

Guía del Servicio de **Comedor Escolar 2026**



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



la educación
evoluciona
para vos



Gobierno
de la Provincia
del Neuquén



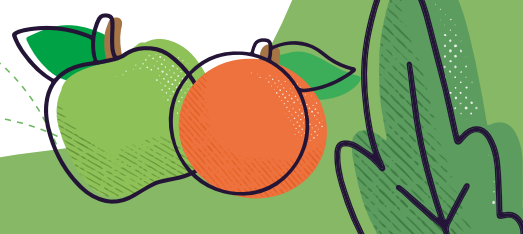
ÍNDICE

FUNDAMENTO NORMATIVO.....	4
LINEAMIENTOS NUTRICIONALES PARA LA ELABORACIÓN DEL MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR.....	5
1. Compras de alimentos.....	6
1.1 ¿Qué alimentos están permitidos comprar?.....	6
1.2 ¿Qué alimentos no están permitidos comprar?.....	9
2. Menú del comedor escolar.....	11
2.1 Menú.....	11
2.2 Recomendaciones.....	12
2.3 Cuaderno de comedor.....	13
2.4 Sugerencias de menú.....	13
2.5 Modelo de menú que cumplen con las metas nutricionales.....	16
3. Alimentación en casos particulares.....	16
3.1 Alimentos libres de gluten.....	17
3.2 Alimentos recomendados para intolerancia a la lactosa.....	17
ORGANIZACIÓN DEL SERVICIO.....	18
4. Responsabilidades.....	19
4.1 Equipo directivo.....	19
4.2 Auxiliares de servicio.....	19
4.2.1 Particularidades en la manipulación de alimentos.....	21
5. Organización del depósito.....	22
ANEXO: RECETAS.....	25
6. Recetas.....	
6.1 Sopa.....	26
6.2 Guiso de lentejas.....	26
6.3 Guiso de fideos.....	27
6.4 Polenta o fideos con tuco.....	27
6.5 Pan de carne con ensalada rusa.....	28
6.6 Carbonada de pollo.....	28





6.7 Milanesas con arroz con queso.....	29
6.8 Tarta de verduras con arroz blanco.....	29
6.9 Pollo con puré mixto.....	30
6.10 Carne a la cacerola con calabaza y batata al horno.....	30
6.11 Albóndigas con papas y batatas al horno.....	31
6.12 Goulash con papas al horno con salsa blanca.....	32
6.13 Pastel de polenta al horno.....	32
6.14 Budín de arroz con ensalada de manzana y zanahoria.....	33
6.15 Lasagna de vegetales con puré de papa.....	33
7. Ensaladas.....	34
8. Aderezos caseros.....	34





FUNDAMENTO NORMATIVO

El **Comedor Escolar** brinda a las y los estudiantes en situación de vulnerabilidad socioeconómicas, de las áreas urbanas o por la ubicación geográfica (rurales) o modalidad (Jornada Extendida- Completa - Albergue) la posibilidad de acceder a su almuerzo.

Consiste en brindar un plato de comida, cuyo objetivo es el de contribuir al mejoramiento de las condiciones alimentarias de la población escolar, brindar un espacio propicio para promocionar hábitos y comportamientos adecuados en relación a la ingesta de alimentos, dando la oportunidad de que las y los estudiantes aprendan que el acto de comer, no solo satisface la sensación de hambre sino que es la manera de comunicarse con el resto de los comensales, una forma de cuidar la salud, un momento de transmisión de cultura y de costumbres, una excelente ocasión para relajarse y divertirse facilitando la convivencia y el compañerismo.

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

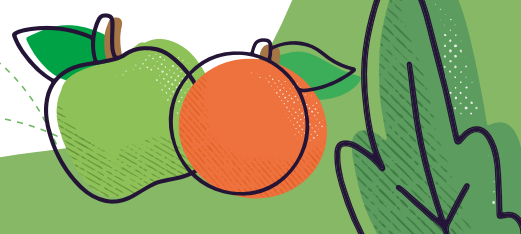
Los aspectos nutricionales del comedor escolar, se planifican en el marco de las siguientes normativas:

Ley Provincial N° 3.242/2020 de Entornos Escolares Saludables
Resolución SGS N° 693/2019 Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA)





LINEAMIENTOS NUTRICIONALES PARA LA ELABORACIÓN DEL MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR





1 - COMPRAS DE ALIMENTOS



1.1 ¿QUÉ ALIMENTOS ESTÁN PERMITIDOS COMPRAR?

GRUPO DE ALIMENTOS	SELECCIÓN DE ALIMENTOS	RECOMENDACIONES	
		PRIMARIA-ESPECIAL-SECUNDARIO	INICIAL
LECHE	En polvo descremada.	Utilizar para purés, salsa blanca, postres de leche caseros. Se sugiere 2 veces por semana.	
QUESOS	Cre moso, feteado, blanco/crema untable, semiduros para rallar. Ricotta.	Se sugiere 2 veces por semana.	
FRUTAS	Preferir opciones frescas y de estación.	Mínimo 3 veces por semana. Entera o en trozos como postre o en preparaciones.	
VERDURAS	Cocidas, frescas y de estación.	Todos los días.	
	Crudas, frescas y de estación.	Todas.	EVITAR: zanahoria y espárragos por su dureza; hojas verdes, como acelga y espinaca.
	Tomate triturado embotellado, puré o pulpa de tomate en caja.	Utilizar para salsas en pizzas, pastas, milanesas a la napolitana, guisados, etc.	
TUBÉRCULOS	Papa, batata, choclo y mandioca.	2 veces por semana. En reemplazo de los cereales.	





LEGUMBRES SECAS	Lentejas, porotos, soja, garbanzos, arvejas y sus harinas.	Mínimo 2 veces por semana. Siempre realizar remojo previo a la cocción de 8 horas en heladera.	
		En guisados, ensaladas, integrando hamburguesas, albóndigas, etc.	
ENLATADOS O DE CAJA	Solo de choclo, jardinera, arvejas, porotos, garbanzos.	Enteras o pisadas	Bien pisadas
		Máximo 1 vez por semana. Siempre lavar debajo del chorro de agua para disminuir su contenido de sodio.	EVITAR
CEREALES	Arroz, avena, maíz, fideos, polenta, sémola, maíz blanco, quínoa, féculas y sus harinas. Tapa de tarta o empanadas.	Máximo 2-3 veces por semana, de forma variada. En reemplazo de los tubérculos.	
PAN	Elaborado casero o de panadería. Preferentemente integral o de salvado, blanco, con semillas, de legumbres, etc.	Preferentemente para el refrigerio o solo en reemplazo de cereales y tubérculos.	
PAN RALLADO	Solo de panaderías.	Para integrar preparaciones. Puede contener avena instantánea.	
CARNES	Enteras, trozadas o picadas/molidas. Variedad de carnes rojas y blancas (pollo, pescado fresco o enlatados al natural, vacuno, cerdo, llama, chivo, cordero, etc. y vísceras como hígado, riñón y mondongo).	Mínimo 3 veces por semana.	No se debe ofrecer carne picada o molida a menores de 5 años.
HUEVOS	De gallina, frescos. Enteros duros, pisados, revueltos.	Integrando preparaciones como ligue o entero como reemplazo de las carnes.	
		Enteros o pisados.	Pisados.





SEMILLAS	Mix, girasol, chía, lino, sésamo, amapolas, etc. Sin sal o azúcar agregada.	Opcional. Considerando costos, edad y hábitos culturales.	Nunca enteras por riesgo de asfixia. Ofrecerlas trituradas, en preparaciones o sus respectivas harinas. No ofrecer en caso de alergias.
FRUTOS SECOS	Mix, almendras, castañas de cajú, maní, nueces, etc. Sin sal o azúcar agregada.		
ACEITES	De una sola semilla, no mezclas: girasol, maíz, soja, etc.	Como condimento, aderezo o integrando preparaciones en reemplazo de la manteca. SIEMPRE CRUDO. EVITAR FRITURAS.	
AGUA SEGURA	COMO ÚNICA BEBIDA o saborizadas <u>CASERAS</u> .	Todos los días.	
GELIFICANTES	Gelatina sin sabor , agar, goma xántica.	En preparaciones para dar consistencia a postres.	
LEUDANTES	Levadura fresca o seca, polvo de hornear.		
CONDIMENTOS Y SABORIZANTES	Esencia de vainilla, orégano, provenzal, romero, laurel, sal, etc.	Como ingredientes para las preparaciones.	

SOLO SE PERMITE LA COMPRA DE LOS ALIMENTOS DETALLADOS DENTRO DEL CUADRO DE PERMITIDOS.

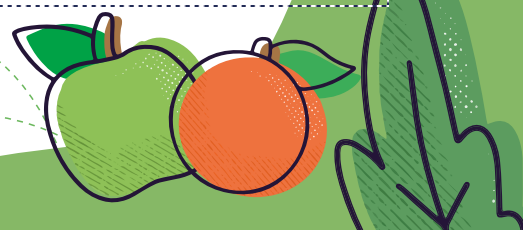




1.2 ¿QUÉ PRODUCTOS NO ESTÁN PERMITIDOS COMPRAR?

Los **productos ultraprocesados** que se detallan a continuación, 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, y comprometen la construcción de hábitos saludables, por lo tanto, **no son recomendados para la población escolar**.

PRODUCTOS NO AUTORIZADOS	DESCRIPCIÓN
HAMBURGUESAS INDUSTRIALES	Tipo Patty, Paladini, Swift, etc.
FIAMBRES Y EMBUTIDOS	Picadillo, paté, jamón, paleta , chorizo, morcilla, salchicha, panceta, etc.
MANTECA, MARGARINA Y QUESOS SABORIZADOS	Manteca clarificada (ghee), quesos cheddar, untables sabor a salame, jamón, azul, etc.
SALSAS	Ningún tipo de sachet de salsas listas para usar.
DULCES INDUSTRIALES	Mermeladas y dulces compactos (batata/membrillo), cacao con azúcar.
POSTRES DE LECHE INDUSTRIALES	Helados, juguitos congelados, postres de leche saborizados, flanes, postrecitos, etc.
POLVOS INDUSTRIALES PARA PREPARAR	Polvos para preparar bizcochuelos, postres, flanes, gelatina con sabor, etc.
BEBIDAS	Gaseosas, jugos artificiales en polvo o diluidos, aguas saborizadas industriales, etc.
GALLETAS Y PANIFICADOS (altos en azúcares, sodio y grasa)	Galletas fritas u horneadas, dulces, rellenas, tipo de agua, facturas, bizcochos, bollería, u otro tipo de pastelería.
PAN LACTAL INDUSTRIAL	De ningún tipo de harina.
GOLOSINAS	Alfajores, turrón, caramelos, chocolates, barra de cereal con azúcar refinada o edulcorantes, tutucas, etc.
ADEREZOS	Mayonesa, ketchup, mostaza, etc.
PRODUCTOS DE COPETÍN, SNACKS	Papas fritas, chizitos, palitos, conitos, maní salado, etc.
CAFÉ	Es un estimulante que altera su sistema nervioso, afectando el sueño, causando ansiedad, irritabilidad y problemas de concentración, además interfiere con la absorción de calcio y daña el esmalte dental.
EDULCORANTES	Ningún tipo.





**SOLO CON AUTORIZACIÓN PREVIA DE LA
DIRECCIÓN GENERAL DE ENTORNOS ESCOLARES SALUDABLES**

PRODUCTOS	DESCRIPCIÓN
GRASA	Solicitarlo mediante nota, previo a cada evento.
CREMA DE LECHE, DULCE DE LECHE, FRUTAS ENLATADAS, CHOCOLATE COBERTURA	Solicitarlo mediante nota, previo a cada evento festivo: aniversario de la escuela, acto de colación o Promesa a la Bandera.
RAVIOLES	Solicitarlo solo mediante nota.



En caso de dudas comunicarse con la Dirección General de Entornos Escolares Saludables al correo: nutricionministerio@gmail.com

A continuación, se presenta un modelo de nota para que las escuelas informen a las familias, en el cuaderno de comunicados al inicio del ciclo lectivo, los nuevos lineamientos nutricionales para el menú de refrigerio escolar, en el cual no pueden ofrecer productos ultraprocesados, en concordancia con la Ley Provincial N° 3.242 y las recomendaciones de la presente guía.

Estimada familia:

Queremos trabajar junto a ustedes para promover hábitos alimentarios saludables en nuestros estudiantes. La alimentación juega un papel fundamental en el desarrollo y bienestar de las infancias/adolescencias y es importante que les proporcionemos opciones nutritivas y saludables.

Es por ello que, siguiendo lo establecido por la Ley Provincial N° 3.242 y las recomendaciones de la Dirección General de Entornos Escolares Saludables, el refrigerio escolar no incluirá productos ultraprocesados: dulces, mermeladas, manteca, fiambre y embutidos.

Agradecemos profundamente su acompañamiento y compromiso. El trabajo conjunto entre escuela y familia es fundamental para la formación de prácticas alimentarias que perduren a lo largo de la vida.





2. MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR

¿Qué debemos tener en cuenta al momento de preparar el almuerzo o cena?

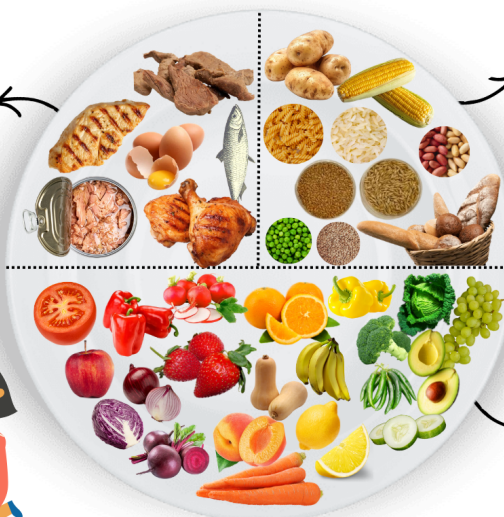
Debe incluir al menú un alimento de todos los grupos de las Guías Alimentarias para la Población Argentina tales como:

PARA ASEGURAR UN MENÚ EQUILIBRADO

INCLUIR AL MENOS UN ALIMENTO DE CADA UNO DE LOS SIGUIENTES GRUPOS

CARNES O HUEVOS

SON FUENTE DE PROTEÍNAS, CONTRIBUYEN AL CRECIMIENTO Y DESARROLLO. ADEMÁS, APORTAN MICRONUTRIENTES ESENCIALES COMO HIERRO Y VITAMINA.



LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN O PASTAS

BRINDAN ENERGÍA YA QUE SON FUENTE PRINCIPAL DE HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS, FIBRA Y VITAMINAS DEL COMPLEJO B. DEBEN ALTERNAR SU OFRECIMIENTO, EVITAR OFRECER PAN Y PASTAS EN UN MISMO PLATO.

FRUTAS O VERDURAS

APORTAN VITAMINA A Y C, FIBRA, AGUA Y MINERALES, AYUDANDO A FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO. SE RECOMIENDA AUMENTAR SU CONSUMO Y VARIEDAD, PREFIRIENDO LAS DISPONIBLES SEGÚN ESTACIÓN.

2.1 MENÚ

- Planificar el menú con frecuencia semanal, quincenal o mensual, este deberá adaptarse a las particularidades de la escuela: matrícula, región, estación del año, auxiliares, etc.
- Recordar que la elección de los alimentos que forman parte de ese menú, debe enmarcarse en el listado de alimentos permitidos para la compra.
- El menú semanal deberá estar expuesto en la cocina y/o a la vista de quien lo solicite.
- La Dirección General de Entornos Escolares Saludables, se encuentra a disposición para acompañar en el diseño del menú.







2.2 RECOMENDACIONES

 Para cocinar **polenta** usar:

- Leche en reemplazo de agua.
- Agregar a la preparación, huevo duro rallado.
- Agregar a la preparación verduras salteadas o puré de verduras como zapallo y zanahoria.

 Al preparar **puré** (papa o zapallo) agregar leche en polvo para enriquecer con nutrientes.

 Las verduras (zapallo, zapallito, zanahoria, cebolla, berenjena, acelga, etc.) cortadas en trocitos y salteadas se pueden utilizar para acompañar fideos guiso, tallarín y arroz.

 A la carne picada se le puede agregar (para preparaciones ej., albóndigas, pastel, hamburguesas, etc.):

- Legumbres.
- Avena arrollada.
- Arroz hervido.
- Acelga o espinaca.
- Zanahoria o remolacha rallada y/o cebolla.
- Pan rallado.




Recuerde: No se debe ofrecer carne picada a menores de 5 años.

 Con **arroz, maíz blanco pisado** y otros cereales se pueden preparar:

- Guisos, locros, sopas, tortilla.
- Verduras rellenas.
- Mazamorra, arroz con leche.
- Budines salados o dulces.

 **Legumbres** utilizadas en guisos, hamburguesas o albóndigas:

Siempre combinar con arroz o avena para lograr una proteína de buena calidad. De esa manera reemplazamos las proteínas de las carnes, por lo que no es necesario agregar carne. También pueden usarse como base de tartas saladas, purés, para panes caseros o postres como brownies de porotos y cacao sin azúcar.





 **Cereales** (arroz, fideos, pastas, polenta, pizza, tartas):

Deben brindarse 2-3 veces por semana, de manera variada y siempre combinando con verduras.






2.3 CUADERNO DE COMEDOR


-  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, esto ayudará a organizarse. Así podrá estimar 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.

2.4 SUGERENCIAS DE MENÚ

-  En **otoño-invierno**, la sopa es una opción sencilla, rica y nutritiva para aportar nutrientes de origen vegetal que refuercen el sistema inmunológico. Por ello, la sugerimos como parte del menú diario junto a otras preparaciones guisadas o a la cacerola que completen los nutrientes necesarios para sobrellevar las bajas temperaturas.
 - Sopa- Albóndigas con papas y batatas al horno.
 - Sopa- Berenjenas o zapallitos a la napolitana con fideos tirabuzón.
 - Sopa- Canelones de acelga y/o espinaca con tuco.
 - Sopa- Fideos guiso con verduras salteadas .
 - Sopa- Goulash con arroz.
 - Sopa- Goulash con papas cortadas en rodajas al horno con salsa blanca.
 - Sopa- Guiso de lentejas.
 - Sopa- Guiso de carne, papas y garbanzos.
 - Sopa- Locro.
 - Sopa- Pastel de papas o batatas.
 - Sopa- Pastel de polenta al horno.
 - Sopa- Pollo guisado con zanahorias y arvejas.
 - Sopa- Pan de carne con puré de papa y zapallo.
 - Sopa- Pan de carne con papas y huevo duro .
 - Sopa- Tallarines con tuco de pollo, carne o solo vegetales.
 - Sopa- Fideos guiseros con salteado de cebolla, zapallito, arvejas y huevo revuelto.
 - Sopa- Acelga y/o espinaca con salsa blanca con carne al horno.
 - Sopa- Filete de pescado con verduras a caballo al horno.
 - Sopa- Trozos de pescado salteado con cebolla y zanahoria a la cacerola con papa al horno.





 En **primavera-verano**, son mejor toleradas preparaciones frescas como ensaladas o salpicones para evitar descomposturas por las altas temperaturas.

- Budín de arroz-Ensalada de manzana y zanahoria rallada
- Empanadas con ensalada de lechuga y tomate.
- Hamburguesas de carne picada con cebolla, zanahoria rallada y arroz con verduras horneadas.
- Hamburguesas de legumbres con ensalada de arroz, lechuga, tomate y huevo duro.
- Hamburguesas de avena, zanahoria y carne con papa, tomate y arvejas.
- Lasaña de vegetales con puré de papa.
- Pizza de caballa y queso-Ensalada.
- Pizza tradicional-Ensalada.
- Tarta de acelga con salsa blanca y queso con puré de papa y calabaza.
- Tarta de caballa con arroz primavera (choclo, arvejas y zanahoria).
- Tarta de choclo con salsa blanca y queso con papas y batatas al horno.
- Tarta de verduras varias con salsa blanca y ensalada de garbanzos con arroz y perejil.
- Soufflé de acelga, arroz, huevo y queso-Puré de calabaza.

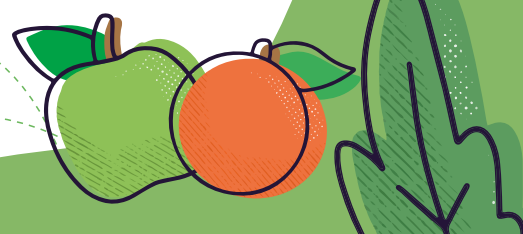
Salpicón:

Es la opción ideal para evitar desperdicios en el SAE, así como brindar un menú completo en nutrientes. Para ello, agregar a cualquier ensalada trocitos de carnes en cualquiera de sus variantes, huevo duro o cubos de queso, así como papas hervidas, legumbres, fideos guiseros o arroz para ofrecer todos los nutrientes; y unirlo agregando aceite de una sola semilla o **aderezos caseros seguros** y revolver hasta homogeneizar.





- Caballa, arroz, lechuga, tomate, cebolla y huevo duro.
- Pollo, papas, zanahoria y zapallo hervido, lechuga, tomate y cubos de queso.
- Carne, arroz, berenjena, zapallito y cebolla salteada y queso (servir tibio con el queso semi derretido).
- Fideos guiseros, zanahoria hervida, arvejas, tomate y huevo duro.
- Atún, remolacha rallada, papa hervida, arvejas y huevo duro.










2.5 MODELO DE MENÚ QUE CUMPLEN CON LAS METAS NUTRICIONALES

OTOÑO - INVIERNO					
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	SOPA + PIZZA + FRUTA	GUISO DE LENTEJAS + FRUTA	SOPA + PAN DE CARNE + ENSALADA RUSA	CARBONADA DE POLLO + FRUTA	MILANESAS + ARROZ CON QUESO CREMOSO + FRUTA
2	SOPA + TARTA DE VERDURAS + FRUTA	SOPA + POLENTA o FIDEOS CON TUCO + FRUTA	SOPA + POLLO + PURÉ MIXTO + FRUTA	SOPA + GUISO DE FIDEOS + FRUTA	CARNE A LA CACEROLA + CALABAZA Y BATATA AL HORNO + FRUTA

PRIMAVERA - VERANO					
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	ENSALADA + PIZZA + FRUTA	HAMBURGUESAS DE LENTEJAS y CARNE PICADA + ENSALADA + FRUTA	PAN DE CARNE + ENSALADA RUSA + FRUTA	MILANESAS DE POLLO + PURÉ MIXTO	SALPICÓN DE VEGETALES, ARROZ y QUESO
2	TARTA DE VERDURAS + ARROZ + FRUTA	TALLARINES CON TUCO DE POLLO Y ARVEJAS + FRUTA	LASAGNA DE VEGETALES CON TUCO DE CARNE	BUDÍN DE ARROZ + ENSALADA + FRUTA	SALPICÓN DE ATÚN CON VERDURAS + FRUTA

3. ALIMENTACIÓN EN CASOS PARTICULARES

Cuando se presenten casos de estudiantes o personal con necesidad de excluir algún tipo de alimento en el refrigerio, se debe seguir el procedimiento indicado en la circular enviada a principio de año a cada institución.

-  Deberá siempre considerar la opción de menú ante casos particulares.
-  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 almuerzo/refrigerio.
-  La Dirección General de Entornos Escolares Saludables, acompañará a la institución con el respectivo asesoramiento al equipo directivo.
-  El menú en casos particulares debe ser similar al menú de todos los estudiantes del establecimiento y seguir los criterios de alimentación saludable.





3.1 ALIMENTOS LIBRES DE GLUTEN

Los establecimientos escolares deben garantizar alimentos y menú libre de gluten.
Marcos Normativos:

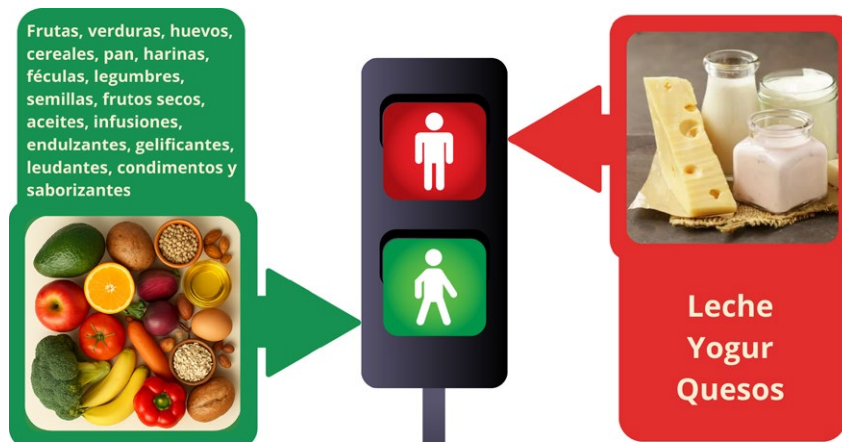
- Ley Nacional N° 26.588 y su modificatoria Ley Nacional N° 27.196.
- Ley Provincial N° 2.806 y su ampliación Ley Provincial N° 3.165.
- Ley Provincial N° 3.242 de Entornos Escolares Saludables.

	CON GLUTEN	TRIGO, CEBADA, CENTENO, SUS DERIVADOS Y ELABORADOS A PARTIR DE ELLOS COMO FÉCULAS, HARINAS, PAN, PREPIZZAS Y BIZCOCHUELOS.
	PUEDA CONTENER GLUTEN	LECHE, YOGUR, QUESOS, ARROZ, AVENA, MAÍZ, QUINOA, LEGUMBRES, SEMILLAS, FRUTOS SECOS, ACEITES, INFUSIONES, ENDULZANTES, GELIFICANTES, LEUDANTES, CONDIMENTOS Y SABORIZANTES.
	SIN GLUTEN	FRUTAS, VERDURAS, CARNES HUEVOS, PREMEZCLAS Y ALIMENTOS EN LOS QUE SE IDENTIFICA EL LOGO OFICIAL.

Corroborarlos en el listado oficial actualizado: <https://listadoalg.anmat.gov.ar>

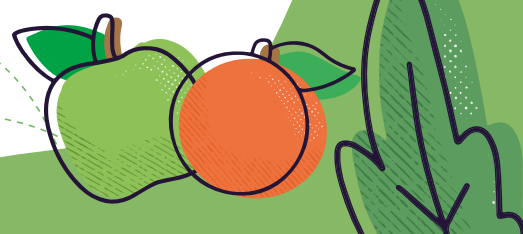
3.2 ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Es importante que todos los alimentos deban tener la leyenda frontal "DESLACTOSADOS", "0% LACTOSA" o "SIN LACTOSA", comúnmente se reconocen por su color naranja.





ORGANIZACIÓN DEL SERVICIO





4. RESPONSABILIDADES

4.1 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.

Tendrá a su cargo:

- Planificar el menú junto al equipo de auxiliares de servicio de acuerdo a los lineamientos de la presente Guía de Comedor.
- Disponer el almacenamiento de alimentos en el depósito y controlar su conservación, llevando el control de entradas y salidas.
- Establecer diariamente la cantidad de alimentos que se utilizarán de acuerdo con el número de raciones.
- Supervisar el funcionamiento del comedor, la elaboración de las preparaciones y, el uso y estado de la vajilla y los artefactos utilizados.

4.2 AUXILIARES DE SERVICIO:

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

El personal debe:

- Tener conocimientos básicos de cocina y Buenas Prácticas de Manipulación de Alimentos. Realizar capacitaciones y actualizaciones cada 2 años.
- Preparar los alimentos asignados de manera correcta y segura de acuerdo a las técnicas correspondientes para ajustarse a los horarios establecidos, evitar pérdidas y contaminación cruzada.
- Controlar las fechas de vencimiento de los alimentos almacenados.
- Notificar al personal directivo sobre las necesidades de reparaciones y/o necesidad de cambiar materiales, equipamientos o instalaciones, como así también necesidades de alimentos.
- 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












En cuanto a la vestimenta:

-  Usar el pelo recogido y cubierto con cofias o pañuelos.
-  Se requiere el uso de delantal o guardapolvo plástico o de tela.
-  Mantener la higiene personal (incluyendo uñas cortas, limpias y sin pintar) y de la vestimenta.
-  Higienizar las manos antes de manipular alimentos, después de manejar alimentos crudos, luego de comer o beber, tras utilizar cualquier objeto ajeno a la cocina y **cada vez que sea necesario**.
-  En estado gripal o problema gastrointestinal (diarrea, náuseas, vómito) se recomienda el uso de barbijo.
-  **Solo** usar guantes si presenta heridas superficiales en las manos.


4.2.1 PARTICULARIDADES EN LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS


-  **Es muy importante que la manipulación de alimentos para niños, niñas y adolescentes sea responsable, evitando la contaminación de los mismos.**
-  Utilizar solamente agua segura, tanto para la bebida como para el uso de hielo y el lavado de utensilios y superficies.
-  Cocinar el huevo de tal manera que la yema quede siempre sólida, evitando el riesgo de salmonelosis.
-  Lavar minuciosamente bajo chorro de agua corriente las frutas y verduras antes de manipularlas y servir las. Idealmente dejarlas unos minutos en remojo con agua y unas gotas de lavandina -apta alimentos- para sanitizarlas (por litro de agua 3 a 5 gotas de lavandina, según la marca del producto). Las bacterias pueden penetrar en las hojas dañadas de lechuga, por esto deberán ser siempre descartadas.
-  Con el fin de evitar la contaminación cruzada, utilizar distintas tablas para: carnes, vegetales (frutas y verduras) y alimentos cocidos.
-  Descartar los restos de alimentos que dejen las infancias o adolescencias en el plato.
-  Mantener la cadena de frío de los alimentos.





5. ORGANIZACIÓN DEL DEPÓSITO

-  Disponer apropiadamente el almacenamiento de la mercadería y controlar su conservación teniendo en cuenta que:
 - Los alimentos deben ser aquellos provenientes de la compra con la partida para el refrigerio.
 - En todo caso debe controlarse la fecha de vencimiento y estado de los alimentos comprados a fin de evitar enfermedades de transmisión alimentaria.

-  Consejos útiles para conservar los alimentos en un depósito:
 - Mantener **limpio y ordenado**.
 - Debe ser un ambiente **fresco, ventilado y seco**.
 - No permitir el ingreso de animales domésticos al depósito ni a la cocina.
 - Los estantes, paredes y pisos deben ser de fácil limpieza.
 - Los **alimentos no perecederos** deben ser almacenados sobre tarimas o estanterías ubicadas a 20 cm del piso y la pared, permitiendo la circulación del aire y de las personas, y así evitar contaminaciones o que la humedad los deteriore.
 - Para el caso de **bolsones** de papa, cebolla y frutas en cajón, se debe revisar periódicamente cada unidad a fin de descartar aquella que esté en mal estado. Esto permitirá reducir desperdicios.





- En **heladeras y freezers**, los alimentos deben estar correctamente cerrados y rotulados indicando el alimento y su fecha de almacenado. En las heladeras, respetar las fechas de vencimiento. En freezers, se detalla a continuación tiempos de conservación de acuerdo al alimento:

Alimento	Conservación (-18°C)
Carne para guisos, picada o molida	3 a 4 meses
Carne de cerdo	4 a 6 meses
Carne de ternera	6 a 12 meses
Carne de pollo	1 año

Extraído de: USDA. Principios básicos en la preparación de los alimentos Inocuos.

- **Quesos cremosos y pan frescos no conservar por más de tres meses en freezer.**
- En caso de dudar del correcto funcionamiento de heladeras o freezer comunicarse inmediatamente con el distrito escolar.
- El descongelado de alimentos debe realizarse en **heladera o microondas**. Una vez descongelado no puede volver a congelarse sin haber realizado una cocción previa.
- Se debe controlar que los depósitos se encuentren libres de plagas (roedores, insectos, etc.).
- No se debe utilizar veneno o insecticidas en presencia de alimentos. No debe haber elementos y productos de limpieza en el depósito. De no contar con otro lugar para almacenarlos, ubicar estos productos lejos de los alimentos.
- Los alimentos deben colocarse de manera ordenada y cerrados correctamente, manteniendo un registro de ingreso y egreso mediante planilla o rótulos **visibles** en los estantes con las fechas correspondientes.



LO PRIMERO QUE ENTRA DEBE SER LO PRIMERO QUE SALE





¿DONDE VA CADA ALIMENTO EN LA HELADERA?

Los alimentos se ordenan y almacenan en la heladera según: la temperatura que requieren, si son crudos o están cocidos, y la consistencia (si son sólidos o líquidos).

Alimentos cocidos y listos para consumir:

en los estantes superiores.

Lácteos y huevos:

en los estantes medios.

Carnes:

en el estante que se encuentra sobre el cajón de frutas y verduras.

Frutas y verduras:

en la parte baja, más específicamente en el cajón exclusivo para almacenarlas.

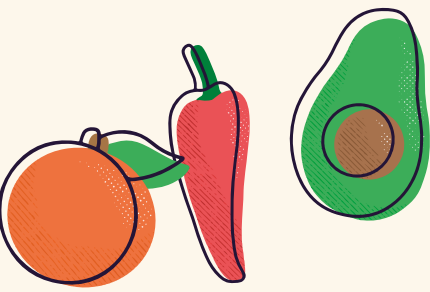


Condimentos y aderezos:

en los estantes de la puerta.

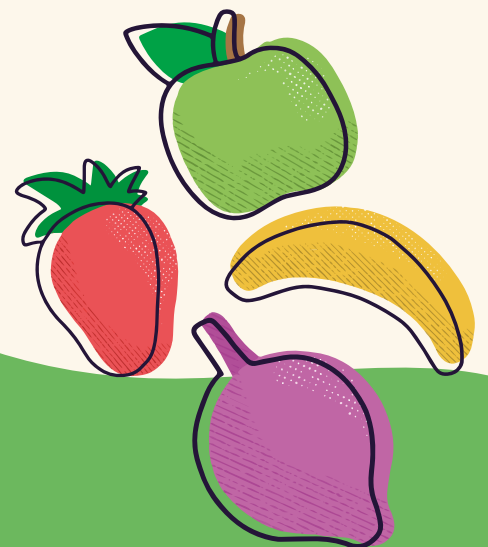
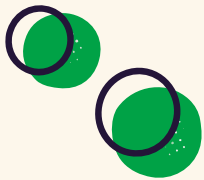
Fuente: Consejo Argentino sobre Seguridad de Alimentos y Nutrición.





Anexo

RECETAS





6. RECETAS

6.1 SOPA

Rinde 50 porciones

ALIMENTOS	CANTIDADES
Agua de cocción	13 litros
Zanahoria	4 kilos
Zapallo	2 kilos
Acelga	2 kilos
Fideos, Arroz o Avena	1,2 kilos
Condimentos y aceite	Cantidad necesaria

PROCEDIMIENTO

- Trozar los vegetales en trozos pequeños.
- Colocar una olla un chorrito de aceite a fuego medio y dorar los vegetales más tiernos (cebollas, puerros, hojas verdes, zapallitos, zucchinis, etc).
- Agregar los demás vegetales (zapallo, calabaza, zanahoria, coliflor, brócoli, etc.), dorar y condimentar.
- Agregar agua hasta tapar los vegetales y cocinar tapado.
- Una vez que hierva el agua añadir el fideo, arroz o avena y cocinar hasta que los alimentos estén tiernos.

6.2 GUISO DE LENTEJAS

Rinde 50 porciones

ALIMENTOS	CANTIDADES
Lentejas	5 kilos
Carne	4 kilos
Papa	2 kilos
Pulpa o puré de tomate	3 litros
Cebolla	2,5 kilos
Zanahoria	2 kilos
Arvejas	1 kilo
Arroz	1 kilo
Aceite	250 mililitros
Condimentos	Cantidad necesaria

PROCEDIMIENTO

- Remojar las lentejas secas en agua fría de un día para el otro.
- Lavarlas desechando el agua de remojo y reservarlas.
- En una olla rehogar la cebolla y la zanahoria en aceite.
- Incorporar la carne al rehogado. Condimentar con hierbas aromáticas y cocinar hasta eliminar los jugos rojizos a fuego bajo.
- Agregar la papa trozada, las lentejas bien lavadas, puré de tomate y continuar cocinando a fuego lento hasta que la papa esté a media cocción.
- Agregar el arroz y agua hasta tapar los alimentos. Dejar cocinar hasta que rompa el hervor tapado.
- Sumar a último momento las arvejas, cocinar por 10 minutos más y servir.





6.3 GUISO DE FIDEOS

Rinde 50 porciones

ALIMENTOS

Fideos guiseros	1,5 kilo
Cebolla	1 kilo
Carne en trozos o molida	1,5 kilos
Zanahoria	1,5 kilos
Pulpa o puré de tomate	2 litros
Papa	1,5 kilos
Arvejas	500 gramos
Aceite	250 mililitros

CANTIDADES

PROCEDIMIENTO

- Rehogar en una olla con un poco de aceite la cebolla junto a la zanahoria trozada pequeña hasta observar la cebolla transparente.
- En caso de utilizar carne, trozada en cubos tamaño bocado y dorar en la olla junto a los vegetales hasta observar bien cocida (sin jugos rojizos).
- Saltear las verduras restantes como zanahoria y papas en cubos (menos las arvejas) junto a los condimentos y la salsa de tomate para integrar sabores.
- Cocinar a fuego bajo hasta que las papas estén tiernas, pero no completamente cocidas.
- Añadir los fideos y las arvejas. En caso de ser necesario agregar un poco de agua o caldo caliente para cubrir los alimentos
- Cocinar tapado hasta que los fideos estén listos.
- Reservar unos minutos en la olla (fuego apagado) para concentrar sabores.

Tip: los mejores fideos para un guiso son los mostacholes, rigattis o tirabuzones.

6.4 POLENTA O FIDEOS CON TUCO

Rinde 50 porciones

ALIMENTOS

Polenta o Fideos	5 kilos
Pulpa o puré de tomate	2,5 litros
Zanahoria	1 kilo
Cebolla	750 gramos
Aceite	500 mililitros
Carne molida	6 kilos
Queso de rallar	500 gramos

CANTIDADES

PROCEDIMIENTO

- Para el tuco: picar la cebolla y la zanahoria en cubitos muy pequeños, dorar en una olla con un poquito de aceite.
- Agregar la carne picada, dorar un poco. Luego añadir el puré de tomate y condimentar. Cuando empiece a hervir, baja el fuego al medio, tápalo y cocínalo por unos 20-30 minutos.
- Cocinar la polenta o los fideos tal como indica el paquete.
- Servir y agregar el tuco por encima, sumar queso de rallar.





6.5 PAN DE CARNE CON ENSALADA RUSA

Rinde 50 porciones

ALIMENTOS

Carne picada o molida	6 kilos
Cebolla	2 kilos
Morrón	1 kilo
Huevo	12 unidades
Pan rallado	Cantidad necesaria
Aceite.....	150 mililitros
Condimentos.....	Cantidad necesaria
Papa.....	6 kilos
Zanahoria.....	2 kilos
Arvejas	1,5 kilos
Mayonesa casera (c/huevo duro).....	1kilo

CANTIDADES

PROCEDIMIENTO

Para el pan de carne:

- Ponemos la sartén al fuego y cuando tome temperatura le ponemos un poco de aceite y doramos la cebolla y morrón picados.
- En otro recipiente colocar la carne, incorporar el morrón y la cebolla cocidos. Agregar los huevos y condimentar.
- Amasar hasta tener una mezcla homogénea y compacta.
- Para llevarlo al horno: rociar con aceite una fuente para horno, espolvorear con pan rallado y expandir la mezcla en ella (unos 3 dedos de alto de mezcla más o menos). Volver a espolvorear pan rallado.
- Cocinar el pan de carne en el horno pre calentado por aproximadamente 1 hora.

PROCEDIMIENTO

Para la ensalada rusa:

- Pelar y cortar la papa en cubos de 1cm x 1cm aproximadamente. Pelar y cortar la zanahoria en cubos de la mitad del tamaño que la papa (en este caso sería 0.5 x 0.5cm).
- Llevar las papas y las zanahorias cortadas a una olla amplia con mucha agua. Agregar sal y llevar al fuego hasta que la papa esté cocida.
- Si usan arvejas de lata las agregan cuando la papa y la zanahoria ya están escurridas.
- Retirar del fuego y escurrir. Dejar enfriar unos minutos y cuando todavía está caliente, agregar la mayonesa. Revolver todo para que se integre, salpimentar y continuar integrando.

6.6 CARBONADA DE POLLO

Rinde 50 porciones

ALIMENTOS

Pollo	7,5 kilos
Papas	5,5 kilos
Zanahoria.....	2,5 kilos
Calabaza	3,5 kilos
Cebolla.....	3 kilos
Pulpa o puré de tomate	5 litros
Condimentos.....	Cantidad necesaria

CANTIDADES

PROCEDIMIENTO

- Remojar los garbanzos secos en agua fría de un día para el otro.
- Lavarlos desechando el agua de remojo y reservarlos.
- En una olla rehogar la cebolla y la zanahoria en aceite.
- Incorporar el pollo al rehogado. Condimentar con hierbas aromáticas y cocinar hasta eliminar los jugos rojizos a fuego bajo.
- Agregar la papa trozada, los garbanzos bien lavados, puré de tomate y continuar cocinando a fuego lento hasta que la papa esté a media cocción.
- Agregar la calabaza y agua hasta tapar los alimentos. Dejar cocinar hasta que rompa hervor tapado.





6.7 MILANESAS CON ARROZ CON QUESO

Rinde 50 porciones

ALIMENTOS	CANTIDADES
Carne	8 kilos
Pan rallado	Cantidad necesaria
Huevos	40 unidades
Aceite	Cantidad necesaria
Condimentos	Cantidad necesaria
Arroz	5 kilos
Queso rallado	1,5 kilos

PROCEDIMIENTO

Para el arroz con queso:

- Cocinar el arroz tal como indica el paquete y luego agregar el queso rallado. Servir.

PROCEDIMIENTO

Para las milanesas:

- Colocar los huevos en un recipiente junto con los condimentos, mezclar bien.
- Quitar la grasa visible de los bifes de carne, machacar un poco para que quede tierna, salar. Colocar los bifes en el recipiente de los huevos batidos. Dejar unos minutos para que tome sabor.
- Pasar los bifes por pan rallado y apretar bien para que este se pegue.
- Cocinar en una fuente apenas aceitada, para que no se peguen, hasta que estén bien cocidas y doradas.

6.8 TARTA DE VERDURAS CON ARROZ BLANCO

Rinde 50 porciones

ALIMENTOS	CANTIDADES
Tapa para tarta	8 unidades
Acelga	7,5 kilos
Cebolla	1,5 kilos
Huevo	12 unidades
Queso	1,5 kilos
Aceite	Cantidad necesaria
Condimentos	Cantidad necesaria
Arroz	5 kilos

PROCEDIMIENTO

Para el arroz:

- Cocinar el arroz tal como indica el paquete. Servir.

PROCEDIMIENTO

Para la tarta:

- Picar la cebolla y dorar en la sartén, reservar.
- Cocinar la acelga y picar, luego agregar la cebolla, los huevos y condimentar.
- Colocar las tapas de tarta en un molde/asadera y verter la preparación. Agregar trocitos de queso.
- Cocinar hasta que esté dorada la masa y bien firme el relleno.





6.9 POLLO CON PURÉ MIXTO

Rinde 50 porciones

ALIMENTOS

Pollo	20 kilos
Calabaza	4 kilos
Papa	7,5 kilos
Aceite	Cantidad necesaria
Condimentos	Cantidad necesaria

CANTIDADES

PROCEDIMIENTO

- Trozar el pollo y condimentar. Colocar las piezas en una asadera y cocinar hasta que esté bien cocido por dentro y dorado por fuera.
- Pelar y cortar en trozos las papas y calabazas. Cocinar hasta que estén blandas, escurrir y pisar hasta formar el puré. Agregar un poco de aceite y condimentar.
- Servir junto al pollo.

6.10 CARNE A LA CACEROLA CON CALABAZA Y BATATA AL HORNO

Rinde 8 a 10 porciones

ALIMENTOS

Carne	10 kilos
Zanahoria	2,5 kilos
Cebolla	2 kilos
Calabaza	7,5 kilos
Batata	7,5 kilos
Agua	Cantidad necesaria

CANTIDADES

PROCEDIMIENTO

- Trozar la carne y condimentar. Sellar la carne en una olla, con apenas aceite, para conservar sus jugos. Reservar.
 - Pelar y cortar las zanahorias en rodajas finas. Picar la cebolla en trozos pequeños. Añadir a la olla donde está la carne y dorar.
 - Luego añadir agua hirviendo hasta cubrir la carne. Se pueden añadir hierbas aromáticas, como orégano, laurel y romero.
- Tapar la olla para que se cocine todo aproximadamente 45-60 minutos.
 - **Tip: durante ese tiempo, revisar el sabor y que no le falte líquido a la cocción. Tener en cuenta que siempre se puede rectificar con más condimentos.**
 - Pelar, cortar las batatas y calabaza en trozos. Disponer en una bandeja con un poco de aceite, condimentar.
 - Cocinar hasta que estén doradas. Servir junto con la carne.





6.11 ALBÓNDIGAS CON PAPAS Y BATATAS AL HORNO

Rinde 50 porciones

OPCIÓN 1

ALIMENTOS	CANTIDADES
Carne picada o molida	6 kilos
Zanahoria rallada	2 kilos
Cebolla	1,5 kilos
Pan rallado / Harina	Cantidad necesaria
Condimentos	Cantidad necesaria

PROCEDIMIENTO

- Picar la cebolla.
- Colocar la carne en un bowl y agregar la cebolla y zanahoria rallada. Condimentar. Mezclar bien.
- Formar bolitas y pasar por pan rallado o harina.
- Disponer en una bandeja previamente aceitada y cocinar hasta que estén bien doradas.

OPCIÓN 2

ALIMENTOS	CANTIDADES
Carne picada o molida	4 kilos
Garbanzos / Lentejas	2 kilos
Acelga / Espinaca	1 kilo
Pan rallado / Harina	Cantidad necesaria
Condimentos	Cantidad necesaria

PROCEDIMIENTO

- Picar la acelga o espinaca cocida, mezclar junto con garbanzos o lentejas bien pisadas. Unir junto con la carne picada. Condimentar.
- Formar bolitas y pasar por pan rallado o harina.
- Disponer en una bandeja previamente aceitada y cocinar hasta que estén bien doradas.

PAPAS Y BATATAS AL HORNO

ALIMENTOS	CANTIDADES
Papas	7,5 kilos
Batata	7,5 kilos
Condimentos	Cantidad necesaria

PROCEDIMIENTO

- Pelar y cortar en trozos las papas y batatas.
- Disponer en una asadera aceitada, condimentarlas.
- Cocinar a horno fuerte hasta que estén blandas y doradas.





6.12 GOULASH CON PAPAS AL HORNO CON SALSA BLANCA

Rinde 50 porciones

ALIMENTOS	CANTIDADES
Carne tipo roast beef	8 kilos
Cebolla	2,5 kilos
Ajo	A gusto
Morrón	1,5 kilos
Tomate triturado	4 kilos
Agua	Cantidad necesaria
Condimentos	Cantidad necesaria
Papas	7,5 kilos
Salsa blanca	Cantidad necesaria

PROCEDIMIENTO

- **Preparación:** dorar la cebolla y morrón picados junto con el ajo, agregar la carne (se pueden pasar los trocitos de carne por harina) y cocinar a fuego suave. Agregar el tomate triturado, condimentos y sal. Se puede añadir agua o caldo para cubrir totalmente la carne. Cocinar por aproximadamente 2 horas, la carne tiene que quedar bien tierna.
- Pelar y cortar las papas en rodajas y disponer en una bandeja aceitada, condimentar. Mezclar bien. Colocarle por encima la salsa blanca. Llevar al horno hasta que las papas estén blandas.
- Servir la carne junto con las papas.

6.13 PASTEL DE POLENTA AL HORNO

Rinde 50 porciones

ALIMENTOS	CANTIDADES
Harina de maíz (Polenta)	12,5 tazas
Cebolla	2,5 kilos
Morrón	1,5 kilos
Carne picada	10 kilos
Aceite	Cantidad necesaria
Condimentos	Cantidad necesaria

PROCEDIMIENTO

- Picar la cebolla, morrón y dorarla en la sartén con un poco de aceite. Agregar la carne y cocinar hasta que esté bien cocida. Reservar.
- Cocinar la polenta con agua, caldo o leche. Reservar.
- Acomodar en asadera, una capa de polenta y otra de carne, cocinar al horno. Se puede cubrir con salsa de tomate y trocitos de queso.
- Cortar porciones y servir.





6.14 BUDÍN DE ARROZ CON ENSALADA DE MANZANA Y ZANAHORIA

Rinde 50 porciones

ALIMENTOS

Arroz hervido	2,5 kilos
Cebolla	2 kilos
Morrón	1,5 kilos
Arvejas	2,5 kilos
Huevos	25 unidades
Zanahoria	7,5 kilos
Manzana	7,5 kilos
Condimentos	Cantidad necesaria

CANTIDADES

PROCEDIMIENTO

- Dorar en una sartén cebolla y morrón picado. Añadir esto al arroz hervido. Agregar los huevos y las arvejas. Condimentar y mezclar.
- Colocar en una asadera aceitada y llevar al horno hasta que esté bien firme. Dejar enfriar un poco y luego desmoldar.
- Rallar la manzana y la zanahoria y reservar.
- Cortar porciones de budín y servir junto con la ensalada.

6.15 LASAGNA DE VEGETALES CON PURÉ DE PAPA

Rinde 50 porciones

ALIMENTOS

Berenjenas	7,5 kilos
Cebolla	2 kilos
Zapallito	7,5 kilos
Puré de tomate	4 kilos
Queso cremoso	1,5 kilos
Condimentos	Cantidad necesaria

CANTIDADES

PROCEDIMIENTO

- Realizar una salsa fluida con la cebolla y el tomate (opcional con carne picada o lentejas pisadas) y otra salsa blanca. Reservar.
- Trozar los vegetales en fetas uniformes y acomodar en asadera en forma de capas (salsa + vegetales + salsa + queso y así repetir). Colocar trocitos de queso por encima.
- Cocinar en el horno.
- Servir.





7- ENSALADAS

- Garbanzos con arroz, tomate y perejil.
- Lentejas, papas, calabaza y huevo duro.
- Porotos, papas, calabaza y huevo duro.
- Porotos con zanahoria rallada y huevo duro.
- Remolacha (hervida o cruda y rallada) con huevo duro.
- Repollo morado y/o blanco, zanahoria rallada y manzana verde.
- Zanahoria, manzana verde y yogur o lactonesa.
- Espinaca cruda con queso rallado
- Zanahoria rallada, choclo y tomate.

8- ADEREZOS CASEROS

Los industrializados son ultraprocesados y poseen componentes como grasas saturadas, sodio y aditivos conservantes en exceso que los hacen perjudiciales para la salud. Motivo por el cual ofrecemos sugerencias caseras para utilizar en ensaladas y salpicones.

- Mayonesa tradicional: huevo duro + aceite + limón + condimentos aromáticos.
- Lactonesa: leche + aceite + condimentos aromáticos.
- Agridulce: aceite + limón + miel + condimentos aromáticos.
- De remolacha o zanahoria: puré de remolacha o zanahoria + mayonesa tradicional o lactonesa.

Para evitar desperdiciar alimentos:

En caso de sobrantes que puedan ser reutilizados en otros menús, almacenarlos en recipientes herméticos en la heladera o freezer para luego usarlos.



Para acceder a más recetas y recibir asesoramiento individualizado, enviar sus consultas y/o el menú planificado por la institución a: nutricionministerio@gmail.com