MÓDULO 2. Alimentación y Nutrición*. Funciones de los nutrientes. Grupos de alimentos. GAPAs. Alimentación saludable.* ***Refrigerio Escolar****. Conceptos. Función de mismo. Particularidades para conformar un refrigerio. Reconstitución de la leche en polvo. Preparaciones.* ***Alimentación en celiaquía****. Manipulación de alimentos. Elaboración de menú para refrigerio.* ***Entornos Escolares Saludables****. Conceptos generales.*

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

La **Nutrición** es un proceso biológico que ocurre de **manera involuntaria** en un ser vivo cuando su organismo absorbe de los alimentos y líquidos, los nutrientes que necesita para su crecimiento y desarrollo de las funciones vitales. A través de la alimentación, el organismo incorpora hidratos de carbono, vitaminas, minerales, proteínas y grasas.

Los seres humanos consumimos distintos tipos de alimentos y, luego de procesos físicos y químicos, el cuerpo incorpora los nutrientes de estos alimentos y los transforma en energía para desarrollar sus principales funciones, como el movimiento, la reproducción y el crecimiento.

La **Alimentación** es un proceso consiente y **voluntario** que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer las necesidades de comer.
Consumir alimentos sea cual sea su origen o forma.

ACTO VOLUNTARIO."LA ELECCION DE ESOS ALIMENTOS ES FUNDAMENTAL".

NUTRIENTES

Son las sustancias químicas contenidas en los alimentos, los cuales al ser incorporados al organismo cumplen la función de nutrición.

PUEDEN CLASIFICARSE EN

*** MACRONUTRIENTES: Hidratos de carbono- Proteínas- Grasas.**

*** MICRONUTRIENTES: Vitaminas y Minerales.**

FUNCIONES DE LOS NUTRIENTES:

Hidratos de carbono: aportan al organismo la mayor parte de la ENERGIA que necesita. Pueden ser simples (de absorción rápida) y complejos (de absorción lenta).
Estos últimos ayudan a regular los niveles de azucares y colesterol en sangre, favorece el tránsito intestinal

Los hidratos de carbono simples los encontramos en los azúcares (sacarosa, fructosa y glucosa).
Los hidratos de carbono complejos están en los cereales (pan, pasta, arroz, etc.), las legumbres y papa, batata.

Proteínas: Tienen la función de construir o reparar los tejidos, huesos y órganos. También son imprescindibles en la formación de las hormonas, las enzimas y el ADN. Los nutrientes estructurales son las proteínas, que pueden ser animales y vegetales.

Las proteínas animales provienen de los lácteos y sus derivados, de las carnes (cerdo, ternera, ave), de los huevos, del pescado, de los moluscos y de los mariscos.
Las proteínas vegetales están presenten en las legumbres, los cereales, las setas y las algas.

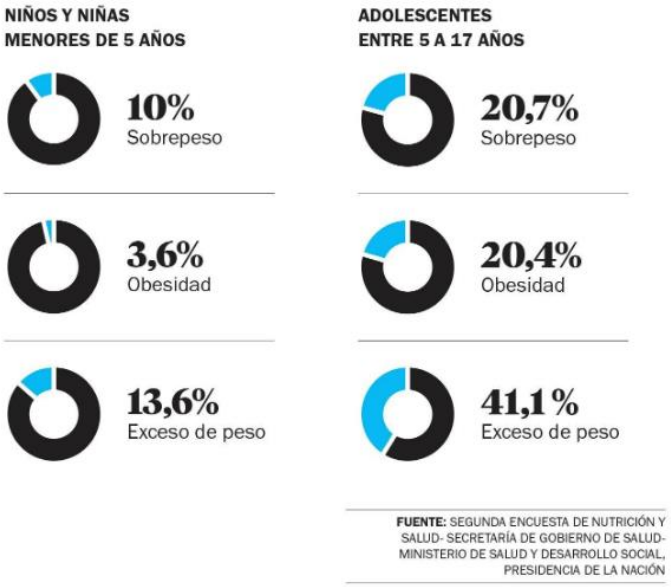
Grasas: constituyen las reservas de energía del organismo. Pueden ser saturadas (sólidas a temperatura ambiente) e insaturadas (líquidas a temperatura ambiente).

Las grasas saturadas están presentes las grasas animales procedentes del cerdo, los lácteos enteros o los huevos y en las grasas vegetales procedentes del coco o el aceite de palma, entre otros.
Las grasas insaturadas pueden ser también de origen vegetal o animal. Está presenten en los aceites vegetales, los frutos secos el pescado azul.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Es la que nos aporta los nutrientes y la energía que necesitamos para mantenernos sanos. Por eso, es importante elegir alimentos variados, frescos y naturales.
"**Las niñas y los niños necesitan una alimentación saludable para crecer, tener buena salud, mayor resistencia a las enfermedades y un mejor rendimiento escolar".**

“VALORES ALARMANTES”
El exceso de peso afecta a 4 de cada 10 niñas, niños y adolescentes (ENNyS 2019)



SOCIEDAD

Alertan que los ultraprocesados dominan la dieta de niños y adolescentes

ESTUDIO. Desplazan a las frutas y las verduras en el menú de la población de entre dos y 17 años, según un informe de la Fundación Interamericana del Corazón (FIC) Argentina y Unicef

Guía para una alimentación saludable

¿Qué son los productos ultraprocesados?

Estos son productos comestibles industriales elaborados a partir de ingredientes refinados (harinas, azúcares, aceites o grasa bovina refinada y sal) y una combinación de aditivos que buscan mejorar la experiencia sensorial (saborizantes, colorantes, edulcorantes, texturizantes, aromatizantes) (OPS, 2015).

Natural | Procesado | Ultraprocesado

Entonces.....

Los productos ultraprocesados tienen efectos negativos en la salud y, actualmente, hay suficiente evidencia científica que asocia el aumento en su consumo con el incremento de las ECNT (Monteiro , 2018; OPS, 2015;OPS, 2021).

Estas enfermedades, tanto en Argentina como en el mundo, son la forma más generalizada de padecer un problema de salud y están ligadas a distintos factores de riesgo determinados por el contexto en el que vive una persona.

La MALNUTRICIÓN es uno de los principales factores de riesgo para padecer una ECNT. Qué comen los niños, niñas y adolescentes, incluso en el ámbito escolar, es importante. La calidad, origen y frecuencia de consumo de ciertos productos podrían determinar su situación de salud/enfermedad generando consecuencias a largo plazo.

La escuela es un lugar donde niñas, niños y adolescentes pasan gran parte de su tiempo, por lo tanto es un lugar propicio para fomentar hábitos saludables.

Por lo tanto quienes forman parte de Entornos Escolares o de la elaboración del Menú Escolar, son ACTORES CLAVES para generar un CAMBIO en los hábitos actuales de alimentación de niñas, niños y adolescentes.

GUIA ALIMENTARIA PARA LA POBLACION ARGENTINA

Es una herramienta que promueve la incorporación de alimentos preferentemente frescos, teniendo en cuenta la diversidad cultural y tradiciones locales. Está dirigida a población sana mayor de 2 años de edad.

Grupos de alimentos

- Los grupos del 1 al 5 de la gráfica aportan nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo

GRUPO 1: VERDURAS Y FRUTAS

Fuente principal de vitamina A y C, fibra, agua y de minerales, como el potasio y el magnesio. Incluye a todas las verduras y frutas comestibles. La intención es resaltar la importancia de aumentar el consumo de estos alimentos en la alimentación diaria, eligiendo variedad de ellos.

Es saludable consumir al menos 5 porciones por día:

1 porción equivale: a ½ plato playo de verduras o 1 fruta mediana o 1 taza. No se incluyen en este grupo papa, batata, choclo y mandioca.

GRUPO 2: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS

Fuente principal de hidratos de carbono complejos, fibra (en el caso de las legumbres y los cereales en sus variedades integrales) y vitaminas del complejo B. Se busca promover el consumo de legumbres (porotos, garbanzos, lentejas, soja, habas, etc.) y optar por cereales (arroz, avena, quinoa, cebada, etc.) y derivados integrales que son los más ricos en fibra. La papa, batata, el cholo o la mandioca (vegetales feculentos) se incluyen en este grupo porque la composición nutricional de estas verduras es más similar de los cereales que a las hortalizas.

Es saludable consumir 4 porciones por día:

1 porción equivale: a 60 g de pan (1 mignón) o 125 g en cocido de legumbres o cereales (½ taza), pastas (½ taza), 1 papa mediana o ½ choclo o ½ mandioca chica.

GRUPO 3: LECHE, YOGUR Y QUESO

Fuente principal de calcio, aportan proteínas de alto valor biológico, vitaminas A y D. Se intenta promover la elección preferentemente, de versiones con menor aporte de grasa (descremado o parcialmente descremado).

Es saludable promover el consumo de 3 porciones por día:

1 porción equivale: a 1 taza de leche líquida o 1 vaso de yogur o 1 rodaja de queso cremoso del tamaño de un mazo de cartas o 1 cucharada tipo postre de queso crema.

GRUPO 4: CARNES Y HUEVOS

Fuente principal de hierro, aportan proteínas de alto valor biológico (de buena calidad nutricional), Zinc y vitamina B 12. Incluye a todas las carnes comestibles rojas o blancas. Se busca resaltar la importancia de incorporar pescado y huevo en la alimentación y que las carnes sean magras.

Es saludable consumir 1 porción por día:

1 porción equivale: al tamaño de la palma de la mano de cualquier tipo de carne (pollo, vaca, pescado, cerdo, otras) o 1 huevo.

GRUPO 5: ACEITES, FRUTAS SECAS Y SEMILLAS

Fuente principal de vitamina E y antioxidantes. El aceite y las semillas tienen grasas de buena calidad que aportan ácidos grasos esenciales. Se busca privilegiar el consumo moderado y preferentemente crudo, en el caso del aceite y sin el agregado de sal en frutas secas y semillas. Evitar frituras, y si se elige ese tipo de cocción, que sea no más de una vez a la semana.

Es saludable consumir 2 porciones por día:

1 porción equivale: a 1 cucharada sopera de aceite o 1 puñado (puño cerrado) de frutas secas o 1 cucharada sopera de semillas.

El grupo 6 (rojo) está formado por productos alimenticios procesados y ultra procesados con altas cantidades de grasas, azúcares y/o sal. No se recomienda su consumo habitual

GRUPO 6: ALIMENTOS DE CONSUMO OPCIONAL

Los alimentos de este grupo no deberían formar parte de la alimentación diaria, ya que su consumo en exceso daña nuestra salud -aumentando el riesgo de padecer sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, entre otras enfermedades-. Tienen excesivas cantidades de grasas, azúcares y/o sal, además de conservantes, aditivos, colorantes. Su alta disponibilidad y publicidad en el entorno, alientan al sobreconsumo. Ejemplos de estos productos alimenticios son: galletitas dulces, saladas, amasados de pastelerías (pastelitos fritos, churros, medialunas, bizcochos de grasa, facturas, otros), golosinas, bebidas azucaradas como gaseosas, aguas saborizadas, jugos industrializados y jugos en polvo (para diluir), productos de copetín (maní salado, palitos salados, papas, mandioca y/o batatas fritas, chizitos, otros), embutidos y chacinados (salchichas, chorizo, morcilla, otros), fiambres, achuras, carnes procesadas (preformados de carne o pollo, hamburguesas, bastones de pescados, otros), helados, manteca, margarina, dulce de leche, mermeladas (industrializadas), aderezos tales como mayonesa, kétchup, mostaza, salsa golf, salsa de soja, otros.

RECORDEMOS…

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.

El servicio de alimentación escolar en nuestra provincia ofrece refrigerio escolar a todas las escuelas públicas, de los diferentes niveles y modalidades.

REFRIGERIO ESCOLAR. ¿QUÉ ES Y QUÉ FUNCIÓN CUMPLE?

Cantidad pequeña de alimento que se consume para reparar las fuerzas y proveer energía necesaria para evitar lapsos de ayuno de más de 4 hs. Se brinda entre el desayuno y el almuerzo o entre el almuerzo y la merienda. "**COMPLEMENTA, NUNCA REEMPLAZA".**

Debe aportar nutrientes de importancia para crecimiento y desarrollo infantil, entre los más importantes se encuentran:

ENERGÍA: Se obtiene de alimentos fuente como: pan, legumbres, pastas, cereales. Brindan energía a lo largo del día y fibra.

CALCIO: Esencial en la formación de huesos y dientes saludables, así como en la coagulación, la contracción y relajación muscular. Alimentos fuente: Leche, yogures (no postrecitos), queso.

VITAMINA D: Ayuda a la absorción del calcio. Los alimentos fuente son los quesos y lácteos fortificados, la yema de huevo.

HIERRO: Es esencial para transportar oxígeno y energía a todo el cuerpo. La falta de este causa anemia, fatiga, debilidad e irritabilidad. Los alimentos fuentes son carne roja, hígado, semillas de calabaza, lentejas.
VITAMINA C: cumple función de antioxidante que protege y mantiene saludable las células del cuerpo; también ayuda a absorber otros nutrientes, como el hierro. Fuente: Verduras y frutas FRESCAS.

¿Qué debemos tener en cuenta al momento de preparar el refrigerio escolar?

Tanto el desayuno como el refrigerio son importantes, el segundo no suple al primero.

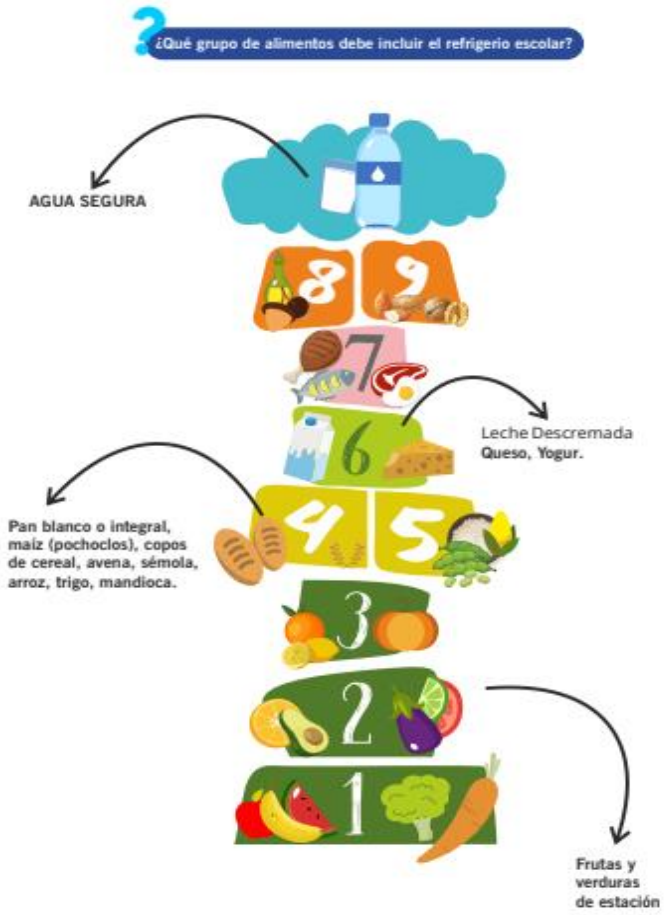
El refrigerio debe ser variado cada día, así se evita el aburrimiento y rechazo por parte del niño.

Debe ser planeado, tomando en cuenta gustos y preferencias, y considerando siempre lo saludable, indicado en la Guía Alimentaria para la Población Argentina.

Promover el consumo de alimentos regionales.

La preparación de los refrigerios escolares deberá ser casera, considerando los aspectos de la región, clima y temporada. Siempre los alimentos frescos y de estación serán más económicos y nutritivos en comparación con los alimentos industrializados, ya que estos últimos son caros y con un menor aporte de nutrientes.

Incorporar los siguientes grupos de alimentos en la elaboración del refrigerio escolar:



El refrigerio escolar deber incluir:

●Una porción de leche, queso o yogur: Aportan proteínas y calcio, importantes para la formación y fortalecimiento de huesos y dientes.
●Una porción de pan o alimentos del grupo de cereales (copos de cereal sin azúcar, arroz, avena, sémola, ñaco): Aportan energía para poder realizar las actividades diarias.
●Una fruta: Aportan vitaminas, minerales y fibras.

Se puede incluir infusiones (te, mate cocido, cascarilla, malta). Dulces compactos, mermelada, o dulce de leche, en lo posible no más de una vez por semana.

MENU SEMANAL

Planificar 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).

Siempre deberá estar expuesto en la cocina y bien a la vista.

Trabajo coordinado con directivos para aportar desde lo que ustedes observan diariamente como aceptación, gustos, preferencias, formas de preparación nuevas y llamativas.

PASOS A TENER EN CUENTA AL MOMENTO DE PLANEAR EL MENU SEMANAL:

- ✓ Siempre **preferir alimentos naturales** antes que productos de paquetes procesados (galletas, cereales azucarados, turrones, alfajores, jugos, gaseosas etc) ya que contienen muchas sustancias químicas que no contribuyen a un buen estado de la salud.
- ✓ Comenzar a utilizar la **fruta como parte del refrigerio**. Utilizarla entera, en trozos o por medio de preparaciones.
- ✓ Comenzar a **realizar preparaciones caseras**, ya que de esta forma sabemos que las niñas, niños y adolescentes estarán recibiendo nutrientes de calidad.
- ✓ **Disminuir el consumo de azúcar**, tanto en infusiones y preparaciones. Esta disminución debe hacerse de forma gradual, porque los paladares están muy acostumbrados al sabor dulce, porque lo que el cambio brusco no será bien aceptado.
- ✓ Recuerden reemplazar el uso de aceite por manteca, la cual ya no se aconseja en la alimentación por contener netamente grasas malas sin aporte de nutrientes.
- ✓ En caso de brindar mermeladas, dulces compactos, dulce de leche, cacao tener presente que todas estas opciones contienen elevado contenido de azucares, por lo que se debe **elegir solo una opción de ellos para dar en la semana un solo día** de esa semana. Una opción de reemplazo más saludable seria preparar mermeladas vivas de frutas, hummus de garbanzos, huevos revueltos, queso tybo o tipo cremoso (no untables ni queso crema)

- ✓ RECORDEMOS... Evitar ofrecer productos ultra procesados con alta cantidad de azucares, sal y grasa; tales como alfajores, facturas, bizcochos de grasa, jugos comerciales, etc. ESTOS SON PERJUDICIALES PARA LA SALUD, Y NO APORTAN NUTRIENTES, SÓLO CALORIAS VACÍAS.

- ✓ NO ESTÁN AUTORIZADOS PARA LA COMPRA:

- Hamburguesas industriales.
- Fiambres y embutidos: jamón, chorizo, morcilla, salchicha, panceta, etc.
- Postres tipo Danonino, Serenito, Dannette, helados, etc.
- Gaseosas, jugos artificiales, agua saborizada industrial, café.
- Chocolates, alfajores, golosinas, etc.
- Galletitas fritas u horneada con alto contenido en sodio, galletitas dulces y otro tipo de pastelería.
- Productos de copetín: papas fritas, palitos, etc.
- Pate, ni picadillo.

IDEAS DE MENU CASERAS A IMPLEMENTAR:

- ✓ GALLETITAS DE BANANA Y AVENA-INFUSION CON LECHE
- ✓ GALLETITAS DE NARANJA Y AVENA-INFUSION CON LECHE
- ✓ MUFFINS DE BANANA Y CHIPS -INFUSION CON LECHE-INFUSION CON LECHE
- ✓ TORTA DE MANZANAS-INFUSION CON LECHE
- ✓ TORTA DE PERAS-INFUSION CON LECHE
- ✓ BUDIN DE ZANAHORIAS-INFUSION CON LECHE
- ✓ BUDIN DE MANDARINAS-INFUSION CON LECHE
- ✓ GALLETITAS CROCANTES CON SEMILLAS-LICUADO DE FRUTAS
- ✓ PAN DE LENTEJAS TURCAS/ROJAS-HUEVOS REVUELTOS O QUESO
- ✓ ARROZ CON LECHE Y FRUTA EN TROZOS
- ✓ LECHE – PAN CON QUESO-FRUTA
- ✓ LECHE CON ÑACO-FRUTA
- ✓ INFUSIÓN – PAN CON QUESO
- ✓ MAICENA-FRUTA
- ✓ MATERITAS CON HARINA DE GARBANZOS-INFUSION CON LECHE
- ✓ BUDIN DE REMOLACHA Y CACAO-INFUSION CON LECHE
- ✓ BIZCOCHUELO-INFUSION CON LECHE
- ✓ LECHE CON GRANOLA O CEREALES SIN AZÚCAR Y TROZOS DE FRUTA
- ✓ INFUSIÓN - BUDÍN DE PAN-FRUTA
- ✓ FLAN CASERO-FRUTA
- ✓ INFUSIÓN - PAN CON QUESO Y FRUTA
- ✓ LECHE CON INFUSIÓN - FRUTA FRESCA DE ESTACIÓN O COMPOTA
- ✓ LICUADO DE FRUTAS CON AGUA
- ✓ LICUADO DE FRUTAS CON LECHE
- ✓ YOGUR DESCREMADO CON FRUTAS
- ✓ PIZZA CON QUESO CREMOSO Y HUEVO DURO/TOMATE

LECHE "DESCREMADA"

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 20-25 gramos en 200cc (una taza).

ALIMENTOS	1 estudiante	10 estudiantes	50 estudiantes
Agua	200 cc	2 Litros	10 Litros
Leche en Polvo	20 gramos	200 gramos	1kg
Azúcar	8 gramos	80 gramos	400 gramos

Consideraciones de la leche descremada:

Tiene el mismo valor nutricional que la leche entera, a diferencia del contenido de grasa, destacando que el calcio se encuentra en mayor proporción que la leche entera.

La leche que se entrega desde nivel central es leche parcialmente descremada, tiene 1.5% de grasa en comparación con el 3% de la leche entera.

No es la proporción de grasa que tiene la leche la que hace que las preparaciones cuajen o liguen, por lo tanto no se observan diferencias significativas en el producto final obtenido. Sin embargo, el sabor diferente que puede llegar a sentir quien ingiere este alimento, se debe a la falta de hábito de consumo de leche descremada, pero que como toda practica alimentaria, se puede aprender y mejorar.

Existe un marco normativo "GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA" (GAPAs)- Resolución SGS 693/19, donde menciona y recomienda el consumo de leche descremada a toda la población a partir de los 2 años de edad.

Errores frecuentes al preparar la leche

- ✓ Utilizar distintos envases para medir.
- ✓ Preparar la leche y el mate cocido o té por separado y luego volcarlos en la taza.
- ✓ No batir bien la leche, quedando la misma con grumos.
- ✓ Preparar la leche y el mate cocido o té por separado y luego volcarlos en la taza.
- ✓ Agregar excesiva cantidad de azúcar.

ALIMENTOS NO AUTORIZADOS

Los alimentos que a continuación se detallan, son alimentos que contienen altas cantidades de grasa, sodio, azúcares, por lo tanto no son recomendados para la alimentación de la población escolar, ya que son perjudiciales para la salud.

Hamburguesas industriales.

Fiambres y embutidos: chorizo, morcilla, salchicha, panceta, etc. Pate, picadillo.

Postres tipo Danonino, Serenito, Dannette, helados, etc.

Bebidas gaseosas, jugos artificiales, agua saborizada industrial, café. Chocolates, alfajores, golosinas, etc.

Galletitas fritas u horneada con alto contenido en sodio, galletitas dulces u otro tipo de pastelería. Productos de copetín: papas fritas, palitos, etc.

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.

LO PRIMERO QUE ENTRA SIEMPRE DEBE SER LO PRIMERO QUE SALE.

RECOMENDACIONES FRENTE A CASOS DE ESTUDIANTES CELIACOS

Cuando en el establecimiento hayan casos de estudiantes celíacos deberá remitir los directivos 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.

¿Qué es la enfermedad celiaca?

Enfermedad autoinmune que afecta el intestino delgado en personas genéticamente predispuestas, desencadenada por la ingestión de alimentos que contienen:

TRIGO, AVENA, CEBADA, CENTENO y todos los productos derivados de ellos.

CONSECUENCIAS DE INGERIR ALIMENTOS CONTAMINADOS CON TACC

La celiaquía es un trastorno de carácter autoinmune, y el sistema inmunitario del celiaco reacciona de manera exagerada cuando detecta el gluten (la más mínima cantidad).

Esta reacción hace que nuestras defensas ataquen al gluten como si se tratase de un enemigo, y acaben por dañar en ese proceso las vellosidades intestinales pudiendo incluso llegar a atrofiarlas.

SINTOMATOLOGIA

Los síntomas habituales de la contaminación por gluten varían desde diarreas y vómitos, hasta brotes de dermatitis, cansancio, cefaleas, etc.

Un celiaco que no realiza correctamente la dieta sin gluten, puede desarrollar otras enfermedades autoinmunes asociadas a la celiaquía, llegando incluso a problemas graves de desnutrición, déficits nutricionales, anemia ferropénica y lesiones que a la larga pueden ser **graves** (como es el caso del Linfoma intestinal)

- ¿Qué ALIMENTOS pueden consumir SIN RIESGO?

FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

CARNES FRESCAS, HUEVO

LEGUMBRES, CEREALES APTOS y PREPARACIONES CON ELLOS

Priorizar consumir alimentos que naturalmente no contienen gluten. SIEMPRE LO NATURAL ES LA MEJOR OPCION

PILAR FUNDAMENTAL **“Identificar los alimentos industrializados que pueden consumir las personas celíacas”**

Productos 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.

https://listadoalg.anmat.gob.ar/Home

El Menú de refrigerio sin TACC deberá ser lo más similar al menú restante de la escuela para generar **INCLUSION**. Siempre 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 aptasAmanecer, 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.

MANTECA Y 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.

Higiene y manipulación correcta para la elaboración de alimentos celíacos

¿Por qué es importante? DEBEMOS PREVENIR PARA PROTEGER LA SEGURIDAD Y LA CONFIANZA DE LOS ESTUDIANTES CELÍACOS.

Es fundamental:

- Conocer cuáles son los alimentos que puede consumir una persona celíaca
- Tener a mano el listado de alimentos libres de gluten (¡Recordá que el listado se actualiza constantemente!). Puedes consultar en la web: https://www.argentina.gob.ar/anmat/alg "Listado oficial ALG"
- Intentar que la comida del celiaco sea lo más parecida posible a la de sus compañeros

En la preparación de alimentos libres de gluten para niños, niñas y adolescentes se puede correr riesgo de contaminación cruzada… pero ¿cómo se origina?

La **contaminación cruzada** se produce cuando un alimento libre de gluten (ALG) pierde su estado por contacto con gluten…ESTA PUEDE OCURRIR EN CUALQUIER ETAPA DE LA ELABORACIÓN.

Cómo prevenir la contaminación cruzada

Durante el almacenamiento:

- Separar los alimentos sin TACC de los demás
- Rotular todos los productos libre de gluten
- Utilizar recipientes con tapa y cerrarlos correctamente
- Ante la duda de si un producto puede contener gluten no lo compre o no lo utilice para las preparaciones
- En la heladera: utilizar recipientes cerrados, rotulados y ubicarlos en estantes superiores

En la manipulación:

- Lavar las manos antes de comenzar a manipular alimentos o elementos libres de gluten y cada vez que se considere un peligro de contaminación con gluten
- Limpiar todas las superficies antes de comenzar las preparaciones y cada vez que se considere necesario
- En lo posible, utilizar utensilios exclusivos para preparaciones libres de gluten. Los mismos deben estar rotulados, separados de los demás y deben guardarse en recipientes o espacios cerrados separados del resto de los elementos de cocina
- Cocinar siempre con aceite nuevo y cacerola limpia para evitar contaminación cruzada
- No utilizar material poroso como tablas o cucharas de madera ni equipos de difícil limpieza como tostadora o procesadora.
- La limpieza realizarla de forma húmeda con agua segura, con el fin de no dispersar polvos que puedan contener gluten
- En lo posible, destinar elementos de limpieza como rejillas para la elaboración de preparaciones libres de gluten y mantenerlos separados de los demás elementos de uso común.

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.

MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS Y BUENAS PRÁCTICAS E 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.

Transitamos también un contexto de pandemia de COVID-19, 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.

ENTORNOS ESCOLARES SALUDABLES

El derecho a la salud constituye uno de los derechos fundamentales. En este sentido, la protección de este derecho depende no sólo de la educación individual y de las prácticas de consumo y hábitos de vida de las personas, sino también y fundamentalmente de las características del entorno y la comunidad donde esas personas nacen, viven y se desarrollan. Así, la educación es una **herramienta fundamental y necesaria**, pero no suficiente para transformar los hábitos y brindar igualdad de oportunidades, si no se logra modificar los entornos.

Por la cantidad de horas que Niñas, Niños y Adolescentes permanecen en las escuelas, **los entornos educativos constituyen un ámbito propicio para promover la adopción de un estilo de vida saludable**. Además las preferencias alimentarias y los patrones de conducta de niños y niñas se desarrollan a edades muy tempranas y suelen persistir a lo largo de la vida, por lo que la escuela brinda un escenario ideal de intervención.

Para la promoción de una nutrición saludable en la escuela, la OMS recomienda:

✓ Establecer regulaciones para las comidas que se ofrecen en las escuelas, o para los alimentos y las bebidas que se venden en ellas, **cumplan con las directrices sobre una nutrición sana**.

✓ **Eliminar** en entornos escolares el **suministro o la venta de alimentos no saludables** como las bebidas azucaradas y los alimentos de alto contenido calórico y bajo valor nutricional.

✓ Garantizar el **acceso a agua potable** en las escuelas y los centros deportivos.

✓ Exigir que se incluyan actividades educativas sobre nutrición y salud en el plan de estudios básico de las escuelas.
✓ Mejorar los conocimientos básicos y competencias padres, madres y cuidadores en materia de nutrición.
✓ **Ofrecer clases sobre preparación de alimentos sanos** a niños y niñas, sus padres, madres y cuidadores.
✓ Desarrollar la currícula de nutrición y educación alimentaria en colaboración entre los sectores de salud y educación. Capacitar docentes e integrar la educación en nutrición en los contenidos nucleares.
✓ Usar los **jardines y las huertas de la escuela** como instrumento para concientizar a niños y niñas sobre el origen de los alimentos.
✓ Fomentar la participación de madres y padres y de la comunidad en las actividades educativas.