

Guía para la alimentación en la **primera** **infancia** 2026

ESCUELAS INFANTILES

Dirección General de Entornos Escolares Saludables
Ministerio de Educación
Nordenstrom265 - Neuquén
nutricionministerio@gmail.com
299-4494869 - int. 6714-7497

non

la educación
evoluciona
para vos



Gobierno
de la Provincia
del Neuquén





ÍNDICE

FUNDAMENTO TÉCNICO-NORMATIVO.....	3
1. Normativas.....	4
2. Escuelas infantiles.....	5
3. Lactancia materna.....	5
3.1. Recomendaciones en caso de recibir tomas de leche materna.....	6
4. Alimentación complementaria.....	7
LINEAMIENTOS NUTRICIONALES PARA LA ELABORACIÓN DEL MENÚ DE REFRIGERIO ESCOLAR.....	8
5. Compras de alimentos.....	9
5.1 ¿Qué alimentos están permitidos comprar?.....	9
5.2 ¿Qué productos no están permitidos comprar?.....	12
6. Menú del refrigerio escolar.....	16
6.1 Sugerencias de menú que cumplen con las metas nutricionales.....	17
6.2. Recomendaciones para la elaboración de menú.....	18
7. Leche.....	19
8. Infusiones.....	19
9. Cuaderno de refrigerio.....	20
10. Alimentación en casos particulares.....	20
10.1 Alimentos libres de gluten.....	21
10.2 Alimentos recomendados para intolerancia a la lactosa.....	21
11. Menú para salidas, eventos especiales y/o festejos.....	22
11.1 Salidas recreativas.....	22
11.2 Eventos especiales y/o festejos.....	23





ORGANIZACIÓN DEL SERVICIO.....	24
12. Responsabilidades.....	25
12.1 Equipo directivo.....	25
12.2 Auxiliares de servicio.....	25
12.2.1 Particularidades en la manipulación de alimentos.....	27
13. Organización del depósito.....	28
13.1 Donaciones de alimentos.....	31
13.2 Decomiso de alimentos.....	31
PAUTAS PARA PROMOVER ENTORNOS ESCOLARES SALUDABLES.....	32
14. Alimentación y hábitos saludables.....	33
15. Comensalidad.....	33
16. Entorno escolar.....	34
ANEXO: RECETAS.....	35
17. Medidas y equivalencias.....	36
18. Cantidades de compras para un día	36
19. Recetas.....	37
19.1 Postre de leche.....	37
19.2 Compota de frutas.....	38
19.3, Untable de legumbres.....	38
19.4 Flan o budín de pan.....	39
19.5 Talitas sabor pizza.....	40
19.6 Granola casera.....	40
19.7 Pizzas.....	41
19.8 Bizcochuelo básico	42
20. Recetas sin gluten.....	43
20.1 Bizcochuelo de vainilla.....	43
20.2 Materitas de garbanzos.....	43
20.3 Pizza.....	44





FUNDAMENTO TÉCNICO-NORMATIVO





1. NORMATIVAS

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 refrigerios saludables. El mismo, promueve un entorno que con el aporte de alimentos saludables fortalezca el rendimiento escolar, reduzca el ausentismo y la deserción escolar, generando simultáneamente un valioso espacio para la integración social.

El **refrigerio** es el 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:

Ley Provincial Entornos Escolares Saludables N°3.242/2020:

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”.

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

Es un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos nutricionales y la composición de alimentos en mensajes prácticos, redactados en un lenguaje sencillo, coloquial y comprensible, para orientar a la población en la correcta selección y consumo de alimentos a fin de permitir implementar acciones integrales que enfrenten la situación alimentaria-nutricional y prevenga el desarrollo de las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a una alimentación inadecuada.

Es el documento pedagógico para el estudio de una alimentación saludable y la planificación de los menús en toda institución pública.





2. ESCUELAS INFANTILES

Enseñar y cuidar resultan dimensiones inseparables porque las prácticas que desarrollan las/los docentes en las instituciones implican acciones de cuidado y, a su vez, todas las actividades de cuidado connotan un valor educativo.

En la Escuela Infantil acompañamos una etapa en la que bebés, niños y niñas están construyendo su personalidad, su identidad, su subjetividad y su corporeidad. Educar en la primera infancia implica enseñar con brazos firmes pero abiertos, que cuiden el cuerpo y sus necesidades, que entreguen palabras, miradas, afecto y contención.

La alimentación se gestionará como parte de las actividades de la vida diaria, en el marco de la organización institucional y de la propuesta pedagógica situada: atenta a los contextos, que parta de la diversidad de crianzas, familias y culturas para generar acciones articuladas **propiciando entornos escolares saludables**, tal como lo establece la normativa vigente.

Teniendo en cuenta el concepto de salud integral se deberá garantizar **la lactancia materna y la alimentación complementaria**, lo cual requiere la construcción de redes con instituciones que atienden a la salud de bebés, niños y niñas para el sostenimiento de las infancias y sus familias en clave de derechos humanos.

Como mencionamos anteriormente los aspectos nutricionales se enmarcan y sustentan en documentos oficiales elaborados desde Nación, como son las Guías Alimentarias para la Población Argentina, Guías Alimentarias para la Población Infantil y Salud, Guía de Alimentación en la Primera Infancia y Ley Provincial Entornos Escolares Saludables N°3.242/2020.

3. LACTANCIA MATERNA

El inicio de la alimentación saludable es la lactancia materna. La leche humana es un fluido vivo que se adapta a los requerimientos nutricionales e inmunológicos de cada infancia, según la etapa de maduración y desarrollo de sus órganos. Además de contribuir al desarrollo sostenible, ya que constituye una forma económica y ecológica de alimentación, previene enfermedades y garantiza el desarrollo afectivo, psicofísico e intelectual. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la **lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida**, momento en el cual se aconseja la incorporación de alimentos apropiados y seguros para la edad.

Es importante promover la continuidad de la lactancia materna aun cuando la madre necesite separarse de su hijo.





3.1 RECOMENDACIONES EN CASO DE RECIBIR TOMAS DE LECHE MATERNA

- Garantizar una adecuada recepción y almacenamiento.
- Deben estar rotuladas con el nombre del estudiante y la fecha de preparación.
- Su almacenamiento se realizará inmediatamente luego de ser recibidas en heladera con temperatura menor a 5 °C, de esta forma se impide o retrasa la proliferación de bacterias.
- Se puede destinar el estante superior de la heladera o un recipiente con el fin de evitar la contaminación cruzada.



Evitar guardarlos en la puerta o cerca de ella, ya que la temperatura fluctúa con cada apertura.

- Utilizarlas en un plazo no mayor a 24 horas desde su recepción.
- No dejar las tomas a temperatura ambiente.
- Todo sobrante que no se ha consumido debe ser desechado.

Preparación inocua de la toma de leche materna:

- Debe descongelarse en la heladera. En caso de no hacerlo por completo, descongelarla y entibiarla a “falso baño maría”.
- Para ello, sumergir la toma en agua tibia (15 minutos) hasta lograr la temperatura deseada.
- Nunca debe utilizarse fuego directo ni microondas.
- No volver a refrigerar la preparación una vez que ha sido recalentada.





4. ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

La alimentación complementaria está definida como el proceso que comienza cuando el consumo de la leche humana de forma exclusiva ya no es suficiente para cubrir las necesidades nutricionales, siendo necesario incorporar otros alimentos. Este proceso acompaña a la lactancia materna y, como todo proceso, requiere de la transición de diferentes etapas dependientes del neurodesarrollo propio de cada infancia. Comienzan a compartir la mesa con quienes están encargados de su cuidado, y se inicia la exploración a través de los sentidos.



TACTO

Aplastando, tirando, jugando con las demás personas o con los propios alimentos, identificando así también texturas.



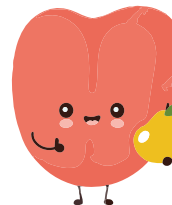
VISTA

Distinguiendo colores y variedades.



OLFATO

Percibiendo aromas propios de cada comida.



GUSTO

Apreciando los diferentes sabores que ofrece una alimentación variada.

LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA DEBE SER OPORTUNA, ADECUADA, INOCUA Y PERCEPTIVA.

Oportuna porque el momento óptimo para la introducción de alimentos distintos a la leche materna es cuando se observan signos de desarrollo adecuados. Alrededor de los seis meses de vida, las infancias alcanzan la madurez neurológica, gastrointestinal, inmunológica y renal suficientes para dar inicio a la incorporación de alimentos diferentes a la leche materna, y se incrementan los requerimientos energéticos y de otros nutrientes.

Adecuada, ya que debe proporcionar energía, macro y micro nutrientes suficientes para satisfacer los requerimientos nutricionales de esta etapa.

Inocua se refiere a la necesidad de prepararse, almacenarse y servirse de forma higiénica (ver Anexo de Higiene y conservación de alimentos).

Por último, ser **perceptiva**, es decir, atender a las señales de apetito y saciedad de cada infancia, la frecuencia de las comidas y el método de alimentación, a fin de promover su independencia y estimular el desarrollo psicosensorial. Se debe alimentar de forma amorosa, manteniendo el contacto visual, animando a comer, pero sin forzar.





LINEAMIENTOS NUTRICIONALES PARA LA ELABORACIÓN DEL MENÚ DE REFRIGERIO ESCOLAR





5. COMPRAS DE ALIMENTOS



5.1 ¿QUÉ ALIMENTOS ESTÁN PERMITIDOS COMPRAR?

- La selección de alimentos se enmarca en la Ley Provincial N° 3.242 de Entornos Escolares Saludables, y a su vez, en las recomendaciones de las GAPA Resolución N° 693/2019.
- Todos los alimentos que se adquieran deben provenir de establecimientos habilitados por un organismo competente.

GRUPO DE ALIMENTOS	RECOMENDACIONES		
	6-12 MESES	A PARTIR DEL AÑO CUMPLIDO	A PARTIR DE LOS 2 AÑOS
LECHE	Lactancia materna.	Entera o descremada enriquecida.	Descremada.
YOGUR		Se puede ofrecer con infusión o en preparaciones, como flan casero, leche con fécula de maíz, budín de pan.	
QUESOS		Yogures naturales. Bebible o firme.	
		Fresco cremoso, feteado, ricotta.	
		Untables solo neutros (blanco/crema) reducidos en sal.	
FRUTAS	Todas, evitando dar manzana en forma cruda por su dureza. Sin piel Evitar los jugos exprimidos.	Todas. Evitar los jugos exprimidos.	
VERDURAS	Todas, evitando la zanahoria cruda por su dureza y las de hoja verde (acelga y espinaca). Los granos de choclo pisarlos, por el riesgo de asfixia. El tomate cherri siempre brindarlo cortado.	Aquellas que sean duras o “fibrosas” como manzana, zanahoria, apio; se recomiendan siempre cocidas y trituradas o pisadas..	





HUEVOS	De gallina, frescos. Enteros duros, pisados, revueltos. Bien cocido. Solos o en preparaciones caseras: pizzas, bizcochuelos, etc.
LEGUMBRES SECAS	Garbanzos, soja, arvejas, lentejas, porotos, etc. Siempre realizar remojo previo a la cocción de 8 horas en heladera. Deben ofrecerse pisadas, en preparaciones dulces, saladas o sus respectivas harinas. Nunca enteras por riesgo de asfixia.
FRUTOS SECOS	Considerando costos, edad y hábitos culturales. Mix, almendras, castañas de cajú, maní, nueces, etc. Sin sal o azúcar agregada. Nunca enteras por riesgo de asfixia, deben ofrecerse trituradas, en preparaciones dulces, saladas o sus respectivas harinas. No ofrecer en caso de alergias.
CEREALES	Avena, maíz, copos de maíz, mijo, trigo, cebada, centeno, féculas y sus respectivas harinas. Elegir una opción por día. Sin agregado de azúcar. Las harinas – féculas para preparar bizcochuelos, pizzas, granolas caseras, etc. En nivel inicial siempre cocidos o hidratados en medio líquido como yogur/leche.
PASTAS	Que puedan manipular como mostacholes o tirabuzones.
PAN	Elaborado casero o de panadería. Preferentemente integral o de salvado, blanco, de legumbres, etc.
PAN RALLADO	Solo de panaderías. Puede contener avena instantánea.
ACEITES	De una sola semilla: girasol, maíz, soja, oliva, etc. En crudo como condimento o aderezo.
BEBIDAS	Agua segura , como tal, pueden agregarle frutas para saborizar.





OTROS

CONDIMENTOS Y SABORIZANTES: utilizar con moderación solo especias suaves (laurel, orégano, perejil, albahaca), esencia de vainilla, cacao amargo. No picantes.

GELATINA SIN SABOR: en preparaciones para dar consistencia, enriquecida con yogur o frutas.

LEUDANTES: levadura fresca o seca, polvo de hornear.

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



Nota: En caso de dudas o cuando el rendimiento de la partida permita ofrecer un refuerzo de refrigerio, se podrá incorporar carnes, de vaca o pollo, con previa autorización de la Dirección General de Entornos Escolares Saludables al correo: nutricionministerio@gmail.com





5.2 ¿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, 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, jaleas, dulces compactos (batata/membrillo), cacao con azúcar.
MIEL	No deben brindarse antes de los 2 años de edad , dado que pueden contener esporas de una bacteria que causa botulismo, siendo fatal en infancias al no tener totalmente desarrollado su sistema digestivo.
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.
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, tutucas, barra de cereal con azúcar refinada o edulcorantes, etc.
ADEREZOS	Mayonesa, ketchup, mostaza, etc.
PRODUCTOS DE COPETIN, 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 patrio.
CREMA DE LECHE, DULCE DE LECHE, FRUTAS ENLATADAS, CHOCOLATE COBERTURA	Solicitarlo mediante nota, previo a cada evento festivo: aniversario de la escuela y acto de colación.

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, por lo cual, 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, entre otros.

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.





6. MENÚ DEL REFRIGERIO ESCOLAR

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

🍏 El refrigerio es un “complemento” del desayuno o merienda, no los reemplaza.

PARA ASEGURAR UN REFRIGERIO EQUILIBRADO

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

**LECHE, YOGUR
QUESO O HUEVO**

SON FUENTE DE PRÓTEÍNAS,
CONTRIBUYEN AL CRECIMIENTO Y
DESARROLLO. ADEMÁS, APORTAN
MICRONUTRIENTES ESENCIALES COMO
HIERRO, CALCIO, VITAMINA B12 Y ZINC



**PAN, CEREALES SIN
AZÚCAR O LEGUMBRES**

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
CEREALES EN UN MISMO REFRIGERIO.



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.



🍏 Incorporar preparaciones caseras en los refrigerios escolares, adecuadas a la región, el clima y la temporada, no solo reduce costos, sino que también aporta mayor variedad y mejor calidad nutricional al menú. En cambio, los productos ultraprocesados suelen ser más caros y ofrecen menos nutrientes.





6.1 SUGERENCIAS DE MENÚ QUE CUMPLEN CON LAS METAS NUTRICIONALES

EJEMPLO DE MENÚ BÁSICO:



Priorizar siempre ofrecer leche antes que las infusiones.

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	LECHE + PAN CON QUESO CREMOSO + FRUTA	INFUSIÓN + PAN CON PALTA Y QUESO UNTABLE + FRUTA	LECHE + BIZCOCHUELO CON FRUTA	INFUSIÓN + COMPOTERA CON CUBITOS DE TOMATE, QUESO Y LEGUMBRES *	LECHE + PIZZA CON HUEVO Y TOMATE CUBETEADO

*Se sugieren tomates cherrys **cortados** o tomate perita/redondo **cubeteado**.
Recordar que las legumbres deben ir **pisadas**.

EJEMPLO DE MENÚ VARIADO CON ELABORACIONES:

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	YOGUR + CEREALES SIN AZÚCAR* + FRUTA	LECHE + PAN CON UNTABLE DE LEGUMBRES	BUDÍN DE PAN o FLAN CASERO + FRUTA	INFUSIÓN + PAN CON QUESO Y RODAJA DE TOMATE	LECHE + COMPOTA DE FRUTA
3	LICUADO DE FRUTA + PAN CON QUESO UNTABLE	INFUSIÓN + PAN CON HUEVO REVUELTO Y TOMATE	LECHE CON AVENA INSTANTÁNEA + MANZANA ASADA	INFUSIÓN + PAN CON QUESO BLANCO UNTABLE	POSTRE DE LECHE CON TROCITOS DE FRUTA

*Se sugiere mezclar cereales como avena, quinoa pop, copos de maíz y arroz inflado.
En nivel inicial siempre cocidos o hidratados en medio líquido como yogur/leche.










Otras opciones:

- LECHE CON AVENA INSTANTÁNEA + FRUTA.
- LECHE CON FÉCULA DE MAÍZ (SABORIZADO CON RALLADURA DE NARANJA, LIMÓN O CACAO AMARGO).
- HUEVO DURO + FRUTA.
- COMPOTERA CON CUBOS DE PAN, HUEVO DURO PICADO + ARVEJAS PISADAS.
- GRANOLA CASERA + FRUTA.
- ARROZ CON LECHE + FRUTA.
- ARROZ GRANEADO CON QUESO CREMOSO + FRUTA.
- ARROZ CON LENTEJAS, HUEVO Y TOMATE CUBETEADO.
- SANDWICH TOMATE Y QUESO CREMOSO/FETA.
- SANDWICH DE QUESO BLANCO UNTABLE CON PALTA, HUEVO DURO PISADO Y TOMATE EN RODAJAS.
- POSTRE DE YOGUR Y GELATINA SIN SABOR (SE PUEDEN AGREGAR TROCITOS DE FRUTAS).
- ARBOLITOS DE BRÓCOLI.
- BASTONES DE ZANAHORIA COCIDOS.

6.2. RECOMENDACIONES PARA LA ELABORACIÓN DE 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.
-  En caso de que las familias colaboren con el aporte de alimentos para el refrigerio escolar, evitar productos ultraprocesados como galletas dulces, saladas, aguas saborizadas, gaseosas, golosinas, etc. Sugerir opciones como:
 - Alimentos y preparaciones detallados dentro del cuadro de permitidos.
 - Frutas que no se brinden habitualmente en la institución a diario como: melón, sandía, frutillas, uvas, pelones, duraznos, arándanos, etc.
 - Preparaciones caseras: bizcochuelos de frutas, tartas, magdalenas, budines, galletas integrales o de avena, pizzas, piononos, etc.

Socializar esta información con toda la comunidad educativa.





7. 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, fósforo y magnesio).
- Priorizar siempre en el menú de refrigerio.
- Para los niños y niñas de **1 a 2 años** se sugiere el consumo de **leche entera** con el fin de cubrir los ácidos grasos esenciales necesarios para su crecimiento y desarrollo. Sin embargo, el consumo de la versión descremada o descremada enriquecida no presenta un riesgo para su salud.
- A partir de los **2 años** se recomienda **leche descremada** debido a que su menor aporte de grasas previene el desarrollo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles.

RECONSTITUCIÓN DE LA LECHE

IMPORTANTE

Se calcula 20 gramos
(2 cucharadas soperas)
en 200 cc (una taza)



CANTIDAD			
ESTUDIANTES	AGUA	LECHE EN POLVO	AZÚCAR
DIEZ	2 litros	200 gramos	100 gramos
CINCUENTA	10 litros	1 kilo	500 gramos
CIEN	20 litros	2 kilos	1 kilo

8. INFUSIONES

Las infusiones, como el té o el mate cocido, **no se recomiendan** como bebidas de consumo habitual hasta los 5 años, ya que no aportan los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo. Dado que a esta edad el tamaño del estómago es reducido, cada oportunidad de alimentación debe aprovecharse para ofrecer alimentos y bebidas con alta calidad nutricional. La elección de una infusión implica el desplazamiento de bebidas o preparaciones ricas en energía y micronutrientes esenciales.

Por este motivo, en el entorno escolar se recomienda ofrecerlo de manera **ocasional** cuando el estudiante las solicite o forme parte de sus costumbres familiares, **siempre priorizando otras bebidas más nutritivas como la leche** y evitando añadir azúcar u otros endulzantes.





9. 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			
Yogur con cereales sin azúcar y fruta			
INGREDIENTES	CANTIDAD POR ESTUDIANTE	TOTAL DE ESTUDIANTES	PESO TOTAL
Yogur natural	100 mililitros (media taza)		
Quinoa inflada	30 gramos (3 cucharadas)		
Fruta	75 gramos (media unidad)		

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





10.1 ALIMENTOS LIBRES DE GLUTEN

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

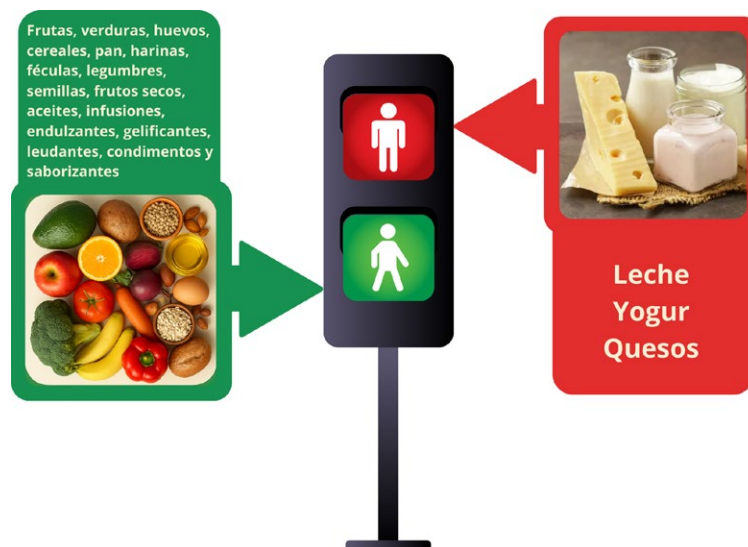
Marcos Normativos:

- Ley Nacional Nº 26.588 y su modificatoria Ley Nacional Nº 27.196.
- Ley Provincial Nº 2.806 y su ampliación Ley Provincial Nº 3.165.
- Ley Provincial Nº 3.242 de Entornos Escolares Saludables.




10.2 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.





11. MENÚ PARA SALIDAS, EVENTOS ESPECIALES Y/O FESTEJOS



 Planificar ofreciendo las opciones más saludables orientándose con los alimentos incluidos en las Guías Alimentarias para la Población Argentina, tales como frutas o verduras, cereales sin azúcar o pan, queso, yogur, leche y carnes.

11.1 SALIDAS RECREATIVAS

Recordar que la partida de refrigerio es exclusiva para el mismo.




Las salidas educativas y actividades fuera del establecimiento escolar constituyen experiencias valiosas para el aprendizaje de los niños y niñas. Sabemos que, en estos contextos, puede surgir la necesidad de incluir alimentos que, no están contemplados dentro de la oferta regular del refrigerio escolar. Por eso, cuando se planifique una vianda o una compra de alimentos fuera de los criterios habituales de alimentos permitidos, corresponde que la institución educativa:

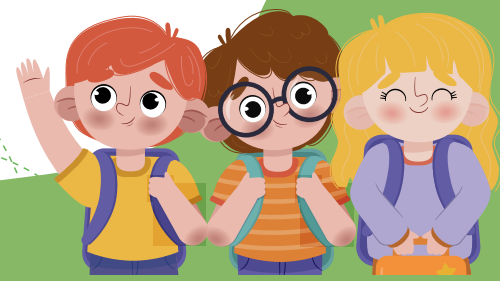
-  **Solicite previamente el aval** de la Dirección General de Entornos Escolares Saludables para esa actividad específica.
-  Documente y aclare en la rendición de gastos que dichos alimentos se adquirieron exclusivamente para el evento, paseo o salida escolar autorizada.

Se podrá ofrecer:

- Bizcochuelos o budines tipo casero (empaquetados en panadería), galletitas de panadería como pepas o cookies.
- Pastelitos, pasta frolas o tortas fritas.
- Sándwich de carne o pollo feteado o milanesas.
- Empanadas de carne o de verduras.
- Pizzas.
- Tartas o tortillas de vegetales.
- Wraps (panqueque + trozos de carne + vegetales).
- Agua como bebida

 En caso de preparar alimentos durante una salida escolar, lejos de las instalaciones de la cocina, es fundamental mantener una correcta higiene de manos y aplicar las cinco claves de la inocuidad alimentaria.

Para las viandas considerar la refrigeración de las mismas con el fin de evitar el deterioro de los alimentos.





ARMADO DE CONSERVADORA PORTÁTIL



HIELO LIBRE

**No se recomienda
dado que:**

- Existe menos durabilidad de refrigeración.
- Posible deterioro y contaminación de alimentos debido al contacto con el hielo y el agua



GELES REFRIGERANTES

Al utilizar geles refrigerantes o botellas congeladas:

- Existe mayor durabilidad de refrigeración.
- Y adecuada seguridad alimentaria.

No sobrecargarlas de alimentos.

REQUIEREN REFRIGERACIÓN

- CARNES ROJAS, POLLO, CERDO Y PESCADOS.
- YOGUR Y QUESO.
- FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS.
- PREPARACIONES HORNEADAS Y ADEREZADAS.
- ENSALADAS Y POSTRES.

11.2 EVENTOS ESPECIALES Y/O FESTEJOS

- 🍎 En el marco de las celebraciones patrias y otros eventos especiales de la comunidad educativa como cierre de ciclo, egresados o aniversario de la institución, entendemos la importancia de preservar las tradiciones culturales y gastronómicas que forman parte de nuestra identidad.
- 🍎 Por este motivo, se contemplan ciertas excepciones en la selección de alimentos permitidos, como el uso de grasa para la preparación de tortas fritas, dulce de leche, crema de leche y bizcochuelos de preparación casera; siempre que su compra cuente con el aval previo de la Dirección General de Entornos Escolares Saludables.



Para la compra de alimentos por fuera de los permitidos solicitar autorización previa al correo: nutricionministerio@gmail.com para evaluar la situación.





ORGANIZACIÓN DEL SERVICIO





12. RESPONSABILIDADES

12.1 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.
- 🍎 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 Servicio de Alimentación Escolar- 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.

12.2 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, leche con fécula de maíz, flan, bizcochuelos, budín, pizza, untables, a fin de ofrecer variedad en el menú.
- 🍎 Controlar las fechas de vencimiento de los alimentos almacenados.
- 🍎 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.


12.2.1 PARTICULARIDADES EN LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

-  Es **muy importante que la preparación de alimentos para bebés, niños y niñas sea muy cuidadosa**, dado que son un grupo susceptible a enfermedades que pueden transmitirse por alimentos.
-  Utilizar solamente agua segura, tanto para la bebida como para el uso de hielo y el lavado de utensilios y superficies.
-  **Evitar totalmente el consumo de carne picada en menores de 5 años**, por el riesgo de contraer síndrome urémico hemolítico (SUH). No servir carnes que luego de su cocción aún presenten color rojizo, o con jugos rosados.
-  Utilizar solamente leche y sus derivados pasteurizados.
-  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 en el plato.
-  Mantener la cadena de frío de los alimentos.





13. 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 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.





13.1 DONACIONES DE ALIMENTOS

 En caso de recibir donaciones de alimentos, los mismos deben cumplir con la lista de alimentos permitidos que se encuentran en esta guía. Así mismo, el directivo debe realizar el acta correspondiente como respaldo.

13.2 DECOMISO DE ALIMENTOS

 En caso de vencimiento o mal estado de víveres, el directivo deberá realizar el Acta de decomiso en la que constará:

- Producto
- Cantidad
- Marca
- Fecha de vencimiento
- Fecha de decomiso
- Motivo de decomiso
- Firma de directivo y de auxiliar de servicio.

 Informar al distrito escolar con copia a la Dirección General de Entornos Escolares Saludables.



En caso de que la Dir. Gral. de Entornos Escolares Saludables detecte cualquier tipo de irregularidad en la oferta de alimentos también se procederá a realizar el mismo acto administrativo.





PAUTAS PARA PROMOVER ENTORNOS ESCOLARES SALUDABLES





14. ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

Es aquella que aporta los nutrientes esenciales y la energía necesaria para que cada persona pueda llevar adelante 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 Guías Alimentarias para la Población Argentina.*
- 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 de estación.

*GRÁFICA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE








15. COMENSALIDAD

- Para la alimentación infantil se sugiere un ambiente limpio, tranquilo y libre de distracciones. Es el momento propicio para hacer **educación alimentaria nutricional**, haciendo contacto visual con las infancias, jugando con la comida, charlando sobre los colores de los alimentos, aprendiendo nuevos hábitos alimentarios.
- Es fundamental la presencia de una persona adulta para la **supervisión** y el **cuidado** de las infancias.
- Garantizar que el tiempo destinado a las comidas escolares tengan una duración de **15-20 minutos para refrigerio y 30-40 minutos para almuerzos**.
- Aprovechar el horario de las comidas como un espacio para **promover hábitos de higiene** como el lavado de manos y cepillado de dientes.
- El proceso de incorporación de alimentos en el lactante, requiere de **tiempo y paciencia**, ya que es algo nuevo para él, por eso es fundamental anticipar el momento de alimentación.





16. 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 y SUM.
-  Promover acciones de **educación alimentaria nutricional** en la población escolar.
-  Promover el **movimiento corporal**, la actividad física y el **deporte**, en los espacios del establecimiento escolar.



Anexo

RECETAS



17. MEDIDAS Y EQUIVALENCIAS



18. CANTIDADES DE COMPRAS PARA UN DÍA

ALIMENTO	10 estudiantes	50 estudiantes	100 estudiantes
Yogur	750 mililitros	3,7 litros	7,5 litros
Queso cremoso	150 gramos	750 gramos	1,5 kilos
Queso blanco/crema untable	100 gramos	500 gramos	1 kilo
Queso feteado	100 gramos	500 gramos	1 kilo
Frutas/Verduras	750 gramos	3,7 kg	7,5 kg
Huevo	5 unidades	25 unidades	50 unidades
Harina	250 gramos	1,2 kilos	2,5 kilos
Arroz			
Legumbres	150 gramos	750 gramos	1,5 kilos
Cereales sin azúcar			
Pan			
Puré o pulpa de tomate	30 gramos	150 gramos	300 gramos
Aceite	50 mililitros	250 mililitros	500 mililitros
Azúcar	100 gramos	500 gramos	1 kilo
Sal	5 gramos	25 gramos	50 gramos



19. RECETAS

19.1 POSTRE DE LECHE

Rinde 50 porciones pequeñas

INGREDIENTES

Leche	8 tazas
Azúcar	3 tazas
Fécula de maíz	2 tazas
Opciones de saborizantes: ralladura de cítricos/cacao amargo/esencia de vainilla	5 unidades

CANTIDADES



PROCEDIMIENTO

- Disolver la fécula de maíz en una taza con un poco de leche fría evitando que queden grumos.
- Calentar el resto de la leche a fuego medio-bajo junto a la ralladura del cítrico elegido, y disolver el azúcar en ella.
- Antes de que la leche hierva agregar la taza de leche con almidón de maíz y revolver constantemente hasta que la crema espese.
- Una vez que la leche empiece a hervir, continuar la cocción por tres minutos más para asegurar que la fécula se cocine bien.
- Retirar del fuego, agregar la esencia de vainilla y traspasar la preparación a otro recipiente para que no se siga cocinando.
- Tapar y dejar enfriar.



19.2 COMPOTA DE FRUTAS

Rinde 10 porciones pequeñas

INGREDIENTES	CANTIDADES
Manzana o pera	10 unidades
Agua	2 litros
Cáscara de limón	Cantidad necesaria



PROCEDIMIENTO

- Pelar las manzanas o peras, sacar las semillas, es recomendable que no esté tan madura. Cortar en trocitos
- Colocar en una olla 2 litros de agua a hervir con unas cascaritas de limón. Agregar los trocitos de peras a fuego fuerte por unos minutos. Luego bajar el fuego a mínimo cocinando por 30 minutos más.
- Dejar enfriar y llevar a la heladera.

19.3 UNTABLE DE LEGUMBRES

Rinde 1 frasco de 400 gramos.

INGREDIENTES	CANTIDADES
Garbanzos, lentejas o arvejas cocidas	400 gramos
Aceite	3 cucharadas
Jugo de limón	3 cucharadas



PROCEDIMIENTO

- Colocar en una licuadora la legumbre elegida y licuar junto el aceite y jugo de limón hasta lograr una consistencia cremosa.
- Almacenar en un frasco limpio y conservar por tres días en la heladera.
- También se puede hacer con un pisa papas.



19.4 FLAN O BUDÍN DE PAN

Rinde 50 porciones pequeñas

PARA EL CARAMELO

INGREDIENTES

CANTIDADES

Azúcar 1 taza y media

Agua 1 taza

PROCEDIMIENTO

- En una olla agregar el azúcar junto con el agua y calentar a fuego medio-alto dejando que el azúcar se disuelva sin revolver.
- Una vez que el azúcar comienza a dorarse, agitar suavemente la olla para asegurarse de que el calor se distribuya uniformemente.
- Cuando alcance color caramelo claro y se observe completamente líquido y uniforme, retirar del fuego y volcar sobre una placa para horno.

PARA LA RECETA

INGREDIENTES

CANTIDADES

Huevos 12 unidades

Leche 8 tazas

Azúcar 1 taza y media

Saborizantes: ralladura de cítricos/esencia de

vainilla 2 cucharadas

PROCEDIMIENTO

- Calentar un poco la leche, agregar el azúcar junto a los opcionales para que disuelva bien.
- Con la leche tibia (no caliente), agregar los huevos y mezclar con un tenedor hasta integrar.
- **BUDÍN DE PAN:** Este es el momento para agregar los trozos de pan. Luego de 10 minutos de remojo integrar la preparación pisándola con tenedor o procesarla.
- Colocar la mezcla sobre el caramelo en una placa y cocinar a horno moderado precalentado hasta pinchar en el centro y que salga seco.
- Dejar entibiar por 20 minutos y llevar a heladera antes de consumir.





19.5 TALITAS SABOR PIZZA

Rinde 62 unidades

INGREDIENTES

Harina 0000	Media taza
Puré o pulpa de tomate	¾ taza
Aceite	3 cucharadas
Condimento para pizza	1 cucharada
Sal	Media cucharada

CANTIDADES



PROCEDIMIENTO

- Colocar la harina, el condimento para pizza y la sal en un recipiente y mezclar.
- Agregar el aceite y el puré de tomate integrando la preparación con una cuchara hasta formar una masa.
- Dejar reposar 30 minutos y estirar hasta obtener una lámina fina.
- Marcar las talitas en una placa para horno aceitada de 30 por 40 aproximadamente y dejar reposar unos minutos hasta ver como la masa se retrae, dejando ver la separación entre las talitas.
- Cocinar a horno bajo precalentado hasta que estén doradas.

19.6 GRANOLA CASERA

Rinde 30 porciones pequeñas

INGREDIENTES

Avena instantánea	1 taza y media
Azúcar	2 cucharadas
Quinoa pop	1 taza
Arroz inflado	Media taza
Semillas de girasol peladas.....	Media taza
Huevos	2 unidades
Opcional: coco rallado o en escamas.....	Cantidad necesaria

CANTIDADES



PROCEDIMIENTO

- Mezclar en un recipiente todos los ingredientes (menos el coco).
- Mezclar los huevos con el azúcar y los cereales hasta humedecerlos uniformemente.
- Volcar la preparación en una placa para horno y dorar a fuego fuerte.
- Agregar el coco y tostar unos segundos más.
- Dejar enfriar para luego consumirla o almacenarla **hasta 10 días** en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



19.7 PIZZAS

Rinde 50 porciones pequeñas

PARA LA MASA

INGREDIENTES	CANTIDADES
Harina	5 tazas
Agua tibia	2 tazas
Aceite	¼ taza
Sal	1 cucharada
Azúcar	1 cucharada
Levadura	Seca: 1 sobre de 10 gramos Fresca: 50 gramos



PARA LA COBERTURA

INGREDIENTES	CANTIDADES
Pulpa de tomate	2 cucharones y medio
Queso cremoso	¼ de horma
Huevo duro	12 unidades

PROCEDIMIENTO

- Activar la levadura disolviéndola en una taza con agua templada y el azúcar.
- Colocar la harina en un bol formando una corona. Distribuir la sal en los bordes y en el centro verter el aceite y la levadura activada.
- Revolver desde el centro e incorporar el agua. Agregar más solo si la harina lo requiere.
- Volcar la masa en la mesada ligeramente enharinada y amasar durante al menos 15 minutos.
- Colocar la masa en un bol limpio, tapar y dejar reposar en un lugar cálido hasta que duplique su volumen.
- Dividir la masa y estirla en una bandeja. Pintar con pulpa de tomate y llevar a fuego fuerte hasta que dore.
- Colocar el resto de la pulpa de tomate y queso.
- Llevar a horno hasta que se derrita el queso y por último agregar huevo duro picado.

Tip extra: también se puede colocar hojas de albahaca, rodajas de tomate o tiras de morrón.





19.8 BIZCOCHUELO BÁSICO

(TIP: Agregar frutas y verduras)

Rinde 50 porciones pequeñas



INGREDIENTES

INGREDIENTES	CANTIDADES
Harina 0000	3 tazas
Huevos	7 unidades
Frutas / Verduras.....	5 unidades o 2 tazas y media
Azúcar	$\frac{3}{4}$ taza
Aceite	$\frac{3}{4}$ taza
Leche fluida descremada.....	$\frac{3}{4}$ taza
Polvo para hornear.....	2 cucharadas
Sal	1 cucharadita
Esencia de vainilla, ralladura de cítricos, canela, cacao amargo.....	Cantidad necesaria

PROCEDIMIENTO

- Batir los huevos, el azúcar y los opcionales enérgicamente. Para mayor facilidad dividir la receta en dos recipientes y trabajar en equipo.
- Agregar el aceite y continuar batiendo hasta lograr una mezcla homogénea.
- Este es el momento de añadir verduras ralladas o picadas si lo desean.
- Añadir espolvoreando la harina, el polvo de hornear y la sal. Con movimientos envolventes integrar la mezcla hasta obtener una mezcla sin grumos.
- Verter la preparación en una placa para horno aceitada y enharinada de 30 cm. por 40 cm. aproximadamente.
- Este es el momento de añadir frutas en trozos si lo desean.
- Cocinar a horno moderado hasta pinchar la preparación en el centro y que salga seco.



20. RECETAS SIN GLUTEN

20.1 BIZCOCHUELO DE VAINILLA

Rinde 10 a 15 porciones

INGREDIENTES

Fécula de maíz	1 taza + 3 cucharadas
Huevos	6 unidades
Azúcar	Media taza
Esencia de vainilla, ralladura de cítricos, canela, cacao amargo	Cantidad necesaria

CANTIDADES



No contiene lactosa
Apta APLV

PROCEDIMIENTO

- Batir las claras a punto nieve.
- Sin dejar de batir, incorporar de a poco el azúcar y las yemas.
- Agregar la fécula de forma envolvente.
- Colocar la preparación en un molde aceitado y enharinado.
- Cocinar por aproximadamente 30 - 40 minutos a 180°C en horno precalentado.

20.2 MATERITAS DE GARBANZOS

Rinde 20 unidades

INGREDIENTES

Fécula de maíz	4 o 5 cucharadas
Harina de garbanzos	1 taza
Aceite	3 cucharadas
Polvo de hornear	Media cucharada
Agua y condimentos	Cantidad necesaria

CANTIDADES



No contiene lactosa
Apta APLV

PROCEDIMIENTO

- Mezclar todos los ingredientes hasta armar un bollo de masa lisa.
- Estirar y cortar. Colocar en una placa aceitada y enharinada.
- Cocinar durante aproximadamente 20 - 25 minutos a 180°C en horno precalentado.



20.3 PIZZA

Rinde 2 pizzas

PARA LA MASA

INGREDIENTES

Leche líquida descremada	Cantidad necesaria para activar la levadura
Fécula de maíz	1 taza + 3 cucharadas
Harina de mandioca	1 taza
Leche en polvo descremada	4 cucharadas
Huevo	1 unidad
Sal	1 pizca
Azúcar	1 cucharada
Levadura	Seca: 1 sobre. Fresca: 50 gramos.
Aceite de maíz	5 cucharadas

CANTIDADES



PARA LA COBERTURA

INGREDIENTES

Pulpa de tomate	Media taza
Queso cremoso	200 gramos
Huevo duro	2 unidades

CANTIDADES

PROCEDIMIENTO

- Entibiar levemente la leche, agregar la sal, azúcar y levadura. Tapar y dejar espumar.
- Mezclar en un recipiente la fécula, harina de mandioca y la leche en polvo. Luego, agregar el huevo, el aceite y la espuma que se formó con la levadura (solo la espuma, reservar la leche por si es necesaria)
- Amasar todo primero con cuchara y luego con las manos, hasta que la masa no se pegue en los dedos, en caso de necesitar más leche, agregar la restante de la espuma.
- Aceitar la base de una pizzera y colocar la masa estirándola con las manos aceitadas.
- Cubrir y dejar levar durante 5 – 10 minutos. Cubrir con pulpa de tomate sin TACC y dejar levar 15 minutos más.
- Cocinar en horno moderado aproximadamente 15 – 20 minutos.
- Llevar a horno hasta que se derrita el queso y por último agregar huevo duro picado.

Para acceder a más recetas y recibir asesoramiento individualizado, el equipo directivo deberá presentar el certificado correspondiente indicando diagnóstico y/o prescripción nutricional.



**TIPS PARA AHORRAR
PASOS Y TIEMPO:**

- Podés usar las premezclas.
- Podés freezar las preparaciones ya listas para luego usarlas.



la educación
evoluciona
para vos



Gobierno
de la Provincia
del Neuquén