, coordinado por el equipo provincial y nacional del PNMCs. Durante estas dos jornadas se avanzó en el



diseño del árbol de problemas y la formulación de los proyectos que se implementarán en el transcurso de 2014. Del encuentro participó, además, la referente por el municipio de Belén.



### Balance de la estrategia y firma de Acuerdo Territorial en Villa Gobernador Gálvez.

El 17 de enero, en la Casa de la Cultura de Villa Gobernador Gálvez, integrantes del equipo de salud local presentaron el Análisis de Situación de Salud Local del municipio e hicieron un balance de los proyectos de promoción de la salud que se desarrollan en esa comunidad, como es el caso de "Libre de Humo de Tabaco"; "Promotores de Salud" y "Sala de Espera Activa", entre otros.

La reunión de trabajo -convocada por el secretario de Salud y Medio Ambiente municipal, Dr. Néstor Rodríguez- tuvo como objetivo, asimismo, profundizar los compromisos asumidos por los distintos niveles.



### Reunión de planificación con la provincia de Santa Fe.

Con el objetivo de planificar conjuntamente las acciones del año 2014 el 16 de enero se realizó una reunión en la ciudad de Rosario con la presencia de la Referente Provincial, Ps. Fabiana Chiavón y la Referente Nacional, Sra. Helena Peton. Los temas abordados reflejaron el interés de ampliar la articulación entre ambas jurisdicciones a fin de fortalecer a los municipios de la provincia en el proceso de acreditación de Municipios Responsables en Salud por medio de la realización del Análisis de Situación de Salud Local.



### Evaluación técnica N° 60.

El 8 de enero se realizó la evaluación técnica N° 60 de solicitudes de ingreso y pases de membresía. El municipio de Pago de los Deseos, provincia de Corrientes, ha ingresado como municipio adherente, y el municipio de Villa Ocampo, provincia de Santa Fe, logró el pase a titular dentro del Programa Nacional Municipios y Comunidades Saludables.

## Próximas actividades

### Campaña de verano 2014

#### ENTRE RÍOS

##### Galeguaychú:

- 31 de enero y 1 y 2 de febrero;
- 7, 8 y 9 de febrero;
- 14, 15 y 16 de febrero;
- 21, 22 y 23 de febrero;
- 28 de febrero, 1, 2, 3 y 4 de marzo.

##### San José de Feliciano:

- 27 y 28 de febrero, 1 y 2 de marzo.

#### NEUQUÉN

##### Junín de los Andes:

- 12 al 16 de febrero

#### CORRIENTES

##### Ciudad de Corrientes:

- Del 1 de febrero al 4 de marzo
- Todos los días durante el mes de febrero y el fin de semana de Carnaval

#### JUJUY

##### El Carmen, San Antonio, Humahuaca, Tilcara y Maimará

- 20, 21 y 22 de febrero
- 27 de febrero al 4 de marzo

¡Participá  
del próximo  
boletín!



El 24 de marzo se conmemora el Día Mundial de la Tuberculosis y desde el Programa Nacional Municipios y Comunidades Saludables invitamos a todos los municipios y comunas miembros a sumarse a las actividades de promoción y prevención de la tuberculosis y a compartir todas las iniciativas relacionadas en el próximo boletín enviando sus acciones a [redmunisal@msal.gov.ar](mailto:redmunisal@msal.gov.ar)

A su vez, los invitamos a enviarnos los aniversarios de sus municipios para agregar en los siguientes números.



Secretaría de Determinantes de la Salud y Relaciones Sanitarias  
Subsecretaría de Relaciones Sanitarias e Investigación  
Ministerio de Salud de la Nación

Av. 9 de Julio 1925 8° piso (C1073ABA)  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires

 011-4373-9309

 [redmunisal@msal.gov.ar](mailto:redmunisal@msal.gov.ar)

 PNMCS

 Programa Nacional  
Municipios y Comunidades  
Saludables

 Ministerio de  
**Salud**  
Presidencia de la Nación