



Guía de Alimentación Saludable para Entornos Escolares: PROPUESTA PARA DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA 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

FUNDAMENTACIÓN.....	3
1. ¿QUÉ ES UN ENTORNO ESCOLAR SALUDABLE?.....	4
2. ¿QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?.....	4
3. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE INTEGRAR LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?.....	5
LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO PROMOTORA DE HÁBITOS SALUDABLES.....	6
MARCO NORMATIVO.....	7
CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.....	8
4. DE ACUERDO A LAS GAPA.....	8
5. DE ACUERDO A SU FUNCIÓN.....	9
6. ¿CÓMO DISTRIBUIR LOS ALIMENTOS EN LA VIANDA/PLATO?.....	10
LINEAMIENTOS NUTRICIONALES.....	11
7. COMPRAS DE ALIMENTOS.....	12
7.1 Alimentos permitidos para estas actividades.....	12
7.2 Productos que no están permitidos comprar.....	14
8. ALIMENTACIÓN EN CASOS PARTICULARES.....	15
PLANIFICACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SEGÚN LA ACTIVIDAD.....	16
9. PAUTAS GENERALES.....	17
10. TIPOS DE ACTIVIDADES QUE SE REALIZAN EN EDUCACIÓN FÍSICA.....	18
10.1 Actividades de corta duración.....	18
10.2 Actividades de larga duración sin pernocte.....	18
10.3 Actividades de larga duración con pernocte.....	18
11. RECOMENDACIONES DE ALIMENTOS ACORDE A LAS ACTIVIDADES.....	19
11.1 Alimentos para actividades de corta duración.....	19
11.2 Alimentos para actividades de larga duración sin pernocte.....	20
11.3 Alimentos para actividades de larga duración con pernocte.....	22
12. MODELO DE NOTA PARA LAS FAMILIAS.....	23



HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS.....	24
13. ¿QUÉ SE ENTIENDE POR HIGIENE ALIMENTARIA?.....	25
14. ¿QUÉ ES UNA ETA?.....	25
15. PELIGROS ALIMENTARIOS.....	26
15.1 Peligros físicos.....	26
15.2 Peligros químicos.....	26
15.3 Peligros biológicos.....	27
16. BUENAS PRÁCTICAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SEGURA.....	29
17. MEDIDAS GENERALES EN LA MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS.....	30
17.1 Medidas específicas para cocinar al aire libre.....	33
COCINA RÚSTICA.....	36
18. MATERIALES UTILIZADOS PARA COCINAR.....	37
19. OPCIONES DE PREPARACIONES A LAS BRASAS.....	38
PARTICULARIDADES ALIMENTARIAS.....	40
20. CELIAQUÍA.....	41
21. INTOLERANCIA A LA LACTOSA.....	43
22. DIABETES.....	44
IDEAS PARA PROMOVER LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	45

FUNDAMENTO NORMATIVO

Una alimentación saludable durante la etapa escolar (niñez y adolescencia) es clave para un adecuado crecimiento y desarrollo, prevención de enfermedades y formación de hábitos saludables que perduren en el tiempo.

En este sentido, la promoción de una alimentación saludable desde la escuela, implica que esta institución sea un **entorno saludable**, asumiendo un rol transformador al ocuparse del bienestar integral de la comunidad escolar y, un rol multiplicador, en tanto comparten buenos hábitos a las familias y la comunidad en general.

Es por esto que los eventos recreativos, salidas escolares y campamentos, donde también se comparten comidas escolares, son una gran oportunidad para abordar procesos de enseñanza-aprendizaje sobre buenos hábitos de alimentación.

Esta guía es esencial para asegurar la debida información que potencie a los equipos de educación física para liderar iniciativas de manera eficaz y sostenible, asegurando que las escuelas se conviertan en entornos promotores de hábitos saludables y de bienestar para toda la comunidad educativa.

1.¿QUÉ ES UN ENTORNO ESCOLAR SALUDABLE?

El entorno es el espacio físico, social y cultural donde se habita cotidianamente, como la vivienda, la escuela, el trabajo, el barrio o la ciudad. Es donde se establecen las relaciones sociales que determinan una manera de vivir y de ser.

De acuerdo a la **Ley Provincial N° 3.242 de Entornos Escolares Saludables** son espacios educativos que contribuyen al óptimo crecimiento y desarrollo de los niños, niñas y adolescentes a través de la promoción de una vida activa en todos los niveles de enseñanza, con especial atención en la prevención de la malnutrición, en especial el sobrepeso y la obesidad, promocionando una alimentación saludable.

2.¿QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Es aquella que proporciona los nutrientes necesarios para que el cuerpo crezca y se desarrolle correctamente, en función de mantener un adecuado estado de salud y minimizando el riesgo de enfermedades. Para ello, es importante elegir alimentos variados, frescos y naturales en adecuadas proporciones como frutas, verduras, cereales integrales, lácteos, huevos y carnes; asimismo evitar el consumo de productos ultraprocesados como fiambres, galletas, bebidas gaseosas, saborizadas, jugos, snacks salados, etc.



3. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE INTEGRAR LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Considerando que los estudiantes transcurren gran parte de su vida en la escuela, todas las experiencias que se vivencien construirán las bases del estilo de vida y hábitos que perdurarán en el tiempo. Por ello, es un espacio ideal para la promoción de hábitos saludables desde la primera infancia.

Es importante tener presente que niños, niñas y adolescentes absorben e imitan los hábitos y conductas de los adultos que los rodean.

Solo a través de la educación, mediante el abordaje integral de la alimentación y la actividad física en las instituciones escolares, se conseguirán las transformaciones necesarias para fomentar hábitos saludables y mejorar los patrones de conducta de las infancias y adolescencias.

En este sentido, **los y las docentes tienen un rol clave:** deben procurar adecuar sus hábitos, actitudes y expresiones dentro del ámbito escolar para poder contagiar y reforzar comportamientos positivos que contribuyan a la construcción de una cultura de vida saludable.



LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO PROMOTORA DE HABITOS SALUDABLES

El establecimiento escolar es el actor institucional más importante en la promoción de actividad física en la niñez y adolescencia.

La Educación Física es concebida como una disciplina pedagógica que propone múltiples prácticas corporales, motrices, lúdicas, deportivas y expresivas, para que las infancias y adolescencias construyan su disponibilidad corporal y motriz.

Desde un enfoque saludable, supone tener en cuenta el concepto de salud, entendido como el estado de equilibrio o bienestar integral (físico, emocional, social, y mental, etc.) (Organización Mundial de la Salud). En este sentido, las intervenciones pedagógicas se deberían generar en situaciones de bienestar.

La Educación Física puede ser considerada como un agente primario de la salud en cuanto se promuevan prácticas saludables. Es necesario trabajar de forma interdisciplinaria la promoción de hábitos saludables dado que, allí convergen los conceptos referidos a la alimentación, higiene, descanso y actividad física.

Dentro de las propuestas pedagógicas de la asignatura se encuentran: “Jornada de los días viernes”, “Actividades de vida en y con la naturaleza”, “deportivas-recreativas”, entre otras. En cada una de ellas, la alimentación se hace presente como parte de la comensalidad en estos espacios, donde debemos promover y facilitar el acceso a alimentos saludables.

La educación física, la alimentación saludable y un entorno escolar saludable son componentes interrelacionados que promueven el bienestar y el desarrollo integral de las y los estudiantes.



MARCO NORMATIVO

Los lineamientos nutricionales para planificar la alimentación en el ámbito educativo, se enmarca en normativas que debemos conocer:

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.º 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, que orienta a la población para una correcta selección y consumo de alimentos.

De este modo, permite implementar acciones integrales que enfrenten la situación alimentaria-nutricional y prevengan el desarrollo de las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a una alimentación inadecuada.

La gráfica nos orienta para incluir alimentos de los diferentes grupos que se identifican por colores.

Debe ser considerada siempre como referencia para toda actividad relacionada a la alimentación que se planifique en las instituciones escolares



CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

4.DE ACUERDO A LAS GAPA

Los grupos del 1 al 5, **verde**, **amarillo**, **lima**, **rosa** y **naranja**, comprenden alimentos que aportan nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

El **agua**, es el centro de la gráfica y la vida, con ella nuestro organismo es capaz de absorber todos los nutrientes y eliminar desechos.

Realizar + **actividad física** es esencial para promover una salud integral.

Consumir - **sal**, ya que su exceso es perjudicial para la salud.

El grupo 6, **rojo**, está formado por productos ultraprocesados con altas cantidades de grasas saturadas, azúcares y sal, entre otros.

- ✗ NO deben formar parte de los menús escolares.
- ✗ NO aportan ningún nutriente.
- ✗ NO deben ofrecerse en actividades desde y en el ámbito escolar.
- ✗ NO generan ningún beneficio en el estado nutricional de los niños, niñas y adolescentes.

⚠ Perjudican la salud de los niñas, niños y adolescentes.

⚠ Compromete la construcción de hábitos y entornos





5. DE ACUERDO A SU FUNCIÓN

Los alimentos, en tanto sean saludables, cumplen un rol crucial a la hora de realizar actividad física y se pueden clasificar de acuerdo a su función en el organismo. Es importante tener esto en cuenta a la hora de planificar la alimentación en actividades de educación física.



Alimentos protectores: frutas, verduras, frutos secos y semillas. Este grupo de alimentos aporta gran cantidad de vitaminas, minerales y grasas saludables, ayudando a fortalecer la salud cardiovascular e inmunológica. Pueden ofrecerse tanto **antes** (en porciones pequeñas) como **después** de la actividad física.



Alimentos energéticos: Brindan energía ya que son fuente de hidratos de carbono principalmente, y fibra aquellos que sean en sus versiones integrales. Estos son los granos de cereales (como arroz, trigo, maíz, quinoa) pan, pastas, papa, batata, choclo, mandioca y banana. Pueden ofrecerse **antes** de la actividad física (porciones pequeñas), o **después**.



Alimentos constructores: carnes, huevos, leche, yogur y queso. Contribuyen al crecimiento y desarrollo del sistema musculoesquelético, aportando proteínas y minerales como el hierro y calcio. Pueden ofrecerse preferentemente **después** de realizar la actividad física.



Todos los alimentos que ingerimos requieren de un “vehículo” capaz de favorecer el aprovechamiento de sus nutrientes (digestión y absorción) así como facilitar la eliminación de desechos (excreción). Este proceso se cumple con un adecuado **estado de hidratación** a través del consumo de **AGUA SEGURA**. Debe ofrecerse **antes, durante y después** de la actividad física.



6. ¿CÓMO DISTRIBUIR LOS ALIMENTOS EN LA VIANDA/PLATO?

- **Medio plato de alimentos protectores:** Frutas y verduras.
- **Un cuarto de plato de alimentos energéticos:** Granos de cereales (como arroz, trigo, maíz, quinoa) pan, pastas, papa, batata, choclo, mandioca y banana.
- **Un cuarto de plato de alimentos constructores:** Carnes, huevos, leche, yogur y queso.
- **Hidratación:** Agua segura como tal o saborizada con trozos de fruta, siempre disponible.

Ejemplo de distribución de alimentos





LINEAMIENTOS NUTRICIONALES



7. COMPRAS DE ALIMENTOS

7.1 ALIMENTOS PERMITIDOS PARA ESTAS ACTIVIDADES

- 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.
- Se debe priorizar la oferta de alimentos naturales, frescos y nutritivos en preparaciones caseras, evitando los productos ultraprocesados.

GRUPO DE ALIMENTOS	SELECCIÓN DE ALIMENTOS	RECOMENDACIONES
LECHE Y YOGUR	Preferentemente descremados.	Se puede ofrecer con infusión o preparaciones, como flan casero, leche con fécula de maíz, budín de pan.
QUESOS	Fresco, cremoso, feteado o blanco/crema unttable, semiduros para rallar. Ricotta.	Se puede ofrecer untado en pan, o en preparaciones como sánduche, pizzas, pastas, ensaladas, etc.
FRUTAS Y VERDURAS	Preferir opciones frescas y de estación. Todas las variedades y colores.	Como colación, postre o integrando preparaciones y refrigerio. En inicial aquellas que sean duras o “fibrosas” como manzana, zanahoria, apio; se recomiendan siempre cocidas y trituradas o pisadas.
LEGUMBRES SECAS	Lentejas, porotos, soja, garbanzos, arvejas y sus harinas.	Siempre realizar remojo previo a la cocción de 8 horas en heladera. En inicial deben brindarse pisadas, nunca enteras.
ENLATADOS O DE CAJA	Solo de choclo, arvejas, jardinera, arvejas, porotos, garbanzos.	Siempre se deben lavar debajo del chorro de agua para disminuir su contenido de sodio. Evitar en nivel inicial.
CEREALES	Arroz, avena, maíz, copos de maíz, quinoa inflada, féculas y sus harinas. Granolas caseras. Sin agregado de azúcar. Pastas simples o rellenas.	Priorizar preparaciones caseras. Con las harinas se pueden preparar bizcochuelos, budines, galletitas, pizza, masa para tarta, etc. En nivel inicial siempre cocidos o hidratados en medio líquido como yogur/leche.
PAN PREPIZZAS	Elaborado casero o de panadería. Preferentemente integral o de salvado, blanco, con semillas, de legumbres, etc.	Acompañar con verduras, quesos, unttables de legumbres, etc. Nivel inicial: una rodaja de pan o 1 porción de pizza.
BIZCOCHUELOS	Elaborado casero o de panadería.	Preferentemente elaborados con frutas.



HUEVOS	De gallina, frescos, duros o revueltos.	Solos o en preparaciones caseras: pizzas, pan, bizcochuelos, etc. Siempre tener la precaución que el huevo esté totalmente cocido.
CARNES	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)	No se debe ofrecer carne picada a menores de 5 años. Preferentemente magras y retirar grasa visible.
SEMILLAS	Mix, girasol, chía, lino, sésamo, amapolas, etc. Sin sal o azúcar agregada.	Opcional. Considerando costos, edad y hábitos culturales. En nivel inicial: nunca enteras por riesgo de asfixia.
FRUTOS SECOS	Mix, almendras, castañas de cajú, maní, nueces, etc. Sin sal o azúcar agregada.	Ofrecerlas trituradas, en preparaciones o sus respectivas harinas. No ofrecer en caso de alergias.
ACEITES	De una sola semilla, no mezclas: girasol, maíz, soja, etc.	Como condimento, aderezo o integrando preparaciones en reemplazo de la manteca.
AGUA SEGURA	Como única bebida.	Se puede saborizar el agua con jugos o pulpa de frutas frescas (naranja, limón, pomelo, frutillas)
INFUSIONES	Malta, té, mate cocido, yerba mate, cascarilla, cacao sin azúcar (amargo), chocolate semiamargo en barra.	Priorizar la leche para nivel inicial. Ofrecer en función de los hábitos culturales.
ENDULZANTES	Azúcar o miel	Reducir su consumo, su exceso perjudica la salud. No se debe ofrecer miel en menores de 2 años. En diabetes no ofrecer ningún tipo de endulzante.
LEVADANTES	Levadura fresca o seca, polvo de hornear.	Para preparar bizcochuelos, panes saborizados y pizzas.
CONDIMENTOS Y SABORIZANTES	Esencia de vainilla, orégano, provenzal, romero, laurel, sal, etc.	
ADEREZOS	De tipo comercial: Mayonesa, ketchup, mostaza, etc.	Evitar caseros. Mantener refrigerados. Si bien son productos ultraprocesados, en este caso se los permite por su seguridad al aire libre.

Solo se permite la compra de los alimentos detallados dentro del cuadro de alimentos permitidos.



7.2 PRODUCTOS QUE 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.
CALDOS EN CUBOS O SOBRES MANTECA, CREMA DE LECHE, MARGARINA, GRASA Y QUESOS SABORIZADOS	Manteca clarificada (ghee), quesos cheddar, unttables sabor a salame, jamón, azul, etc.
SALSAS	Ningún tipo de sachet de salsas listas para usar.
DULCES INDUSTRIALES	Mermeladas, dulce de leche 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	Energizantes, bebidas isotónicas, 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, tutucas, 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.
FRUTAS ENLATADAS	Ningún tipo.



8. ALIMENTACIÓN EN CASOS PARTICULARES

En caso de presentar particularidades alimentarias como celiaquía, diabetes, intolerancia a la lactosa, alergias, entre otras, se debe tener en cuenta:

- La existencia de casos informados a los directivos mediante certificado o ficha médica donde indique el diagnóstico y la prescripción nutricional.
- El certificado es el respaldo de la institución al momento de ofrecer alimentos.
- Considerar siempre la opción de menú, medidas de higiene y de manipulación de alimentos pertinentes ante casos particulares como los mencionados anteriormente.
- Es importante trabajar la inclusión, planificando que los menús compartidos entre las y los estudiantes sean similares y sigan los lineamientos de una alimentación saludable.

Ante cualquier consulta sobre la planificación de la alimentación de acuerdo a las actividades a llevar a cabo, comunicarse con la **Dirección General de Entornos Escolares Saludables: nutricionministerio@gmail.com**



PLANIFICACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SEGÚN LA ACTIVIDAD



9. PAUTAS GENERALES

Los aspectos a tener en cuenta para seleccionar los alimentos y planificar los menús que se ofrecerán en el marco de las propuestas pedagógicas, dependerá del tipo de actividades que se realicen: “*Jornada de los días viernes*”, “*Actividades de vida en y con la naturaleza*”, “*deportivas-recreativas*”, entre otras.

En todos los casos se debe tener en cuenta:

- Características de la actividad: duración, horario, si hay pernocte o no, etc.
- Características del lugar: espacios y utensilios para cocinar, espacio para comer, si hay heladera o freezer para conservar alimentos en frío, etc.
- Características del grupo de estudiantes: cantidad, edad, particularidades alimentarias, hábitos, costumbres, experiencia y/o motivación para la cocina (para actividades de campamento), etc.
- Alimentos que se pueden ofrecer (comprar) y los que no, de acuerdo a los marcos normativos y lineamientos nutricionales establecidos en esta guía.
 - Seleccionar frutas y verduras de estación y planificar menú acorde a las temperaturas del año.
 - Considerar las recomendaciones específicas para nivel inicial.
 - Particularidades alimentarias: celiaquía, diabetes, alergias, intolerancias, etc
- Promover medidas de higiene y manipulación de los alimentos que sean adecuadas a la actividad dada la exposición a elementos deportivos, transpiración y demás.



10. TIPOS DE ACTIVIDADES QUE SE REALIZAN EN EDUCACIÓN FÍSICA

10.1 ACTIVIDADES DE CORTA DURACIÓN

- Encuentros y caminatas cortas (2 a 4 horas).
- Jornadas de los días viernes (nivel primario).



10.2 ACTIVIDADES DE LARGA DURACIÓN SIN PERNOCTE

- Salidas de un día.
- Intercef (CEF)/Encuentros deportivos.



10.3 ACTIVIDADES DE LARGA DURACIÓN CON PERNOCTE

- Pernoctes.
- Campamentos de 2 a 5 noches.





11. RECOMENDACIONES DE ALIMENTOS ACORDE A LAS ACTIVIDADES

Las propuestas de Educación Física varían en intensidad y duración, lo cual es importante tener en cuenta para determinar qué tipo de alimento (protectores, energéticos, constructores) se brindará para la reposición de nutrientes.

11.1 ALIMENTOS PARA ACTIVIDADES DE CORTA DURACIÓN

Generalmente se solicita llevar alimentos y agua desde la casa ya que las actividades tienen una extensión de 1 a 3 horas, como caminatas, recreación deportiva, etc.

Objetivo:



Aportar alimentos protectores, energéticos ligeros e hidratación, sin sobrecargar la digestión (porciones pequeñas).



Ideas para sugerirle a las familias:

- Frutas frescas de estación: banana, manzana, mandarina enteras o cortadas, pinches, etc.
- Cereales sin azúcar: copos de cereales, quinoa pop, arroz inflado, barra de cereal casera, etc.
- Galletas caseras, integrales.
- Budines o bizcochuelos caseros, con frutas.
- Frutos secos.

Tener en cuenta las recomendaciones para Nivel Inicial indicadas en el cuadro de alimentos permitidos.



Hidratación:

- Agua segura como única bebida o saborizada naturalmente con frutas.



Evitar:

- Frituras, dulces, snack, bebidas energizantes y/o azucaradas como gaseosas, aguas saborizadas, jugos comerciales, entre otros.



11.2 ALIMENTOS PARA ACTIVIDADES DE LARGA DURACIÓN SIN PERNOCTE

Al igual que en el punto anterior, se solicita llevar alimentos desde la casa para compartir. Sin embargo, es importante considerar los momentos de alimentación (antes, entretiempos y después) ya que las actividades tienen una extensión de 4 a 8 horas como los encuentros deportivos, torneos, entre otros.

Objetivo:



Mantener energía sostenida, apoyar la recuperación y evitar la deshidratación.



Ideas para sugerirle a las familias (por momentos)

Antes:

- Todas las opciones y combinaciones de las actividades de corta duración.
- Sándwich pequeño (pan blanco o integral + queso + pollo/ huevo duro queso blanco neutro y tomate/ palta).
- Trufas de avena, frutas como banana.
- Panqueques con frutas, pasta de maní.
- Pepas de avena caseras.
- Pizza casera con queso y huevo.

Planificar porciones pequeñas.



Entre competencias (durante los entretiempos):

- Fruta.
- Yogur.
- Frutos secos en porciones pequeñas (si no hay alergias).



Hidratación

- Garantizar siempre agua segura disponible para recargar (puestos de hidratación).
- Asegurar que cada estudiante tenga su botella o taza.
- Bebida isotónica casera* solo si hay:
 - Mucho calor.
 - Alta exigencia física.

***Receta bebida isotónica casera:**

- 400 ml de agua
- 100 ml jugo de limón
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 pizca de sal



Evitar:

- Bebidas energizantes y/o azucaradas como gaseosas, aguas saborizadas, jugos comerciales, frituras, snacks industriales, etc.

Al finalizar la actividad, se sugieren porciones más abundantes de alimentos energéticos y constructores para la recuperación.



11.3 ALIMENTOS PARA ACTIVIDADES DE LARGA DURACIÓN CON PERNOCTE

(De vida en la naturaleza, cuando se requiera ofrecer más de una comida).

- Recordar siempre considerar el número de estudiantes, la edad, actividad, lugar, el equipamiento y utensilios con los que cuenta el lugar y estación del año para la planificación de las comidas.
- La distribución de alimentos en el plato/vianda debe respetar una combinación adecuada, que incluya todos los grupos de alimentos.

11.3.1 EJEMPLO DE MENÚ EN CASO DE CONTAR CON COCINA:

DESAYUNOS Y MERIENDAS	Leche con cacao amargo/malta + bizcochuelo con frutas	Leche con infusión + pan con miel	Mate cocido + budín de mandarinas	Leche con malta + pan y huevo revuelto	Té + pan con queso
	Disponer en la mesa frutas cortadas en gajos o rodajas (manzana, pera, naranja, banana)				
	Jarras con agua segura y/o aguas saborizadas naturalmente.				

ALMUERZOS Y CENAS	Pizza con tomate / morrón / hojas verdes y huevo	Milanesa con ensalada mixta o rusa	Pastel de calabaza	Pollo al horno con verduras	Fideos con tuco o salsa y queso
	Una fruta como postre o, disponer en la mesa frutas cortadas en gajos o rodajas (manzana, pera, naranja, banana (con cáscara), etc.)				
	Jarras con agua segura y/o aguas saborizadas naturalmente.				

11.3.2 EJEMPLO EN CASO DE COMER AL AIRE LIBRE:

- Para la temporada invernal sugerimos variar entre sopas, guisos o preparaciones al disco.
- En épocas de calor recomendamos preparaciones a las brasas tales como sándwiches o brochette con carne y verduras/frutas.



12. MODELO DE NOTA PARA LAS FAMILIAS

- A continuación, ofrecemos un modelo de nota que pueden enviar a las familias con el fin de promover hábitos saludables:

Familia:

Queremos trabajar junto a ustedes en 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 proponemos enviar para la salida / actividad / encuentro... (agregar las opciones de alimentos/menú convenientes según la actividad, grupo etario, etc.) y agua como única bebida. Evitar papas fritas, palitos, chizitos, golosinas, galletitas, gaseosas, jugos industriales, aguas saborizadas industriales.

Sumado a ello resulta fundamental indicar si su hija/o presenta alguna particularidad alimentaria como celiaquía, diabetes, intolerancias o alergias diagnosticadas.



HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS



13. ¿QUÉ SE ENTIENDE POR HIGIENE ALIMENTARIA?

Es el conjunto de conocimientos y técnicas que debemos aplicar para controlar los factores que ejercen o pueden ejercer algún daño sobre nuestra salud.

En las salidas escolares, el riesgo de contaminación de los alimentos puede aumentar debido a las condiciones ambientales y la falta de instalaciones adecuadas para el manejo de los alimentos, pudiendo contraer Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA).

14. ¿QUÉ ES UNA ETA?

Las ETA son aquellas causadas por agentes biológicos, químicos o físicos que ingresan al organismo usando como vehículo un alimento o el agua. Según la Organización Mundial de la Salud, se estima que cada año se enferman en el mundo 600 millones de personas por consumir alimentos contaminados y 420.000 mueren por esta misma causa.



¿Qué síntomas pueden presentarse?

- Diarrea
- Vómitos
- Náuseas
- Dolor abdominal
- Dolor de cabeza
- Fiebre

Estos síntomas pueden agravarse y ocasionar daños mayores tales como insuficiencia renal, insuficiencia respiratoria, daños neurológicos, incluso la muerte.



15. PELIGROS ALIMENTARIOS

Se llama peligros alimentarios a los contaminantes que pueden estar presentes en los alimentos y potencialmente causar un daño a la salud de la persona que los consume. Según su naturaleza, los peligros alimentarios se clasifican en:



15.1 PELIGROS FÍSICOS

Pueden ser materiales sintéticos y sustancias punzantes provenientes del entorno donde se elaboran los alimentos, como metal, plástico, fragmentos de vidrio o piedras. Los peligros físicos también pueden ser contaminantes ambientales o partes naturales de un producto que no se pueden comer, como huesos, plumas y semillas.

Un alimento contaminado puede causar problemas tan leves como una molestia, o tan graves como cortes, asfixia, dientes rotos o una lesión que requiera cuidados intensivos y/o intervenciones quirúrgicas.



15.2 PELIGROS QUÍMICOS

Pueden ser productos como detergentes, desinfectantes, insecticidas, raticidas, plaguicidas, pesticidas, metales pesados (plomo, hierro, arsénico, aluminio y mercurio), micotoxinas, aditivos no permitidos y alérgenos (leche, huevo, trigo, soja, maní, etc.) que causan reacciones adversas en personas inmunológicamente predispuestas.

CONSECUENCIAS: Pueden provocar intoxicaciones presentando síntomas inmediatamente después de haberlos ingerido como la lavandina, el maní, entre otros; o enfermedades graves por la exposición a bajas concentraciones del contaminante durante largos períodos de tiempo como el arsénico en agua y el aluminio en alimentos, etc.



15.3 PELIGROS BIOLÓGICOS

Son microorganismos como bacterias, virus, hongos y parásitos que solo pueden verse a través de un microscopio. Los microorganismos patógenos son los principales responsables de causar enfermedades y daño a la salud, sin alterar la apariencia del alimento. Es decir que, **un alimento puede tener aspecto, color, olor y sabor normal y estar contaminado.**

No alcanza solo con observar los alimentos para garantizar su inocuidad.

Dentro de los peligros biológicos capaces de producir **ETA**, las bacterias tienen gran importancia debido a su capacidad de crecer y multiplicarse dentro del alimento. Sin embargo, para que esto suceda se requiere tener en cuenta determinados factores que permitan controlarlas:

FACTORES QUE FAVORECEN LA REPRODUCCIÓN:

- NUTRIENTES
- TIEMPO
- TEMPERATURA
- DISPONIBILIDAD DE AGUA
- OXÍGENO

La mayoría de las bacterias crecen en un rango muy amplio de temperaturas, que oscilan entre **5 y 60 °C**. A este rango se lo denomina “**zona de peligro**”, por lo que los alimentos deben **mantenerse el menor tiempo posible a estas temperaturas.**

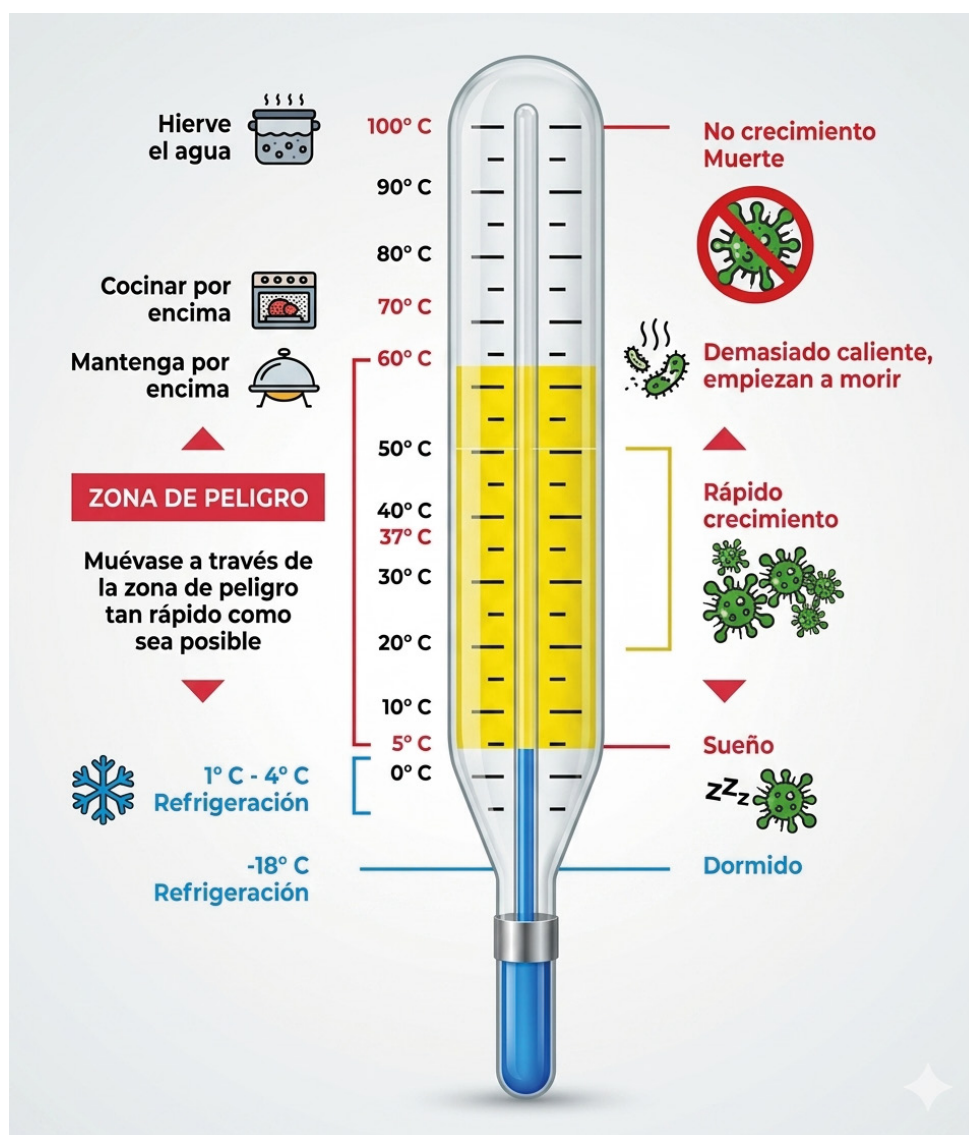
Si bien la mayoría de las bacterias perjudiciales para la salud se desarrollan mejor a una temperatura cercana a los 37°C (zona de peligro), algunas se reproducen incluso a temperaturas de refrigeración inferiores a los 5°C, como es el caso de la *Listeria monocytogenes*.



En términos generales:

- Por debajo de los 5°C se retrasa o detiene el crecimiento y multiplicación de las bacterias.
- Entre los 60 y 70 °C su reproducción es escasa o nula.
- Sobre los 70°C se asegura una cocción completa.

La forma de evitar que los alimentos permanezcan en la “zona de peligro” es mantener los **alimentos calientes, bien calientes** (cocción y recalentado completo) y los **alimentos fríos, bien fríos** (heladera o freezer).





16. BUENAS PRÁCTICAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SEGURA

Cuando se involucra a las infancias y adolescencias en el proceso de elaboración de comidas, no solo se familiarizan con los diferentes alimentos y cómo cocinarlos, sino que también aprenden habilidades de desarrollo adecuadas para su edad.

Es importante previo a cualquier experiencia de elaboración, enseñar sobre las normas de seguridad en la cocina y educación alimentaria, tema fundamental a



la hora de manipular alimentos. Cuando estos se contaminan e ingresan a nuestro cuerpo, pueden ser causantes de diversas enfermedades, por lo tanto, no solo les proporcionamos las herramientas necesarias para prevenir enfermedades, sino que también fomentamos hábitos de higiene a lo largo de toda su vida.

Antes de comenzar cualquier actividad de cocina o preparación de alimentos, es fundamental asegurar las cinco claves para la inocuidad de los alimentos y disponer de una fuente de agua segura.

CINCO CLAVES DE LA INOCUIDAD

Mantenga la limpieza

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

Temperaturas seguras

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

Evite la contaminación cruzada

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

Agua y materia prima segura

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

Cocción completa

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

Promover estas prácticas no solo ayudará a prevenir intoxicaciones alimentarias, sino que también contribuye al respeto y conciencia sobre aquello que se va a consumir, favoreciendo un ambiente más saludable y seguro durante su experiencia en las propuestas pedagógicas de Educación Física.



AGUA SEGURA

Es aquella que puede ser consumida sin restricción porque no representa un riesgo para la salud. Esto puede lograrse mediante un proceso de purificación que asegure que no contiene bacterias peligrosas, metales tóxicos disueltos o productos químicos dañinos para la salud (Ley N° 3242/2020)

17. MEDIDAS GENERALES EN LA MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Las siguientes recomendaciones deben ser aplicadas tanto en cocinas de planta de campamentos como a la hora de cocinar al aire libre.

Quienes manipulen alimentos:

 Recordar **siempre** lavarse las manos con agua segura antes de empezar a manipular los alimentos, y especialmente luego de utilizar el sanitario, rascarse la cabeza u otra parte del cuerpo, o sonarse la nariz. Pasos a seguir para el lavado de manos:



El uso de guantes NO reemplaza el lavado de manos



Tanto para el lavado de manos, alimentos, utensilios, así como para el consumo resulta imprescindible disponer de una fuente de agua segura. Se pueden utilizar dos métodos caseros para potabilizarla:

- Opción N°1: Colocar 2 gotas de lavandina por litro y dejar reposar 30 minutos. Debe ser lavandina común, concentrada de 60 g/litro (de presentar una concentración menor, hacer los cálculos correspondientes).
- Opción N°2: Hervir durante 3 minutos y dejar enfriar tapada. No volver a hervir.

Utilizar recipientes limpios para conservarla.

- Evitar anillos, pulseras, reloj y llevar uñas cortas para facilitar su higiene.
- Cubrirse la cabeza con un pañuelo o cofia durante la elaboración y servido de alimentos para evitar la caída del cabello sobre los mismos.
- Usar delantal o guardapolvo sobre la ropa.
- No estornudar o toser cerca de los alimentos. Se debe cubrir la boca y nariz mientras se tose o se estornuda, lavándose luego las manos con agua y jabón.
- No manipular alimentos mientras se posea algún tipo de enfermedad y/o heridas. En caso de no contar con un reemplazo, ante enfermedades respiratorias o gastrointestinales utilizar barbijo y ante heridas en manos, cubrirlas y luego colocar guantes.
- No fumar ni manejar dinero mientras se preparan alimentos.
- No reutilizar la cuchara con que probó una preparación sin antes lavarla. O bien utilizar distintas cucharas.
- Evitar usar las manos para mezclar los alimentos, utilizar una cuchara, tenedor o espátula.
- No sentarse en la mesada o mesa que se usa para manipular y consumir los alimentos.



Almacenamiento de los alimentos:

- Respetar las fechas de vencimiento y las condiciones de conservación que el fabricante indica en la etiqueta de los productos.
- NUNCA guardar las latas abiertas de alimentos, estos deben trasvasarse a otro recipiente.
- En caso de comprar verduras o frutas por cantidad (ejemplo: cajón, bolsón), se aconseja que estos sean revisados periódicamente con el fin de retirar aquellos que presenten alteraciones. De esta forma evitaremos que se contaminen aquellos que se encuentran en buen estado.
- Almacenar y transportar los alimentos en recipientes y bolsas aptas para evitar la contaminación cruzada y a temperaturas seguras.
- Recomendamos evitar aderezos caseros elaborados a base de huevo. Sólo los aderezos comerciales (mayonesa, ketchup, mostaza, etc.) han recibido un tratamiento de esterilización que garantiza su salubridad; pero una vez abiertos deben mantenerse refrigerados.
- Colocar bebidas, vegetales y/o alimentos crudos en conservadoras separadas de la carne cruda.
- Descongelar los alimentos en heladera o microondas, nunca a temperatura ambiente.
- El siguiente cuadro indica recomendaciones para la conservación de alimentos en heladera, teniendo en cuenta que se encuentren en buen estado previamente y sin haberlos dejado a temperatura ambiente por más de dos horas.

ALIMENTO	TIEMPO DE CONSERVACIÓN
Leche fluida y yogur	2 días (una vez abierto)
Quesos untables y queso feta	7 días (una vez abierto)
Queso cremoso	Ver fecha de vencimiento de fábrica
Huevos frescos	3 semanas
Huevos duros	4 a 5 días
Carnes frescas crudas (enteras, fetadas, picada o presas)	2 días
Vegetales escaldados y legumbres cocidas	5 días
Vegetales y frutas frescas	3 días
Manzanas y cítricos	3 semanas
Pastas cocidas (fideos, ravioles, arroz, etc.)	1 día



Elaboración de los alimentos:

- Asegurar la cocción completa de los alimentos. Particularmente en las carnes, una cocción correcta no debe desprender jugos ni tener tonos rojizos.
- Antes de utilizar verduras crudas o destinadas a cocción, es necesario lavarlas y desinfectarlas muy bien, ya que se trata de productos que estuvieron en contacto directo con la tierra, aire, etc., y por lo tanto pueden contener microorganismos.
- Evitar la manipulación de carnes crudas por parte de las y los estudiantes. Al ser un alimento de origen animal, puede contener una amplia gama de microorganismos capaces de causar enfermedades.
- No colocar alimentos cocidos en un plato/tabla que alguna vez contuvo carne cruda, idealmente deben utilizarse tablas diferentes. Aplica también para los utensilios que se utilicen durante la elaboración y cocción.



17.1 MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA COCINAR AL AIRE LIBRE

Almacenamiento y transporte de los alimentos:

Al aire libre, los alimentos se encuentran más expuestos al deterioro y contaminación debido a las altas temperaturas, presencia de tierra, insectos y elementos varios; por lo que se vuelve fundamental tener en consideración:

- Evitar el contacto directo de la luz solar con los alimentos.
- Almacenar y transportar todo alimento o preparación en recipientes aptos y cerrados para evitar la contaminación cruzada.
- Aquellos que requieren sí o sí refrigeración deben llevarse en recipientes herméticos y ser transportados en un medio capaz de conservar su temperatura utilizando geles de frío o botellas de agua congeladas, ya sea dentro de luncheras térmicas en el caso de salidas cortas, o conservadoras portátiles en el caso de salidas largas.



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.

- Las conservadoras SOLO deben abrirse CUANDO SEA NECESARIO, para evitar que se pierda el frío.
- Cuando se requiera elaborar preparaciones, como ensaladas crudas o cocidas, se aconseja realizarlas previamente y aderezarlas al momento de su consumo de manera que no haya que manipularlas tanto.
- Desechar todo alimento o parte del mismo donde se pueda ver o sospechar que se encuentra en mal estado. Por ejemplo: las hojas exteriores dañadas de una lechuga, un alimento perecedero que se encuentra hace mucho tiempo a temperatura ambiente, etc.



Lavado de manos:

Cuando no se cuenta con una fuente de agua corriente segura, el lavado de manos al aire libre puede realizarse de la siguiente manera:

Volcando o rociando agua segura sobre las manos



Creando un dispensador de agua segura casero



- Cuando no sea posible tener acceso a agua segura las toallitas húmedas son una buena opción.
- Luego del lavado, **utilizar alcohol al 70% para desinfectar** tanto las manos como superficies para reforzar medidas higiénicas.

Lavado y sanitización de alimentos:

- Lavar minuciosamente bajo chorro de agua segura las frutas y verduras antes de manipularlas y servirlos.
- Siempre que sea posible, remojarlas unos minutos con agua segura y unas gotas de lavandina apta para alimentos con el fin de sanitizarlas.

¿CÓMO SANITIZAR FRUTAS Y VERDURAS?

Por cada litro de agua añadir de 3 a 5 gotas de lavandina, según la marca del producto



COCINA RÚSTICA



18. MATERIALES UTILIZADOS PARA COCINAR

Para garantizar una cocción segura a las brasas y evitar la liberación de sustancias tóxicas, es **fundamental seleccionar los materiales adecuados** para los utensilios de cocina.

❌ **Latas y/o botellas:** ⚠️ **no están diseñadas para cocinar. Una vez abiertas, el alimento debe colocarse en otro recipiente apto.**

❌ **No reutilizar latas ni botellas para cocinar o calentar** agua en las brasas, ya que pueden presentarse varios problemas importantes relacionados con la seguridad, la química de los materiales y la salud de nuestros estudiantes. Cuando se exponen a altas temperaturas, el material que la compone, así como su recubrimiento en el caso de las latas, pueden degradarse liberando vapores tóxicos y contaminando los alimentos.

❌ **Papel aluminio:** tampoco debe utilizarse en contacto directo con fuego, dado que también genera contaminación sobre los alimentos.

Materiales recomendados y consideraciones importantes:

✅ **Hierro Fundido:** Las sartenes, planchas y parrillas de hierro fundido son muy duraderas y distribuyen el calor de manera uniforme. Si están bien curadas y en buen estado, no debería haber problemas de intoxicación.



✅ **Acero Inoxidable:** El acero inoxidable de buena calidad es seguro para cocinar a las brasas. Es resistente a la corrosión y no libera metales pesados.



✅ **Cocina a la piedra:** también podría ser una opción, aunque con ciertos riesgos. Los cambios bruscos de temperatura no son buenos para las piedras, estas pueden explotar. Deben limpiarse y desinfectarse previamente con vinagre de alcohol. Luego, colocarla a fuego suave y transcurridos unos minutos subirlo al máximo hasta conseguir la mayor temperatura posible.



Mantener a los niños siempre alejados al momento de la cocción.

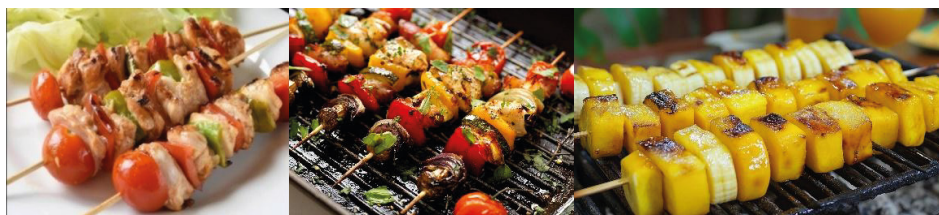


19. OPCIONES DE PREPARACIONES A LAS BRASAS

 **No son reutilizables**

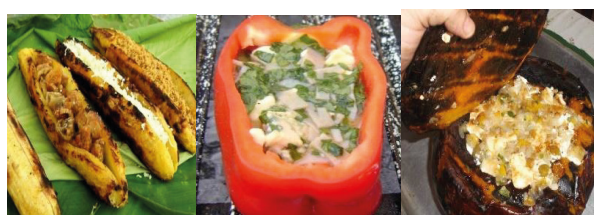
- **Brochettes:** cocina de alimentos en palillos de madera.

Pueden cortarse los vegetales en trozos (y también podría ser alguna fruta), conservarlos refrigerados en un recipiente cerrado y armarlos al momento de su cocción. De agregar trozos de carne en la preparación, cortar en cuadrados de **no más de 2 cm**.



- **Rellenos:** cocina de alimentos dentro de otros alimentos.

El uso de vegetales o frutas tales como: banana, naranja, papa, morrón, calabaza, entre otros, permiten realizar preparaciones rellenas como una buena alternativa para colocar directamente a la parrilla. Esto puede ser una opción saludable ya que la exposición al calor directo de las brasas realza sabores y tierniza los alimentos.



- **Sándwiches:**

Es una opción segura, práctica y saludable que permite mantener una buena higiene alimentaria y se adapta a las preferencias de los niños y adolescentes.

Pueden elaborarse con carnes feteadas **delgadas**, ya sea vacuna o de pollo, lo que permite que se cocinen más rápido y de manera más controlada. Esto es particularmente ventajoso en un ambiente al aire libre donde el control de la temperatura puede ser más difícil que en una cocina convencional.

También pueden utilizarse vegetales crudos bien lavados como tomate, lechuga, zanahoria rallada, etc., o cocidos a las brasas como berenjena, zapallito verde, cebolla, cortadas en láminas o bastones delgados.





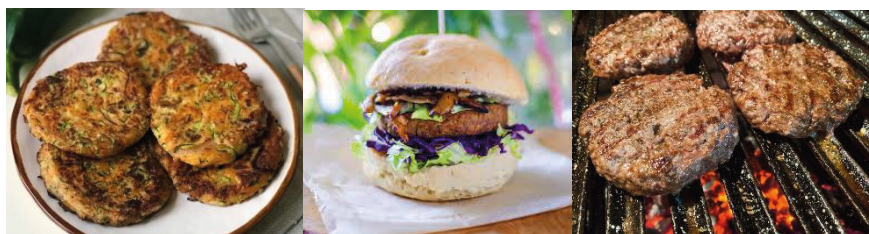
⚠ Solo para estudiantes mayores a 5 años.

- Hamburguesas caseras:

El uso de hamburguesas caseras para cocinar a las brasas también es una opción excelente y segura, siempre que se sigan ciertas pautas de higiene y cocción adecuada. Principalmente, las manos y los utensilios deben estar limpios para evitar la contaminación cruzada y deben asegurarse que el fuego no sea ni demasiado alto (para evitar que se quemen por fuera y queden crudas por dentro) ni demasiado bajo (para que se cocinen de manera uniforme y a una temperatura segura).

Además, es fundamental que se preparen con carne de buena calidad, que se mantengan en un recipiente cerrado y refrigeradas hasta el momento de cocinarlas.

Para aumentar su valor nutricional, pueden elaborarse con vegetales y/o legumbres.



- Disco a leña:

Permite realizar cocciones a altas temperaturas y más rápidas, lo que genera menor pérdida de jugos y nutrientes. Es posible elaborar guisos, sopas o el popular “pollo al disco” en grandes cantidades. Se recomienda utilizar poca grasa o aceite, dado que por su forma y material con una pequeña cantidad es suficiente para una cocción adecuada.



⚠ Que posean patas o una estructura de apoyo segura para evitar derrames y accidentes.



PARTICULARIDADES ALIMENTARIAS

20. CELIAQUÍA

Es una enfermedad autoinmune caracterizada por la intolerancia permanente al **gluten**, el cual es un grupo de proteínas presente en cereales como trigo, avena, cebada y centeno (TACC), derivados y conservantes/aditivos de productos industriales.

Una vez que el diagnóstico de celiacía ha sido **confirmado**, se debe implementar una **alimentación libre de gluten estricta y de por vida**, independientemente de la intensidad o la presencia de sintomatología (no existen tipos de celiacía).

Si bien las personas con celiacía pueden comer todo tipo de alimentos naturalmente libre de gluten, los establecimientos escolares deben conocer aquellos que contienen o pueden contener gluten y evitar en todo caso la contaminación cruzada.

	CON GLUTEN	TRIGO, CEBADA, CENTENO, SUS DERIVADOS Y ELABORADOS A PARTIR DE ELLOS COMO FÉCULAS, HARINAS, PAN, PREPIZZAS Y BIZCOCHUELOS.
	PUEDE 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.gob.ar>

La **CONTAMINACIÓN CRUZADA** puede ocurrir en cualquier etapa de la elaboración, almacenamiento y transporte, cuando un alimento libre de gluten entra en contacto con una superficie o alimento que contiene gluten.



Recomendaciones para evitar la contaminación cruzada:

Almacenamiento:

Los alimentos libres de gluten se contaminan fácilmente si están en paquetes abiertos; es conveniente:

- Ubicarlos siempre en recipientes cerrados y rotulados.
- Destinar un estante superior tanto en heladera como en alacenas, o colocarlos en recipientes con tapa exclusivos para ellos y rotularlos.
- Al reservar preparaciones hasta su consumo, refrigerar siempre en heladera los menús fríos, recalentar a más de 65°C en el centro del alimento aquellos calientes y no dejar a temperatura ambiente por más de 15 minutos en ningún caso.

Elaboración:

- Antes de cocinar, limpiar todas las superficies que se utilizarán para preparar los alimentos libres de gluten, o cubrirlas con film y luego descartarlo.
- Durante todo el proceso de elaboración, mantener un adecuado lavado de manos e higiene de superficies en general, especialmente en este caso por la facilidad con que se pueden contaminar.
- Si se preparan alimentos con y sin gluten en la misma ocasión, preparar primero lo que no contiene gluten, reservar adecuadamente y luego preparar el resto.
- Mantener aparte recipientes de untables y queso porque se pueden contaminar con restos de migas al ser untados en panes.
- No utilizar el mismo medio de cocción para un alimento con y sin gluten, por ejemplo, aceites donde se cocinaron alimentos con pan rallado o agua de cocción de fideos.
- En cuanto al personal que prepara los alimentos, poner mucha atención con las rejillas, repasadores, delantal de cocina, ya que pueden almacenar restos de comida con gluten.
- Tanto para elaboración como para servido, utilizar platos y utensilios perfectamente higienizados. Preferentemente de materiales no porosos y en buen estado; queda desaconsejado el uso de madera.



Marco normativo:

Los establecimientos escolares deben garantizar la oferta de alimentos y menú libre de gluten, en cumplimiento de:

- 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.

21. INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Es una condición permanente o transitoria que puede ocurrir por múltiples factores e implica que la persona no puede digerir la **lactosa**. Esta se encuentra naturalmente en los alimentos lácteos, sus derivados y como conservantes/aditivos de productos industriales.

Para asegurarse que los estudiantes que presenten intolerancia a la lactosa no la consuman, es importante seleccionar aquellos identificados como **“DESLACTOSADOS”, “0% LACTOSA” o “SIN LACTOSA”**, que comúnmente se reconocen por su color naranja.





22. DIABETES

Es una enfermedad crónica que se caracteriza por presentar niveles alterados de glucosa en sangre (**glucemia**), ya sea elevados o bajos, pueden generar complicaciones para la salud.

Existen casos en los cuales es necesario medir la glucemia antes, durante y después de realizar ejercicio. Es necesario dialogar con las familias o tutores responsables de aquellos estudiantes que lo requieran, para estar al tanto no solo de que se realicen las mediciones, sino también de las **indicaciones médicas/nutricionales**.

En caso de glucemias alteradas, algunos síntomas inmediatos a tener en cuenta son: mareos, vértigo, dolor de cabeza intenso, visión borrosa, hambre, temblores, sudoración, fatiga, ansiedad, irritabilidad, falta de concentración, palpitaciones, entre otros.

Ante la presencia de síntomas asociados a la enfermedad se debe posponer la actividad física hasta normalizar la glucemia y seguir las indicaciones médico/nutricionales mencionadas por la familia.

Si bien **no requiere medidas de manipulación e higiene específicas**, es importante que al momento de realizar la medición de la glucemia lo haga en un espacio seguro, limpio y tranquilo.

La alimentación es clave para mantener controlada la diabetes y **no requiere menús especiales**. Las recomendaciones para dichos casos son las mismas que se mencionan en las Guías del Servicio de Alimentación Escolar 2026 (refrigerio/comedor).

- Se deben **priorizar alimentos frescos** o mínimamente procesados.
- Es importante **incluir frutas enteras** ya que, por su contenido de fibra ayudan a controlar la glucemia de forma natural y saludable.
- Evitar el agregado de azúcares libres (azúcar, miel, almíbar, dulces).
- Los **lácteos** deben ser **descremados y sin azúcar agregada**.
- Mantener horarios regulares de las comidas.
- Asegurar que el listado de ingredientes **no contenga**: “azúcar, azúcar impalpable, miel, sacarosa, dextrosa, jarabe de maíz/glucosa, jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF), glucosa, fructosa, melaza, azúcar invertido y/o sirope”.

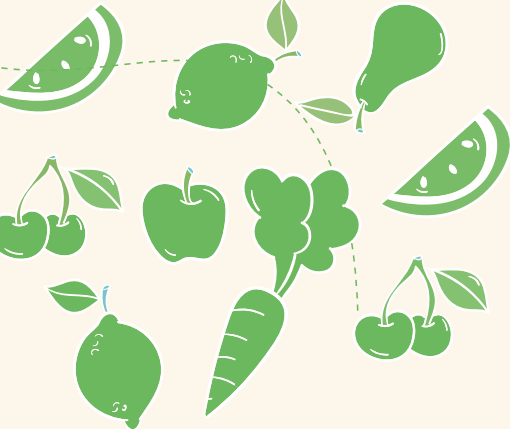
Es importante que el menú para TODA PARTICULARIDAD ALIMENTARIA sea lo más parecido al del resto de sus compañeras/os.

IDEAS PARA PROMOVER LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Las actividades y/o juegos planificados para las clases se pueden variar relacionándolas con la temática de alimentación, asegurando que todas estén atravesadas por charlas/reflexiones que permitan incorporar conceptos sobre grupos de alimentos, nutrientes, hidratación, hábitos saludables, etc.

Algunos ejemplos de actividades son:

- 🏀 **Juegos:** Diseñar actividades con temáticas de alimentación saludable, por ejemplo:
 - Carrera del semáforo: armar tres estaciones, verde (saludable), amarilla (bajo consumo), y rojo (evitar). Se les brindan alimentos a los estudiantes y deben correr a ubicarlos en el color correcto.
 - Mancha saludable: El que es manchado se convierte en ultraprocesado y debe quedarse quieto. Para salvarlo deben tocarlo y decir un alimento saludable.
 - Corre-caminata: actividad conjunta con las familias donde se proponen caminatas o carreras en las que haya puestos de hidratación y de frutas, brindando al mismo tiempo mensajes de hábitos saludables.
- 🏀 **Ejemplificar con situaciones cotidianas:** Analizar y debatir sobre hábitos comunes relacionados con la alimentación saludable y la actividad física, a través de disparadores como:
 - Consumo de ultraprocesados.
 - Consumo de bebidas energizantes.
 - Importancia de las 4 comidas del día (desayuno, almuerzo, merienda y cena).
 - Realizar actividad física diaria.
- 🏀 **Trabajar de manera articulada:** Coordinar propuestas con otras áreas para abordar la Educación Alimentaria Nutricional desde distintos enfoques y reforzar los contenidos. Por ejemplo:
 - Elaborar un filtro de agua casero y dispenser para campamentos.
 - Memo test.



**La Dirección General de Entornos Escolares
Saludables está a disposición para acompañar
el desarrollo de cualquier propuesta de
Educación Alimentaria Nutricional.**

