

GUIA DEL SERVICIO DE REFRIGERIO ESCOLAR 2024



ENTORNOS
ESCOLARES
SALUDABLES

DIRECCION GENERAL DE ENTORNOS ESCOLARES
SALUDABLES
MINISTERIO DE EDUCACIÓN
NORDESTROM 265 – NEUQUEN CAPITAL
MAIL nutricionministerio@gmail.com
Tel. 299-4494869 – int. 6714

INDICE	Página
RESPONSABILIDAD Y ORGANIZACIÓN DE LOS SERVICIOS	3
LISTADO DE ALIMENTOS SALUDABLES PERMITIDOS	5
LISTADO DE CONSUMO OCACIONAL Y NO AUTORIZADOS	6
REFRIGERIO	7
ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA ESTUDIANTES CELIACOS	9
MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS Y BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE	11
LINEAMIENTOS GENERALES DE ALIMENTACIÓN Y ENTORNOS SALUDABLES	13
MARCO NORMATIVO	15

GUIA PARA EL FUNCIONAMIENTO DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR

Esta guía ha sido elaborada con el propósito de facilitar al equipo directivo la organización y funcionamiento del servicio de alimentación escolar.

Se entiende por Servicio de Alimentación Escolar (SAE) al servicio diseñado para satisfacer las necesidades nutricionales y complementar la alimentación de las y los estudiantes que asisten a un establecimiento educativo de la Provincia.

El Programa de Alimentación Escolar tiene como objetivo contribuir al buen estado de salud de las y los estudiantes, abarcando los distintos niveles educativos y modalidades, ofreciendo un refrigerio y/o almuerzo. El mismo está asociado a la experiencia pedagógica, con incidencia en el rendimiento escolar por el aporte de alimentos, influyendo en la disminución de los índices de deserción, ausentismo y desgranamiento y creando un espacio de integración social.

El aspecto nutricional del Programa consiste en complementar y reforzar la alimentación que las y los estudiantes reciben en su hogar e incorporar hábitos alimenticios saludables.

Refrigerio: El refrigerio hace referencia a desayunos y meriendas, se ofrecen a las y los estudiantes del nivel inicial, primario, secundario y adulto de las escuelas de gestión pública de la Provincia del Neuquén.

1- RESPONSABILIDAD Y ORGANIZACIÓN DE LOS SERVICIOS

El 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.

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

El uso de los fondos recibidos es exclusivo para la compra de alimentos (ver listado único de alimentos permitidos) que se utilizan en el servicio de alimentación escolar (refrigerio y/o comedor). 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 manejo del servicio de alimentación se realice y responda a un grupo de trabajo, conformado por el equipo de conducción, docentes, y auxiliares. Los mismos serán designados para que cumplan y desarrollen sus tareas con el cuidado y responsabilidad que el servicio lo requiere.

La persona responsable tendrá a su cargo:

- ✓ Establecer diariamente la cantidad de alimentos que se utilizarán de acuerdo con el número de raciones.
- ✓ Planificación del menú.
- ✓ Entregarlos a la persona encargada de la preparación del servicio.
- ✓ Disponer su almacenamiento en el depósito y controlar su conservación.
- ✓ Llevar el control de entradas y salidas.
- ✓ Supervisar la preparación y distribución del refrigerio y o comedor.

-
- ✓ Control de la vajilla utilizada y de los artefactos.

Los colaboradores:

- ✓ Observar la aceptación de los alimentos servidos.
- ✓ Promover hábitos saludables de comensalidad. Acompañar a las y los estudiantes en el horario de las comidas y realizar educación alimentaria.

Perfil del Auxiliar de Servicio de la Cocina y Ayudantes (jardines de infantes- Escuelas primarias- Escuelas Especiales)**Naturaleza del Trabajo**

Trabajo de ejecución operativa que consiste en la preparación previa y cocción de los alimentos mediante técnicas correctas, con el objeto de que resulten apropiadas para su consumo.

Tareas Típicas

Deberá ser capaz de:

- ✓ Utilizar los alimentos asignados para preparar el Servicio de Refrigerio y/o Comedor en forma correcta.
- ✓ Prepararlos de manera eficaz y según las indicaciones del superior, para lograr un resultado óptimo.
- ✓ Higienizar y mantener el orden y control del material, equipamiento y área de trabajo.
- ✓ Disponer de los alimentos de una manera correcta para evitar pérdidas.
- ✓ Preparar y Distribuir los alimentos ajustándose a los horarios establecidos.
- ✓ Tener conocimientos básicos de cocina.
- ✓ Proceder a la cocción de los alimentos de acuerdo a las técnicas correspondientes.
- ✓ Saber recibir y cumplir instrucciones.
- ✓ Notificar al personal directivo sobre las necesidades de arreglos, reparaciones y cambios que observe, de material, equipamiento e instalaciones, como así también necesidades de alimentos.
- ✓ Participar en programas de capacitación en manipulación de alimentos.
- ✓ Responsabilizarse del equipo de las faltas y el deterioro que se produzca.
- ✓ Someterse a un examen médico a fin de conocer su estado de salud actual.
- ✓ Cumplir con las normas de higiene y manipulación de alimentos establecidas en el presente documento.

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

2- LISTADO ALIMENTOS SALUDABLES PERMITIDOS PARA EL SERVICIO DE REFRIGERIO ESCOLAR

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

GRUPO DE ALIMENTOS	SELECCIÓN DE ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO RECOMENDADA
Leche, yogur (sin sellos de advertencia)	Leche descremada (brindada por distrito)	Todos los días
	Yogur descremado sin azúcar agregado, ni edulcorantes	En reemplazo de la leche
	Queso fresco	1-2 veces por semana
Frutas	Frutas frescas de estación	Se sugiere una frecuencia mínima de 3 veces semana, variando en trozos o preparaciones o enteras
Legumbres, cereales, pan	Legumbres: lentejas, porotos, garbanzos y sus harinas. Priorizar preparaciones caseras. Pan (preferentemente integral o de salvado), arroz, harina de trigo, féculas, avena, maíz y sus harinas. Copos sin azúcar.	Todos los días, eligiendo una opción por día para variar.
Huevos	De gallina, frescos.	Opcional, para usar en preparaciones caseras, sobre tostadas, pizzas etc.
Aceites	De una sola semilla, no mezclas.	Opcional, usar como materia grasa para preparaciones
Infusiones	Té, mate cocido, yerba mate, cascarilla, cacao amargo	Opcional
Opcionales	Azúcar y miel	Reducir su consumo
	Mermeladas VIVAS*	Reducir su consumo

*PUEDEN ENCONTRARLA EN EL RECETARIO ANEXO DE PREPARACIONES REFRIGERIO

ALIMENTOS DE CONSUMO OCACIONAL:

	ALIMENTOS	FRECUENCIA
CONSUMO OCACIONAL	Manteca	Utilizar alguno de ellos de manera ocasional, no más de dos veces por semana. Debe elegirse una opción por vez . Estos productos no contienen nutrientes, y su consumo diario aumenta el riesgo de enfermedades como sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial, diabetes.
	Mermeladas industriales	
	Dulce de leche	
	Dulce compacto	
	Cacao con azúcar	

3- ALIMENTOS NO AUTORIZADOS PARA EL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR

Los alimentos que a continuación se detallan, son alimentos que contienen excesivas cantidades de grasa, sodio, azúcares, además de conservantes, colorantes y aditivos químicos. Y por el contrario no contienen nutrientes, por lo tanto no son recomendados para la alimentación de la población escolar, debido que su consumo daña la salud aumentando el riesgo de padecer sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial, diabetes, entre otras enfermedades.

- X-** Hamburguesas industriales.
- X-** Picadillo, pate, carnes enlatadas.
- X-** Fiambres y embutidos: jamón, paleta, chorizo, morcilla, salchicha, panceta, etc. **LOS FIAMBRES NO REEMPLAZAN EL CONSUMO DE CARNE, YA QUE SON PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS CON ALTO CONTENIDO DE GRASAS SATURADAS (DE MALA CALIDAD), Y SAL.**
- X-** Postres tipo Danonino, Serenito, Dannette, helados, etc.
- X-** Bebidas gaseosas, jugos artificiales, agua saborizada industrial. Chocolates, alfajores, golosinas, etc.
- X-** Galletitas fritas u horneada con alto contenido en sodio, galletitas dulces u otro tipo de pastelería.
- X-** Productos de copetín: papas fritas, chicitos, palitos, etc.
- X-** Café.

Cabe mencionar que tampoco se permitirán alimentos que NO estén mencionados en los cuadros de PERMITIDOS y OCACIONALES

Para la planificación de los menús se sugiere seguir las recomendaciones de las **GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA (GAPAs)- Resolución SGS N° 693/2019.**

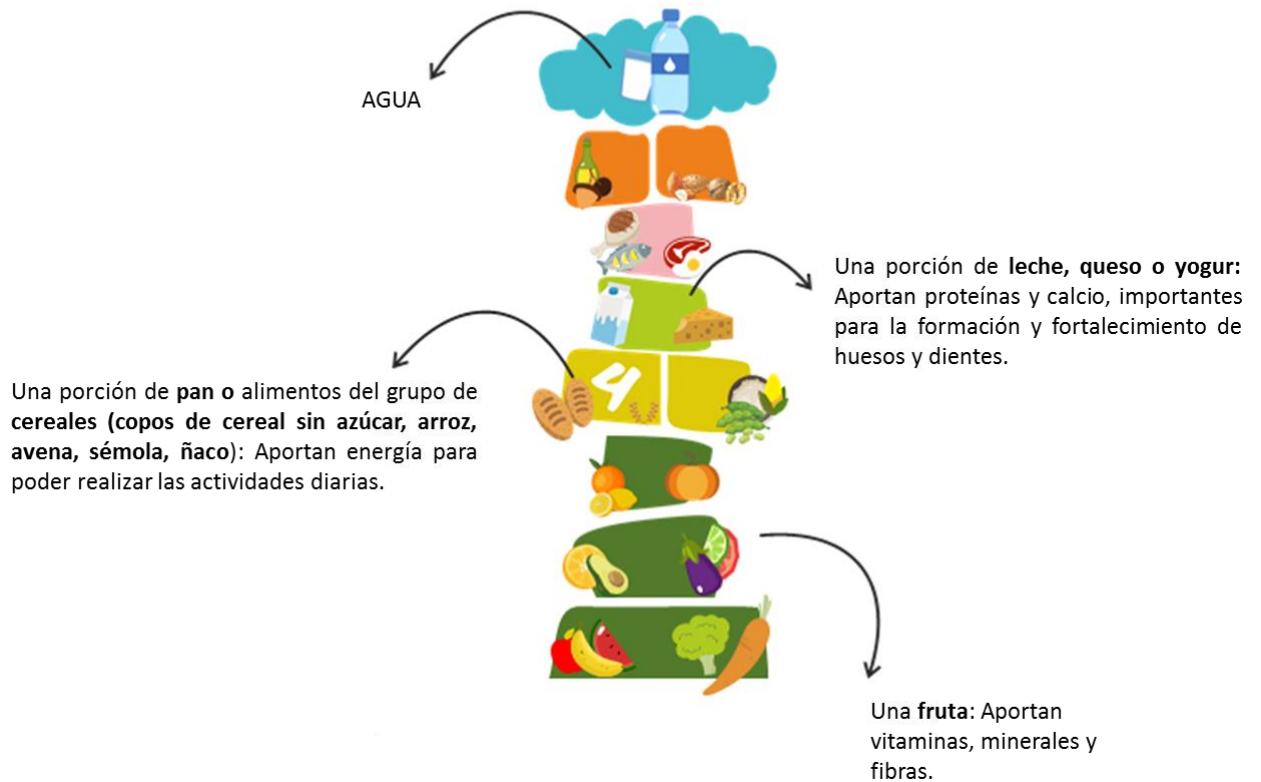
4- REFRIGERIO

Cada establecimiento recibe desde nivel central leche en polvo y partidas de dinero para la adquisición de víveres secos (infusiones, cereales, azúcar, etc) y víveres frescos (frutas, queso, pan, etc).

Menú:

Planificar el menú con anticipación e incluir alimentos saludables a fin de garantizar el aporte de energía y nutrientes esenciales (hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales).

El refrigerio escolar deber incluir:



*Se puede incluir infusiones (te, mate cocido, cascarilla, malta), dulces compacto, mermelada, o dulce de leche (ocasionalmente).

No ofrecer alimentos ultra procesados con alta cantidad de azúcares, sal y grasa; tales como alfajores, facturas, bizcochos de grasa, jugos comerciales, etc. Ya que son perjudiciales para la salud.

Adquisición de la mercadería:

Cálculo de las cantidades según ración: Establecer diariamente la cantidad de cada alimento a utilizar según menú, volcar los datos en un “Cuaderno de Refrigerio” 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 de que el esquema en uso no de buenos resultados.

Deberá exponer en la cocina el **Menú Semanal a la vista.**

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.

Garantizar la opción de alimentos libres de gluten para las personas con celiaquía.

Organización del depósito:

Disponer apropiadamente el almacenamiento de la mercadería y controlar su conservación.

Consejos útiles para conservar los alimentos secos en un depósito:

- El lugar de conservación debe ser un ambiente fresco, ventilado y seco.
- No se debe permitir el ingreso de animales domésticos al depósito ni a la cocina.
- Los estantes, paredes y pisos deben ser de fácil limpieza.
- Los productos alimenticios deben ser almacenados sobre tarimas o estanterías ubicadas a 20 cm. del piso y la pared, para permitir la circulación del aire y de las personas, y evitar que la humedad los deteriore.
- Se debe controlar que los depósitos se encuentren libres de plagas (roedores, insectos, etc.). No se debe utilizar veneno o insecticidas en presencia de los alimentos.
- Se debe ubicar los alimentos en forma ordenada, llevando un control de ingreso y egreso (planilla y/o rotulo pegado en los estantes con los fechas correspondientes) para evitar consumir siempre lo recién comprado y dejar en el fondo productos de vencimiento más cercano.

LO PRIMERO QUE ENTRA DEBE SER LO PRIMERO QUE SALE.

Leche

Es el alimento básico del refrigerio, es fuente de proteínas de alto valor biológico (buena calidad nutricional), vitaminas (A, D, B2 y B12) y minerales (calcio, fosforo y magnesio).

Puede servirse con infusiones o espesadas, es importante que las niñas, niños y adolescentes la consuman para proteger y fortalecer los huesos, contribuyendo a un crecimiento optimo y por mover un buen estado de salud.

Guardar en lugar fresco, seco, y aireado con poca iluminación.

Dilución:

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

ALIMENTOS	Cantidad para 10 estudiantes	Cantidad para 50 estudiantes	Cantidad para 100 estudiantes
Agua	2 Litros	10 Litros	20 Litros
Leche en Polvo	200 gramos	1,000 kilo (1Kg)	2,000 kilos (2 kg)
Azúcar	80 gramos	400 gramos	800 gramos

5- ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA ESTUDIANTES CELIACOS

Cuando en el establecimiento haya estudiantes celíacos deberá remitir a Distrito Escolar una Nota informando los datos del estudiante y adjuntar el Certificado médico. Desde la Dirección de EES se asesorará respecto a los alimentos a incluir en el refrigerio.

Cada Distrito informará al equipo directivo la modalidad administrativa para organizarse con la compra de los alimentos especiales.

Es muy importante trabajar la inclusión en la institución escolar, por lo que la planificación de menú es fundamental, tanto en días típicos como festividades, para que los refrigerios con y sin gluten sean similares y compartidos sin separar al estudiante con celiaquía. Para todo ello es fundamental contar y tener presentes aquellos alimentos que naturalmente no contienen gluten dado que pueden consumirse sin riesgo alguno y además son más saludables.

Alimentos naturalmente libres de gluten:

Frutas
Verduras
Huevos
Frutos secos **con cáscara**
Leche (brindada por distrito)

Alimentos recomendados para estudiantes celíacos:

Para identificar los alimentos industrializados que pueden consumir las personas celíacas, Siempre debe estar el logo "SIN TACC" ó "SIN GLUTEN" (el alimento no contiene trigo, avena, cebada, centeno).



Se debe corroborar en el listado publicado por ANMAT anualmente, actualizado bimestralmente <https://listadoalg.anmat.gob.ar>

El Menú de Refrigerio se deberá adaptar al menú de la escuela, y seguir los criterios de alimentación saludable recomendados para todos los estudiantes.

Dentro de los alimentos que integran el refrigerio algunas de las marcas actualmente habilitadas son:

LECHE EN POLVO: la que brinda el C.P.E. es apta. (Verónica/Noal/Purísima, etc.)

TÉ: las marcas aptas Taragüí, Cachamai, Saint Gottard, Intizen (algunas variedades).

YERBA MATE: las marcas aptas Amanda, Piporé, Rosamonte junior, Romance.

AZÚCAR: las marcas aptas son todas.

ARROZ: Molinos, Carrefour, Great Value, Apostoles, SyP, La Anónima, Best

COPOS DE MAÍZ: nutrizio, timon cruz, Patagonia grains, nutrifor

CACAO: Nesquik, Nani, Trini, Kapacao.

GALLETITAS DE ARROZ: las marcas aptas Cerealitas, Molinos del bosque, Riera, Arrochitas, Arrozen; Dos Hermanos, Carrefour, Great Value, Gallo, Grandiet, Jumbo, Kapac, Tía Maruca, Tante Grety, etc.

YOGURES: las marcas aptas Amanecer, Carrefour, Ilolay, La Anónima, La Serenísima, Milkaut, Sancor Yogs, Manfrey, Sancor Vida, Ser, Tregar.

QUESO CUARTIROLO/CREMOSO: las marcas aptas Carrefour, La Serenísima, Ilolay, Jumbo, La Paulina, Milkaut.

ACEITES: todas las marcas son aptas.

HUEVO: no presenta inconveniente.

LEVADURA: las marcas autorizadas Calsa, Dimax, Levex, Saf Instant, Fermipán, Mauripan Leudex.

TOMATE ENVASADO (pulpa se recomienda): las marcas aptas Alco, Arcor, Canale, La Campagnola, Noel, Salsati, Molto, Marolio.

Opcionales

DULCE DE LECHE: las marcas aptas La Paulina, Emeth, Manfrey, Granja de Oro, Punta del agua, Santa Maria, Coto, Día, La Serenisima, Veronica, Trini.

DULCE DE BATATA/MEMBRILLO: Dulcor, Arcor, Great Value.

MERMELADAS Y DULCES: Arcor, BC La Campagnola, Noel, Marolio, Molto, Día, Emeth, Canale, Dulcor, Vea.

Recomendaciones y cuidados de los alimentos libres de TACC:

- ✓ LAS HARINAS Y ALMIDONES SIN TACC DEBEN GUARDARSE EN RECIPIENTES CERRADOS Y ROTULADOS PARA EVITAR CONFUSIONES. SE DEBE DESTINAR UN LUGAR ESPECIAL Y SEPARARLOS DE LAS DEMÁS HARINAS CON TACC.
- ✓ LAS PREPARACIONES SIN GLUTEN DEBEN PREPARARSE Y COCINARSE ANTES QUE LAS DEMÁS.
- ✓ NO GUARDEMOS ALIMENTOS PARA CELIACOS EN RECIPIENTES QUE HAYAN CONTENIDO PAN U OTROS PRODUCTOS CON GLUTEN
- ✓ LAS MEDIDAS DE HIGIENE A LA HORA DE COCINAR:
 - LAVARSE BIEN LAS MANOS Y UÑAS CON JABON
 - LIMPIAR CUIDADOSAMENTE LA MESADA O MESA EN LA QUE VAMOS A ELABORAR O PREPARAR UN ALIMENTO, SE PUEDE CUBRIR CON FILM.
 - UTILIZAR UTENSILIOS Y RECIPIENTES EXCLUSIVOS Y LIMPIOS.

6- MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS Y BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE

La manipulación de alimentos y las buenas prácticas de higiene, cumplen un rol importante dentro de las cocinas escolares.

La adecuada manipulación de alimentos, desde que se producen hasta que se consumen, incide directamente en la salud de la población.

Está demostrada la relación existente entre una inadecuada manipulación de alimentos y la producción de enfermedades transmitidas a través de estos. Es por ello que las medidas recomendadas y prácticas en las cocinas escolares donde se elaboran menú para refrigerio y comedor, se deben encuadrar dentro de las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) vinculadas principalmente con los procedimientos de limpieza y desinfección en general, considerando la higiene de las personas afectadas a las tareas y la organización general de las actividades, a los fines de poder garantizar la seguridad alimentaria.

Para poder cumplimentar con cada una de las recomendaciones para la prevención, es esencial, optimizar la organización de las tareas de trabajo, definición de roles y responsabilidades; así como minimizar la cantidad de personas que trabajen en forma simultánea en cada uno de los espacios.

Higiene del personal en el manipuleo de los Alimentos:

Si bien el alimento puede estar ya contaminado al adquirirlo, son más frecuentes los casos en que la contaminación se produce por descuidos higiénicos en el almacenamiento, en las instalaciones y en las personas que tienen a su cargo el manejo y preparación de los alimentos, quienes tienen que formarse el hábito de:

- ✓ Antes de iniciar cualquier tarea en la cocina debemos lavarnos las manos con agua y jabón, durante al menos 20 segundos, y cepillarse las uñas. El lavado de manos se debe realizar frecuentemente durante la jornada laboral.
- ✓ 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 las manos con agua y jabón.
- ✓ Lavarse las manos después de utilizar el sanitario o rascarse la cabeza u otra parte del cuerpo, o sonarse la nariz.
- ✓ No manejar alimentos mientras se posea algún tipo de enfermedad (infecciones de garganta, resfrío, gripe, granos en la cara o mano etc.)
- ✓ No fumar mientras se prepara alimentos.
- ✓ No manejar dinero mientras se cocina.
- ✓ No regresar la cuchara con que probó el alimento a éste 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 de la cocina que se usa para manipular los alimentos.
- ✓ No utilizar, anillos, pulseras, reloj, cuando se manipulan alimentos.
- ✓ Las personas que intervengan en la preparación y distribución de los alimentos deberán gozar de buena salud, para lo cual se harán un examen médico a fin de asegurar que no sufran enfermedad contagiosa que pueda poner en peligro la salud de las y los estudiantes. Para esta finalidad podrá requerirse la colaboración del Servicio de Salud más próximo.

- ✓ No está permitido el uso de elementos personales de auxiliares en la preparación de alimentos para estudiantes.
-

Higiene de las Instalaciones de Cocina, Comedor y Depósito de Alimentos:

Para lograr una comida sana debe también cuidarse la higiene de las instalaciones, por lo tanto:

- Desinfectar la superficie de trabajo utilizando alcohol diluido al 70%
- Se debe evitar la presencia de los animales donde hay alimentos.
- No debe haber basura en el piso.
- No barrer en seco durante el servicio.
- El basurero debe estar tapado y nunca cerca de los alimentos.
- No lavar alimentos y vajilla en piletas deterioradas.
- Las mesadas deben estar completamente limpias antes de comenzar a cocinar, sin la presencia de restos de alimentos sobre ellas.
- No utilizar desinfectantes e insecticidas en presencia de alimentos
- La vajilla (jarrito-cuchara) deberán limpiarse previo a su utilización asegurando así normas de higiene básicas.
- Ventilar los espacios cada 80 minutos y de ser posible de manera continua.

Se deben lavar diariamente:

- Pisos y mobiliarios de la cocina y/o comedor
- Todo tipo de recipientes y piletas utilizadas para la preparación de los alimentos y para el personal.
- El sector, cuarto o área donde se acumulan los desperdicios, deshechos y sobrantes de comidas.

Se deben lavar semanalmente:

- Puertas, ventanas, paredes, techos y pisos de las instalaciones de cocina, comedor y depósito.
- Las campanas de ventilación y la despensa, o lugar donde almacenan los víveres.
- Tarimas, armarios, estanterías y vidrios.

La limpieza de las instalaciones debe realizarse con abundante agua caliente, detergente y posteriormente lavandina.

Todos estos requisitos nos aseguran una alimentación segura, que se traducirá en buen estado de salud de las y los estudiantes.

El único personal que debe encontrarse dentro de la cocina es el que se halla abocado a la preparación de los alimentos, tanto para el refrigerio como para el comedor, a fin de evitar accidentes, que en determinadas ocasiones pueden ser de mucha gravedad. Cualquier necesidad que surja, ya sea de las y los estudiantes como de cualquier personal de la institución, debe atenderse desde la puerta.-

Los animales no deben permanecer en los locales de los servicios alimentarios.

7- LINEAMIENTOS GENERALES DE ALIMENTACIÓN Y ENTORNOS SALUDABLES

Alimentación y hábitos saludables

Es aquella que aporta los nutrientes esenciales y la energía necesaria para que cada persona pueda llevar a delante las actividades diarias y mantenerse sana.

Debe respetar los gustos y hábitos, o sea la cultura de cada persona.

- La alimentación escolar debe planificarse siguiendo las recomendaciones de las **GAPAs.***
- Ofrecer agua segura como única bebida durante la jornada escolar, eventos y/o salidas.
- Priorizar la compra de alimentos frescos y naturales producidos localmente.
- Incluir frutas como postre.

**Gráfica de alimentación saludable*



Las 10 recomendaciones para una alimentación saludable

1. Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.
2. Tomar a diario 8 vasos de agua segura.
3. Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
4. Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
5. Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
6. Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
7. Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.
8. Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.
9. Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.
10. El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitar siempre al conducir.

Comensalidad:

- El espacio físico donde se come (salón comedor, SUM, aula) debe ser un lugar limpio, agradable, iluminado, libre de distracciones.
- Garantizar que el tiempo destinado a las comidas escolares tengan una duración de 15-20 minutos para refrigerio y 30-40 minutos para almuerzos.
- Promover el lavado de manos y cepillado de dientes.
- Aprovechar el horario de las comidas como un espacio para promover hábitos saludables.

Kiosco:

- Garantizar que se brinde de manera exclusiva la oferta de alimentos y bebidas saludables.
- Eliminar la oferta de alimentos de ultra procesados, de alto valor calórico, grasas, azúcares y sodio.
- Difundir mensajes que promuevan el consumo de alimentos saludables.
- Eliminar toda publicidad, promoción y patrocinio de alimentos ultraprocesados y bebidas comerciales en el interior del establecimiento educativo.

Entorno Escolar:

Es un ámbito que apoya la salud y ofrece a las personas protección frente a las amenazas para la salud permitiéndole ampliar sus capacidades y desarrollar autonomía. Un entorno escolar Saludable, es aquel que incluye intervenciones y acciones sostenidas para promover y facilitar la salud de la comunidad escolar.

- Garantizar el acceso al agua segura a través de jarras en aulas, salones comunes, SUM.
- Promover acciones de Educación Alimentaria Nutricional en la población escolar.
- Promover el movimiento corporal, la actividad física y el deporte, en los espacios del establecimiento escolar.

8- MARCO NORMATIVO

El objetivo de esta Guía es contribuir a mejorar la calidad nutricional de los alimentos que se ofrecen en el refrigerio escolar, promoviendo hábitos y entornos alimentarios saludables.

La información brindada se sustenta a partir de la sanción de Leyes:

- **Ley Nacional de Promoción de la Alimentación Saludable N° 27.642** Esta normativa en el Capítulo IV PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS, establece que:

"Los alimentos y bebidas analcohólicas que contengan al menos un (1) sello de advertencia o leyenda precautorias no pueden ser ofrecidos, comercializados, publicitados, promocionados o patrocinados en los establecimientos educativos que conforman el nivel inicial, primario y secundario del Sistema Educativo Nacional".

- **Ley Provincial Entornos Escolares Saludables N°3242** la cual 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.

