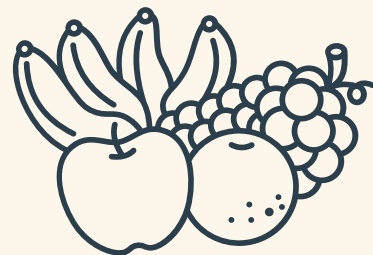




GUIA DEL SERVICIO DE REFRIGERIO ESCOLAR 2025



Dirección general de Entornos Escolares Saludables
Ministerio de Educación
Nordestrom 265 – Neuquén
nutricionministerio@gmail.com
299-4494869 – int. 6714-7497

Provincia del
neuquén



Gobierno
de la Provincia
del Neuquén

FUNDAMENTO NORMATIVO

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 y ausentismo, creando un espacio de integración social.

El **refrigerio** hace referencia al complemento de los desayunos y meriendas, que son ofrecidos a las y los estudiantes del nivel inicial, primario, secundario y adulto de las escuelas de gestión pública de la Provincia del Neuquén.

Esta guía ha sido elaborada con el propósito de facilitar al equipo directivo la organización y funcionamiento del SAE con el objetivo de contribuir a mejorar la calidad nutricional de los refrigerios escolares promoviendo hábitos y entornos alimentarios saludables.

Los aspectos nutricionales del refrigerio escolar, se planifican considerando los requerimientos nutricionales de acuerdo a la edad y en el marco de las siguientes normativas:

- **Resolución SGS N° 693/2019 Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPAs):**

Es un material basado en evidencia científica, consensuado por distintos equipos de salud de las provincias, universidades, entidades científicas, profesionales y organizaciones de la sociedad civil. Cuentan con recomendaciones específicas acerca de cada uno de los grupos de alimentos y contienen estrategias detalladas sobre salud nutricional. Es el documento pedagógico para el estudio de una alimentación saludable y la planificación de los menús en toda institución pública.

- **Ley Provincial Entornos Escolares Saludables N°3242/2020:**

Tiene por objeto “Promover políticas públicas que favorezcan entornos escolares, hábitos y estilos de vida saludables en los centros educativos de todos los niveles y modalidades de gestión estatal y privada del sistema educativo obligatorio de la provincia, con el fin de proteger los derechos de los niños, niñas y adolescentes”.





LINEAMIENTOS NUTRICIONALES PARA LA ELABORACIÓN DEL MENÚ DE REFRIGERIO ESCOLAR



1 - COMPRAS DE ALIMENTOS



¿QUE ALIMENTOS ESTAN PERMITIDOS COMPRAR PARA ELABORAR EL REFRIGERIO ESCOLAR?

La selección de alimentos se enmarca en las recomendaciones de las GAPAS Resolución N° 693/2019 y en lo establecido en la Ley Provincial 3242 de Entornos Escolares Saludables.

Todos los alimentos que se adquieran deben provenir de establecimientos habilitados por un organismo competente.

Cada establecimiento recibe desde nivel central leche en polvo

GRUPO DE ALIMENTOS	SELECCIÓN DE ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO RECOMENDADA	
		PRIMARIA -ESPECIAL	INICIAL
LECHE, YOGUR	Leche descremada (brindada por distrito).	Todos los días. Una taza de 200cc	Todos los días. Una taza de 180cc
	Yogur preferentemente descremado.	Una vez/semana. En reemplazo de la leche.	Una vez/semana. En reemplazo de la leche.
	Queso fresco.	1-2 veces por semana.	
FRUTAS Y VERDURAS	Frescas de estación.	Se sugiere una frecuencia mínima de 3 veces por semana , variando en trozos o preparaciones o enteras.	Una unidad chica
LEGUMBRES	Lentejas, porotos, garbanzos y sus harinas.	Todos los días, eligiendo una opción por día para variar.	Una rodaja de pan o tres cucharadas soperas de cereales
CEREALES,	Arroz, avena, maíz, copos de maíz, quínoa inflada, féculas y sus harinas (granolas caseras).	Sin agregado de azúcar	
PAN	Preferentemente integral o de salvado.	Priorizar preparaciones caseras e integrales.	



HUEVOS	De gallina, frescos, duros o revueltos. Solos o en preparaciones caseras: pizzas, pan, bizcochuelos, etc.	Se sugiere una frecuencia mínima de 3 veces por semana.	Media unidad
SEMILLAS Y FRUTOS SECOS	SEMILLAS: mix, girasol, chía, lino, sésamo, amapolas, etc. FRUTOS SECOS: mix, almendras, castañas de cajú, maní, nueces, etc.	Opcional. Considerando costos, edad y hábitos culturales. (sin sal o azúcar agregada)	No recomendado
ACEITES	De una sola semilla, no mezclas.	Como materia grasa para preparaciones.	
OPCIONAL	Malta, té, mate cocido, yerba mate, cascarilla, cacao sin azúcar	En función de los hábitos culturales.	No recomendado
	ENDULZANTES: Azúcar o miel.	Reducir su consumo, su exceso perjudica la salud.	
	Mermeladas VIVAS		

NO se permite la compra de alimentos por fuera de aquellos mencionados en el cuadro de PERMITIDOS

Nota: En caso que el rendimiento de la partida permita ofrecer un refuerzo de refrigerio, se podrá incorporar carne, de vaca o pollo, para elaborar sándwich de milanesa o pollo desmenuzado con tomate o zanahoria rallada, huevo, o frutas, previa autorización de la Dir. Gral. de Entornos Escolares Saludables.





¿QUE ALIMENTOS NO ESTAN PERMITIDOS COMPRAR PARA ELABORAR EL REFRIGERIO ESCOLAR?

Los productos alimenticios ultraprocesados que a continuación se detallan, contienen excesivas cantidades de grasa, sodio, azúcares, conservantes, colorantes y aditivos químicos, no son nutritivos, su consumo diario aumenta el riesgo de enfermedades crónicas como sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial, diabetes, por lo tanto no son recomendados para la alimentación de la población escolar.

ALIMENTOS NO AUTORIZADOS	DESCRIPCION
HAMBURGUESAS INDUSTRIALES	Tipo Patty, Paladini, Swift, etc.
PICADILLO, PATÉ	
FIAMBRES Y EMBUTIDOS	Jamón, paleta, chorizo, morcilla, salchicha, panceta, etc.
MANTECA, CREMA DE LECHE	
DULCES INDUSTRIALES	Mermeladas, dulce de leche y dulces compactos (batata/membrillo), cacao con azúcar.
POSTRES DE LECHE INDUSTRIALES	Danonino, Serenito, Dannette, helados industriales Grido, Frigor, juguitos congelados.
POLVOS INDUSTRIALES PARA PREPARAR	Flanes, Gelatina. Polvos para preparar bizcochuelo.
BEBIDAS	Gaseosas, jugos artificiales en polvo o diluidos como Cepita, Baggio, etc., aguas saborizadas industriales.
GALLETAS Y PANIFICADOS (altos en azúcares, sodio y grasa)	Galletitas fritas u horneadas con alto contenido en sodio, galletitas dulces, rellenas, tipo de agua, facturas, bizcochos, bollería, u otro tipo de pastelería
GOLOSINAS	Alfajores, turrón, caramelos, chocolates, etc.
ADEREZOS	Mayonesa, ketchup, savora, mostaza, etc.
PRODUCTOS DE COPETÍN, SNACKS	Papas fritas, chizitos, palitos, conitos, maní salado, etc.
CAFÉ	

Si requiere realizar una compra específica o tiene dudas dirigirse a la Dirección General De Entornos Escolares Saludables vía correo para evaluar la situación.



2- MENÚ DEL REFRIGERIO ESCOLAR

Menú:

Planificar el menú con frecuencia semanal, quincenal o mensual.
Incluir alimentos saludables a fin de garantizar el aporte de energía y nutrientes esenciales (hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales).
El menú semanal deberá estar expuesto en la cocina y/o a la vista de quien lo solicite.

MODELO DE MENU ESCUELA N°....
(deberá estar pegado en la pared de cocina bien visible)

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	LECHE + PAN C/QUESO CREMOSO + FRUTA	LECHE + BIZCOCHUELO CON FRUTAS CASERO	ARROZ CON LECHE O AVENA CON LECHE + FRUTA	POSTRE DE VAINILLA CASERO (fécula de maíz + leche)	LECHE + PIZZA C/HUEVO Y TOMATE
2	YOGUR + CEREALES SIN AZÚCAR (avena/ quinoa pop/ copos de maíz) + FRUTA	LECHE + PAN c/ QUESO CREMOSO + FRUTA	BUDÍN DE PAN o FLAN CASERO + FRUTA	LECHE + PAN C/ QUESO + FRUTA	LECHE + PIZZA C/HUEVO

Firma y sello de la directora



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

El refrigerio es un “complemento” del desayuno o merienda, no los reemplaza. Las preparaciones caseras de los refrigerios escolares, considerando los aspectos de la región, clima y temporada son más baratos en comparación con los alimentos industrializados, ya que estos últimos son caros y con un menor aporte de nutrimentos. Combinar grupos de alimentos de las GAPAs tales como: Frutas o verduras/ cereales/ queso, yogur o leche.



3- 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). Priorizar siempre en el menú de refrigerio.

Reconstitución de leche en polvo:

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

ALIMENTOS	CANTIDAD		
	10 estudiantes	50 estudiantes	100 estudiantes
Agua	2 Litros	10 Litros	20 Litros
Leche en polvo	200gramos	1Kg	2 kg
Azúcar	80 gramos	400gramos	800 gramos

Infusiones (té, mate cocido)

Aunque son un componente alimentario que culturalmente se encuentra arraigado a nuestra población, debemos cuidar su ofrecimiento y dilución ya que no aporta nutrientes.

Preparación:

Es muy importante diluir correctamente la infusión, se calcula 2 gramos en 200cc (una taza).

ALIMENTOS	CANTIDAD		
	10 estudiantes	50 estudiantes	100 estudiantes
Agua	2 Litros	10 Litros	20 Litros
Yerba / Saquito	20 gramos (10 saquitos)	100 gramos (50 saquitos)	200 gramos (100 saquitos)
Azúcar	80 gramos	400gramos	800 gramos



4- SUGERENCIAS DE MENU QUE CUMPLEN CON LAS METAS NUTRICIONALES

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	LECHE + PAN C/QUESO CREMOSO + FRUTA	LECHE + BIZCOCHUELO CON FRUTAS	LECHE + PAN + FRUTA	POSTRE DE VAINILLA (fécula de maíz + leche)	LECHE + PAN C/HUEVO
2	YOGUR + CEREALES SIN AZÚCAR (avena/ quínoapop/ copos de maíz) + FRUTA	LECHE + PAN c/ MIEL O MERMELADA VIVA	BUDÍN DE PAN o FLAN CASERO + FRUTA	LECHE + PAN C/ QUESO + FRUTA	LECHE + PIZZA C/HUEVO

Otras opciones:

- Leche c/avena + Fruta
- Leche + Arroz c/queso + Fruta
- Leche + Pan c/untable de legumbres
- Leche + Sandwich Tomate y queso cremoso
- Arroz primavera + Fruta
- Licuado de frutas c/leche + Bizcochuelo
- Licuado c/agua + Fruta + Pan
- Leche + Cubitos de queso, tomate y arvejas
- Arroz c/leche + Fruta
- Leche + Huevo duro + Fruta

Cuaderno de Refrigerio

- Establecer diariamente la cantidad de cada alimento a utilizar según menú.
- Volcar los datos en un cuaderno 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 que el esquema en uso no de buenos resultados.
- 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.

PLANILLA DE CONTROL

INGREDIENTES	GR/ PERS	TOTAL ESTUDIANTES	PESO TOTAL
LECHE CON INFUSION			
PAN CON QUESO			
Leche con infusion			
LECHE	20		
TE	2		
AZUCAR	8		
PAN CON QUESO			
PAN	40		
QUESO	30		



Cantidades según menú

PAN C/QUESO CREMOSO + FRUTA			
Alimento	10 estudiantes	50 estudiantes	100 estudiantes
Pan	300 gramos	1,5Kg	3Kg
Queso Cremoso	300 gramos	1,5Kg	3Kg
Fruta	1,5Kg	7,5Kg	15Kg

BIZCOCHUELO CON FRUTAS			
Alimento	10 estudiantes	50 estudiantes	100 estudiantes
Harina Leudante	60 gramos (6 cucharadas)	300 gramos (2 tazas)	600 gramos (4 tazas)
Huevos	1 unidad	4 unidades	8 unidades
Azúcar	40 gramos (3 cucharadas)	200 gramos (1 taza)	400 gramos (2 taza)
Aceite	40 mililitros (2 cucharadas)	200 mililitros	400 mililitros
Fruta	120 gramos	600 gramos	1, 2Kg

POSTRE DE VAINILLA			
Alimento	10 estudiantes	50 estudiantes	100 estudiantes
Leche	500 mililitros (2 tazas)	2,500 mililitros (2,5Lts)	5000 mililitros (5Lts)
Azúcar	100 gramos (media taza)	500 gramos (2 tazas)	1, 000 kilo (4 tazas)
Yemas de Huevo	3 yemas	15 yemas	30 yemas
Fécula de Maíz	20 gramos (2 cucharadas)	100 gramos (10 cucharadas)	200 gramos (20 cucharadas)

BUDÍN DE PAN			
Alimento	10 estudiantes	50 estudiantes	100 estudiantes
Leche	500 mililitros (2 tazas)	2,500 mililitros (2,5Lts)	5000 mililitros (5Lts)
Azúcar	100 gramos (media taza)	500 gramos (2 tazas)	1, 000 gramos (4 tazas)
Huevos	3 unidades	15 unidades	30 unidades
Pan	150 gramos	750 gramos	1,500 gramos



Para el caramelo

Azúcar	40 gramos (3 cucharadas)	200 gramos (1 taza)	400 gramos (2 tazas)
Agua	50 mililitros (3 cucharadas)	250 mililitros (1 taza)	500 mililitros (2 tazas)

FLAN CASERO

Alimento	10 estudiantes	50 estudiantes	100 estudiantes
Huevos	5 unidades	25 unidades	50 unidades
Leche	500 mililitros (2 tazas)	2,5Lts	5Lts
Azúcar	200 gramos (1 taza)	1 kg (4 tazas)	2Kg

Para el caramelo

Azúcar	40 gramos (3 cucharadas)	200 gramos (1 taza)	400 gramos (2 tazas)
Agua	50 mililitros (3 cucharadas)	250 mililitros (1 taza)	500 mililitros (2 tazas)

PIZZA

Alimento	10 estudiantes	50 estudiantes	100 estudiantes
Para la masa			
Harina	500 gramos	2,5Kg	5Kg
Agua Tibia	250 mililitros (1 taza)	1,250 mililitros (5 tazas)	2,5Lts
Aceite	40 mililitros (2 cucharadas)	200 mililitros	400 mililitros
Levadura Fresca	25 gramos	125 gramos	250 gramos
Para la cobertura			
Pulpa de Tomate	50 mililitros (1 cucharón)	250 mililitros (1 taza)	500 mililitros (2 taza)
Queso Cremoso	300 gramos	1,5Kg	3Kg
Huevo Duro	5 unidades	25 unidades	50 unidades



OTRAS CANTIDADES DE COMPRAS

Alimento	10 estudiantes	50 estudiantes	100 estudiantes
Yogur	1,5Lts	7,5Lts	15Lts
Frutas/Verduras	1,5Kg	7,5Kg	15Kg
Pan/Arroz/ Legumbres/ Cereales y semillas sin azúcar	300 gramos	1,5Kg	3Kg
Miel	150 gramos	750 gramos	1,5Kg



5-ALIMENTACION EN CELIAQUIA y OTRAS PARTICULARIDADES

Cuando se presenten casos de estudiantes con celiaquía deberán seguir el procedimiento indicado en la Circular enviada a principio de año a cada institución.

Deberá siempre considerar la opción de menú apto para celíaco.

Deberá solicitar siempre certificado médico donde indique el diagnóstico y la prescripción nutricional. El certificado es el respaldo del equipo directivo al momento de ofrecer el refrigerio.

5.1-Alimentos aptos celíacos

GRUPO DE ALIMENTOS	SELECCIÓN DE ALIMENTOS	MARCAS RECOMENDADAS
NATURALMENTE LIBRES DE GLUTEN	Leche descremada (brindada por distrito)	La que brinda el C.P.E. es apta. Verónica, Noal, Purísima, etc.
	Yogur descremado sin azúcar agregado, ni edulcorantes	Amanecer, Carrefour, Ilolay, La Anónima, La Serenísima, Milkaut, Sancor Yogs, Manfrey, Sancor Vida, Ser, Tregar.
	Queso fresco :	Carrefour, La Serenísima, Ilolay, Jumbo, La Paulina, Milkaut
	Frutas frescas de estación	No presentan inconvenientes
	Huevos de gallina, frescos, duros o revueltos. Solos o en preparaciones caseras.	
	Frutos secos y semillas con cáscara (sin sal agregada)	El Hornero, New Garden, El Peoncito, For Good, Solazteca, Fem Fruit, La Fuerza de Francisco, Sturla.
RECOMENDADOS LIBRES DE GLUTEN	<p>Siempre debe estar el logo "SIN TACC" o "SIN GLUTEN" (el alimento no contiene trigo, avena, cebada, centeno).</p>  <p>Corroborar en el listado de ANMAT actualizado bimestralmente https://listadoalg.anmat.gob.ar</p>	Debe ser similar al menú de sus compañeros y seguir los criterios de alimentación saludable recomendados para todos los y las estudiantes



5.2- Alimentos aptos para intolerancia a la lactosa

Es importante que todos los alimentos deben tener la leyenda frontal “DESLACTOSADOS”, “PARCIALMENTE DESLACTOSADA”, “0% LACTOSA” o “SIN LACTOSA”, comúnmente se reconocen por su color naranja.



GRUPO DE ALIMENTOS	SELECCIÓN DE ALIMENTOS	MARCAS RECOMENDADAS
NATURALMENTE APTOS	Frutas y verduras	<p>Debe ser similar al menú de sus compañeros y seguir los criterios de alimentación saludable recomendados para todos los y las estudiantes.</p> <p>Se deben tener los mismos cuidados que en la celiarquía respecto de la contaminación cruzada.</p> <p>La preparación para el intolerante a la lactosa debe ser lo más parecida a la del resto de los y las estudiantes.</p>
	Cereales, harinas, fécula de mandioca o almidón de maíz, legumbres, arroz, fideos	
	Huevo y carnes	
	Té, mate cocido, yerba mate, azúcar, miel, aceite, levadura	
RECOMENDADOS	LECHE (identificadas por su color naranja)	La Serenísima, Purísima, SanCor, Tregar, Svetty
	BEBIDAS VEGETALES (almendras, soja, arroz, coco) "SIN AGREGADO DE AZÚCAR"	Silk, Biba
	YOGURES (naturalmente contienen un 50% menos de lactosa)	La Serenísima, Sancor Vida, Ser, Milkaut
	QUESOS	Felices Las Vacas, NotCheese
	COPOS DE MAÍZ	Timon Cruz (maíz inflado), Patagonia Grains
	TOMATE ENVASADO (pulpa)	Alco, Arcor, Canale, La Campagnola, Noel, Salsati, Molto, Marolio.



6-SALIDAS, EVENTOS ESPECIALES Y/O FESTEJOS

Planificar ofreciendo las opciones más saludables. Aparte de los alimentos permitidos, se podrán ofrecer:

Bizcochuelo, budines tipo casero (empaquetados en panadería), torta.

Pastelitos, pasta frola, tortas fritas.

Sándwich de carne, pollo.

Empanadas de carne, de verduras.

Agua como bebida





ORGANIZACIÓN DEL SERVICIO



1- RESPONSABILIDADES

Del 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 del área.

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: Los fondos recibidos son exclusivos para la compra de alimentos para el SAE en función de los alimentos permitidos en esta Guía. **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 SAE responda a un grupo de trabajo, conformado por el equipo de conducción, docente y auxiliares. Los mismos serán designados para que cumplan y desarrollen sus tareas con el cuidado y responsabilidad que el servicio lo requiere bajo el asesoramiento continuo de la Dirección General de Entornos Escolares Saludables.

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

De los Auxiliares de Servicio:

Personal encargado de la preparación y elaboración del refrigerio, mediante técnicas higiénicas correctas con el objeto de que resulten apropiadas para su consumo.

El personal debe:

Preparar de manera correcta la leche para el refrigerio.

Elaborar preparaciones simples, tales como arroz con leche, bizcochuelos, budín, pizza, a fin de ofrecer variedad en el menú.

Estar capacitado en buenas prácticas de manipulación de alimentos, y realizar actualizaciones cada 2 años.

Cumplir con las 5 claves para la inocuidad de los alimentos.



5 Claves PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

1 Mantenga la limpieza



- Lávese las manos frecuentemente
- Proteja el área de cocina y los alimentos de insectos y animales
- Guarde todo en recipientes cerrados

2 Temperaturas seguras



- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas
- Refrigere pronto y evite descongelar a temperatura ambiente

3 Evite la contaminación cruzada



- Almacene alimentos crudos en recipientes cerrados y en último estante de heladera
- Use utensilios diferentes para crudos de cocidos

4 Agua y materia prima segura



- Elija alimentos frescos
- No consuma productos fuera de fecha de vencimiento

5 Cocción completa



- Preste especial atención en el interior de las carnes
- Recaliente una sola vez y adecuadamente para eliminar microorganismos

ENTORNOS
ESCOLARES
SALUDABLES

la educación
evoluciona
para vos

Ministerio de
Educación

CPE
Consejo Provincial
de Educación

Provincia del
neuquén



Gobierno
de la Provincia
del Neuquén





2- ORGANIZACIÓN DEL DEPOSITO:

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. Se debe mantener limpio.
- 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 el 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





PAUTAS PARA PROMOVER ENTORNOS ESCOLARES 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, y aspectos culturales 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.

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.

*Gráfica de alimentación saludable





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, azúcares y sodio.
- Difundir mensajes que promuevan el consumo de alimentos saludables.
- Eliminar toda publicidad, promoción y patrocinio de alimentos ultraprocesados y bebidas comerciales 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 salud 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.

