



MESA DE ENTRADAS



SELLO OFICINA DE ENTRADAS

FECHA

17	08	21
DIA	MES	AÑO

REFERENCIA DEL REGISTRO

EXPEDIENTE N°: **7479/21**

NOMBRE: Interbloque Frente de Todos

TITULO: PROYECTO ORDENANZA, creación de la Dirección en Nutrición.

AUTOR/ES: GARAVANO

ACOMPañAN:

INICIADO: 17/08/2021 HOJAS FOLIADAS AL INICIO: 6 (Seis)

OBSERVACIONES:

INCIDENCIAS

ARCHIVADO: HOJAS FOLIADAS AL ARCHIVO:

MOTIVO:

FIRMA OFICINA DE ENTRADAS

SELLO OFICINA DE ENTRADAS
MESA DE ENTRADAS
CONCEJO DELIBERANTE



Concejo Deliberante

VILLA GOBERNADOR GÁLVEZ

Villa Gobernador Gálvez, 17 de agosto de 2021.-

DIRECCIÓN EN NUTRICIÓN DENTRO DE LA ÓRBITA MUNICIPAL

VISTOS:

Los registros estadísticos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Panamericana de la Salud (OPS), y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

La Ley Provincial N° 13.719, Promoción de la Alimentación Saludable de la población por medio de la Educación Alimentaria y Nutricional,

El Decreto N° 1274/2019;

El Decreto N° 1323/2019;

La Ley Orgánica de Municipalidades n° 2756; y

CONSIDERANDO:

Que tener una dieta saludable es importante para todos a cualquier edad. Los niños, niñas y adolescentes necesitan una buena nutrición para contribuir a su crecimiento y desarrollo. Los adultos también deben comer bien para conservar una buena salud a lo largo de sus vidas. Los estilos de vida modernos pueden suponer un reto en la toma de buenas decisiones en cuanto a la dieta y nutrición. Las dietas saludables incluyen las vitaminas y minerales que nuestros cuerpos necesitan para que funcionen y se mantengan saludables. Además, una dieta saludable proporciona suficientes calorías para darnos la energía que necesitamos para vivir cada día. Si nuestras dietas son deficientes en nutrientes o proporcionan muy pocas o demasiadas calorías, es posible que desarrollemos problemas de salud.

Que hay alimentos que no pueden faltar en la dieta de los niños de 1 a 3 años. Después del estirón que experimentan los niños desde el nacimiento hasta el año de edad, la etapa que va desde que el niño tiene 1 año y hasta los 3 años se caracteriza por un crecimiento lento pero constante. Ya desde estas edades, cambios en la dieta,

especialmente en lo que se refiere a consumo de ciertos tipos de grasas y de vitaminas, pueden ayudar a prevenir algunas enfermedades y a que crezcan sanos y fuertes. A estas edades necesitan 500mg de calcio cada día para formar sus huesos y dientes

Que es muy importante sentar las bases de una alimentación adecuada desde el principio. Por eso no debemos olvidarnos de:

- Leche. Es el alimento básico en los niños a esta edad. Desde el año hasta los 3 años, las necesidades de calcio son muy elevadas y la leche es la principal fuente de este calcio de la dieta diaria. Las leches de continuación son la mejor alternativa a la leche de vaca, ya que ésta tiene gran cantidad de proteínas. Se deben consumir de 3 a 4 raciones diarias (500-700 ml).
- Carnes. En esta etapa, las necesidades de hierro son elevadas para el desarrollo intelectual y las carnes aportan hierro de fácil absorción. La carne aporta proteínas de calidad y zinc necesario para el crecimiento de los tejidos; además de vitamina B12, necesaria para la formación de las células de la sangre y para el desarrollo del sistema nervioso. En estas edades lo ideal son carnes de sabor suave como pollo, pavo, cerdo, conejo o ternera. Se recomienda limitar el consumo de embutidos y eliminar la piel de las aves y la grasa visible. Se recomienda consumir carne de tres a cuatro veces a la semana (raciones de 40-60 gr). Cuando se introduzca por primera vez, a los 6 meses, conviene empezar con 10 o 15gr y aumentar de forma progresiva hasta los 40gr al año de edad.
- Pescado. El pescado es también fuente de proteínas de calidad. Destaca su aporte en vitaminas solubles en grasa como las vitaminas A y D, que se concentran en las partes más grasas (músculos e hígado) y vitamina B12, entre las vitaminas hidrosolubles. Aporta además yodo, fósforo, hierro, magnesio y selenio. Tiene especial importancia por ser la principal fuente de ácidos grasos poliinsaturados Omega 3, que son lípidos estructurales necesarios para el desarrollo del sistema nervioso central y de la retina. Se recomienda consumir más pescado que carne, tomando cuatro raciones a la semana y preferiblemente pescados magros como lenguado, merluza, pescadilla, gallo... El pescado no debe introducirse antes del año de edad y las raciones deben ser de 50 a 70gr, aumentando 10gr por año. Es muy importante ofrecer el pescado siempre libre de espinas.
- Grasas vegetales. Aunque todos los tipos de grasas son necesarias para el correcto funcionamiento del organismo, debe priorizarse el consumo de grasas mono insaturadas como las que provienen de aceites vegetales. La mejor es el

aceite de oliva, aunque son adecuadas todas las grasas vegetales, excepto las de coco y palma.

- **Huevo.** La proteína de la clara del huevo, además de ser fácil de digerir, contiene todos los aminoácidos esenciales que el organismo necesita y en la proporción óptima, lo que la sitúa como la proteína de mayor valor biológico, esto es, la que mejor se adapta a nuestras necesidades nutricionales. El huevo aporta además vitaminas del grupo B, y vitaminas A, D, E y K. Además aporta hierro, fósforo, cinc, yodo, manganeso y selenio. Se recomienda un consumo de 3 huevos a la semana, preparado en tortilla, pasado por agua o cocido.
- **Frutas y verduras.** Esta etapa es un buen momento para acostumbrar a los niños al consumo diario de frutas y verduras. La verdura puede tomarla tanto cruda como cocida. Lo ideal es jugar con las texturas y colores de estos alimentos para llamar su atención y que aprendan a comerlos. Las frutas y verduras son fuente importante de potasio o magnesio, de vitaminas como la C, la A o la B y de fibra. Se recomienda consumir 2 o 3 piezas pequeñas de fruta cada día, eligiéndolas maduras, ya que son más fáciles de digerir. En cuanto a la verdura el consumo recomendado es de 2 o 3 raciones diarias.
- **Legumbres.** Son ricas en vitaminas y minerales, aportan hidratos de carbono de absorción lenta, no tienen grasa, son baratas, ricas, variadas y permiten la elaboración de una gran variedad de platos. Mezclándolas en puré con carne, pescado o arroz se obtienen platos muy nutritivos y completos para los niños y que, además, son fáciles de comer. Se recomienda consumir legumbres de 2 a 3 veces a la semana, en raciones de 30 o 40gr si van como plato principal o de 20gr si van como guarnición.
- **Cereales y pastas.** Aportan gran cantidad de energía por la cantidad de hidratos de carbono que contienen. Son ricos en proteínas, vitaminas del grupo B y fibra. Por ello, son considerados los alimentos más completos después de la leche. Deben formar parte de la alimentación diaria de los niños. Dar los cereales en papilla es una buena opción. Se recomienda consumir entre 4 y 6 raciones diarias.

Que en la edad adulta, también es necesario y beneficioso desarrollar una nutrición equilibrada, evitando excesos que compliquen el bienestar general del organismo, como ser la ingesta reiterada y en cantidades extremas de alimentos de alto contenido graso o con altas dosis de sal, alcohol, etc... En el mismo sentido, para la protección de la integridad física de las personas en esta etapa de la vida es la actividad física. Ya en el año 2018 la Organización Mundial de la Salud (OMS) presentó un Plan de Acción mundial sobre Actividad Física: "Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 - Más personas activas para un mundo más sano". Se trata de una herramienta

que brinda a los países posibles vías para reducir la inactividad física en adultos y adolescentes en un 15% para 2030. En nuestro país el 55% de la población es sedentaria.

Que una buena alimentación en adultos mayores es esencial para disminuir los riesgos de padecer malestares relacionados con la nutrición. Esto se debe a que son personas más delicadas. Por lo tanto, hay que poner especial atención en brindarles una dieta equilibrada y variada.

Que las recomendaciones nutricionales para un adulto mayor son:

- La cantidad de proteínas que debe consumir es de 1 a 1,25 g/kg de peso al día. Corresponde repartir: la mitad de las proteínas que sean de origen vegetal (legumbres, semillas y frutos secos); la otra mitad de origen animal (carnes, pescados, lácteos y huevos).
- Los alimentos deben aportar energía: 1.800 a 2.100 Kcal para las mujeres, y de 2.000 a 2.400 Kcal para los hombres. De ese total, los carbohidratos deben aportar entre 1.000 y 1.200 Kcal. Pero para que sea saludable, solo entre 100 y 120 Kcal deben ser carbohidratos simples y, el resto, 900 a 1.000 Kcal, carbohidratos complejos (cereales, algunas verduras y hortalizas, frutas y leguminosas).
- Las grasas no deben superar las 600Kcal del aporte de energía en una dieta equilibrada. Toca a las saturadas (carne, embutidos, leche y lácteos no descremados) menos de 60 Kcal, y a las insaturadas (pollo, sardina, arenque, caballa, atún, bonito, salmón, aceite de oliva y colza), el porcentaje restante.
- La fibra. Diariamente deben consumir entre 25 y 30g de fibra, como mínimo (cereales integrales, frutas con piel, hortalizas y leguminosas).
- La vitamina D también es muy importante. Por eso, una alimentación saludable en el adulto mayor debe incluir pescados grasos y alimentos fortificados, además de calcio (presente en lácteos y pescados).
- Los adultos deben beber líquidos (zumos, caldos, infusiones, etc.) y agua; en especial esta última por los minerales que aporta. Por lo menos, unos 2.500cc (dos litros y medio), entre líquidos aportados por las bebidas y por los alimentos.
- La cantidad de sal debe ser menor a 6 g/día. La limitación es mayor para los diabéticos.
- Una dieta saludable para adultos debe contener variedad de frutas, verduras y legumbres (por sus aportes en fibra, antioxidantes y minerales).

- Siempre tener en cuenta que el consumo de pescado se recomienda sea mayor que el de carnes. Se deben consumir de 3 a 4 huevos por semana. Los lácteos deben llegar a 3 raciones los hombres y 4 las mujeres.
- Muy importante: Nunca deje de consultar con un médico especialista en temas de nutrición. Nadie mejor que él dirá lo que es más aconsejable para cada persona.

Que una dieta equilibrada es la mejor aliada para la salud. Hay muchos alimentos que, además de ser muy buenos para la salud, se comportan como verdaderos aliados para aliviar algunas incomodidades. Eso es lo que sucede, por ejemplo, con algunos alimentos frente a la incontinencia urinaria en el adulto mayor.

Que en nuestra Nación el 58% de la población adulta tiene al menos exceso de peso. Entre los niños, niñas y adolescentes ese porcentaje ronda el 40%, y el país posee la segunda tasa más alta de sobrepeso en menores de 5 años de América Latina y el Caribe con un 10%, de acuerdo con el Panorama de Seguridad Alimentaria y Nutricional elaborado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la OMS y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

Que es necesario desde el Estado aplicar políticas públicas tendientes a informar, educar, proteger y concientizar a la población sobre todo lo que debe saber sobre una buena, correcta y saludable nutrición, desarrollándose y aplicándose programas que vayan en el mismo sentido de lo expresado por los organismos internacionales destinados al cuidado de la salud y dictando leyes que informen a las personas que tipo y clase de producto están consumiendo.

Que un municipio es la faceta del Estado más cercana al ciudadano, y es por ello que debe contar con las herramientas necesarias para poder gestionar, elaborar y ejecutar políticas activas y precisas para la protección de la integridad física de todos y todas en lo referido a la cuestión de la alimentación segura, sana y nutritiva.

Por todo lo expuesto los concejales del Interbloque Frente de Todos elevan para su tratamiento y posterior aprobación el presente proyecto de:

ORDENANZA

ARTÍCULO Nº 1: Créase LA DIRECCIÓN EN NUTRICIÓN, repartición municipal dependiente de la Secretaría de Salud.

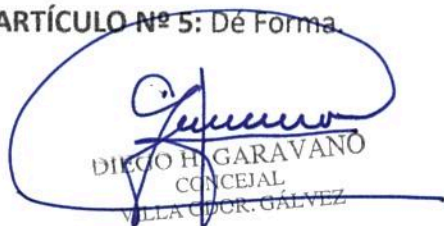
ARTÍCULO Nº 2: Tendrá por objetivo crear, fortalecer y promover políticas de alimentación saludable.

ARTÍCULO Nº 3: La persona designada para estar al frente de la Dirección en Nutrición deberá contar con el título habilitante correspondiente de Licenciado/a en Nutrición

ARTÍCULO Nº 4: Funciones:

- I. Desarrollar, gestionar y ejecutar programas concernientes a la calidad nutritiva de los alimentos.
- II. Informar, educar y concientizar a la población sobre los beneficios de una alimentación sana y nutritiva.
- III. Concretar convenios con instituciones educativas, asociaciones civiles, clubes deportivos, organismos no gubernamentales y otros, para desarrollar tareas en conjunto relacionadas en todo lo pertinente a la función de la Dirección.
- IV. Brindar asistencia individual ambulatoria en aspectos nutricionales.
- V. Promover el desarrollo de estudios a fin de caracterizar el perfil epidemiológico y nutricional de la población de referencia para fortalecimiento a la gestión local.
- VI. Proporcionar a los vecinos, las herramientas para la obtención de una alimentación técnicamente correcta, considerando pautas culturales, las posibilidades y disponibilidades de la zona.

ARTÍCULO Nº 5: Dé Forma.



Diego H. GARAVANO
CONCEJAL
VILLA GOR. GÁLVEZ

CONCEJO DELIBERANTE	
MESA DE ENTRADA 76	
ENTRÓ	SALIO
14/08/2021	
Apoyado por LAURA	
Archivado por	

*Dado en el interbloqueo Frente de Todos,
Del Concejo Deliberante de VGG,
a los 17 día del mes de agosto de 2021.-*