GUIA DEL SERVICIO DE REFRIGERIO ESCOLAR 2023

ENTORNOS
ESCOLARES
SALUDABLES

DIRECCION DE ENTORNOS ESCOLARES SALUDABLES
NORDESTROM 265 – NEUQUEN CAPITAL
MAIL nutricionministerio@gmail.com
Tel. 299-4494869 – int. 6714

INDICE **Página**

RESPONSABILIDAD Y ORGANIZACIÓN DE LOS SERVICIOS 3

LISTADO DE ALIMENTOS SALUDABLES PERMITIDOS 5

REFRIGERIO 7

ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA ESTUDIANTES CELIACOS 9

MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS Y BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE 11

LINEAMIENTOS GENERALES DE ALIMENTACIÓN Y ENTORNOS SALUDABLES 13

ANEXO I SUGERENCIAS DE MENU PARA EL REFRIGERIO 15

GUIA PARA EL FUNCIONAMIENTO DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR

Esta guía ha sido elaborada con el propósito de facilitar al equipo directivo la organización y funcionamiento del servicio de alimentación escolar.
Se entiende por Servicio de Alimentación Escolar (SAE) al servicio diseñado para satisfacer las necesidades nutricionales y complementar la alimentación de las y los estudiantes que asisten a un establecimiento educativo de la Provincia.

El Programa de Alimentación Escolar tiene como objetivo contribuir al buen estado de salud de las y los estudiantes, abarcando los distintos niveles educativos y modalidades, ofreciendo un refrigerio y/o almuerzo. El mismo está asociado a la experiencia pedagógica, con incidencia en el rendimiento escolar por el aporte de alimentos, influyendo en la disminución de los índices de deserción, ausentismo y desgranamiento y creando un espacio de integración social.
El aspecto nutricional del Programa consiste en complementar y reforzar la alimentación que las y los estudiantes reciben en su hogar e incorporar hábitos alimenticios saludables.

Refrigerio: El refrigerio hace referencia a desayunos y meriendas, se ofrecen a las y los estudiantes del nivel inicial, primario, secundario y adulto de las escuelas de gestión pública de la Provincia del Neuquén.

1- RESPONSABILIDAD Y ORGANIZACIÓN DE LOS SERVICIOS

El equipo directivo es el responsable de llevar adelante la implementación y ejecución del servicio de alimentación escolar, organizando junto a los auxiliares y/o docentes las tareas y funciones.
La organización del servicio debe contemplar la distribución de las tareas de tal manera que el personal designado desarrolle las actividades con el cuidado y la responsabilidad que el servicio lo requiere.

Manejo de las partidas
El uso de los fondos recibidos es exclusivo para la compra de alimentos (ver listado único de alimentos permitidos) que se utilizan en el servicio de alimentación escolar (refrigerio y/o comedor). La **administración y rendición** de fondos deberán seguir los lineamientos establecidos por el Distrito Escolar. En el caso que el establecimiento también reciba fondos nacionales para el servicio de alimentación, deberá respetar las normativas vigentes.

Recursos humanos
Es importante que el manejo del servicio de alimentación se realice y responda a un grupo de trabajo, conformado por el equipo de conducción, docentes, y auxiliares. Los mismos serán designados para que cumplan y desarrollen sus tareas con el cuidado y responsabilidad que el servicio lo requiere.

La persona responsable tendrá a su cargo:

- ✔ Establecer diariamente la cantidad de alimentos que se utilizarán de acuerdo con el número de raciones.
- ✔ Planificación del menú.
- ✔ Entregarlos a la persona encargada de la preparación del servicio.
- ✔ Disponer su almacenamiento en el depósito y controlar su conservación.
- ✔ Llevar el control de entradas y salidas.
- ✔ Supervisar la preparación y distribución del refrigerio y o comedor.

✔ Control de la vajilla utilizada y de los artefactos.

Los colaboradores:

✔ Observar la aceptación de los alimentos servidos.

✔ Promover hábitos saludables de comensalidad. Acompañar a las y los estudiantes en el horario de las comidas y realizar educación alimentaria.

Perfil del Auxiliar de Servicio de la Cocina y Ayudantes (jardines de infantes- Escuelas primarias- Escuelas Especiales)

Naturaleza del Trabajo

Trabajo de ejecución operativa que consiste en la preparación previa y cocción de los alimentos mediante técnicas correctas, con el objeto de que resulten apropiadas para su consumo.

Tareas Típicas

Deberá ser capaz de:

✔ Utilizar los alimentos asignados para preparar el Servicio de Refrigerio y/o Comedor en forma correcta.

✔ Prepararlos de manera eficaz y según las indicaciones del superior, para lograr un resultado óptimo.

✔ Higienizar y mantener el orden y control del material, equipamiento y área de trabajo.

✔ Disponer de los alimentos de una manera correcta para evitar pérdidas.

✔ Preparar y Distribuir los alimentos ajustándose a los horarios establecidos.

✔ Tener conocimientos básicos de cocina.

✔ Proceder a la cocción de los alimentos de acuerdo a las técnicas correspondientes.

✔ Saber recibir y cumplir instrucciones.

✔ Notificar al personal directivo sobre las necesidades de arreglos, reparaciones y cambios que observe, de material, equipamiento e instalaciones, como así también necesidades de alimentos.

✔ Participar en programas de capacitación en manipulación de alimentos.

✔ Responsabilizarse del equipo de las faltas y el deterioro que se produzca.

✔ Someterse a un examen médico a fin de conocer su estado de salud actual.

✔ Cumplir con las normas de higiene y manipulación de alimentos establecidas en el presente documento.

Nota: Es importante que el/la directora/a del establecimiento, forme equipos de trabajo, delegue responsabilidades, de tal manera que pueda dirigir sus mayores esfuerzos a los aspectos educativos.

2- LISTADO DE ALIMENTOS SALUDABLES PERMITIDOS PARA EL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR

Todos los alimentos adquiridos por los centros educativos y utilizados en el servicio de alimentación escolar, deben provenir de establecimientos habilitados por un organismo competente.

Respetar el listado que se detalla a continuación:
QUESO: cremoso, en barra, rallado o para rallar, ricota, untable (no saborizado), mozzarella.

YOGUR: bebible, firme. Descremado

HUEVO.

FRUTAS: frescas. Ananá, banana, cereza, ciruela, damasco, durazno, frambuesa, frutilla, higo, kiwi, manzana, naranja, mandarina, melón, limón, sandia, pera, pelón, pomelo, quinoto, uva.

FRUTAS SECAS (nueces, almendras, maní) SIN SAL.

VERDURAS: frescas. Acelga, alcaucil, achicoria, ají, ajo, apio, batata, berenjena, berro, brócoli, brotes, calabaza, cebolla, cebolla de verdeo, champiñones, chauchas, choclo, coliflor, espinaca, esparrago, hinojo, lechuga, morrón, pepino, rabanito, remolacha, repollo, rúcula, tomate, papa, palta, puerro, zanahoria, zapallito verde, zucchini.

CARNE: de vaca, de pollo, de chivo, de cordero, pescado fresco, pescado en lata (jurel, atún, caballa), cerdo. Elegir cortes sin carne.

CEREALES: (granos, harinas, pasta): Arroz blanco, integral, avena, maíz, trigo, sémola. Harina de trigo común, leudante, integral, almidón de maíz (maicena), harina de maíz (polenta). Fideos secos, fideos frescos. Pastas.

COPOS: sin agregado de azúcar.

LEGUMBRES: arvejas, garbanzo, habas, lentejas, lentejones, porotos, soja.

SEMILLAS: piñón, semilla de girasol, sésamo, chía, lino.

PAN: blanco, integral, salvado, con semillas. Casero o panadería. Evitar de supermercado.

GALLETITAS: tipo de agua, integrales.

AZUCAR.

DULCES*: Dulce de batata, membrillo, dulce de leche, mermelada de frutas.

ACEITE*: aceite de maíz, girasol, manteca. Optar por uno de una sola semilla, nunca mezcla.

MANTECA*: se sugiere **sólo una vez por semana únicamente**, es lo sugerido por las Guías alimentarias de Argentina para evitar enfermedades cardiovasculares.

INFUSIONES: yerba, mate cocido en saquito, te en saquito o hebras, malta, cascarilla, ñaco,cacao.

LEUDANTE: levadura fresca, seca, polvo de hornear.

POLVO*: para preparar postres, gelatinas.

AGUA segura y potable.

***Alimentos de Consumo OCACIONAL:**

Los alimentos de este grupo no deberían formar parte de la alimentación diaria, ya que su consumo aumenta el riesgo de padecer sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial, diabetes, entre otras enfermedades.
Dicho grupo podrá consumirse **sólo** de manera ocasional, y no es necesario utilizarlos, ya que no aportan nutrientes que el cuerpo necesite para mantener funciones vitales.
Dentro de este grupo encontramos:

Manteca
Mermeladas industriales
Dulce de leche
Dulce compacto
Polvos de postres
Gelatinas
Cacao

Alimentos NO autorizados:

Los alimentos que a continuación se detallan, son alimentos que contienen excesivas cantidades de grasa, sodio, azucares, además de conservantes, colorantes y aditivitos químicos. Y por el contrario no contienen nutrientes, por lo tanto no son recomendados para la alimentación de la población escolar, debido que su consumo daña la salud aumentando el riesgo de padecer sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial, diabetes, entre otras enfermedades.

X- Hamburguesas industriales.
X- Picadillo, pate, carnes enlatadas.
X- Fiambres y embutidos: jamón, paleta, chorizo, morcilla, salchicha, panceta, etc. **LOS FIAMBRES NO REEMPLAZAN EL CONSUMO DE CARNE, YA QUE SON PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS CON ALTO CONTENIDO DE GRASAS SATURADAS (DE MALA CALIDAD), Y SAL.**
X- Postres tipo Danonino, Serenito, Dannette, helados, etc.
X- Bebidas gaseosas, jugos artificiales, agua saborizada industrial.Chocolates, alfajores, golosinas, etc.
X-Galletitas fritas u horneada con alto contenido en sodio, galletitas dulces u otro tipo de pastelería.
X- Productos de copetín: papas fritas, chicitos, palitos, etc.
X- Café.

Para la planificación de los menús se sugiere seguir las recomendaciones de las **GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA (GAPAs)- Resolución SGS Nº 693/2019.**

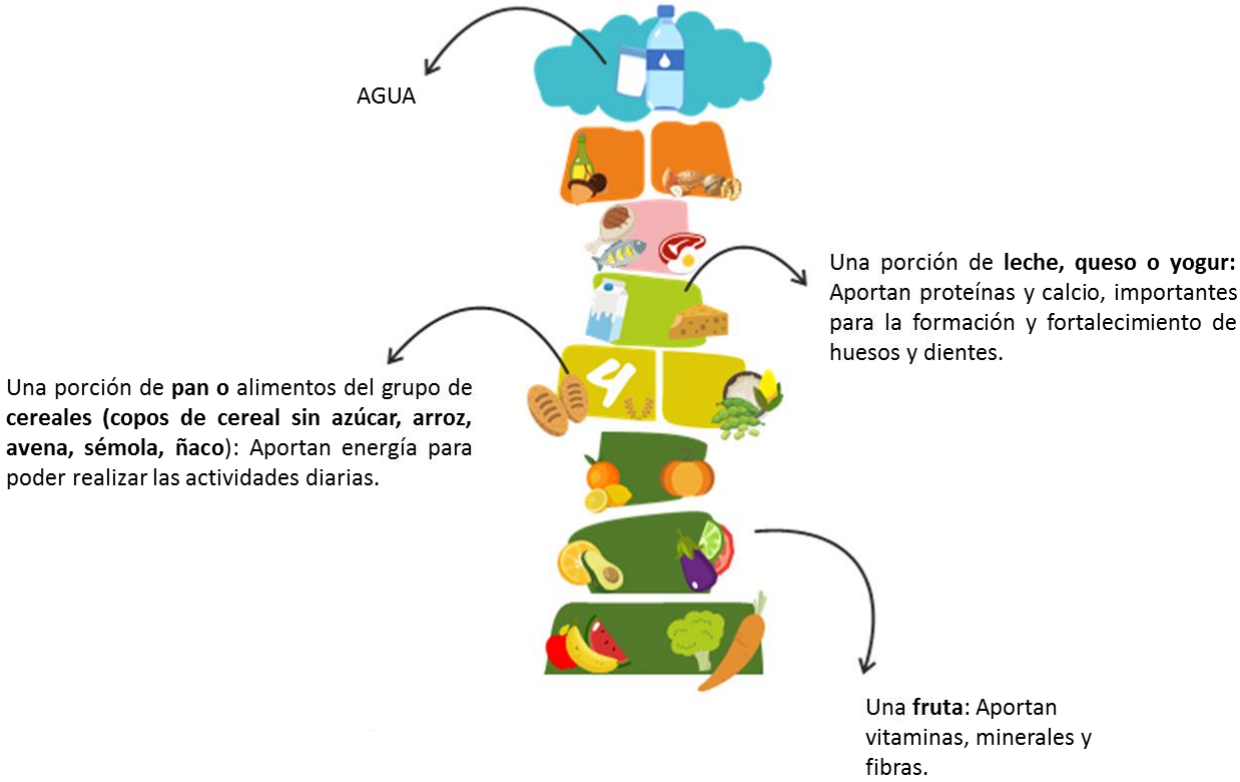
3- REFRIGERIO

Cada establecimiento recibe desde nivel central leche en polvo y partidas de dinero para la adquisición de víveres secos (infusiones, cereales, azúcar, etc) y víveres frescos (frutas, queso, pan, etc).

Menú:

Planificar el menú con anticipación e incluir alimentos saludables a fin de garantizar el aporte de energía y nutrientes esenciales (hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales). **Ver Anexo I**.

El refrigerio escolar deber incluir:



*Se puede incluir infusiones (te, mate cocido, cascarilla, malta), dulces compacto, mermelada, o dulce de leche (ocasionalmente).

No ofrecer alimentos ultra procesados con alta cantidad de azucares, sal y grasa; tales como alfajores, facturas, bizcochos de grasa, jugos comerciales, etc. Ya que son perjudiciales para la salud.

<u>Adquisición de la mercadería</u>:

Cálculo de las cantidades según ración: Establecer diariamente la cantidad de cada alimento a utilizar según menú, volcar los datos en un "**Cuaderno de Refrigerio"** y llevar el registro de entradas y salidas ayudará a organizarse.

Así podrá tener el dato aproximado de la cantidad mensual de cada alimento necesario para cubrir el menú programado y organizar las compras.

Este control también será útil para activar otras formas operativas en caso de que el esquema en uso no de buenos resultados.

Deberá exponer en la cocina el **Menú Semanal a la vista.**

Entregar la mercadería al personal encargado de elaborar el menú, según la organización interna, cuidando especialmente que se utilicen los alimentos adecuados en cantidad y calidad. Garantizar la opción de alimentos libres de gluten para las personas con celiaquía.

Organización del depósito:

Disponer apropiadamente el almacenamiento de la mercadería y controlar su conservación.
Consejos útiles para conservar los alimentos secos en un depósito:

- El lugar de conservación debe ser un ambiente fresco, ventilado y seco.
- No se debe permitir el ingreso de animales domésticos al depósito ni a la cocina.
- Los estantes, paredes y pisos deben ser de fácil limpieza.
- Los productos alimenticios deben ser almacenados sobre tarimas o estanterías ubicadas a 20 cm. del piso y la pared, para permitir la circulación del aire y de las personas, y evitar que la humedad los deteriore.
- Se debe controlar que los depósitos se encuentren libres de plagas (roedores, insectos, etc.). No se debe utilizar veneno o insecticidas en presencia de los alimentos.
- Se debe ubicar los alimentos en forma ordenada, llevando un control de ingreso y egreso (planilla y/o rotulo pegado en los estantes con los fechas correspondientes) para evitar consumir siempre lo recién comprado y dejar en el fondo productos de vencimiento más cercano.

LO PRIMERO QUE ENTRA DEBE SER LO PRIMERO QUE SALE.

Leche

Es el alimento básico del refrigerio, es fuente de proteínas de alto valor biológico (buena calidad nutricional), vitaminas (A, D, B2 y B12) y minerales (calcio, fosforo y magnesio).
Puede servirse con infusiones o espesadas, es importante que las niñas, niños y adolescentes la consuman para proteger y fortalecer los huesos, contribuyendo a un crecimiento optimo y por mover un bues estado de salud.
Guardar en lugar fresco, seco, y aireado con poca iluminación.

Dilución:
Es muy importante diluir correctamente la leche, se calcula 20 gramos en 200cc (una taza).

ALIMENTOS	**Cantidad para 10 estudiantes**	**Cantidad para 50 estudiantes**	**Cantidad para 100 estudiantes**
Agua	2 Litros	10 Litros	20 Litros
Leche en Polvo	200 gramos	1,000 kilo (1Kg)	2,000 kilos (2 kg)
Azúcar	80 gramos	400 gramos	800 gramos

4- ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA ESTUDIANTES CELIACOS

Cuando en el establecimiento haya estudiantes celíacos deberá remitir al Distrito Escolar una Nota informando los datos del estudiante y adjuntar el Certificado médico. Desde la Dirección de EES se asesorará respecto a los alimentos a incluir en el refrigerio.
Cada Distrito informará al equipo directivo la modalidad administrativa para organizarse con la compra de los alimentos especiales.

Alimentos recomendados para estudiantes celiacos:

Para identificar los alimentos industrializados que pueden consumir las personas celíacas, Siempre debe estar el logo **"SIN TACC"** (el alimento no contiene trigo, avena, cebada, centeno).
Se debe corroborar en la lista de ALIMENTOS LIBRES DE GLUTEN DE LA ANMAT.
El Menú de Refrigerio se deberá adaptar al menú de la escuela, y seguir los criterios de alimentación saludable recomendados para todos los estudiantes.
Dentro de los alimentos que integran el refrigerio las marcas actualmente habilitadas son:

LECHE EN POLVO: la que compra el C.P.E. es apta. (Verónica/Noal/Purisima, etc.)
TÉ: las marcas aptas Taraguí, Cachamai, Saint Gottard, Intizen (algunas variedades).

YERBA MATE: las marcas aptas Amanda, Cruz de Malta, La Merced, Taraguí, Romance, Unión.

AZÚCAR: las marcas aptas son todas.

DULCE DE LECHE: las marcas aptas Milkaut, Amanecer, Balcarce, Carrefour, Coto, Canale, Dulcor, Granja de Oro, Ilolay, La Paulina, La Anónima, La Serenísima, Punta del Agua, Sancor, Poncho Negro, San Ignacio, Tregar, Verónica. Etc.

DULCE DE BATATA/MEMBRILLO: Dulcor, Noel, Orieta, Esnaola, Talzauber, Emeth.

MERMELADAS Y DULCES: Arcor, BC La Campagnola, Esnaola, Great Value, La Campagnola, Orieta, Noel, Dulcor, Emeth, Dulciora, Canale, Chacras del Chañar, Cuyén, Verónica (mermelada de durazno).

ARROZ: todas las marcas, es un alimento apto.

COPOS DE MAÍZ: (sin azúcar) la marca apta Nani.

CACAO: Nescafé, Nesquik, Emeth, Nani, Trini, Kapac.

POLVO PARA PREP.GELATINA: las marcas aptas Royal, Pérgola, Emeth.

GALLETITAS DE ARROZ: las marcas aptas Arrocitas, Arrozen; Dos Hermanos, Gallo, Grandiet, Jumbo, Kapac, Tía Maruca, Tante Grety,etc.

YOGURES: las marcas aptas Amanecer, Carrefour, Ilolay, La Anónima, La Serenísima, Milkaut, Sancor Yogs, Sancor Vida, Ser, Tregar.

QUESO CUARTIROLO/CREMOSO: las marcas aptas Carrefour, La Serenísima, Ilolay, Jumbo, La Paulina, Milkaut.

ACEITES: todas las marcas son aptas.

HUEVO: no presenta inconveniente.

LEVADURA: las marcas autorizadas Calsa, Dimax, Fermipán, Leudex,Pérgola, Virgen.

TOMATE ENVASADO: las marcas aptas Alco, Arcor, Canale, La Campagnola, Noel, Salsati.

Recomendaciones y cuidados de los alimentos libres de TACC:

- ✔ LAS HARINAS Y ALMIDONES DEL CELIACO DEBEN GUARDARSE EN RECIPIENTES CERRADOS Y ROTULADOS PARA EVITAR CONFUSIONES.
- ✔ LAS PREPARACIONES SIN GLUTEN DEBEN PREPARARSE Y COCINARSE ANTES QUE LAS DEMÁS.
- ✔ SE DEBE DESTINAR UN LUGAR ESPECIAL Y SEPARARLOS DE LAS HARINAS CON GLUTEN
- ✔ NO GUARDEMOS ALIMENTOS PARA CELIACOS EN RECIPIENTES QUE HAYAN CONTENIDO PAN U OTROS PRODUCTOS CON GLUTEN
- ✔ LAS MEDIDAS DE HIGIENE A LA HORA DE COCINAR:
    - LAVARSE BIEN LAS MANOS Y UÑAS CON JABON
    - LIMPIAR CUIDADOSAMENTE LA MESADA O MESA EN LA QUE VAMOS A ELABORAR O PREPARAR UN ALIMENTO, SE PUEDE CUBRIR CON FILM.
    - UTILIZAR UTENSILIOS Y RECIPIENTES EXCLUSIVOS Y LIMPIOS

5- MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS Y BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE

La manipulación de alimentos y las buenas prácticas de higiene, cumplen un rol importante dentro de las cocinas escolares.
La adecuada manipulación de alimentos, desde que se producen hasta que se consumen, incide directamente en la salud de la población.

Está demostrada la relación existente entre una inadecuada manipulación de alimentos y la producción de enfermedades transmitidas a través de estos. Es por ello que las medidas recomendadas y prácticas en las cocinas escolares donde se elaboran menú para refrigerio y comedor, se deben encuadrar dentro de las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) vinculadas principalmente con los procedimientos de limpieza y desinfección en general, considerando la higiene de las personas afectadas a las tareas y la organización general de las actividades, a los fines de poder garantizar la seguridad alimentaria.

Para poder cumplimentar con cada una de las recomendaciones para la prevención, es esencial, optimizar la organización de las tareas de trabajo, definición de roles y responsabilidades; así como minimizar la cantidad de personas que trabajen en forma simultánea en cada uno de los espacios.

Higiene del personal en el manipuleo de los Alimentos:

Si bien el alimento puede estar ya contaminado al adquirirlo, son más frecuentes los casos en que la contaminación se produce por descuidos higiénicos en el almacenamiento, en las instalaciones y en las personas que tienen a su cargo el manejo y preparación de los alimentos, quienes tienen que formarse el hábito de:

- ✔ Antes de iniciar cualquier tarea en la cocina debemos lavarnos las manos con agua y jabón, durante al menos 20 segundos, y cepillarse las uñas. El lavado de manos se debe realizar frecuentemente durante la jornada laboral.
- ✔ Llevar uñas cortas para facilitar su higiene.
- ✔ Utilizar durante la jornada laboral el tapaboca.
- ✔ Cubrirse la cabeza con un pañuelo o cofia durante la elaboración y servido de alimentos para evitar la caída del cabello sobre los mismos.
- ✔ Usar delantal o guardapolvo sobre la ropa.
- ✔ No estornudar o toser cerca de los alimentos. Se debe cubrir la boca y nariz mientras se tose o se estornuda, lavándose las manos con agua y jabón.
- ✔ Lavarse las manos después de utilizar el sanitario o rascarse la cabeza u otra parte del cuerpo, o sonarse la nariz.
- ✔ No manejar alimentos mientras se posea algún tipo de enfermedad (infecciones de garganta, resfrío, gripe, granos en la cara o mano etc.)
- ✔ No fumar mientras se prepara alimentos.
- ✔ No manejar dinero mientras se cocina.
- ✔ No regresar la cuchara con que probó el alimento a éste sin antes lavarla. O bien utilizar distintas cucharas.
- ✔ Evitar usar las manos para mezclar los alimentos, utilizar una cuchara, tenedor o espátula.
- ✔ No sentarse en la mesada o mesa de la cocina que se usa paran manipular los alimentos.
- ✔ No utilizar, anillos, pulseras, reloj, cuando se manipulan alimentos.
- ✔ Las personas que intervengan en la preparación y distribución de los alimentos deberán gozar de buena salud, para lo cual se harán un examen médico a fin de asegurar que no sufran enfermedad contagiosa que pueda poner en peligro la salud de las y los estudiantes. Para esta finalidad podrá requerirse la colaboración del Servicio de Salud

más próximo.

✔ No está permitido el uso de elementos personales, tazas, vasos, bombillas, etc.

Higiene de las Instalaciones de Cocina, Comedor y Depósito de Alimentos:

Para lograr una comida sana debe también cuidarse la higiene de las instalaciones, por lo tanto:

- Desinfectar la superficie de trabajo utilizando alcohol diluido al 70%
- Se debe evitar la presencia de los animales donde hay alimentos.
- No debe haber basura en el piso.
- No barrer en seco durante el servicio.
- El basurero debe estar tapado y nunca cerca de los alimentos.
- No lavar alimentos y vajilla en piletas deterioradas.
- Las mesadas deben estar completamente limpias antes de comenzar a cocinar, sin la presencia de restos de alimentos sobre ellas.
- No utilizar desinfectantes e insecticidas en presencia de alimentos
- La vajilla (jarrito-cuchara) será individual para cada estudiante, asegurando así normas de higiene básicas.
- Ventilar los espacios cada 80 minutos y de ser posible de manera continua.

Se deben lavar diariamente:

- Pisos y mobiliarios de la cocina y/o comedor
- Todo tipo de recipientes y piletas utilizadas para la preparación de los alimentos y para el personal.
- El sector, cuarto o área donde se acumulan los desperdicios, deshechos y sobrantes de comidas.

Se deben lavar semanalmente:

- Puertas, ventanas, paredes, techos y pisos de las instalaciones de cocina, comedor y depósito.
- Las campanas de ventilación y la despensa, o lugar donde almacenan los víveres.
- Tarimas, armarios, estanterías y vidrios.

La limpieza de las instalaciones debe realizarse con abundante agua caliente, con detergente o lavandina.
Todos estos requisitos nos aseguran una alimentación sana, que se traducirá en buen estado de salud de las y los estudiantes.

El único personal que debe encontrarse dentro de la cocina es el que se halla abocado a la preparación de los alimentos, tanto para el refrigerio como para el comedor, a fin de evitar accidentes, que en determinadas ocasiones pueden ser de mucha gravedad Cualquier necesidad que surja, ya sea de las y los estudiantes como de cualquier personal de la institución, debe atenderse desde la puerta.-
Los animales no deben permanecer en los locales de los servicios alimentarios.

6- LINEAMIENTOS GENERALES DE ALIMENTACIÓN Y ENTORNOS SALUDABLES

Alimentación y hábitos saludables

Es aquella que aporta los nutrientes esenciales y la energía necesaria para que cada persona pueda llevar a delante las actividades diarias y mantenerse sana.

Debe respetar los gustos y hábitos, o sea la cultura de cada persona.

- La alimentación escolar debe planificarse siguiendo las recomendaciones de las **GAPAs.***
- Ofrecer agua segura como única bebida durante la jornada escolar, eventos y/o salidas.
- Priorizar la compra de alimentos frescos y naturales producidos localmente.
- Incluir frutas como postre.

Gráfica de alimentación saludable

Las 10 recomendaciones para una alimentación saludable

1. Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.
2. Tomar a diario 8 vasos de agua segura.
3. Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
4. Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
5. Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
6. Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
7. Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.
8. Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.
9. Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.
10. El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitar siempre al conducir.

Comensalidad:

- El espacio físico donde se come (salón comedor, SUM, aula) debe ser un lugar limpio, agradable, iluminado, libre de distracciones.
- Garantizar que el tiempo destinado a las comidas escolares tengan una duración de 15-20 minutos para refrigerio y 30-40 minutos para almuerzos.
- Promover el lavado de manos y cepillado de dientes.
- Aprovechar el horario de las comidas como un espacio para promover hábitos saludables.

Kiosco:

- Garantizar que se brinde de manera exclusiva la oferta de alimentos y bebidas saludables.
- Eliminar la oferta de alimentos de ultra procesados, de alto valor calórico, grasas, azucares y sodio.
- Difundir mensajes que promuevan el consumo de alimentos saludables.
- Eliminar toda publicidad, promoción y patrocinio de alimentos y bebidas en el interior del establecimiento educativo.

Entorno Escolar:

Es un ámbito que apoya la salud y ofrece a las personas protección frente a las amenazas para la salud permitiéndole ampliar sus capacidades y desarrollar autonomía. Un entorno escolar saludable, es aquel que incluye intervenciones y acciones sostenidas para promover y facilitar la saluda de la comunidad escolar.

- Garantizar el acceso al agua segura a través de jarras en aulas, salones comunes, SUM.
- Promover acciones de Educación Alimentaria Nutricional en la población escolar.
- Promover el movimiento corporal, la actividad física y el deporte, en los espacios del establecimiento escolar.

ANEXO I

SUGERENCIAS DE MENU PARA EL REFRIGERIO

1. LECHE CON INFUSIÓN Y MASITAS DE AVENA

Preparación	**Ingredientes**	**Cantidad para 10 estudiantes**	**Cantidad para 50 estudiantes**	**Cantidad para 100 estudiantes**
LECHE CON INFUSION	Leche	200 gramos	1,000 kilo	2,000 kilos (2 kg)
	Agua	2 Litros	10 Litros	20 Litros
	Azúcar	80 gramos	400 gramos	800 gramos
	Té/ mate cocido/ yerba	½ saquito o 2 gramos si se usa en hebras.	25 saquitos o 75 gr en hebras	50 saquitos o 100gr si se usa en hebras.
MASITAS DE AVENA	Avena	260gr	1 ½ kg	2 ½ kg
	bananas	600gr	3 kg	6kg
	Miel	50gr	250gr	500gr o ½ kg
	Canela/ chips de chocolate	C/S	C/S	C/S

Colocar las bananas en un bowl y pisarlas con un tenedor hasta lograr una pasta bastante líquida, no importa si quedan grumos.
Agregar la avena (hojuelas o instantánea) y mezclar bien hasta que se humecte y se incorpora con la banana.
Por último agregar los chips de chocolate e integrar bien con el resto. Ayudarse con una espátula para que sea más fácil.
Colocar un poco de aceite sobre una fuente para evitar que se peguen y empezar a armar las galletita directamente sobre la fuente.
Tomar un poco de mezcla y con las manos formar una bolita, esa bolita se apoya sobre la fuente y se hace presión hasta que quede fina como una galletita. Mientras más finas, más crocantes serán.
Cuando estén todas listas, hornear durante 15 minutos a temperatura media (180ºC) o hasta dorar.

2. ARROZ CON LECHE

Preparación	**Ingredientes**	**Cantidad para 10 estudiantes**	**Cantidad para 50 estudiantes**	**Cantidad para 100 estudiantes**
ARROZ CON LECHE	Leche	200 gramos	1,000 kilo (1Kg)	2,000 kilos (2 kg)
	Agua	2 Litros	10 Litros	20 Litros
	Azúcar	80 gramos	400 gramos	800 gramos
	Arroz	200 gramos	1 kilo	2 kilos
	Canela	C/S	C/S	C/S
	Cascara de limón	C/S	C/S	C/S

Colocar en una olla el arroz junto con el litro de leche. Luego cortar unos pedazos de cáscara de limón (tengan en cuenta lavar bien el limón para quitar todas las suciedades que pueda tener la cáscara) y agregar a la olla. Se puede agregar una ramita de canela. Si podemos conseguir que sea en rama, mucho mejor ya que en esta instancia la vamos a usar para aromatizar durante la cocción. Llevar al fuego. Dejar todo lo que tiene adentro y tapar hasta que esté cerquita de hervir. Una vez que esté cerca del hervor, destapar y revolver cuidadosamente. Elmomento de agregar el azúcar, es cuando prueben el arroz y sientan que está al dente. Hay que seguir revolviendo hasta que veamos que la leche comienza a evaporarse y el azúcarcomienza a generar que la mezcla se ponga más espesa.
Cuando veamos que el arroz estécocido, apagamos el fuego, sacamos los pedazos de canela y de cáscara de limón, y lo dejamosreposar unos minutos en la olla mientras lo batimos un poco más. Luego lo llevamos a la heladera por 20 o 30 minutos y listo.

3. LECHE CON INFUSIÓN Y PAN CON DULCE

Preparación	**Ingredientes**	**Cantidad para 10 estudiantes**	**Cantidad para 50 estudiantes**	**Cantidad para 100 estudiantes**
LECHE CON INFUSION	Leche	200 gramos	1,000 kilo (1Kg)	2,00 kilos (2kg)
	Agua	2 Litros	10 Litros	20 Litros
	Azúcar	80 gramos	400 gramos	800 gramos
	Té/ mate cocido/ yerba	½ saquito o 2 gramos si se usa en hebras.	25 saquitos o 75 gr en hebras	50 saquitos o 100gr si se usa en hebras.
PAN Y MERMELADA CASERA O VIVA	Pan	500 gramos o ½ kilo	2 y ½ kilos	5 kilos
	Mermelada casera o mermelada viva*	100gr	500grs/ medio kilo	1kg

*Las mermeladas vivas se elaboran a partir de frutas maduras (frutillas, damascos, duraznos, etc). Se mixea la fruta, junto a 2 cucharadas de semillas de chía, previamente hidratadas, unas gotitas de limón y opcional agregar pasas de uvas o miel para endulzar. Todo se mixea y queda lista para consumir.

4-SANDWICH DE ATUN (o JUREL) CON AGUA SABORIZADA NATURAL

Preparación	**Ingredientes**	**Cantidad para 10 estudiantes**	**Cantidad para 50 estudiantes**	**Cantidad para 100 estudiantes**
AGUA SABORIZADA	Agua	2.5 Litros	12 .5 Litros	25 Litros
	Limón	1/4 kilo o 250gramos	1.5 kg	2.5 kg
	Azúcar	50 gramos	250 gramos	500 gramos o ½ kg
	Menta en hojas	C/S	C/S	C/S
SANDWICH DE ATUN	Atún	15g	750 gramos	1 ½ kg (un kilo y medio)
	Pan	500 gramos o ½ kilo	2 y ½ kilos	5 kilos
	Limón	200g	1 kilo	2 kilos
	Cebolla/ lechuga/ tomate / zanahoria	200 gr	1 kilo	2 kilos

En el pan de ayuyas, colocar 3 cucharadas de atún, una rodaja de tomate o algunos de los vegetales de estación y se puede completar con una mayonesa casera de zanahorias (zanahoria cocida, aceite, sal, pimienta y limón).
Para la elaboración del agua saborizada, exprimir una parte de los limones y colocar en mitades el resto de la fruta, agregar la menta, el azúcar y revolver.
Dejar reposar 1 o 2 hs en la heladera. Luego servir.

5-YOGUR BEBIBLE CON COPOS DE MAIZ SIN AZÚCAR

Preparación	**Ingredientes**	**Cantidad para 10 estudiantes**	**Cantidad para 50 estudiantes**	**Cantidad para 100 estudiantes**
YOGUR CON COPOS Y FRUTA	Yogur descremado	1.8 Litros (Un litro, 800cc)	9 Litros	18 Litros
	Copos de Maíz Sin Azúcar	300 gramos	1 ½ kg (un kilo y medio)	3 kilos
	Fruta de estación	1 kilo	5 kilos	10 Kg

6- INFUSION– SANDWICH DE QUESO Y VERDURAS

Preparación	**Ingredientes**	**Cantidad para 10 estudiantes**	**Cantidad para 50 estudiantes**	**Cantidad para 100 estudiantes**
INFUSION	Agua	2 Litros	10 Litros	20 Litros
	Azúcar	80 gramos	400 gramos	800 gramos
	Té/ mate cocido/ yerba/ malta	½ saquito o 2 gramos si se usa en hebras.	25 saquitos o 75 gr en hebras	50 saquitos o 100gr si se usa en hebras.
SANDWICH DE QUESO Y VERDURAS	Pan	500 gramos o ½ kilo	2 y ½ kilos	5 kilos
	Queso	100gr	500grs/ medio kilo	1kg
	Vegetales de estación (Tomate/zanahoria/ lechuga/rabanitos, etc)	500gr	2 ½ kg	5 kilos

7- MAZAMORRA

Preparación	**Ingredientes**	**Cantidad para 10 estudiantes**	**Cantidad para 50 estudiantes**	**Cantidad para 100 estudiantes**
MAZAMORRA	Leche	200 gramos	1,000 kilo (1Kg)	2,000 kilos (2kg)
	Agua	2 Litros	10 Litros	20 Litros
	Azúcar	80 gramos	400 gramos	800 gramos
	Maíz Pisado	300 gramos	1 ½ kilos	3 kilos

8- INFUSION CON BUDÍN DE SÉMOLA

Preparación	**Ingredientes**	**Cantidad para 10 estudiantes**	**Cantidad para 50 estudiantes**	**Cantidad para 100 estudiantes**
INFUSION	Agua	2 Litros	10 Litros	20 Litros
	Azúcar	80 gramos	400 gramos	800 gramos
	Té/ mate cocido/ yerba/ malta	½ saquito o 2 gramos si se usa en hebras.	25 saquitos o 75 gr en hebras	50 saquitos o 100gr si se usa en hebras.
BUDIN DE SEMOLA	Leche	200 gramos	1,000 kilo (1Kg)	2,000 kilos (2 kg)
	Agua	2 Litros	10 Litros	20 Litros
	Sémola	300 gramos	1 ½ kilos	3 kilos
	Canela	C/S	C/S	C/S
	Huevo	6 u	60u	120u
	Azúcar	100 gramos	500 gramos	1 kilo

Preparar la sémola con leche, retirar del fuego, agregar canela y los huevos. Mezclar todo muy bien.
Quemar azúcar en una asadera, volcar la preparación y llevar al horno o baño María.

9- INFUSION - BUDIN DE PAN

Preparación	**Ingredientes**	**Cantidad para 10 estudiantes**	**Cantidad para 50 estudiantes**	**Cantidad para 100 estudiantes**
INFUSION	Agua	2 Litros	10 Litros	20 Litros
	Azúcar	80 gramos	400 gramos	800 gramos
	Té/ mate cocido/ yerba/ malta	½ saquito o 2 gramos si se usa en hebras.	25 saquitos o 75 gr en hebras	50 saquitos o 100gr si se usa en hebras.
BUDIN DE PAN	Leche	200 gramos	1,000 kilo (1Kg)	2,000 kilos (2 kg)
	Agua	2 Litros	10 Litros	20 Litros
	Pan del día anterior	500 gramos o ½ kilo	2 ½ kilos	5 kilos
	Ralladura de limón	C/S	C/S	C/S
	Huevo	4 u	18u	36u
	Azúcar	100 gramos	500 gramos	1 kilo

Remojar el pan en la leche y desmenuzarlo muy bien. Añadir el azúcar, ralladura de limón. Revolviendo bien agregar los huevos uno a uno. Colocar azúcar quemada en una fuente yvolcar la preparación.
Cocinar a baño María o al horno.

10- INFUSION– PIZZA

Preparación	**Ingredientes**	**Cantidad para 10 estudiantes**	**Cantidad para 50 estudiantes**	**Cantidad para 100 estudiantes**
INFUSION	Agua	2 Litros	10 Litros	20 Litros
	Azúcar	80 gramos	400 gramos	800 gramos
	Té/ mate cocido/ yerba/ malta	½ saquito o 2 gramos si se usa en hebras.	25 saquitos o 75 gr en hebras	50 saquitos o 100gr si se usa en hebras.
PIZZA	Pre-pizza / pizzetas	3 pre-pizzas	16 pre- pizzas	33 pre-pizzas
	Queso	100gr	500grs/ medio kilo	1kg
	Salsa de tomate	250cc	1litro	2 litros
	Condimentos (sal, pimienta, oregano)	C/ S	C/ S	C/ S
	Vegetales de estación	300 gramos	1 ½ kilos	3 kilos
	Huevo duro rallado	3 unidades	12 u	24 u

11- LECHE CON INFUSION Y PAN

Preparación	**Ingredientes**	**Cantidad para 10 estudiantes**	**Cantidad para 50 estudiantes**	**Cantidad para 100 estudiantes**
LECHE CON INFUSION	Leche	200 gramos	1,000 kilo (1Kg)	2,000 kilos (2kg)
	Agua	2 Litros	10 Litros	20 Litros
	Azúcar	80 gramos	400 gramos	800 gramos
	Té/ mate cocido/ yerba	½ saquito o 2 gramos si se usa en hebras.	25 saquitos o 75 gr en hebras	50 saquitos o 100gr si se usa en hebras.
PAN	Pan	500 gramos o ½ kilo	2 y ½ kilos	5 kilos

12- LECHE CON TORTA DE MANZANAS

Preparación	**Ingredientes**	**Cantidad para 10 estudiantes**	**Cantidad para 50 estudiantes**	**Cantidad para 100 estudiantes**
LECHE CON INFUSION	Leche	200 gramos	1,000 kilo (1Kg)	2,000 kilos (2kg)
	Agua	2 Litros	10 Litros	20 Litros
	Azúcar	80 gramos	400 gramos	800 gramos
	Té/ mate cocido/ yerba	½ saquito o 2 gramos si se usa en hebras.	25 saquitos o 75 gr en hebras	50 saquitos o 100gr si se usa en hebras.
TORTA DE MANZANAS	Harina leudante	500 gramos o ½ kilo	2 y ½ kilos	5 kilos
	Leche	200cc	1 Litro	2 Litros
	Azúcar	200 Gr	1 Kg	2 Kg
	Manzanas	1 kg	2 kg	4 kg
	Huevos	2 unidades	4 unidades	8 unidades
	Aceite	100 cc	200 cc	400 cc
	Opcional: esencia de vainilla, ralladura de naranja o limón.			

Colocar en un bol, la leche, los huevos, el aceite y el azúcar. Mezclar. Agregar las manzanas peladas y ralladas, integrar bien. Por último, incorporar la harina leudante.

Colocar en el molde levemente aceitado y llevar a horno medio diente 45 minutos aproximadamente. Enfriar y desmoldar.

Otras alternativas de Refrigerio

Queso y dulce
Fruta cruda o en compota
Licuado de frutas (banana - pera al natural o durazno con agua y leche)
Licuado de frutas con agua
Leche con infusión y pan con mermeladas vivas.
Arroz graneado