Un 18 saludable desde la escuela: Gobierno invita a revalorizar recetas tradicionales con un enfoque nutritivo

- *Empanadas de mariscos y algas, anticuchos de verduras, pebre de cochayuyo y fruta con miel son parte del recetario dieciocheno de Junaeb que llegará a estudiantes de todo Chile para que cocinen en familia durante las Fiestas Patrias.*

La Escuela Villa Sur de Pedro Aguirre Cerda fue el punto de encuentro del ministro de Educación, Nicolás Cataldo; la subsecretaria de Educación, Alejandra Arratia; y la directora nacional de Junaeb, Camila Rubio; quienes presentaron la guía dieciochera de Junaeb "Sabores que cuidan: un 18 saludable desde la escuela". La publicación reúne recetas dirigidas a estudiantes y sus familias, con preparaciones típicas de Fiestas Patrias, adaptadas con un giro innovador para resaltar su valor nutritivo.

Respecto a la presentación de esta guía saludable, donde también asistió el alcalde de Pedro Aguirre Cerda, Luis Astudillo, las autoridades manifestaron su preocupación por el aumento en el consumo de alimentos procesados en niñas, niños, jóvenes y sus familias, durante las Fiestas Patrias. Esta inquietud se refuerza con los datos del Mapa Nutricional de Junaeb, que evidencia un alza de la malnutrición por exceso en la población escolar de 50% en 2023 a 50,9% en 2024.

El **ministro de Educación, Nicolás Cataldo**, señaló que "hemos querido proponer algunas alternativas innovadoras, saludables,

para acompañar estos momentos de encuentro y distensión. Porque la alimentación saludable es un aprendizaje importante para mantener la vida sana, para reducir los riesgos de enfermedad y sentirnos bien. Es también una dimensión valiosa para la educación integral de las personas".

Añadió que "dada su trascendencia, como ministerio hemos querido relevar sus potencialidades a través del Programa de Alimentación Escolar, PAE, que desde 2024 ha impulsado el consumo intensivo de productos del mar en los menús diarios, provenientes de la pesca artesanal, desde los primeros niveles. El PAE es una política de Estado que debemos cuidar y fortalecer. Es urgente que promovamos prácticas de alimentación saludables en los contextos educativos, pero también en el corazón de las familias y en nuestras interacciones sociales".

"Sabores que cuidan

En la guía elaborada por Junaeb destacan preparaciones como las empanadas de mariscos y algas, anticuchos de verduras, pebre de cochayuyo, mote con huesillos, tutifruti con miel, entre otras alternativas que rescatan productos del mar y de la tierra.

La **directora nacional de Junaeb, Camila Rubio**, puntualizó que "con esta guía queremos demostrar que es posible celebrar nuestras Fiestas Patrias con recetas tradicionales, pero innovadoras y nutritivas. Hay ejemplos de preparaciones que resguardan la identidad cultural y que, además, contienen un gran aporte nutricional".

Cada receta resalta el valor nutricional de sus ingredientes, muchos de los cuales forman parte del Programa de Alimentación Escolar (PAE) de Junaeb. Al respecto, la directora nacional de la institución señaló que "las algas, los mariscos y la miel, son superalimentos que hoy están presentes en la alimentación escolar que entregamos a cerca de dos millones de estudiantes

en el país. Nuestro trabajo, tanto en esta guía como en el día a día, apunta a rescatar sabores locales, innovar en su preparación y asegurar que niñas, niños y jóvenes accedan a una alimentación más saludable todos los días”.

Además de las recetas, la publicación –que también está disponible en www.junaeb.cl–, incorpora datos prácticos para niñas y niños, como pedir ayuda a un adulto al cortar ingredientes o tener cuidado con utensilios calientes, junto con recomendaciones para comer en equilibrio, mantenerse hidratado y disfrutar de juegos.