



Acreditado en calidad y seguridad  
por la Joint Commission International

 **HOSPITAL ITALIANO**  
de Buenos Aires

## **Vuelta al colegio y alimentación: participación de los chicos y una propuesta sin prohibiciones**

Las nutricionistas especializadas en Pediatría del Hospital Italiano comparten recomendaciones que promueven mejores hábitos alimenticios, aprovechando la oportunidad del comienzo de clases.

**Buenos Aires, febrero 2025-** Asegurar una dieta equilibrada en los más chicos no solo impacta en su crecimiento y desarrollo, sino también en su **rendimiento escolar, capacidad de concentración y bienestar general**. El regreso a clases es una oportunidad ideal para fortalecer los hábitos de alimentación, y estas son las recomendaciones de Marina Ferenc y Flavia Vollweiler, nutricionistas especialistas en Pediatría del Hospital Italiano.

**Menú participativo.** Las profesionales recomiendan invitar a los chicos a participar en la elección del menú para la semana y también en la preparación de las comidas, como una forma de incluirlos y motivarlos a adoptar hábitos que a veces son difíciles de cambiar. En este sentido, Marina Ferenc expresa *“esto puede ser una oportunidad para aprender sobre alimentación, descubriendo alimentos de diferentes texturas, olores y sabores y permitiendo instaurar hábitos alimentarios que perdurarán en la vida adulta. También promueve la independencia del niño y fortalece el vínculo entre los integrantes de la familia, creando una asociación positiva con la comida”*.

**Sin prohibiciones.** La experiencia en el consultorio muestra que las prohibiciones impactan de manera negativa cuando lo que se busca es generar hábitos o rutinas que sean sostenibles en el tiempo. Por eso, Flavia Vollweiler destaca la importancia de mantener hábitos alimentarios saludables, *“eligiendo de forma ocasional aquellos alimentos de menor calidad nutricional”*. A su vez, se refuerza la importancia de no utilizar los alimentos como premio o como castigo por el impacto que genera esta conducta a futuro.

**La clave de la organización.** El principal desafío de la organización es el de evitar la compra y el consumo de productos ultraprocesados, ya que presentan exceso de nutrientes críticos como calorías, sodio, azúcares o grasas .



Acreditado en calidad y seguridad  
por la Joint Commission International

"Planificar y cocinar los menús con anticipación aprovechando al máximo el freezer, permite organizar las viandas para toda la semana" aseguran las especialistas y agregan: "con la planificación buscamos lograr que las comidas sean variadas y que contengan los nutrientes necesarios para el desarrollo". Una vianda ideal debe incluir una fuente de proteínas como pollo, pescado, huevo, queso o legumbres, fibra y vitaminas a través de vegetales crudos o cocidos, y un aporte de hidratos de carbono mediante fideos, arroz, papa o pan integral.

### **Las 5 recomendaciones para una mejor alimentación**

Además de las estrategias para ir logrando un cambio hacia mejores hábitos de alimentación, las nutricionistas detallan otros consejos importantes para la etapa de desarrollo de los más chicos:

1. **Desayuno completo:** para que sea completo debe incluir una fuente de calcio, como leche, yogur o queso; hidratos de carbono que aporten energía, como pan integral, granola casera o budines caseros; fibra y vitaminas presentes en las frutas.
2. **Snack casero en el recreo:** cada vez que sea posible, los chicos pueden llevar alguna alternativa casera como budín, muffin o una fruta; de esta forma no van a comprar alimentos envasados en el kiosco.
3. **Viandas refrigeradas:** si no hay opción de mantenerlas en la heladera hasta el momento del almuerzo, es importante utilizar envases que conserven la temperatura.
4. **Agua como mejor opción:** el agua es la mejor opción para hidratarse. "Si los chicos lo prefieren, se puede saborizar con rodajas de limón o naranja", sugieren las especialistas. Las gaseosas, incluso en su versión de bajas calorías, contienen aditivos y edulcorantes no recomendados para niños.
5. **Compromiso de la familia y la escuela:** cuando la familia y la escuela comparten el mismo compromiso, es más fácil que los niños adopten hábitos que los acompañarán a lo largo de su vida.



Acreditado en calidad y seguridad  
por la Joint Commission International

 **HOSPITAL ITALIANO**  
de Buenos Aires

### Referencias bibliográficas sobre este tema:

- [Primera Infancia: Ciudadanía y diversidad para el cuidado y la educación Salud y alimentación en la primera infancia. Noviembre 2023. Secretaria nacional de Niñez, Adolescencia y Familia. Ministerio de Desarrollo Social Argentina](#)
- [Guías Alimentarias para la Población Argentina. Ministerio de Salud de la Nación Argentina](#)
- [Transformación de los entornos escolares en el marco de la Ley 27.642. FAGRAN. Marzo 2023](#)
- [Situación alimentaria de niños, niñas y adolescentes en Argentina ¿Dónde estamos y a dónde vamos?. REPORTE DE RESULTADOS 2023. UNICEF. FIC ARGENTINA](#)

### Acerca del Hospital Italiano:

El Hospital Italiano de Buenos Aires es especialista en la evaluación y el tratamiento de enfermedades graves y de situaciones de alta complejidad. Su vasta trayectoria y experiencia en cirugía cardiovascular, neurocirugía, trasplantes, cirugía asistida por robot, cirugía fetal intrauterina, entre otras, le permiten brindar el mejor cuidado en las situaciones más difíciles.

El hospital posee un equipo de profesionales hiper especializados y altamente calificados que ofrecen un abordaje interdisciplinario para resolver los casos más complejos. Además, gracias al parque tecnológico completo y moderno, logra diagnósticos más precisos, en menos tiempo y con la menor exposición radiológica posible. En sus dos hospitales generales - sede en la calle Perón CABA y San Justo -, cuenta con una infraestructura exclusiva de cuidados críticos e hipercríticos y atención en todas las especialidades médicas. Además de una extensa planta quirúrgica, equipamiento como el flujo laminar y la cirugía robótica, y desarrollos propios como la planificación virtual tridimensional, que completan un circuito de atención de alta complejidad único en la región.

### Por mayor información: Agencia PAMPA

Visitá nuestra página [www.agenciapampa.com.ar](http://www.agenciapampa.com.ar) o encontramos en Instagram como [@agenciapampa](https://www.instagram.com/agenciapampa).

Aldana Forte - [aldana@agenciapampa.com.ar](mailto:aldana@agenciapampa.com.ar) — Agustina Monti- [agustina@agenciapampa.com.ar](mailto:agustina@agenciapampa.com.ar)