

PROPUESTA MENU INVIERNO 2017 SERVICIO ALIMENTARIO ESCOLAR (SAE) CONSEJOS ESCOLARES

Para la elaboración de estos lineamientos se tuvieron en cuenta recomendaciones nutricionales de ingesta dadas por entidades de nucleamiento de profesionales nutricionistas FAGRAN consenso RAE 2013; Guías Alimentarias para la Población Argentina GAPA 2016, y otros estudios de relevamiento de la situación alimentario nutricional de la Pcia. de Bs.As. (estudio PESCE 2011), Foro Nacional de alimentación y Nutrición 2002; etc.; a su vez también se propone la calidad nutricional de las prestaciones teniendo en cuenta la modalidad habitual de las escuelas primarias públicas de la Provincia de Buenos Aires, los gustos y hábitos de la población asistida, la disponibilidad de alimentos así como también las posibilidades operativas de las instituciones tanto en lo referente a infraestructura y equipamiento como a la cantidad y capacidad del recurso humano.

En relación a los criterios de aportes nutricionales debe asegurarse una cobertura nutricional adecuada de macro y micronutrientes de la prestación alimentaria ofrecida.

En el caso de la escuela primaria se determinaron dos grupos etáreos de 6 a 8 años y de 9 a 11 años.

En ambos grupos de nivel primario, los criterios nutricionales para determinar las porciones y frecuencia de consumo de alimentos para el **desayuno/ merienda** fueron:

Valor calórico Total:

-6 a 8 años: cubren 15-20% del VCT

-9 a 11años: cubren el 15-20% del VCT

Proteínas: 8 a 11 g (70% de Alto Valor biológico)

Micronutrientes:

Calcio 200 mg,

Sodio: un máximo de 300 mg

En ambos grupos de nivel primario, los criterios nutricionales para determinar las porciones y frecuencia de consumo de alimentos para el **almuerzo** fueron:

Valor calórico Total:

-6 a 8 años: cubren 30-35% del VCT

-9 a 11años: cubren el 30-35% del VCT

Proteínas: 10-15% (50% de Alto Valor biológico)

Grasas totales: hasta 30%

De las cuales:

Grasas saturadas: hasta 10%

Grasas trans: tender al 0%

Hidratos de Carbono: hasta 55-60%. No más del 10% de azúcares simples.

Fibra: de 7.5grs. a 8.75 grs.

Micronutrientes:

Vit. A 200 a 300 ug, respectivamente para cada grupo

Vit. C 12,5 a 22,5 mg respectivamente para cada grupo.

Hierro: 4 mg y 7 mg respectivamente para cada grupo

Sodio: un máximo de 500 mg

PROPUESTA SUGERIDA DESAYUNOS / MERIENDAS COMPLEMENTARIAS INVIERNO: DMC

LISTA 1	LISTA 2	LISTA 3	LISTA 4	LISTA 5
LECHE CON CACAO	LECHE CON INFUSIÓN	LECHE CON CACAO	LECHE CON INFUSIÓN	LECHE CON CACAO
GALLETITA TIPO INTEGRAL CON MERMELADA	VAINILLAS O BIZCOCHUELO	PAN TOSTADAS CON MANTECA Y DULCE DE LECHE	ALMOHADITAS DE AVENA O ARITOS MULTICOLOR* MANZANA O BANANA	SANDWICH DE PAN Y QUESO FRESCO

***OPCION COMPLEMENTO SOLIDO LISTA 4** sugerimos magdalena / budin simple sin rellenos sabor vainilla, limon o marmolado. Sí suministrar la fruta.

RECOMENDACIONES GENERALES ACERCA DEL MENU DMC:

CANTIDADES Y FRECUENCIA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS Y PREPARACIONES:

-Leche en polvo o fluída, se recomienda parcialmente descremada. Suministrar no menos de 200 cc de leche como tal.

Para leche en polvo se deberá utilizar para una taza de 200 cc la cantidad 25 gr.-

Se puede reemplazar la leche por su equivalente en yogur (200cc) o queso (1 vaso de leche equivale a 3 fetas de queso de maquina o una porción de queso fresco tamaño cajita de fósforo).

Todos los días debe haber un lácteo en el servicio de la prestación DMC.

-La infusión: (té, mate cocido, cacao, etc.) se utiliza sólo para dar sabor. Para la preparación de té con leche y mate cocido con leche, deberán introducir los saquitos en la leche pura, **sin agregado de agua adicional.**

-Azúcar 10grs. para endulzar la leche. Si se utiliza cacao azucarado no es necesario agregar azúcar.

-Cereales o sus derivados: pan para los grupos etáreos de menor edad máximo 40 gr (miñón) y para los grupos de edades mayores máximo 60 gr (pan Felipe o fonda), galletitas preferentemente integrales cereales de desayuno sin azúcar agregado, bizcochuelo, etc.) Porción gramaje sugerido: de 30 a 50gr respectivamente para cada grupo etáreo. Se sugiere variar en el consumo de los mismos, dar pan como mínimo dos veces por semana.

-Manteca hasta un máximo de 10 gr por porción.

-Mermeladas y dulces: rango sugerido de 20 a 25 gr por porción para untar panes y galletitas.

-Fruta: se sugiere incorporar 1 vez por semana como mínimo, y progresivamente 2 a 3 unidades por semana.

PROPUESTA SUGERIDA COMEDOR /ALMUERZOS INVIERNO

LISTA 1	LISTA 2	LISTA 3	LISTA 4	LISTA 5
<p>POLENTA CON ESTOFADO DE POLLO</p> <p>PAN</p>	<p>CARNE A LA CACEROLA DEMIGLACE</p> <p>PAPAS Y CALABAZA AL HORNO</p>	<p>TARTA DE VERDURA *</p>	<p>MILANESA</p> <p>ENSALADA PAPA ZANAHORIA Y ARVEJAS</p>	<p>GUISO DE LENTEJAS y ARROZ CON CARNE</p> <p>PAN</p>
<p>MANDARINA</p>	<p>MANZANA/PERA</p>	<p>FLAN</p>	<p>BANANA</p>	<p>NARANJA</p>
LISTA 6	LISTA 7	LISTA 8	LISTA 9	LISTA 10
<p>RAVIOLES CON SALSA FILETTO</p> <p>PAN</p>	<p>SUPREMA</p> <p>ENS DE ZANAHORIA, REMOLACHA Y CHOCLO</p>	<p>CARNE** AL HORNO RELLENA</p> <p>PURÉ DE PAPA O BATATA</p>	<p>CAZUELA DE VERD. LEGUMBRE Y POLLO</p> <p>PAN</p>	<p>SALTADO DE CARNE** Y VERDURAS CON TIRABUZONES MULTICOLOR CON MANTECA Y QUESO</p>
<p>PERA/MANZANA</p>	<p>BANANA CON DULCE DE LECHE</p>	<p>FRUTA CÍTRICA</p>	<p>POSTRE DE CHOCOLATE</p>	<p>FRUTA</p>

***OPCIONES LISTA 3** sugerimos estas variedades tartas de zapallito y ricotta, tarta de choclo y cebolla, tarta pascualina, tarta de calabaza y ricotta.

**** OPCIONES LISTA 8 Y 10:** opciones de carnes al horno y saltado se sugiere alternar con carne de cerdo (paleta, bondiola) .

RECOMENDACIONES GENERALES ACERCA DEL MENU COMEDOR ALMUERZO INVIERNO

CANTIDADES Y FRECUENCIA DE CONSUMO:

Las siguientes son una guía para elaborar los almuerzos y están indicadas en peso neto crudo.

-**Carne roja o blanca:** 4 - 5 veces por semana (variedad de carnes rojas y blancas, seleccionando cortes magros y retirando la grasa visible)

Ej carne saltada con paleta, tapa de nalga, cuadril, milanesa con bola de lomo, cuadrada, nalga, pollo fresco sin piel sin vísceras, paleta ó bondiola de cerdo,

-**Pan como acompañamiento según la preparación:** un máximo de 30grs. para priorizar los alimentos de mayor aporte nutricional. Si la preparación es tarta o empanada no se acompaña con pan.

-**Fideos o polenta o arroz dos veces por semana con variedad:** como ingrediente del plato principal, ej. Fideos o polenta con salsa, arroz con pollo.

-**Legumbres 1 vez por semana:** como componente del plato principal ej. guiso, cazuelas de lentejas o porotos, garbanzos, arvejas secas.

-**Papa/ batata hasta 2 veces por semana en total:** solas no mas de 1 vez (ej como puré) en 10 listas y combinada con otras verduras hasta 2 veces por semana (ej al horno, puré mixto, ensaladas, etc.).

- **Hortalizas varias en forma diaria:** Como complemento de cereales o papa/batata Ej. zanahoria, arvejas en ensalada jardinera; para salsas (tomate, cebolla, zanahoria, ají morrón). Como vegetales principal ingrediente o guarnición ej ensaladas de remolacha y zanahoria o zanahoria y tomate; en rellenos para tartas ej. acelga o espinaca.

- **Aceite en forma diaria:** Se sugiere su uso preferentemente crudo, como alimento condimento. Se sugiere reemplazar por manteca en el caso del puré. No mas de una fritura con aceite en 2 semanas.

- **Fruta cuatro veces por semana:** 1 unidad mediana, se sugiere usar cítricos (naranja, mandarina) los días que se utiliza verdura de hoja verde (acelga o espinaca) o legumbres como lentejas.

- **Huevo:** se utiliza como complemento en preparaciones que lo requieran. Frecuencia 3 veces por semana, distribuido en diferentes preparaciones.

- **Quesos:** Con las pastas queso de rallar como condimento. Queso fresco o ricota en rellenos de tartas, etc.

- **Leche** en preparaciones como salsa blanca y como base de preparación de la polenta y una vez por semana en 1 postre lácteo.

- **Sal:** utilizarla con moderación 0.5gr. Evitar los caldos concentrados. Por comida, evitar agregar sal a la olla cuando se hierven pastas, arroz, lentejas, papas.

Consideraciones generales

-Se sugiere variar los alimentos y las preparaciones alcanzando al menos 10 menús comedor almuerzos diferentes por estación Invierno, Verano.

-Durante el ciclo lectivo es aconsejable adecuar las preparaciones a las temperaturas estacionales, por eso se sugiere que se utilice un **menú de invierno** desde Abril-Mayo vigente hasta Septiembre-Octubre y un **menú de verano**, en los meses de Octubre a

Diciembre vigente hasta Marzo- Abril ; este mismo menú verano aplica a la escuela de verano durante los meses de Enero y Febrero.

- Evitar utilizar salsas, pastas, papa, o pollo dos días consecutivos.
- Se aconseja realizar preparaciones con diferentes consistencias y que puedan consumirse utilizando plato tipo playo y diferentes cubiertos.
- Evitar la gelatina sola como postre. La gelatina con frutas no se debe repetir más de una vez por semana.
- Se sugiere un postre semanal a base de leche o en su reemplazo la utilización de quesos junto con dulces compactos.
- No incluir snacks, caldos concentrados ni alimentos pre-elaborados con alto contenido de sodio como milanesas precocidas, salchichas y evitar los fiambres.
- El agua es la bebida adecuada para acompañar el almuerzo. Se recomienda disponer de bebederos.
- Evitar alimentos sobrantes** (es lo que queda preparado sin servir en el plato); **desechar** los residuos (alimentos que quedan en el plato).
- **No adelantar anticipar las preparaciones de las comidas**, excepto la preparación de postres tipo flan, postre de leche, gelatina frutada, que requieren refrigeración para su servicio, que se anticiparán hasta 1 día-24 hs.- antes de su servicio.
- Incluir alimentos tradicionales en la alimentación escolar, respetando la diversidad cultural y los recursos y disponibilidad de alimentos locales. Se recomienda una frecuencia semanal de por lo menos un alimento de este tipo.
- El alumno deberá contar con los utensilios, espacio y tiempo (aproximadamente 30 minutos) necesarios para su correcta alimentación; además contemplar un tiempo extra para el lavado de manos y posterior para promover el cepillado de dientes.

Asesoramiento y Supervisión:

El servicio Alimentario Escolar debe garantizar una Cobertura Nutricional Adecuada para todos los niños asistidos, ya que mejoraría la aptitud para el aprendizaje y las condiciones de salud de la población escolar. Para el logro de estos objetivos y la máxima optimización de los recursos económicos del Programa, sería de vital importancia, la incorporación de profesionales Licenciados en Nutrición en cada Unidad Distrital trabajando junto a la Dirección de Seguridad Alimentaria y Nutrición del Ministerio de Desarrollo Social de la Provincia, para el mejor planeamiento del menú por distrito.

Dirección Seguridad Alimentaria y Nutrición

Dirección SAE

Dirección Pcial. de Abordaje Territorial

La Plata, mayo 2017