



En las Estaciones Saludables se realizarán charlas con nutricionistas, durante todo el mes de julio. Una nutrición adecuada durante la niñez es deseable dado que este es un período clave en el desarrollo físico, cognitivo y emocional de las personas, en el que se adquieren hábitos para el resto de la vida.

Además, funcionan las juegotecas, espacios lúdicos en lo que se abordan temas relacionados con la alimentación y la actividad física. Durante las vacaciones de invierno extenderán su funcionamiento en las Estaciones de Parque Patricios, Parque Centenario y Rosedal de domingo a viernes de 14 a 18.

Estaciones Saludables:

- Plaza Rubén Darío: Av. Del Libertador y Dr. Luis Agote.
- Parque Patricios: Patagones y Monteagudo.
- Parque Centenario: Antonio Machado y Leopoldo Marechal.
- Parque Chacabuco: E. Mitre y Av. Asamblea.
- Parque Indoamericano: Av. Castañares y Av. Escalada.
- Parque Avellaneda: Av. Lacarra y Av. Bilbao.
- Parque Saavedra: Av. García del Río y Av. Melián.
- Lagos de Palermo: Andrés Bello casi esquina Tornquist.
- Rosedal: Av. Iraola y Av. Sarmiento.
- Parque Los Andes: Av. Dorrego y Av. Corrientes.
- Plaza Sudamérica: Av. Piedrabuena y Av. F. de la Cruz.
- Plaza Flores: Av. Rivadavia y Fray Cayetano Rodríguez.
- Parque Rivadavia: Av. Rivadavia y Balcarce.

En la etapa preescolar, que va desde los 2 a los 4 años, los niños y las niñas se incorporan a la mesa familiar y ya tienen cierta independencia para comer. Es importante ofrecerles nuevas texturas, sabores y colores. Puede aparecer la neofobia, que es el rechazo a alimentos nuevos. Si esto ocurre es importante no forzar, ofrecer los alimentos nuevos de a uno por vez y esperar para ofrecer nuevamente los rechazados.

A partir de los 5 años, la escuela se vuelve un espacio principal. En esta etapa, se adquieren y afianzan nuevos hábitos alimentarios a partir del compartir entre pares. Los niños pueden comprar alimentos. La publicidad ejerce una gran influencia en las preferencias alimentarias de

la población infantil pero los productos publicitados suelen ser de baja calidad nutricional. La OMS elaboró recomendaciones al respecto, pero en Argentina no existe una regulación sobre la exposición a publicidades de alimentos no saludables.

La importancia del calcio y el hierro

El calcio y el hierro son nutrientes fundamentales para el organismo. Los lácteos son considerados la mejor fuente de calcio por su elevado contenido y su buena absorción. El hierro se encuentra en las carnes. También en vegetales, legumbres, cereales, huevo y leche, pero en esos alimentos no es tan eficiente su absorción.

La recomendación de calcio para el grupo de niños/as de 1-3 años es de 700 mg/día y para el de 4-8 años de 1.000 mg/día. Entre los 9-13 años este valor alcanza 1.300 mg/día. Los niños/as entre los 9 y los 18 meses son especialmente vulnerables a la deficiencia de hierro debido a la rápida velocidad de crecimiento y al bajo contenido de hierro de la dieta. En la edad preescolar y escolar también los requerimientos de hierro son elevados. La recomendación para niños/as de entre 7-12 meses es de 11 mg/día, para los de 1-3 años es de 7 mg/día y para el de 4-8 años de 10 mg/día.

