

Ciudad de Buenos Aires, Junio 2021

A quien corresponda

Dirección General de Servicios a Escuelas

Subsecretaría de Gestión Económico Financiera y Administración de Recursos del
Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires.

Interesadas y ocupadas en la educación y la salud de las infancias, las familias, la cooperadora y el equipo directivo del jardín N°2 "Margarita Ravioli" del Distrito Escolar N°7 nos reunimos para elaborar una propuesta de desayuno y merienda saludable que incluye alimentos cuyo valor nutricional son fundamentales para el desarrollo físico e intelectual de las infancias. Nos dirigimos a Usted con la intención de solicitar que tenga en consideración reevaluar los productos que se entregan en la actualidad, que consideramos inadecuados por múltiples razones detalladas debajo, y evalúe la viabilidad de incorporar los alimentos que proponemos a las viandas que recibe nuestra institución.

A continuación presentamos la propuesta de vianda con alimentos a incorporar y los argumentos que la respaldan.

PROPUESTA

Para el desarrollo de esta propuesta tomamos como línea, los ejes que propone la Organización Mundial de la Salud para la promoción de entornos escolares saludables, considerando que existirá un compromiso de toda la comunidad educativa entendiendo que para garantizar el éxito de la intervención es necesario contar con la participación activa de la familia y la comunidad:

- A) Asegurar una oferta exclusiva de alimentos sanos y naturales, tanto en kioscos como en comedores escolares, y eliminar la oferta de alimentos y bebidas altos en azúcar, grasas y sal.
 - a) En el caso de nuestra Escuela, no tenemos kiosco y la oferta alimentaria es de desayuno o merienda.
 - b) Teniendo en cuenta el análisis realizado de esa oferta (más adelante), concluimos que la totalidad de la oferta realizada a las infancias es de productos ultraprocesados con pocos ingredientes que se originen en alimentos y con gran cantidad de aditivos, que están totalmente relacionados con los prácticas alimentarias inadecuadas que caracterizan a nuestra población en la actualidad.
 - c) Consideramos que es urgente, incluir alimentos reales en la oferta alimentaria de niños y niñas, sea a través de: frutas, galletitas

caseras/budines/tortas/panes/muffins con ingredientes que provengan de alimentos y sin aditivos.

- d) En el caso de los líquidos, proponemos que sean solamente agua, leche o infusiones sin el agregado de azúcares y a elección del niño/familia

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Fruta	Pan *1	Fruta	Budin/muffin *2	Fruta
Infusión s/azúcar, leche o agua				

*1 Pan: con la menor cantidad de ingredientes posibles

*2 Budin/muffin: cualquier panificado con pocos ingredientes

Otras opciones para mayores de 3 años: mix de cereales saludables (tipo quinoa inflada, mix de semillas infladas) con pasas de uva.

EL ARGUMENTO CIENTÍFICO: LO QUE COMEMOS CONDICIONA NUESTRA SALUD Y NUESTRO DESARROLLO INTEGRAL.

En la actualidad, tanto en nuestro país como en el mundo, las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) representan una de las mayores amenazas para la salud y el desarrollo humano. En Argentina, representan el 80% de las muertes y el 76% de los años de vida ajustados por discapacidad, según datos de la Tercer Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Además, estas enfermedades tienen consecuencias económicas, sociales y sanitarias en la población. El principal factor de riesgo para estas enfermedades son los *patrones alimentarios inadecuados*, las prácticas alimentarias poco saludables que son a su vez causales de la malnutrición por exceso, sobrepeso y obesidad. Se estima que 1 de 5 muertes a nivel global son atribuibles a alimentación inadecuada (Ministerio de Salud de la Nación, 2015).

En la población de niños, niñas y adolescentes esta problemática ha tomado dimensión de epidemia, siendo que a nivel mundial un 20,6% de los niños y niñas entre 5-9 años y un 17,3% de los NNyA entre 10-19 años, tienen exceso de peso. Para la región de América Latina y el Caribe, la situación empeora siendo que entre el 20 y el 25% de esta población tiene sobrepeso y obesidad. Los últimos datos en Argentina, dan cuenta de un escenario aún peor: **el 40% de las niñas, niños y adolescentes presentan sobrepeso y obesidad** (Ministerio de Salud de la Nación, 2019). La gravedad radica en que las infancias con sobrepeso tienden a seguir siendo obesas en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades cardiovasculares y diabetes de tipo 2, así como las afecciones concomitantes. Además, contribuyen a dificultades conductuales y emocionales como la depresión y la estigmatización, y reducen el nivel educativo que puede alcanzar el niño (UNICEF, 2018).

Desde el punto de vista de la conformación de hábitos alimentarios, un estudio realizado en el 2017 en CESNI (Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil), resalta la importancia de la exposición a los alimentos en la primera infancia (0 a 3 años). Es en esta etapa donde se forman circuitos cerebrales de gratificación y/o recompensa que empiezan a consolidar conductas alimentarias futuras. En dicho estudio se concluye que la alimentación de niños y niñas argentinos/as empeora en la medida que acceden a los alimentos menos saludables con el correr del tiempo (CESNI, 2017)

Las prácticas alimentarias inadecuadas se caracterizan principalmente por un bajo consumo de alimentos sin procesar o mínimamente procesados (OPS, 2017) como ser carnes, frutas, verduras, cereales, legumbres, leche, yogur, quesos, semillas y aceites. El bajo consumo de estos alimentos coexiste con un consumo mayoritario de productos ultraprocesados que son obtenidos industrialmente y no tienen ningún alimento real entre sus ingredientes. Aportan principalmente azúcares, grasas y sodio y no aportan vitaminas ni minerales fundamentales para el desarrollo de múltiples procesos biológicos. Están contruidos para vender: son de fácil acceso físico y económico y se publicitan masivamente. Esconden sistemas de explotación laboral, alejan a las personas de los alimentos en su estado natural y no responden a las economías locales ni a la estacionalidad. Según las últimas encuestas nacionales desarrolladas en nuestro país, los patrones alimentarios son inadecuados en general en toda la población y en todas las regiones, siendo en niños, niñas y adolescentes, de menor calidad nutricional respecto de los adultos. Además, la ENNyS 2 confirma la influencia de la publicidad en el comportamiento de compra de los adultos y adolescentes, y el efecto que la publicidad dirigida a las infancias ejerce sobre el patrón de compra de sus padres o cuidadores (Ministerio de Salud de la Nación, 2019).

Las prácticas alimentarias inadecuadas responden a un modelo de producción agroindustrial de alimentos y a un conjunto de factores sociales, económicos, ambientales y demográficos que determinan las elecciones alimentarias de la población influyendo en la disponibilidad, accesibilidad, formas de comercialización y marketing publicitario de los alimentos. Niñas y niños crecen en entornos que promueven prácticas alimentarias inadecuadas. Las intervenciones para disminuir los factores de riesgo modificables durante el desarrollo temprano y la niñez pueden reducir la obesidad infanto-juvenil (UNICEF, 2018).

Por otro lado no podemos dejar de tener en cuenta que la colonización y establecimiento de la microbiota intestinal (MI) constituye uno de los episodios más importantes de la vida, puesto que los primeros microorganismos colonizadores son responsables de proporcionar los estímulos iniciales esenciales para el adecuado desarrollo del intestino y del sistema inmunitario.

La evidencia actual indica que la colonización intestinal de un niño o una niña comienza en el útero a través de la placenta, continúa en el parto (presentando diferencias si es parto vaginal o cesárea), persiste transformándose durante la lactancia (materna vs fórmula) y comienza a definirse cuando empieza la alimentación complementaria. Además vamos a encontrar diferencias de acuerdo al contacto que presente el niño o la

niña con el ambiente (lugar de residencia, exposición a antibióticos, presencia de mascotas en el hogar, etc).

Esto genera que nuestra microbiota rápidamente en 2 o 3 años ya se asemeje a la del adulto. Este período de formación de la microbiota se cree que es el más vulnerable a cambios que tienen un impacto en el desarrollo del individuo (incluyendo el neuronal) y la futura predisposición a ciertas enfermedades no transmisibles dado que la colonización de las primeras bacterias puede desencadenar la activación o sensibilización inmunitaria, lo que resulta en la producción de mediadores inflamatorios y otros moduladores inmunes.

La dieta es probablemente el factor más importante en los cambios en la microbiota relacionados a la edad que puede llevar a una disbiosis y con ello a una inflamación crónica de bajo grado.

Las elecciones dietéticas a largo plazo afectan a nuestra MI, de esta forma el consumo de una dieta occidental (compuesta principalmente por productos ultraprocesados llenos de azúcares, conservantes, sal y aditivos) promueve el crecimiento de bacterias proinflamatorias que generan compromiso de la integridad de la barrera intestinal.

La inflamación sistémica de grado bajo juega un papel fundamental en el desarrollo de trastornos metabólicos (dislipidemias, enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2 e hipertensión arterial). Se ha demostrado que los azúcares simples (como la sacarosa, fructosa, jarabe de maíz de alta fructosa) provocan una rápida desregulación de la MI y que los edulcorantes artificiales no calóricos (sacarina, sucralosa, aspartamo, ciclamato, acesulfame K), que hoy se promocionan como sustitutos de alimentos y bebidas ricos en azúcares, pueden generar disbiosis y alteración de la homeostasis metabólica también.

Por otro lado está comprobada la relación entre un patrón alimentario basado en ultraprocesados con la consecuente disbiosis, alteración de la permeabilidad intestinal y desarrollo de enfermedades como el trastorno del espectro autista (TEA), enfermedades autoinmunes, neurodegenerativas y ciertos tipos de enfermedades oncológicas.

Teniendo esto en cuenta y con evidencia de que difícilmente luego de los 2-3 años de edad podamos cambiar el predominio de enterotipos definidos en nuestra microbiota intestinal, creemos que es muy importante proteger y promover la salud intestinal de nuestros niños, niñas y adolescentes sobre todo en la etapa inicial.

ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA VIANDA ACTUAL

Como mencionamos anteriormente, el patrón alimentario de los niños, niñas y adolescentes argentinos va empeorando año a año, no sólo en función de la calidad nutricional, sino también en hábitos y conductas alimentarias poco saludables aumentando así el riesgo de padecer obesidad y otras enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.

Los sistemas alimentarios, tanto de países de bajos o altos recursos, están siendo altamente modificados. Del consumo de alimentos basados en comidas y platos

preparados con alimentos reales (sin procesar o mínimamente procesados), estamos desplazandonos a consumir comidas y platos donde mayormente encontramos alimentos ultraprocesados. Cada vez son más los niños, niñas y adolescentes que tienen estas elecciones, ya que la oferta y la exposición a estos productos alimenticios es casi inevitable. Visualmente se encuentran más accesibles, no sólo por el fácil acceso sino también por publicidades impuestas a toda hora en diferentes ámbitos frecuentados por estos grupos etarios (escuela, clubes, etc).

Los productos ultraprocesados impactan, no sólo en la salud humana, sino también poseen impacto social, cultural, económico y ambiental (OPS, 2015)

Los productos altamente procesados poseen una calidad nutricional pobre, ya que son altos en grasa, azúcar y sodio y bajos en fibra y micronutrientes. Por otro lado, son altamente sabrosos lo cual los transforma en casi "adictivos" para el paladar, ya que la industria, por medio de tecnologías, les incorpora sustancias que realzan el sabor. Estas sustancias distorsionan las señales de hambre y saciedad reguladas, en parte, por el eje intestino-cerebro anteriormente mencionado. Resultando no sólo en un consumo excesivo, sino también en la incapacidad de controlar hábitos alimentarios.

Es primordial tener en cuenta, que si todo esto comienza a instalarse como hábito en la infancia temprana, como son las edades que corresponden al Nivel Inicial, estas preferencias continuarán en las edades adultas fomentando aún más el riesgo de obesidad y Enfermedades Crónicas No Transmisibles (OPS, 2015)

Teniendo en cuenta la oferta alimentaria que se ofrece como desayuno y merienda en el jardín de Infantes Común Nº 02 DE 7 Prof. Marina Margarita Ravioli, realizamos el siguiente análisis de etiquetas de los productos ofrecidos:

LISTADO DE INGREDIENTES DE LA VIANDA (desayuno y merienda)

Producto	Ingrediente mínimamente procesados o sin procesar	Azúcares	Grasas	Otros	Aditivos
GALLETITAS DULCES SURTIDAS "EXHIBICIÓN" MARCA SOLITAS	Harina de trigo 000 enriquecida (ley 25630)	Azúcar Glucosa Azúcar impalpable Cacao	Grasa refinada	-	RAI-INS 503ii Bicarbonato de amonio INS 500ii Bicarbonato de sodio Polvo de hornear Ácido acético Gelatina sin sabor COL:INS 160 Colorante amarillo annato COL INS 120 colorante carmín de cochinilla ARO: Esencia de vainilla Esencia de banana Esencia de limón Esencia de frambuesa Esencia de chocolate Total = 12

GALLETITAS CAUTIVAS VAINILLAS, CON NOTAS DE LIMÓN	Harina de trigo enriquecida Harina de arroz Leche en polvo	Azúcar Jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF) Miel	Aceite vegetal parcialmente hidrogenado	Sal fina (cloruro de sodio)	ARO/SAB: Vainilla Bicarbonato de amonio (LEU:INS503 (II)) Lecitina de soja (EMU:INS E 322) Bicarbonato de sodio (LEU INS 500) Fosfato monocálcico (LEU INS 341(I)) ARO/SAB manteca ARO/SAB limón COL: amarillo annato (e 120e) Total = 8
MAGDALENAS POZO CLÁSICAS	Harina de trigo enriquecida según Ley 25630 Huevo Aceite de girasol Almidón de maíz	Azúcar Jarabe de maíz	Oleomargarina	Suero de queso Sal Agua	HUM Sorbitol (INS 207) Polvo para hornear EMU: mono y diglicéridos de ácidos grasos ARO: esencia artificial de vainilla CONS: propionato de calcio (ins 282) Sorbato de potasio Ácido cítrico INS 330 COL: amarillo ocaso (INS 110) Total = 8
GALLETITAS CRACKERS SANDWICH NEOSOL	Harina de trigo enriquecida según Ley 25630	Jarabe de glucosa	Grasa vacuna refinada	Sal Levadura	Extracto de malta INS 500ii (regulador de acidez) Total = 2
GALLETITAS DULCES PEPAS	Harina de trigo 000 enriquecida	Azúcar Dulce de membrillo	Oleomargarina		Acidulante INS 330 Gelificante (pectina) Conservador (INS 202, INS 211) Colorante (INS 129) Aromatizante Total = 6
GALLETITAS DISMAY SABOR VAINILLA	Harina 000 enriquecida Leche en polvo Fécula de maíz Almidón de maíz	Azúcar Glucosa	Grasa vacuna		Aromatizante (vainillina) Polvo para hornear (ac. Reg fosfato monocálcico) RAI Bicarbonato de sodio Total = 3

BARRA DE CEREAL CEREAOLA	Avena arrollada Aceite de girasol alto oleico Leche descremada en polvo	Jarabe de glucosa Azúcar Miel Cacao en polvo		Copos de maíz Arroz en copos crocantes Arroz inflado Sal	Aromatizante idéntico al natural dulce de leche Colorante INS 150 ^a Emulsionante INS 322 Fosfato tricálcico Maltodextrina Total = 5
---------------------------------	---	---	--	---	---

Como podemos observar en el listado de ingredientes de dichas etiquetas, la mayor parte de los ingredientes de cada producto son aditivos: aglutinantes, cohesionantes, colorantes, edulcorantes, emulsificantes, espesantes, espumantes, estabilizadores, "mejoradores" sensoriales como aromatizantes y saborizantes, conservadores y solventes. Si bien algunos de estos aditivos son inocuos, la seguridad de otros, solos o combinados con diversas sustancias alimentarias, se desconoce o está en entredicho (OPS, 2019)

Concluyendo, creemos necesario y primordial una revisión y modificación de los productos ofrecidos como vianda, para disminuir el consumo de ultraprocesados y fomentar una alimentación saludable, no sólo desde los hogares, sino también desde la escuela.

EL ARGUMENTO PEDAGÓGICO: LA ESCUELA EDUCA PARA LA SALUD.

Nuestra propuesta de viandas saludables está argumentada desde la perspectiva pedagógica.

Entendemos que todo lo que sucede en la escuela es un acto pedagógico. Cada una de las actividades y cada uno de los mensajes que tienen lugar en el ámbito escolar debe tener una justificación educativa, un nexo pedagógico que permita responder con coherencia a la pregunta: ¿por qué se hace esto en la escuela? Compartimos cuatro razones para cambiar las viandas inadecuadas que se ofrecen en la actualidad por otras de valor nutritivo.

- 1) La propuesta se encuentra amparada por la Ley 3407 de Alimentación Saludable sancionada en 2010 por la Legislatura de la Ciudad de Buenos Aires. Esta ley provee un marco regulatorio para implementar acciones y políticas educativas en las escuelas, orientadas a estas temáticas. En la misma se reconoce que si las infancias logran incorporar buenos hábitos a edades tempranas, es posible que, conforme vayan creciendo y ganando

autonomía, puedan replicar estos aprendizajes, y ser críticos y reflexivos acerca de sus elecciones alimentarias. **La escuela respeta la ley.**

- 2) Según datos de la 1º Encuesta Alimentaria y Nutricional de la CABA (EAN-CABA 2011), sólo el 21,2% de niños y niñas consume verduras (diferentes a la papa y a la batata) diariamente. Con respecto a las frutas, sólo 1 de cada 4 las consume a diario^[1]. Si se tiene en cuenta que niños y niñas hacen una de las cuatro comidas diarias en el jardín (desayuno o merienda), al incorporar una propuesta de viandas nutritivas y saludables la escuela se convierte en un agente de cambio positivo mejorando la calidad de la alimentación que reciben y ofreciendo la oportunidad de incorporar alimentos a los que quizás no tengan acceso en sus hogares por múltiples factores. **La escuela es inclusión.**
- 3) En el Diseño Curricular de Educación Inicial se plantea, ya desde las primeras páginas, que la promoción y el cuidado de la salud son una responsabilidad que los docentes comparten con las familias. Por lo tanto, es de suma importancia generar recursos en las clases que permitan a los chicos alcanzar “aprendizajes positivos en relación con la educación para la salud”^[2]. En cuanto a la alimentación, se sostiene que “es apreciable enseñar a los niños a reconocer cuáles son los alimentos buenos para la salud de modo que adquieran progresivamente nuevos hábitos nutricionales e incorporen nuevos sabores y consistencias”^[3], y se insta a procurar lineamientos sobre mantener una dieta adecuada que garantice un equilibrio calórico. **La escuela es coherente.**

El entorno escolar es un ámbito ideal para promover la incorporación de hábitos saludables. Por un lado, los niños y niñas pasan una parte importante de su vida en la escuela. Además, las preferencias alimentarias que se desarrollan a edades tempranas suelen persistir a lo largo de la vida. Existe evidencia de que, la exposición repetida a los alimentos influye en las preferencias de consumo de niños y niñas, y es por eso que se vuelve esencial que la oferta de alimentos en las escuelas sea coherente con prácticas alimentarias saludables. En este sentido, está demostrado que las políticas escolares que eliminan la oferta de alimentos altos en grasas, azúcares y sal son eficaces en la prevención de la obesidad infanto-juvenil y ayudan a evitar las influencias externas negativas en las preferencias alimentarias. Por otro

lado, la evidencia también refleja que cuando hay oferta de alimentos nutritivos como frutas y verduras, los estudiantes mejoran las actitudes positivas hacia dichos alimentos y pueden aumentar su consumo a lo largo del tiempo (UNICEF, 2018). Es por ello, que creemos que el entorno educativo debe ser un espacio donde se desaliente todas las prácticas alimentarias inadecuadas, y se promueva desde todos los ejes posibles el encuentro de niñas y niños con alimentos reales, y la incorporación de prácticas alimentarias saludables.

En el documento "Hábitos saludables, hacia un abordaje integral. Manual para docentes de nivel inicial y primario"^[4] se aborda el valor sociocultural de la alimentación explicando que en la mesa –en este caso del Jardín-, además de compartir los alimentos se transmiten saberes, experiencias, hábitos alimentarios, se intercambian ideas y afectos y se enseña a niños y niñas conductas desde el ejemplo. Además, oportunamente sostiene que "el gusto y las preferencias son formados culturalmente y controlados de manera social, no individual. Es decir, los hábitos culinarios son influenciados por factores como la clase social, la religión, la edad, la educación, la salud y el ambiente en el que se vive"^[5].

Adherimos en su totalidad a las ideas mencionadas, por eso nos vemos en la obligación de poner en manifiesto la incoherencia que acarrea que el o la docente, la persona con quien los y las estudiantes crean una relación de afecto, confianza y autoridad, les ofrezca comida que lejos de alimentarlos y crearles buenos hábitos, los perjudica. Nos preguntamos cómo ese o esa mismo/a docente sostiene el vínculo de credibilidad necesario para llevar adelante la tarea de enseñanza si después de darles de desayunar o merendar una vianda inadecuada para su desarrollo, debe trabajar por ejemplo, el siguiente tema del diseño curricular "El cuidado de uno mismo y de los otros. Apropriación y reconocimiento del sentido de los hábitos y los cuidados necesarios para promover la salud".

Nuestro Jardín integra el programa "Escuelas verdes" ya que los y las docentes trabajan intensivamente proyectos de educación ambiental en la huerta que tiene el predio. Estos proyectos abordan diferentes tipos de contenidos curriculares que van desde lo botánico pasando por la ecología y la sustentabilidad hasta la alimentación. De hecho, la mayoría de la siembra que

realizan niños y niñas es de alimentos. Justamente, en el proyecto "Origen de los alimentos"^[6] se reconoce que la familiarización con el origen y crecimiento de los mismos, especialmente de aquellos que nacen de la tierra, es una estrategia de gran utilidad para la enseñanza de hábitos alimentarios saludables. Creemos que la incorporación de viandas saludables va a reforzar el aprendizaje de los contenidos trabajados en huerta ya que su referente de confianza, el/la docente, les proveerá comida que surgió de un proceso natural del mismo modo que la siembra que realizaron con sus manos y no de un proceso industrializado con ingredientes que no pueden identificar. Repetimos: **la escuela es coherente.**

- 4) Uno de los cuatro ejes de los Lineamientos Curriculares para la Educación Sexual Integral para la Educación Inicial es el "Conocimiento y cuidados del cuerpo". En este eje de abordaje obligatorio se fomenta el conocimiento del propio cuerpo y de sus partes externas e internas, en el marco de la promoción de hábitos de cuidado de uno mismo, de los y las demás y de la salud en general. **La escuela es educar a cuidar.**

[1] Datos obtenidos de la Primera Encuesta Alimentaria y Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires (EAN-CABA 2011).

[2] GCBA, Secretaría de educación, Diseño Curricular para la Educación Inicial. Marco General. Buenos Aires, 2000, pág. 45.

[3] GCBA, Secretaría de educación, Diseño Curricular para la Educación Inicial. Marco General. Buenos Aires, 2000, pág. 46.

[4] Pág 79 Disponible en https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/manual_para_docentes_-_habitos_saludables_hacia_un_abordaje_integral..pdf

[5] Pág 80 Disponible en https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/manual_para_docentes_-_habitos_saludables_hacia_un_abordaje_integral..pdf

[6] Disponible en la sección Recursos pedagógicos en

<https://www.buenosaires.gob.ar/desarrolloeconomico/desarrollo-saludable/mi-escuela-saludable/recursos-pedagogicos>

BIBLIOGRAFÍA

- Organización Panamericana de la Salud. Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia. [Internet]. Washington, D.C., USA: Organización Panamericana de la Salud; c2014; [citado 10 ene 2018]. Disponible en:
http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&task=doc_view&Itemid=270&gid=28899&lang=es 25. Organización Mundial de la Salud. [Internet].
- Estudio de Alimentación en la Infancia Temprana, CESNI 2017. <https://cesni.org.ar/estudio-de-alimentacion-en-la-infancia-temprana/>
- Coalición Nacional para prevenir la obesidad en niños, niñas y adolescentes. Entornos escolares saludables Recomendaciones para promover políticas escolares que prevengan la obesidad infantil en la Argentina. [Internet]. https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org/argentina/files/2018-11/SALUD_1811_entornos_escolares.pdf
- Ministerio de Salud de la Nación, Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. 2015. Tercera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo para Enfermedades No Transmisibles. Primera Edición. Buenos Aires. Impreso en Argentina.
- Ministerio de Salud de la Nación. 2019. Segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Primera Edición. Impreso en Argentina.
- The gut microbiota in infants of obese mothers increases inflammation and susceptibility to NAFLD. Taylor K. Soderborg , Sarah E. Clark, Christopher E. Mulligan et al. Nature Communications. (2019) 10:2965
- The interaction between gut microbiome and nutrients on development of human disease through epigenetic mechanisms. Ho-Sun Lee. Genomics Inform 2019;17(3):e24
- Factores que influyen en el desarrollo de la microbiota. Silvia Arboleya Montes, Susana Delgado Palacio, Miguel Gueimonde Fernández, Aberlardo Margolles Barros. Instituto de Productos Lácteos de Asturias (IPLA-CSIC), Villaviciosa, Asturias.
- Vulnerability of the industrialized microbiota Justin L. Sonnenburg and Erica D. Sonnenburg. Science 366, eaaw9255 (2019)
- Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas OPS, 2015