

Transformación de los entornos escolares en el marco de la Ley 27.642



2023_

Marzo de 2023

AGRADECIMIENTOS

Las entidades Miembro de FAGRAN comprometidas en la aprobación e implementación de la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable (PAS), hace más de 3 años, nombraron un referente provincial por entidad, para conformar un equipo de trabajo en esta Ley, que periódicamente se reúne. Agradecemos especialmente a estas referentes provinciales, quienes asumieron el desafío de acompañar la ley, y un enorme compromiso con la tarea Gracias a todas ellas y al equipo central de FAGRAN.

ÍNDICE

ÍNDICE	3
1. Introducción	6
1.1. Situación epidemiológica	7
1.2. Situación epidemiológica escolar	8
2. Contexto/ Marco Conceptual	9
2.1. Entornos saludables	9
2.2. Entorno Alimentario Escolar	10
2.3. Marco Normativo nacional	11
2.4. Estrategia Nacional de Entornos Saludables	12
2.5. Ley de Promoción de la Alimentación Saludable	12
3. Desarrollo	14
3.1. Criterios nutricionales en la alimentación del escolar	14
3.1.1. Nutrientes Críticos	15
3.2. Regulación para la venta y oferta de alimentos y bebidas	17
3.3. Requerimientos mínimos (Infraestructura y equipamiento)	18
3.4. Capacitación para recurso humano	19
3.5. Garantía de acceso a agua segura	19
3.6. Criterios de comensalidad	20
3.7. Educación Alimentaria Nutricional	21
3.8. Espacio libre de publicidad promoción y patrocinio de alimentos y bebidas	23
3.9. Espacio amigo de la lactancia	24
4. Oportunidades y sugerencias	24
5. Alimentos recomendados – No recomendados	27
5.1. Alimentos recomendados	27
5.2. Alimentos no recomendados	28
Resumen	29
5.3. Sugerencias de preparaciones y menús	30
6. BIBLIOGRAFÍA	31
ANEXO 1	34
Estrategia Nacional de Entornos Saludables	34
ANEXO 2	37
Recetas estandarizadas para entornos escolares	37
Índice de recetas:	38
1- Budín de cacao y nuez	39
2- Pancitos multicereal	40
3- Brownie de porotos y cacao	41
	3

4- Pan de leche	42
5- Guiso de lentejas con carne	43
6-Budín de banana y avena	44
7-Torta de zanahoria	45
8-Receta de pan de salvado	46
9- Budín de zapallo y nueces	47
10- "Pan de sorgo" (aptos celiacos)	48
11- Muffins base de vainilla	49
12- Bocaditos de lentejas	50
ANEXO 3	51
Tabla de alimentos recomendados para kioscos y productos/alimentos/bebidas no recomendados	51

Listado de abreviaturas

CAA: Código Alimentario Argentino

CFE: Consejo Federal de Educación

CONAL: Comisión Nacional de Alimentos

ENES: Estrategia Nacional de Entornos Saludables

EAL: Espacio Amigo de la Lactancia

EAN: Educación Alimentaria Nutricional

ECRP: Espacio de Cumplimiento de Responsabilidades Parentales

ENT: Enfermedades No Transmisibles

FAGRAN: Federación Argentina de Graduados en Nutrición

FAO: Food and Agriculture Organization

FIC: Fundación Interamericana del Corazón

GAPA: Guías Alimentarias para la Población Argentina

INFoD: Instituto Nacional de Formación Docente

NAP: Núcleos de Aprendizaje Prioritario

NNyA: Niños, Niñas y Adolescentes

OMS: Organización Mundial de la Salud

OPS: Organización Panamericana de la Salud

UNICEF: United Nations International Children's Emergency Fund

PAS: Ley de Promoción de la Alimentación Saludable

RAE: Reunión Nacional de Alimentación Escolar

OSC: Organización de la Sociedad Civil

1. Introducción

A diez años de la Reunión Nacional para la Alimentación Escolar, que diera nacimiento al documento: Reunión Nacional de Alimentación Escolar (RAE), la Federación Argentina de Graduados en Nutrición (FAGRAN) se propone actualizar y analizar dicho informe técnico. En esta oportunidad a la luz de las nuevas leyes y normativas en la materia, como lo son la ley 27642 de la Promoción de la Alimentación Saludable (PAS), la normativa de la ENES (Estrategia Nacional de Entornos Saludables) y las leyes de kioscos saludables en las diferentes jurisdicciones (1,2).

Cuando se realizó la primera reunión nacional, por el año 2013, se percibió la necesidad de consensos entre las y los profesionales nutricionistas, en relación al abordaje técnico de la alimentación y nutrición del escolar pero incorporando otros aspectos esenciales que hacen a la alimentación, como ser los espacios de recreo, la educación en el aula, entre otros. Los ejes de trabajo abordados fueron: 1. Diagnósticos nutricionales de la población escolar, estado de situación de la alimentación escolar en las jurisdicciones; 2. Marcos legales nacionales y provinciales; 3. Objetivos del programa de alimentación escolar; 4. Criterios nutricionales para las prestaciones alimentarias en escuelas. Agua. Bebidas; 5. Organización de los Programas de Alimentación Escolar; 6. Acciones de

educación alimentaria nutricional en el ámbito escolar 7; Consumo en recreos.

El documento dio lugar a múltiples acciones de la FAGRAN y de sus Entidades Miembros para incidir en mejoras de la alimentación escolar, como ser la participación en proyectos de ley de alimentación saludable, proyectos de kioscos escolares, incorporación en mesas de discusión intersectoriales en las provincias, participación en mesas de intercambio en la Dirección de Enfermedades crónicas no Transmisibles del Ministerio de Salud de la Nación, la incorporación a la “Coalición Nacional para la Prevención de la Obesidad Infantil en Niños, Niñas y Adolescentes”, esta última consiste en una red de organizaciones de la sociedad civil creada en noviembre del año 2017 gracias a la iniciativa UNICEF Argentina y la Fundación Interamericana del Corazón (FIC), entre otras.

En el año 2018 se redactó un documento junto con FIC y UNICEF sobre entornos escolares saludables, y FAGRAN además participó de la elaboración de la Guía de Entornos Escolares Saludables elaborada por el Programa Nacional de Alimentación Saludable y Prevención de Obesidad y el Programa Nacional de Lucha contra el Sedentarismo, ambos informes, dependientes de la Dirección Nacional de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades Crónicas No transmisibles.

Finalmente la Secretaría de Gobierno de Salud consensuó el documento final con los Ministerios de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología, y Desarrollo Social (3).

Durante los años 2020/21 FAGRAN trabajó activamente, junto con sus entidades miembro, organizaciones de la sociedad civil y organismos internacionales, para la aprobación de la Ley 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable (aprobada en octubre de 2021), en dicha ley se abordan la alimentación escolar y los entornos escolares saludables en los artículos número 11 y 12.

Con este documento se pretende aportar material, para las próximas reuniones nacionales y la actualización del RAE, que haga a la mejor implementación de la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable, especialmente en los avances relacionados a entornos escolares saludables.

1.1. Situación epidemiológica

En Argentina los cambios en los patrones de consumo de alimentos siguen la tendencia mundial, y atraviesan a todo el entramado social afectando especialmente a los grupos en situación de mayor vulnerabilidad. La proporción de población que refiere haber consumido diariamente alimentos recomendados como frutas frescas y verduras, carnes, leche, yogur o quesos, se encuentra por debajo de las recomendaciones de consumo, siendo más marcado en algunos

casos como frutas y verduras. Por el contrario, la proporción de la población que refiere consumir diaria o frecuentemente alimentos no recomendados como bebidas azucaradas, productos de pastelería, productos de copetín y golosinas, que poseen alto contenido de azúcar, grasas y sal y bajo valor nutricional, es alarmante. Los datos confirman consistentemente que el consumo diario de alimentos saludables es significativamente menor en los grupos de niveles educativos bajos y en los de menores ingresos. Por el contrario, los alimentos no recomendados se consumen más frecuentemente en los grupos en situación de mayor vulnerabilidad. Este gradiente socioeconómico se observa tanto en personas adultas como en las infancias.

De acuerdo a los últimos datos de consumo obtenidos en Argentina, disponibles en el informe de la 2da Encuesta Nacional de Nutrición y Salud 2019, el 36,7% de la población refirió haber consumido bebidas artificiales con azúcar al menos una vez al día, tomando como referencia los últimos tres meses. Entre los NNyA se observó un porcentaje de consumo mayor (46%) en comparación con los adultos (32,9%) (4).

Al comparar poblaciones según su edad, el patrón alimentario de NNyA es significativamente menos saludable que el de los adultos. Estos consumen un 40% más de bebidas azucaradas, el doble de productos de

pastelería o productos de copetín y el triple de golosinas respecto de los adultos.

Asimismo, según un estudio de FIC Argentina y UNICEF Argentina la alimentación de NNyA se caracteriza por un alto aporte de productos ultraprocesados, los cuales representan más del 35% del aporte calórico diario. El elevado consumo de estos productos se observó en toda la población infanto-juvenil, ya que atraviesa a todos los estratos sociales y regiones del país. Asimismo, los resultados del estudio muestran que el patrón alimentario está alejado de las recomendaciones de consumo de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA). Se consume solo el 20% de las cantidades recomendadas de frutas y verduras (5).

1.2. Situación epidemiológica escolar

En Argentina en 2012 se realizó la segunda Encuesta Mundial de Salud Escolar (6), en la cual se evaluaron los Entornos Escolares mediante observación directa de las instalaciones de las escuelas (aulas, patios, salas de profesores, comedores y kioscos). A su vez se realizaron entrevistas estructuradas a informantes claves de las instituciones seleccionadas. En la evaluación se incluyó: actividad física, alimentación y tabaquismo. Los resultados referidos a la alimentación revelan que:

80,2% de las escuelas contaba con al menos un kiosco

91,4% tenía disponibles productos de bajo valor nutricional

58,6% de los kioscos exhibían publicidades de gaseosas

Al evaluar la disponibilidad de agua potable en los establecimientos, resultó que el 90,9% disponía de agua potable en los baños. Sin embargo, solo el 5,6% de las escuelas observadas contaban con bebederos en los patios o dispensers de agua.

La tercera Encuesta Mundial de Salud Escolar 2018 (7) relevó información interesante sobre el consumo entre los y las estudiantes de 13 a 17 años en Argentina, siendo estos datos representativos a nivel provincial y nacional. Entre ellos:

33.2 % consumieron bebidas azucaradas 1 o más veces al día en los últimos 7 días

10.5 % consumieron verduras 3 o más veces al día en los últimos 7 días.

21% consumieron frutas 2 o más veces al día durante los últimos 7 días

Según la investigación realizada por FIC en colaboración con FAGRAN (8) entre octubre y diciembre del 2022 en los kioscos escolares de los municipios bonaerenses de Quilmes y Almirante Brown, donde se evaluaron 34 escuelas y se recolectó información sobre 1.933 productos envasados, se obtuvieron los siguientes resultados.

El 96% de la oferta de productos envasados en los kioscos escolares son ultraprocesados, con predominancia de golosinas (100%), galletitas (91,18%), bebidas envasadas (88,24%), snacks dulces y salados industrializados (85,29%), cereales azucarados y barras de cereales (82,35%).

Un 88,3% de la mercadería comercializada presentaba al menos un nutriente crítico en exceso, edulcorantes o cafeína, agrega el informe.

El 41,2% de los kioscos presentaba además publicidad de productos procesados y ultraprocesados, en su mayoría de helados, combos promocionales (ejemplo: combo de papas fritas con pancho) y bebidas.

Estos datos ayudan a comprender la situación de las escuelas y a tener una aproximación de la alimentación de NNyA en estos entornos, con el fin de planificar acciones para mejorarla.

2. Contexto/ Marco Conceptual

2.1. Entornos saludables

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define “entornos saludables” a aquellos entornos que apoyan la salud y ofrecen a las personas protección frente a las amenazas para la salud, permitiéndoles ampliar sus capacidades y desarrollar autonomía. Comprenden los lugares donde viven las personas, su

comunidad local, el hogar, los sitios de estudio, de trabajo y esparcimiento, incluyendo el acceso a los recursos sanitarios y las oportunidades para su empoderamiento. Los entornos saludables se caracterizan por promover condiciones sociales, físicas y ambientales, fomentar la inclusión, el respeto y reconocimiento de la diversidad; favorecer la participación social y la movilización en torno a la generación de condiciones de bienestar y calidad de vida.

En relación a la influencia de los entornos en la salud de NNyA, la evidencia local demuestra que los NNyA crecen y se desarrollan en un ambiente escolar poco saludable que fomenta el sedentarismo y la ingesta de productos ultraprocesados con exceso de azúcares, grasas y sodio, sumado a la exposición al marketing nocivo de este tipo de productos. Esta situación, junto con un sistema alimentario que no contribuye al derecho a satisfacer las necesidades nutricionales tiene un impacto nocivo en la salud de NNyA, aumentando el riesgo de ENT como hipertensión, diabetes tipo 2, obesidad infantil, entre otros. El sobrepeso infantil, es la forma de malnutrición más prevalente en este grupo etario, en coexistencia con otras formas de malnutrición por déficit como y el retraso de crecimiento y las deficiencias de micronutrientes en múltiples países de la región, dado que las tres condiciones pueden coexistir no sólo en el mismo país, sino también en la

misma comunidad, familia e individuo (9). Asimismo, según un los resultados de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud 2018 (NNyS 2018 (4) la malnutrición por exceso se asocia a la pobreza en adolescentes de 13 a 17 años. Los y las adolescentes de hogares de nivel socioeconómico más bajo tienen 58% más probabilidad de malnutrición por exceso respecto a los adolescentes de hogares de nivel socioeconómico más alto. La malnutrición por exceso en adolescentes está en aumento en todos los grupos socioeconómicos. Entre el 2012 y el 2018 se evidenció que el aumento en la prevalencia de malnutrición por exceso fue mayor en los adolescentes de hogares de niveles educativos bajo y medio respecto al alto.

2.2. Entorno Alimentario Escolar

Según la FAO el entorno alimentario escolar está compuesto por *“todos los espacios, la infraestructura, las condiciones dentro y alrededor de las escuelas donde los alimentos están disponibles, se obtienen, compran y/o consumen. Esto incluye su contenido nutrimental, precio y la publicidad o la información que recibe la comunidad educativa sobre alimentación”* (10). Además, señala que la alimentación escolar puede mejorarse mediante la disponibilidad de alimentos agradables, inocuos y nutritivos, respaldados por un entorno alimentario saludable. Considera que la aplicación de normas y políticas, junto con el

desarrollo de capacidades de la comunidad escolar, es una prioridad en la promoción de entornos alimentarios saludables en las escuelas de todo el mundo.

Por dicho motivo, en los entornos alimentarios escolares los NNyA desarrollan hábitos para toda su vida adulta. Las intervenciones tempranas en estos contextos resultan significativas para marcar preferencias alimentarias y para desarrollar conductas y comportamientos saludables y son una oportunidad para contar con información y educación nutricional (11).

Por otra parte, según la evidencia disponible, existen cuatro acciones más efectivas para prevenir la malnutrición por exceso dentro de las escuelas en América Latina y el Caribe, entre ellas:

1- Empoderamiento y cambio de conductas en alimentación, nutrición y salud: mediante procesos educativos y capacitación para estudiantes y comunidad educativa, garantizando el fortalecimiento de las capacidades y los cambios de conducta.

2- Aumento de la actividad física: a través de la enseñanza sobre sus beneficios, el incremento del tiempo, el espacio y los recursos para que su práctica sea posible en las escuelas.

3 - Estándares de alimentación saludable en las escuelas: suministro de alimentos de alta calidad, tanto en

la alimentación escolar como en las tiendas escolares.

4 - Regulaciones y lineamientos para proteger el ambiente alimentario: que incluyan restricciones de la publicidad de alimentos no saludables, incentivando la promoción de frutas y verduras y promoviendo el establecimiento de kioscos saludables con estándares nutricionales claros.

Para ser efectivas en la prevención de la malnutrición, las acciones deben tener una duración mínima de un año, ser diseñadas y dirigidas por talento humano especializado. Asimismo, deben involucrar a toda la comunidad educativa: estudiantes, docentes, familias y enlaces del Ministerio de Educación (12).

Otros estudios sobre entornos escolares en América Latina y el Caribe recomiendan fortalecer los marcos normativos que regulan la disponibilidad de alimentos no saludables en el entorno escolar, por ejemplo, políticas, leyes, reglamentos de ley, acuerdos o decretos de carácter gubernamental enfocados en la alimentación escolar y la promoción de la salud en las escuelas.

Las intervenciones tempranas en estos contextos resultan significativas para fortalecer preferencias alimentarias y para desarrollar conductas y comportamientos saludables y son una oportunidad para contar con información y educación nutricional.

2.3. Marco Normativo nacional

Debido a la urgente necesidad de actuar para transformar los entornos hacia propuestas más saludables, tanto en Argentina como en la región han surgido múltiples iniciativas y políticas públicas para lograr esas transformaciones. La magnitud de las problemáticas que afectan a NNyA, requiere de un abordaje integral y el involucramiento de las áreas gubernamentales y de diferentes sectores (13).

Como consecuencia, muchas provincias y municipios del país comenzaron a planificar y trabajar en distintas iniciativas territoriales. Algunas de ellas dieron como resultados leyes, resoluciones, proyecto y/o programas destinados a mejorar la alimentación escolar, entre ellas: kioscos saludables, nutrición en escuelas, regulación de entornos, etc. (Ver ANEXO 1: “Reglamentaciones provinciales/municipales”).

A nivel nacional en el año 2019, mediante la **Resolución N° 564/2019** (14) se aprobaron las “Guías de Entornos Escolares Saludables: Recomendaciones para la implementación de políticas de prevención de sobrepeso y obesidad en NNyA en instituciones educativas”, esta resolución tiene por objetivo establecer estándares para la promoción de entornos escolares saludables. Fue elaborada en colaboración entre el Ministerio de Salud, el Ministerio de Desarrollo

Social y el Ministerio de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología de La Nación y con la colaboración de múltiples actores estatales y no estatales.

En el mismo año, el Consejo Federal de Educación (CFE) aprobó la **Resolución 350/2019** (15) para la implementación de políticas en el ámbito educativo en base a las Guías de Entornos Escolares saludables y a la Guía Alimentaria para la Población Argentina (GAPA).

2.4. Estrategia Nacional de Entornos Saludables

Argentina desde el año 2021 cuenta con la Estrategia Nacional de Entornos Saludables (ENES), coordinada por la Dirección Nacional de Abordaje Integral de Enfermedades No Transmisibles del Ministerio de Salud de La Nación (16). Su misión es abordar de manera integral la salud en todos los entornos donde las personas viven y se desarrollan para prevenir las enfermedades no transmisibles y sus factores de riesgo, desde una perspectiva de derecho, con coherencia política de integración intergubernamental e intersectorial.

Sin embargo no se ha implementado en todo el territorio con igual alcance y extensión, ya que son varios los factores y barreras que obstaculizan la puesta en marcha de dicha estrategia nacional. En este sentido, la ENES requiere de grandes consensos, voluntades y viabilidad

política, factibilidad técnica y de la asignación de recursos suficientes (humanos, técnicos y económicos), factores que difieren según cada jurisdicción.

2.5. Ley de Promoción de la Alimentación Saludable

En Argentina, con el objetivo de garantizar el derecho a la salud y a una alimentación adecuada, luego de un arduo proceso se sancionó en octubre de 2021 la Ley de Promoción de Alimentación Saludable (PAS), Ley N° 27.642, que comenzó a implementarse en marzo de 2022. La misma se basa en 3 ejes principales:

1. Etiquetado frontal de advertencias, con un perfil nutricional basado en el Sistema de Perfil de Nutrientes elaborado por la OPS, según las recomendaciones de la OMS. Este modelo es una herramienta para clasificar alimentos y bebidas que contienen una cantidad excesiva de azúcares libres, sodio, grasas saturadas, grasas totales y calorías. El sistema gráfico son octógonos negros con "EXCESO EN", según el nutriente crítico que corresponda, ya que las investigaciones llevadas a cabo demostraron que era el que mayor impacto producía en los consumidores (17). A su vez, se incorporan leyendas precautorias en todos los productos y bebidas destinados a la población infantil advirtiendo la presencia de edulcorantes y cafeína.

A continuación se presenta una imagen de los sellos de advertencia y leyendas precautorias¹.



A su vez, para aquellos alimentos envasados cuya área de la cara principal sea igual o menor a 10 cm² se deberá utilizar los microsellos. El número indicado en el microsello corresponderá a la cantidad de sellos que debe llevar el producto (cantidad de nutrientes y/o calorías que contengan en exceso, y/o la presencia de cafeína y/o edulcorantes si los hubiere). Lo que admite valores del 1 al 7 como se muestra en la siguiente imagen:



La evidencia científica señala que se trata del sistema más fácil, rápido y sencillo de interpretar por la población, independientemente del nivel educativo, género y edad (OPS, 2016).

2. Publicidad, promoción y patrocinio. Este eje busca disminuir el impacto del marketing de productos y bebidas en la población infantil. Si un producto o bebida contiene al menos un sello y/o

leyenda no puede contener en su publicidad y/o promoción personajes infantiles, dibujos, premios, sorpresas, etc. y tampoco puede ser patrocinado en eventos destinados a NNyA.

3. Entornos Escolares. Este eje tiene como objetivo proteger los entornos escolares, de modo que todos los productos y bebidas no alcohólicas que contengan sellos no podrán ser comercializados ni ofrecidos en los kioscos de los colegios. De esta forma se limita la comercialización y distribución de productos y bebidas con exceso de nutrientes críticos, en entornos escolares.

En el **Capítulo IV, la Ley de PAS**, refiere a la Promoción de la Alimentación Saludable en los establecimientos Educativos. Plasmado en el **artículo 11 - Hábitos de alimentación saludable**- se establece que el Consejo Federal de Educación (CFE), con la intervención de las áreas pertinentes, actualizará los Núcleos de Aprendizaje Prioritario específicos para la Educación Obligatoria, conforme las previsiones establecidas en el artículo 11 de la presente Ley y en concordancia con las Guías Alimentarias para la Población Argentina (18). También deberá promover acciones para el fortalecimiento en la Formación Docente Continua, a través del Instituto Nacional de Formación Docente (INFoD).

¹ Para simplificar la lectura del documento se menciona como sello a los sellos de advertencia y a las leyendas precautorias.

En el **artículo 12 - Entornos escolares** - El Consejo Federal de Educación, con la intervención del Ministerio de Educación y en articulación con la autoridad de aplicación (Ministerio de Salud), resolverá la normativa específica para la efectiva aplicación de dicha ley en comedores y kioscos escolares de los establecimientos educativos de nivel inicial, primario y secundario del Sistema Educativo Nacional.

Mediante la Resolución 429/2022 (19), el Consejo Federal de Educación estableció que cada jurisdicción determinará las acciones correspondientes a los efectos de lo dispuesto en la Ley N° 27.642 teniendo en consideración los cambios en la naturaleza de los productos y su disponibilidad en el mercado.

A su vez, el Ministerio de Educación de La Nación, en acuerdo con el CFE, garantizará la incorporación de contenidos que contribuyan al desarrollo de hábitos de alimentación saludable y adviertan sobre los efectos nocivos de la alimentación inadecuada. Además el Ministerio de Educación a través del Instituto de Formación Docente, desarrollará instancias de formación, brindará asistencia técnica para funcionarios y equipos técnicos de las jurisdicciones educativas, y garantizará la provisión de recursos pedagógicos para los establecimientos educativos.

Cabe destacar que en el 2019 el CFE mediante la Resolución N° 350/2019

(15) compromete a las autoridades a desarrollar e implementar, en forma progresiva y en función de las necesidades locales y regionales, un protocolo para acreditar como Entornos Escolares Saludables a los centros educativos de todos los niveles y modalidades de gestión estatal y privada del sistema educativo.

3. Desarrollo

Los ejes a trabajar en el presente documento que aporten a la discusión actual en relación a entornos escolares saludables, fueron en parte seleccionados en base a las metas establecidas por la normativa de la ENES en el eje de Políticas para promover una alimentación saludable, la revisión de Guías de Entornos Escolares del Ministerio de Desarrollo Social de La Nación y las distintas actualizaciones, pero fundamentalmente en el contexto de la implementación de la Ley 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable.

3.1. Criterios nutricionales en la alimentación del escolar

La recientemente aprobada Ley de Promoción de la Alimentación Saludable establece los puntos de corte para determinar si un producto alimentario lleva o no etiquetado con exceso de nutrientes críticos, en base al Modelo de Perfil de Nutrientes elaborado por la OPS.

Los criterios para la inclusión de los nutrientes críticos (azúcares libres, sodio, grasas totales, grasas saturadas y grasas trans) se basaron en las metas de ingesta de nutrientes de la población establecidas por la OMS para prevenir la malnutrición por exceso y las ENT conexas, que se describen en el Informe Técnico “Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas” que proporciona orientación sobre los nutrientes que deben analizarse e indica los niveles máximos aceptables de consumo (20). Estas metas de ingesta de nutrientes de la población se formularon después de un examen cuidadoso de toda la evidencia actualizada.

Además de los nutrientes críticos, se incluyó a los edulcorantes y la cafeína. Está comprobado que el consumo de edulcorantes puede producir cambios en el apetito, aumentar la preferencia por los alimentos dulces y alterar la microbiota intestinal. Mientras que la cafeína puede generar hiperactividad, problemas del sueño, presión arterial e inhibición en la absorción de nutrientes como el hierro.

El modelo de perfil de nutrientes de la OPS también tiene en cuenta las actualizaciones de las metas de ingesta de nutrientes de la población, incluidas las consultas recientes de expertos de la OMS sobre azúcares, grasas y sodio, que proporcionan directrices actualizadas sobre la ingesta máxima recomendada de los nutrientes críticos (21).

Para la actualización de las metas nutricionales se sugiere la revisión de los Documentos afines a la Seguridad Alimentaria (Plan Nacional de Seguridad Alimentaria, MDS 2012 (22); Proyecto Encuesta a los Servicios Alimentarios de Comedores Escolares Estatales, PESCE, 2007 (23); Anexo I de la Resolución 2013-1741 MEGC-Pautas de Alimentación Saludables y Guía de Alimentos y Bebidas Saludables. Alimentación Saludable para niños, niñas y adolescentes en el ámbito escolar en el marco de la Ley 3704 (24); y Conclusiones de la Reunión Nacional Alimentación Escolar 2013, FAGRAN (25).

3.1.1. Nutrientes Críticos

Como se mencionó, la ley de Promoción de la Alimentación Saludable, establece que los alimentos y bebidas, envasados en ausencia del cliente, que contengan nutrientes críticos en exceso (sodio, grasas, azúcares), según los criterios establecidos en el modelo del perfil de nutrientes de la OPS, deberán llevar en el envase los sellos de advertencia correspondientes.

Por dicho motivo, en este apartado sólo profundizaremos en estos nutrientes críticos (azúcares, grasas y sodio) que en exceso deben ser declarados en las etiquetas de los alimentos y bebidas envasadas.

Azúcares: La recomendación de la OMS en relación a los HC simples es no superar un 10% del VCT. Por ejemplo, de una dieta de 2000 kcal, equivaldría a 50 gramos diarios de

azúcares libres; y sugiere que se reduzca aún más, a menos del 5% de la ingesta calórica total (25 g por día), que se respalda en el reconocimiento de que los efectos negativos de las caries dentales en la salud son acumulativos desde la infancia.

Esta directriz tiene por objeto formular recomendaciones sobre la ingesta de azúcares libres² a fin de reducir el riesgo de contraer ENT en personas adultas, NNyA, y las caries dentales (26).

A partir de la Ley de PAS los productos alimenticios y bebidas comenzarán a llevar sellos con EXCESO DE AZÚCARES cuando contengan más del 10 % de su contenido calórico en base a azúcares añadidos y de acuerdo a lo establecido en el CAA, mediante el Decreto Reglamentario N° 151/2022, también es obligatoria la declaración en el rotulado nutricional de azúcares totales y añadidos.

Esta declaración deberá realizarse en el rotulado nutricional inmediatamente después de la

² Para la legislación argentina, de acuerdo a lo establecido en el artículo 225 del CAA, recientemente incorporado para dar cumplimiento a la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable, "los azúcares añadidos se definen como los monosacáridos y disacáridos añadidos a los alimentos y las bebidas analcohólicas durante su elaboración y/o reconstitución de acuerdo con las instrucciones de preparación indicadas en el rótulo por el fabricante. Se encuentran incluidos los azúcares que están presentes naturalmente en la miel, los jarabes, jugos y concentrados de frutas y hortalizas." (Resolución Conjunta 7/2022, que incorpora el artículo 225 al Capítulo V - NORMAS PARA LA ROTULACIÓN Y PUBLICIDAD DE ALIMENTOS DEL CÓDIGO ALIMENTARIO ARGENTINO. Disponible en: <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/272394/20220926>)

declaración de carbohidratos de la siguiente manera:

Carbohidratos:g, de los cuales:

Azúcares totales:g,

Azúcares añadidos:g.

Grasas: Los rangos aceptables de distribución de macronutrientes del Institute of Medicine, 2005 (27), establecen cubrir hasta el 30% del Valor Calórico Total con grasas totales. La OMS además, recomienda no superar en más de un 10% del VCT con grasas saturadas. Estas recomendaciones deben ser consideradas al momento de la elaboración de los menús por los nutricionistas técnicos especializados.

Los productos alimenticios envasados en ausencia del cliente, cuando superan los límites de grasas totales y grasas saturadas establecidos por el modelo del perfil de nutrientes de la OPS, quedan afectados por el sello de advertencia correspondiente. De manera que en cumplimiento con la Ley 27642, no se permite el ingreso de productos con sellos a los establecimientos educativos, por lo que los excesos de grasas totales y saturadas a expensas de estos productos envasados quedarían excluidos de dichos espacios.

En relación a las grasas trans, la recomendación de la OMS es limitar al máximo posible su consumo, hasta

la eliminación de los aceites parcialmente hidrogenados de los alimentos y materias primas, que son la principal fuente de grasas trans.

En este sentido, la Comisión Nacional de Alimentos (CONAL) aprobó en el año 2021 la modificación del artículo 155 tris (28). En el mismo queda establecido que los productos alimenticios, materias primas e ingredientes no pueden superar el 2% de grasas trans, y queda prohibido el uso de aceites parcialmente hidrogenados. Cumpliendo de esta forma con los mejores estándares de regulación de grasas trans, propuestos por la OMS.

Sodio: La OMS recomienda reducir la ingesta de sodio para controlar la tensión arterial entre los niños y niñas. Mientras que el consumo máximo recomendado para las personas adultas es de 2 g/día, por lo que debe reducirse para que sea proporcional a las necesidades energéticas de los niños y niñas (29).

Todos aquellos productos y bebidas que contengan más de 1 mg de sodio por 1 kcal deberán llevar el sello de advertencia con “EXCESO EN SODIO”.

En síntesis, la ley de PAS a través de la incorporación de los sellos de advertencia, por presencia de nutrientes críticos en exceso, limita la oferta de productos no recomendados en las escuelas.

Esta situación lleva a modificar la oferta, no solo de los alimentos y bebidas que ingresan a las

instituciones educativas para las prestaciones del comedor, sino también a los menús que se ofrecen en las cantinas/bufets, y a los alimentos y bebidas que se comercializan en los kioscos de las escuelas.

Para la revisión y actualización de los criterios nutricionales descritos en el documento RAE 2013 se recomienda rever dentro de las recomendaciones la frecuencia de consumo de grupos de alimentos, considerando la revisión de metas nutricionales publicadas en el documento: “Refuerzo a los servicios alimentarios escolares, Programa Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional. Lineamientos Técnicos” (30).

3.2. Regulación para la venta y oferta de alimentos y bebidas

La Ley de PAS en su **CAPÍTULO IV, Artículo 12**, refiere a Entornos escolares y dice:

*“Los alimentos y bebidas analcohólicas que contengan al menos un (1) sello de advertencia o leyendas 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.”

Esta ley, junto con otras normativas, directrices y recomendaciones, hace evidente la necesidad de evaluar los alimentos y bebidas que se ofrecen y comercializan en las escuelas actualmente, como así también la publicidad en materia de ofertas de alimentos, regalos, premios, cartelera, uso de material educativos, entre otros, posibles de circular en las instituciones. Además obliga a tener una mirada crítica, atentos a los incumplimientos relacionados con los patrocinios de eventos escolares, nacionales, provinciales y municipales.

3.3. Requerimientos mínimos (Infraestructura y equipamiento)

Para el funcionamiento de comedores/cantinas/buffet en escuelas es necesario un requerimiento mínimo de equipamiento e infraestructura, acorde a normativa local.

Se sugiere disponer de espacios que cumplan las normativas provinciales y nacionales, en las áreas de elaboración y manejo de alimentos, tanto en el establecimiento educativo como en los servicios tercerizados.

Es importante disponer de espacios físicos exclusivos y accesibles para el momento del consumo de las comidas (no deben ser aulas ni

pasillos). Estas áreas deben estar equipadas con mesas y sillas suficientes para la matrícula del comedor o para abastecer en turnos. A su vez, debe haber una provisión completa de utensilios de acuerdo a las habilidades motrices de la población estudiantil.

Además deben disponer de espacios para la elaboración y manejo de alimentos, recepción de mercadería, almacenamiento para productos alimenticios secos y refrigerados, elaboración y manufactura de los mismos (pueden ser budines, panes untados, lavado y pelado de frutas, sándwiches, preparaciones previas y finales de carnes, pastas, legumbres, etc.). Los servicios de alimentación permiten distintas modalidades, ya sea un servicio centralizado con elaboración fuera del establecimiento o un servicio con preparaciones finales en la escuela. De igual modo, tanto la cocina central como la cocina de la escuela deben contar con los espacios y equipamientos mínimos para las funciones asignadas cumpliendo con la normativa vigente.

En relación a la distribución de comidas y alimentos, la misma debe ser acorde a los grupos etarios, uso de jarras y/o contenedores, emplatados, armado de viandas, armado de bandejas, y contemplar las distintas formas de servicio: en comedor, al plato o vianda, en buffet, con autoservicio asistido, etc.

El espacio de comedor, cantina, etc., debe contar con la documentación respaldatoria de Buenas Prácticas de Manufactura (BPM), análisis bioquímicos y microbiológicos del agua, personal capacitado, carnet oficial de manipulador al día o libreta sanitaria, según normativa local.

Los establecimientos educativos que cuenten con infraestructura insuficiente y/o escaso personal destinado para estas actividades, pueden recurrir a estrategias para sortear en el corto o mediano plazo estas dificultades. Entre ellas, instalar o adaptar espacios de emergencia provisorios para la elaboración o preparación de alimentos, recurrir a locales de cercanía y coordinar la preparación de alimentos según las necesidades (ej: pan, bizcochuelo, etc).

3.4. Capacitación para recurso humano

Se deberán dictar capacitaciones, mínimamente una vez al año, en temáticas como:

- Buenas Prácticas de higiene, manipulación y conservación de alimentos, incluidos los peligros de la contaminación cruzada.
- Técnicas de lavado de frutas y verduras, para consumo en crudo.
- Recetas variadas con técnicas de cocción saludable, que incluya verduras y frutas de acuerdo a la estación del año.

- Dosificación de porciones según grupo etario.
- Importancia de la reducción de la ingesta de sal.
- Importancia de la oferta gratuita de agua

Es necesario remarcar que todo personal que manipula alimentos en el establecimiento escolar, sea cocinero, auxiliar de cocina, responsable de cantina, buffet, kiosco, debe contar con el Carnet oficial de manipuladores de alimentos, exigencia establecida en el CAA³.

3.5. Garantía de acceso a agua segura

El agua segura es aquella que por su condición y tratamiento no contiene gérmenes ni sustancias tóxicas que puedan afectar la salud de las personas.

Todos los establecimientos educativos deben:

- Contar con bebederos o dispensers de agua potable a la altura de niños y niñas.
- Deben estar fuera de los baños, en los patios y espacios comunes abiertos.

³ Toda la información referida al carnet de manipulación de alimentos se encuentra disponible en:

<https://www.argentina.gob.ar/anmat/regulados/alimentos/carnet-de-manipuladores>

- Colocar 1 bebedero o dispenser en cada punto de expendio de alimentos para desmotivar la compra de bebidas azucaradas.
- Servir agua segura (exclusivamente) para acompañar las comidas.
- Garantizar la realización del control del agua que se utiliza para el servicio de comedor (control microbiológico, etc).
- Difundir técnicas de potabilización domésticas y control de instalaciones para distribución de agua.
- Realizar controles bacteriológicos, microbiológicos y químicos, con frecuencia semestral en tanques, agua de bebida y canillas/picos de consumo.

3.6. Criterios de comensalidad

El horario de las comidas es una oportunidad para la educación alimentaria, por lo cual las instituciones deberán prever el acompañamiento y cuidado de los niños y niñas en ese momento. Se sugiere acordar con el área de Educación de la jurisdicción el cuidado y acompañamiento de niños y niñas por parte de docentes, con horas de trabajo rentadas, según la siguiente propuesta en relación a la proporción docente/matrícula: 1er ciclo: 1 docente cada 15/20 niños/as 2do ciclo: 1 docente cada 30 niños/as (Doc RAE)

El tiempo destinado a las comidas escolares requiere una duración mínima de 20 minutos para desayunos y meriendas, y de 30 minutos para almuerzos y cenas. Se sugiere además, contemplar en la organización escolar un tiempo previo al almuerzo para la higiene, como garantizar el lavado de manos, y posterior para promover el cepillado de dientes (Anexo 2 ENES).

La alimentación es mucho más que el consumo de nutrientes. Desde muy pequeños, cuando los/as niños y niñas comienzan a comer, es importante no solo conocer qué pueden comer, sino también cómo, cuándo, dónde y quiénes acompañan el proceso.

Los/as niños y niñas experimentan sensaciones placenteras a la hora de comer, lo que contribuye a la reducción del rechazo a ciertos alimentos, de este modo, se permitirá una alimentación más variada y saludable para el resto de sus vidas. El momento de la comida involucra habilidades de vida tan diversas como la comunicación, la socialización, el compartir valores familiares y culturales y la celebración y exploración sensorial.

Consideraciones a tener en cuenta (pueden plantearse distintas actividades):

- Evitar las distracciones en el momento de comer

- Respetar sus tiempos, su nivel de hambre y no obligarlos/as a comer si es que no lo desean.
- Combinar diversos sabores, colores, texturas y métodos de cocción antes de eliminar de la alimentación un alimento que haya sido rechazado por el/la niño/a. En algunos casos, puede ser necesario ofrecer un mismo alimento más de diez veces hasta que sea aceptado.
- Recordar que el momento de comer es una situación más de aprendizaje y que mantener el contacto visual, el trato afectivo y dar confianza son elementos esenciales en este período.

3.7. Educación Alimentaria Nutricional

La Ley 27642, en el **Capítulo IV** refiere a la Promoción de la Alimentación Saludable en los establecimientos Educativos. En el **artículo 11 - Hábitos de alimentación saludable**- establece que el Consejo Federal de Educación (CFE), con la intervención de las áreas pertinentes, actualizará los Núcleos de Aprendizaje Prioritario (NAP) específicos para la Educación Obligatoria, conforme las previsiones establecidas en el artículo 11 y en concordancia con las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) (18). También es ámbito de este organismo promover acciones para el fortalecimiento en la Formación Docente Continua, a

través del Instituto Nacional de Formación Docente (INFoD).

Durante el año 2022 y 2023 se estuvieron dictando clases virtuales de alimentación saludable, a través de la plataforma INFOD para docentes de todo el país, conforme a establecido por la Ley.

La educación alimentaria y nutricional (EAN) en la escuela consiste en estrategias educativas y actividades de aprendizaje que, respaldadas por un entorno alimentario saludable, ayudan a los NNyA y sus comunidades a mejorar su alimentación y sus elecciones alimentarias, así como a desarrollar su capacidad para adaptarse al cambio y actuar como agentes de cambio.

La FAO promueve un enfoque que abarca a toda la escuela en relación con la educación escolar en materia de alimentación y nutrición, que involucra a todas las personas que interactúan en el entorno escolar, a saber, los NNyA, sus familias, docentes, personal no docente, agricultores locales, personal de servicios alimentarios, vendedores de alimentos y funcionarios públicos.

Las escuelas brindan una oportunidad única para fomentar la buena nutrición y el desarrollo adecuado de los NNyA. El entorno escolar es un lugar de aprendizaje estructurado, donde interactúan quienes influyen en las percepciones, las prácticas y los hábitos, por una parte, y se toman decisiones y hacen

elecciones sobre los alimentos, por otra. La educación alimentaria y nutricional en la escuela aprovecha ese entorno y crea oportunidades de aprendizaje y experiencias que pueden moldear patrones alimentarios más saludables, especialmente cuando están respaldados por un entorno alimentario saludable (31).

El documento RAE-2013 establece criterios en relación a la EAN en: Recursos humanos y actividades, actividades de educación (25). En este apartado es importante sostener la importancia de trabajo conjunto con la comunidad educativa, padres, madres, familia, NNyA, al personal de cocina en temáticas relacionadas con manipulación y conservación de alimentos.

Se incorpora ahora un nuevo componente en el proceso de EAN, que es la presencia o no de sellos en la cara frontal de los alimentos y bebidas envasadas. Esta información nueva, que alcanza a todos y todas, directo, sencillo, claro, debe orientarse para la mejor educación. En este sentido es importante que con esta nueva herramienta se sostengan los lineamientos sugeridos en relación a los contenidos mínimos:

- El uso de las Guías Alimentarias para la Población Argentina, adecuadas a cada región,

- El uso de materiales del Proyecto EAN del Ministerio de Educación de la Nación – FAO y/o material local o regional realizado o

seleccionado por Lic. en nutrición del equipo provincial,

- Alimentación y promoción de la salud y del adecuado crecimiento y desarrollo de NNyA,

- Los alimentos como materiales, grupos, nutrientes y funciones en el organismo,

- Promoción del consumo de agua,

- Higiene, buenas prácticas de manipulación y conservación de alimentos,

- Diversidad cultural en la alimentación. Origen de los alimentos, cambios históricos, cocinas regionales,

- Entornos, organización, acompañamiento de los NNyA, comensalidad,

- Derecho a la Alimentación,

- Producción de alimentos, etiquetado y rotulado nutricional,

- Publicidad de alimentos, formación de receptores críticos e informados,

- Consumo responsable

- Kioscos: parámetros de consideración de alimentos saludables,

- Autoproducción de alimentos: huerta y granja,

- Cooperativismo y huertas en la comunidad y la escuela,

- Salud dental y prevención,
- EAN en talleres de oficios,
- Seguridad del Agua,
- Taller de cocina,
- Ley de PAS

Se sugiere además promover la inclusión de contenidos trabajados en la Reunión Nacional de EAN - FAGRAN 2022 (32):

- Adecuado uso de nuevas tecnologías
- Contenidos repensados comprendiendo la diversidad corporal y corriéndose del denominado “pesocentrismo”, enfoque que considera al peso corporal como indicador insuficiente para categorizar a las personas en sanas o enfermas
- Perspectiva de género.

Para llevar a cabo la EAN se sugieren que las actividades contengan estrategias didácticas, entre ellas:

- Participativas
- Exploratorias
- Lúdicas
- Artísticas
- Constructivistas

3.8. Espacio libre de publicidad promoción y patrocinio de alimentos y bebidas

Acorde a lo establecido en el Artículo 12, de la LEY PAS. Los alimentos y bebidas analcohólicas que contengan al menos un (1) sello de advertencia o leyendas 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.

Esto implica, eliminar toda forma de publicidad, promoción y patrocinio de productos, marcas y/o empresas de alimentos y bebidas, a modo enunciativo:

» Publicidad en afiches, carteles y letreros, en revistas, páginas web y redes sociales del establecimiento educativo.

» Auspicios de materiales escolares y equipamiento (máquinas expendedoras, heladeras).

» Entrega gratuita de muestras de productos alimenticios y bebidas.

» Exhibiciones de marcas en las partes laterales y frontales de las máquinas expendedoras. » Patrocinio de eventos (obras de teatro, recreos activos, charlas educativas, becas) y torneos deportivos (sea los mismos en el establecimiento escolar o

espacios anexos gestionados para tal fin).

» Propuestas enmarcadas en campañas de “responsabilidad social empresaria” con presencia de nombres y/o logos de productos y empresas.

3.9. Espacio amigo de la lactancia

Se recomienda contar/adaptar/disponer de un espacio amigo de la lactancia que cuente con los requisitos mínimos para su uso, entre ellos:

- Disponer de un espacio cerrado, privado e higiénico (bajo ningún concepto puede destinarse un baño para que las personas en periodo de lactancia se extraigan leche) o bien para que estudiantes, docentes o no docentes puedan dar cumplimiento de sus responsabilidades parentales, según corresponda.

- Ofrecer comodidades mínimas (sillas confortables, perchero, mesa para apoyar el extractor, los recipientes y otros elementos).

- Incluir un lavamanos o estar cerca de un lugar donde se pueda lavar las manos con agua y jabón (si el lavamanos se encuentra fuera del ECRP, se recomienda que dentro del mismo se disponga de alcohol en gel).

- Contar con acceso a una heladera para guardar la leche extraída o cualquier otro tipo de alimento que así lo requiera (no es imprescindible que la heladera se encuentre dentro del ECRP o que sea de uso exclusivo para este fin).

4. Oportunidades y sugerencias

Oportunidades

La discusión en relación a los entornos escolares se viene dando en la región desde hace varios años. Argentina en este momento dio un paso al frente con la aprobación de la Ley de PAS pero cuenta además con otras herramientas, entre ellas:

- La Estrategia Nacional de Entornos Saludables (ENES)
- Las leyes de kioscos saludables y otros programas ya en marcha a nivel provincial
- Las OSC presentes en las mesas de discusión intersectoriales a nivel provincial y nacional
- Documentación respaldatoria y evidencia científica sin conflictos de interés con la industria alimentaria

Sugerencias

Para lograr verdaderos cambios en los entornos escolares, que garanticen una alimentación saludable, debemos trabajar en varias acciones concretas que respondan a

las demandas de cada lugar y permitan la efectiva implementación de la ley.

Algunas de ellas incluirían:

1 - Tener un diagnóstico completo acerca de la administración y gestión de los comedores y kioscos escolares, los distintos actores que participan dentro de la institución, sus roles; pero también en la comunidad escolar, docentes, directivos, familias, proveedores, cooperativa, los planes y/o programas que articulan entre sí, etc.

2- Buscar soluciones a mediano y largo plazo para resolver la falta de infraestructura, RRHH y equipamiento de los comedores escolares, producto de años de falta de inversiones destinadas a la mejora del comedor, el kiosco, el acceso al agua segura como parte fundamental en la vida escolar de NNyA. Paralelo a esta situación se observa desde hace años y de acuerdo a los datos disponibles un aumento dentro de la escuela de la oferta y consumo de productos y bebidas ultraprocesadas (7) .

Algunas propuestas son: disponer de dispensers de agua segura en los patios, adaptar espacios de elaboración y acopio, mejorar las instalaciones y presupuestos, recurrir a locales de cercanía con cocinas habilitadas que cumplan con las normas de seguridad y con recetas estandarizadas para la elaboración de preparaciones caseras, etc.

Evaluar la adaptación del espacio y equipamiento y las posibilidades de menús, en el entorno escolar, y/o la posibilidad de certificar según la ENES.

3- Identificar actores claves que articulen entre los distintos sectores como educación, salud y desarrollo social. Así mismo, reconocer aquellos actores que forman parte de la cadena de oferta de alimentos en las escuelas tales como las Cooperadoras escolares, los kioscos, los proveedores, consejos escolares, decisores de compras, normativas locales, los grupos de madres/padres, centros de estudiantes, etc.

Como colectivo de nutricionistas se pueden pensar y propiciar espacios en los que podamos intervenir y articular, para informar y asesorar en materia de la ley PAS.

Por ejemplo: participar en las mesas intersectoriales, realizar jornadas desde los colegios y/o asociaciones convocando a estos actores al debate.

4- Trabajar fuertemente desde la EAN el impacto que tiene el marketing de las empresas y la penetración cultural en relación a determinados productos comestibles (golosinas y bebidas azucaradas en kioscos escolares, galletitas dulces y jugos industrializados en desayunos y meriendas de comedores, entre otros). Visibilizar a través de campañas de comunicación, jornadas, entre otras estrategias.

Alertar sobre los distintos canales de publicidad dirigidos a NNyA, que utilizan las empresas de comestibles para publicitar y promocionar sus productos.

Informar a través de cursos, jornadas y talleres a docentes y directivos acerca de los materiales utilizados en las aulas posibles de tener algún tipo de conflictos de interés con la industria de alimentos y/o bebidas.

Alertar a los directivos y decisores acerca del artículo 12 de la ley, y el impacto de la publicidad, promoción y patrocinio de alimentos y bebidas.

5- Identificar y poner en valor los productos regionales, para incorporarlos a las prestaciones de las escuelas (desayuno, merienda, almuerzos, refuerzos). Ejemplo: Leche de cabra, algarroba, paltas, mangos, maíz (en el norte), frutos rojos y carne de guanaco (en el sur), quinoa, etc., así como preparaciones típicas, regionales.

6- Poner en debate la naturalización del kiosco en las escuelas, y la manera más conveniente de replantear la figura de este espacio dentro del entorno escolar, qué se gana y qué se pierde, qué posibilidades existen de transformarlo en buffet, cantina, cafetería, cuáles serían las resistencias, que actores son necesarios para esta transformación.

Estos espacios deberán garantizar la cadena de frío de los productos que así lo requieran. (Artículo 9° de la Ley

26.396 que establece “Los quioscos y demás establecimientos de expendio de alimentos dentro de los establecimientos escolares deberán ofrecer productos que integren una alimentación saludable y variada, debiendo estar los mismos debidamente exhibidos)

La ampliación permitirá, incluir frutas, frescas y sus distintas variedades de presentación (ensaladas de frutas, licuados, frutas cocidas, tartas, frutos secos, etc), sándwich, tartas de vegetales, panificados con recetas estandarizadas de mercados de cercanía.

Se sugiere, a modo de ejemplo, ofrecer:

- Agua mineral, jugo de frutas y bebidas con base de leche sin agregado de azúcar
- Cereales solos, con frutas secas y/o desecadas.
- Barras de distintos cereales con presencia de frutas, Galletitas con cereales integrales, frutas y/o semillas.
- Frutos secos (maní, almendra, nueces, etc.).
- Frutas desecadas.
- Yogur solo o con cereales o con frutas.
- Postres a base de leche.
- Frutas frescas.
- Ensalada de vegetales o frutas (TODOS SIN SELLOS, NI ADVERTENCIAS).
- Sándwich de pan integral, tartas y empanadas de vegetales, maíz/arroz/quinoa inflado, pochoclo. En lo posible preparaciones de

elaboración propia, caseros o elaborados en mercados de cercanía, con recetas estandarizadas. No debe haber publicidad de alimentos no recomendados para una alimentación saludable en el ámbito escolar (cartelería, máquinas expendedoras, etc.)

Los productos deben ofrecerse a costos accesibles, garantizando que sean seguros, y deben estar exhibidos adecuadamente para generar atracción.

Además es importante que se incluyan productos libres de gluten para los chicos y chicas celíacos, así como productos sin azúcar para personas diabéticas.

Contar con personal capacitado para elaboración de manufacturas caseras, Requerimiento mínimo del carnet de manipulador de alimentos, y contar con los espacios físicos, instalaciones y equipamiento necesarios para responder a las demandas de las ofertas alimentarias.

Lograr la transformación del kiosco tradicional en un espacio saludable, propiciando la participación de la comunidad escolar (directivos, docentes, alumnos, padres y personal encargado) es una tarea que requiere el compromiso de toda la comunidad educativa y del apoyo de las autoridades y tomadores de decisión del área.

5. Alimentos recomendados – No recomendados

El objetivo es que cada escuela y/o región pueda planificar su prestación alimentaria adaptada a la accesibilidad y disponibilidad de los alimentos en la región, a las características culturales y hábitos.

5.1. Alimentos recomendados

En este grupo de alimentos se encuentran los alimentos frescos, mínimamente procesados y procesados que no contengan sellos⁴ en sus envases.

Verduras y frutas: Todas. Elegir principalmente verduras y frutas frescas de estación.

Verduras y frutas congeladas: para usar cuando no hay disponibilidad de fresca, ej: acelga, brócoli, espinaca, chauchas, frutillas, duraznos, etc.

Verdura en lata sin sellos: acelga, tomate, salsa de tomate, palmitos, remolacha, jardinera.

Frutas en lata o en conserva sin sellos: durazno, manzana, guindas, pera, ananá, ensalada de fruta. Frutas desecadas: Pasas de uva, arándanos, ciruelas, peras, durazno, damasco, manzana

⁴ Para simplificar la lectura del documento se menciona como sello a los sellos de advertencia y a las leyendas precautorias.

Legumbres (sin sellos): secos todas, legumbres en lata /tetra brick sin sellos.

En el caso de los cereales tipo desayuno elegir copos (hojuelas de maíz sin azúcar), aros de avena, granola sin azúcares.

Cereales (sin sellos): todos.

Harinas (sin sellos): Harina de trigo común, harina integral, harinas de legumbres, almidón de maíz (maicena), harina de maíz (polenta), harina de algarroba.

Fideos secos (sin sellos): Tallarines, tirabuzón, coditos, mostacholes, moños, soperos.

Pan (sin sellos): casero, integral, con semillas, pan árabe, pancitos de leche, pan rallado.

Leche: Leche entera líquida y/o en polvo, leche descremada líquida y/o en polvo.

Yogur (sin sellos): Yogur entero y/o descremado, firme y/o bebible. Sin sellos en su envase.

Quesos (sin sellos)

Huevos: frescos.

Carnes: de vaca, pollo, cerdo, pescado.

Aceites: todos.

Azúcares: azúcar de mesa, miel pura.

Frutas secas y semillas: todas, sin agregado de sal y/o azúcares.

Bebidas (sin sellos): agua segura, agua saborizada con jugos de frutas (sin agregado de azúcar) y/o hierbas aromatizantes.

Otros: cacao, leudantes (levadura fresca o seca, polvo para hornear, bicarbonato de sodio).

5.2. Alimentos no recomendados

Según la ley de PAS, todos los alimentos que contengan en su envase al menos 1 sello de advertencia o leyendas 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. Por lo tanto los siguientes alimentos no deben formar parte de la alimentación escolar.

Fiambres y embutidos (con sellos): jamón, paleta, salame, mortadela, chorizo, morcilla, panceta, salchichas, paté, picadillos, etc.

Hamburguesas industriales (con sellos)

Prefritos industriales (con sellos): patitas de pollo, medallones de soja, medallones de pescado.

Bebidas (con sellos): jugos artificiales, aguas saborizadas, gaseosas (tanto en su versión regular como dietética o bajas en calorías)

Pastas (con sellos)

Masa de pizza, empanada, tarta (con sellos)

Quesos (con sellos)

Galletitas (con sellos): simples, de chocolate y/o glaseadas y dulces rellenas, bañadas o glaseadas, saladas, fritas u horneadas.

Productos de copetín (con sellos): papas fritas, chizitos, nachos, palitos, etc.

Golosinas (con sellos): caramelos, chupetines, alfajores, chocolates, bombones, etc.

Aderezos (con sellos): Kétchup, mayonesa, mostaza, criolla, chimichurri, barbacoa.

Pan (con sellos): de grasa, bizcochos de grasa, etc.

Cereales azucarados (con sellos)

Barritas de cereales (con sellos)

Untables, mermeladas, dulce de leche (con sellos)

Resumen

Alimentos recomendados, sin sellos	Alimentos no recomendados, con sellos.
Verduras y frutas	Fiambres y embutidos
Legumbres	Hamburguesas industriales
Cereales	Prefritos industriales
Harinas	Pastas
Fideos secos	Masa de pizza, empanadas, tartas
Pan	Quesos
Leche	Galletitas
Yogur	Productos de copetín
Quesos	Golosinas
Huevos	Untables, mermeladas
Carnes	Aderezos
Aceites	Pan
Azúcares	Cereales azucarados
Frutas secas y semillas	Barritas de cereales (con sellos)
Bebidas	Jugos artificiales, aguas saborizadas, gaseosas
Otros productos envasados sin sellos	

5.3. Sugerencias de preparaciones y menús

Existen en el mercado productos sin sellos que pueden ser utilizados en los entornos escolares, como así también versiones caseras saludables de preparaciones habituales. En el Anexo 3 se presentan diferentes recetas recopiladas de las provincias.

Desayunos y meriendas:

Leche

- Mate cocido o té con Leche, yogur (sin azúcares añadidos)

- Cereales y derivados (pan, galletitas), preparaciones caseras con recetas estandarizadas.

- Lácteos y untables de legumbres o vegetales (por ejemplo: ricota, productos locales como leche de cabra o derivados, humus, palta etc)

- Frutas frescas⁵: enteras, cortadas, peladas, en preparaciones tipo budines, licuadas.

- Frutas secas y desecadas, semillas: sin agregados de azúcar y/o sodio

- huevo

- budines, tortas, galletitas de elaboración casera con recetas estandarizadas

Almuerzos y cenas:

- Carnes vacuna magra, pollo, pescado fresco en preparaciones tipo cazuelas, empanados, guisos, rellenos

- Huevos, enteros o en preparaciones tipo revueltos, tortillas

- Legumbres: por ejemplo en: ensaladas, guisos, preparaciones tipo pastas de legumbres o medallones.

- Cereales: Arroces, fideos, polenta, otras con variedad de salsa

- Frutas y hortalizas frescas⁶: ensaladas de frutas, licuados, frutas enteras, asadas, compotas, en establecimientos con 2 o más prestaciones diarias prever menús con 1 o 2 porciones diarias.

- Incluir alimentos tradicionales (autóctonos o introducidos) en la alimentación escolar. Cada equipo técnico provincial evaluará la frecuencia y tipo de alimento a proveer respetando la diversidad cultural y los recursos locales. Fomentar la realización de huertas, favoreciendo de esta manera el autoabastecimiento alimentario y el uso de semillas locales.

- Postres de leche de elaboración casera. Ejemplo, flan, budín de pan, arroz con leche, etc.

Agua: Agua segura libre y gratuita en toda la jornada escolar.

⁵ Considerando que la recomendación de las GAPA es de 5 porciones al día, entre frutas y hortalizas.

⁶ Idem punto 9

6. BIBLIOGRAFÍA

1. Ley de Promoción de la Alimentación Saludable, N° 27.642. [Internet]. 2021. Disponible en:
<https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/259690/20220323>
2. Ministerio de Salud de La Nación. Estrategia Nacional de Entornos Saludables (ENES) [Internet]. 2021. Disponible en:
<https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/247891/20210810>
3. Ministerio de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología, Secretaría de Gobierno de Salud. Ministerio de Salud y Desarrollo Social. Entornos Escolares Saludables [Internet]. 2019. Disponible en:
<https://banco.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-07/entornos-escolares-saludables.pdf>
4. Ministerio de Salud y Desarrollo Social de La Nación. 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. ENNyS. 2019.
5. UNICEF Argentina. Situación alimentaria de niños, niñas y adolescentes en Argentina. [Internet]. 2023. Disponible en:
https://www.google.com/url?q=https://www.ficargentina.org/wp-content/uploads/2023/04/reporte_final.pdf&sa=D&source=docs&ust=1683761752645965&u sg=AOVvaw2qPMHcSHcMej7d-7rU3jkr
6. Ministerio de Salud de La Nación. 2° Encuesta Mundial de Salud Escolar, Argentina 2012 [Internet]. 2012. Disponible en:
<https://banco.salud.gob.ar/recurso/encuesta-mundial-de-salud-escolar-2012>
7. Ministerio de Salud de La Nación. 3° Encuesta Mundial de Salud Escolar [Internet]. 2018. Disponible en:
https://datos.gob.ar/dataset/salud-base-datos-3deg-encuesta-mundial-salud-escolar-emse-con-resultados-nacionales-argentina/archivo/salud_9888b372-8094-45e2-8b62-40630838c5dc
8. Fundación InterAmericana del Corazón. Infografía: Calidad de la oferta alimentaria en kioscos escolares [Internet]. 2023. Disponible en:
<https://www.ficargentina.org/investigaciones/infografia-calidad-de-la-oferta-alimentaria-en-kioscos-escolares/>
9. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Influencing food environments for healthy diets. [Internet]. 2016. Disponible en:
<https://www.fao.org/3/i6484e/i6484e.pdf>
10. Food and Agriculture Organization of the United Nations. School Food and Nutrition. Healthy food Environment and School Food. [Internet]. 2022. Disponible en:
<https://www.fao.org/school-food/areas-work/food-environment/es/>
11. UNICEF. El entorno alimentario escolar. [Internet]. Disponible en:
<https://www.unicef.org/mexico/media/6826/file/Nota%20Te%CC%81cnica%20Entorno%20Alimentario%20Escolar.pdf>
12. UNICEF. El rol de la escuela en la prevención del sobrepeso y la obesidad en estudiantes de América Latina y el Caribe. [Internet]. 2021. Disponible en:
<https://www.unicef.org/lac/media/30431/file/El-rol-de-la-escuela-en-la-prevencion-del-sobrepeso.pdf>

13. Coalición Nacional para prevenir la obesidad en niños, niñas y adolescentes. Entornos escolares saludables. Recomendaciones para promover políticas escolares que prevengan la obesidad infantil en la Argentina. [Internet]. 2018. Disponible en:
https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org/argentina/files/2018-11/SALUD_1811_entornos_escolares.pdf
14. Ministerio de Desarrollo Social de La Nación. Resolución 564/2019 [Internet]. 2019. Disponible en:
<https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/resoluci%C3%B3n-564-2019-321282>
15. Consejo Federal de Educación. Resolución 350/2019 [Internet]. 2019. Disponible en:
https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/res_cfe_350_19.pdf
16. Ministerio de Salud de La Nación. Resolución 2198/2021 [Internet]. 2021. Disponible en:
<https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/247891/20210810>
17. Ministerio de Salud de La Nación. Análisis del nivel de concordancia de Sistemas de perfil de nutrientes con las Guías Alimentarias para la Población Argentina. [Internet]. 2020. Disponible en:
<https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2022-02/investigacion-sistema-de-perfil-de-nutrientes.pdf>
18. Ministerio de Salud de La Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina [Internet]. 2020. Disponible en:
https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina-manual-de-aplicacion_0.pdf
19. Consejo Federal de Educación. Resolución 429/2022 [Internet]. 2022. Disponible en:
<https://unterseccionalroca.org.ar/imagenes/documentos/leg/Resolucion%20429-2022%20%28CFE-Salud%20Alimentaci%C3%B3n%29.pdf>
20. OMS, Serie de Informes Técnicos 916. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Informe de una Consulta mixta de Expertos OMS/FAO. [Internet]. Ginebra 20223. Disponible en:
http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42755/WHO_TRS_916_spa.pdf;jsessionid=A897422CC4AC699C7A798A5268761BE8?sequence=1
21. OPS. Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. [Internet]. Washington, DC: OPS; 2016. Disponible en:
https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11677:paho-nutrient-profile-model&Itemid=4256&lang=es
22. Ministerio de Desarrollo Social de La Nación. Plan Nacional de Seguridad Alimentaria - Documentos Afines a la Seguridad Alimentaria. Recopilación de disposiciones legales y técnicas. Fundamentos científico/técnicos, normativas y metas a alcanzar. 2012.
23. AADyND. Proyecto “Encuesta a los Servicios Alimentarios de Comedores Escolares Estatales” (PESCE). Informe de Resultados del Gran Buenos Aires. 2008.
24. Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Anexo I de la Resolución 2013-1741 MEGC- Pautas de

- Alimentación Saludables y Guía de Alimentos y Bebidas Saludables. Alimentación Saludable para niños, niñas y adolescentes en el ámbito escolar en el marco de la Ley 3.704. 2013.
25. FAGRAN. Conclusiones de la Reunión Nacional Alimentación Escolar 2013 [Internet]. 2013. Disponible en: <https://www.fagran.org.ar/documentos/seccion/fagran/2014/05/conclusiones-de-la-reunion-nacional-alimentacion-escolar-2013/>
26. Organización Mundial de la Salud. Ingesta de Azúcares para adultos y niños. Resumen. OMS: Suiza. [Internet]. OMS; Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/154587/WHO_NMH_NHD_15.2_spa.pdf?sequence=2&isAllowed=y.
27. Institute of Medicine. National Academy of Sciences. Tablas de Ingestas Dietéticas de Referencia: Rangos Aceptables de Distribución de Macronutrientes. Food and Nutrition Board. 2005.
28. Ministerio de Salud de la Nación, Ministerio Instituto Nacional de Alimentos. Resolución Conjunta 16/2023 [Internet]. 2023. Disponible en: <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/286904/20230519>
29. OMS. Directrices : Ingesta de sodio en adultos y niños. Resumen [Internet]. 2013. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85224/WHO_NMH_NHD_13.2_spa.pdf
30. Ministerio de Desarrollo Social de La Nación Dirección de Políticas Alimentarias. Refuerzo a los servicios alimentarios escolares Programa Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional. Lineamientos Técnicos. 2023.
31. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Alimentación y nutrición escolar. Educación alimentaria y nutricional. [Internet]. Disponible en: <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>
32. FAGRAN. Reunión Nacional de Educación Alimentaria Nutricional [Internet]. 2022. Disponible en: https://www.fagran.org.ar/wp-content/uploads/2023/05/FAGRAN_Reunion-Nacional_Digital.pdf

ANEXO 1

Estrategia Nacional de Entornos Saludables

→ Políticas para promover una alimentación saludable

Meta 1: Garantizar el acceso al agua segura, gratuita y disponible durante toda la jornada.

Especificaciones: · Contar con bebederos o dispensers a la altura de niños y niñas. · Deben estar fuera de los baños, en los patios y espacios comunes abiertos. · Colocar 1 bebedero o dispenser en cada punto de expendio de alimentos para desmotivar la compra de bebidas azucaradas. · Servir agua segura (exclusivamente) para acompañar las comidas.

Meta 2: Establecer estándares para los comedores y buffets saludables siguiendo las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA). Idealmente los menús deberán ser planificados y controlados periódicamente por profesionales en nutrición.

Especificaciones: · Incluir una oferta diaria de alimentos saludables y libres de gluten (sin TACC) recomendados en los grupos 1 a 5 de las GAPA. · Evitar el agregado de sal a las comidas y no colocar el salero o sobres de sal en la mesa. · Controlar la cantidad y el tamaño de las porciones servidas. · Incluir alimentos tradicionales según la región, respetando la diversidad cultural y los recursos locales.¹⁰

Meta 3: Capacitar a cocineras/os y ayudantes de cocina. Entiéndase a las/os cocineras/os y ayudantes de cocina como el personal encargado de la producción y el servicio de alimentos. Idealmente las capacitaciones deberán ser realizadas por profesionales en nutrición.

Especificaciones: · Deberán dictarse capacitaciones, mínimamente, una vez al año. · Deberán ser capacitaciones en temáticas como: » Buenas Prácticas de higiene, manipulación y conservación de alimentos, incluidos los peligros de la contaminación cruzada. » Técnicas de lavado de frutas y verduras. » Recetas variadas con técnicas de cocción saludable, que incluya verduras y frutas de acuerdo a la estación del año. » Dosificación de porciones según grupo etario. »

Importancia de la reducción de la ingesta de sal. » Importancia de la oferta gratuita de agua.

Meta 4: Garantizar una infraestructura escolar que facilite el acceso a una alimentación saludable.

Especificaciones: · Disponer de espacios que cumplan las normativas provinciales y nacionales, en las áreas de elaboración y manejo de alimentos. · Disponer de espacios físicos exclusivos y accesibles para el consumo de las comidas (no deben ser aulas). · Deben estar equipados con mesas y sillas suficientes para la matrícula del comedor. · Provisión completa de utensilios de acuerdo a las habilidades motrices de la población estudiantil.

Meta 5: Promover hábitos saludables de comensalidad.

Especificaciones: · Garantizar una duración mínima de 20 minutos para desayunos y meriendas y 30 minutos para almuerzos. · Deberán prever el acompañamiento y cuidado de las y los estudiantes durante desayunos, almuerzos y meriendas. · Contemplar un tiempo previo al almuerzo para garantizar el lavado de manos y posterior para promover el cepillado de dientes.

Meta 6: Realizar actividades de Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) articulando contenidos de distintas áreas curriculares.

Especificaciones: · Deberán ser realizadas, mínimamente, una vez al año. · Incorporar estos contenidos a través de materias específicas o como contenido de materias ya existentes. · Serán dirigidos a docentes, familias y estudiantes.

Meta 7: Garantizar un “Espacio de Cumplimiento de Responsabilidades Parentales”(ECRP), que garantice a su vez, si fuera necesario, un “Espacio Amigo de la Lactancia” (EAL) para que las personas en período de lactancia puedan extraerse leche y conservarla.

Especificaciones: · Disponer de un espacio cerrado, privado e higiénico (bajo ningún concepto puede destinarse un baño para que las personas en periodo de lactancia se extraigan leche) o bien para que estudiantes, docentes o no docentes puedan dar cumplimiento de sus responsabilidades parentales, según corresponda. · Ofrecer comodidades mínimas (sillas confortables, perchero, mesa para apoyar el extractor, los recipientes y otros elementos). · Incluir un lavamanos o estar cerca de un lugar donde se pueda lavar las manos con agua y jabón. (si el lavamanos se encuentra fuera del ECRP, se recomienda que dentro del mismo se disponga de alcohol en gel). · Contar con acceso a una heladera para guardar la leche extraída o cualquier otro tipo de alimento que así lo requiera (no es imprescindible que la heladera se encuentre dentro del ECRP o que sea de uso exclusivo para este fin).

Meta 8: Regular la venta de alimentos y bebidas no saludables.

Especificaciones: · Garantizar que se brinde de manera exclusiva, la oferta de alimentos y bebidas saludables, productos de buena calidad nutricional, priorizando aquellos naturales o mínimamente procesados (fruta fresca, frutos secos, etc.). · Eliminar la venta de alimentos y bebidas no saludables, entiéndase a los alimentos opcionales incluidos en el grupo 6 de las GAPA. Son alimentos y bebidas con altos niveles de procesamiento, bajo valor nutricional y contenido elevado de nutrientes críticos como azúcar, grasa y sodio (golosinas, snacks, bebidas azucaradas, etc.).

Meta 9: Garantizar que el establecimiento educativo sea un espacio libre de publicidad, promoción y patrocinio de alimentos y bebidas no saludables (entiéndase a los alimentos opcionales incluidos en el grupo 6 de las GAPA).

Especificaciones: · Eliminar toda forma de publicidad, promoción y patrocinio de productos, marcas y/o empresas de alimentos y bebidas, a modo enunciativo: » Publicidad en afiches, carteles y letreros, en revistas, páginas web y redes sociales del establecimiento educativo. » Auspicios de materiales escolares y equipamiento (máquinas expendedoras, heladeras). » Entrega gratuita de muestras de productos alimentarios y bebidas. » Exhibiciones de marcas en las partes laterales y frontales de las máquinas expendedoras. Patrocinio de eventos (obras de teatro, recreos activos, charlas educativas, becas) y torneos deportivos. » Propuestas enmarcadas en campañas de “responsabilidad social empresaria” con presencia de nombres y/o logos de productos y empresas

ANEXO 2

Recetas estandarizadas para entornos escolares

Se espera que reúnan ciertos criterios generales como:

- 1.** En el uso de materia grasa se debe priorizar el contenido de aceites puros preferentemente, en reemplazo de la manteca o grasa animal, y NO deben contener margarinas o similar (aceites parcialmente hidrogenados).
- 2.** Las harinas que se utilicen se seleccionarán, contemplando un porcentaje de las mismas de tipo integral. También se sugiere utilizar variedad de cereales y harinas de legumbres, e incorporar por ejemplo a las preparaciones habituales hechas con harina de trigo, una proporción de alguna de estas harinas: de arroz, mandioca, avena, centeno, maíz, garbanzo, algarroba, y otras.
- 3.** Las preparaciones dulces deberán contener el mínimo de azúcar blanca refinada posible, tratando de reemplazar este ingrediente por miel, frutas maduras, frutas frescas, frutas desecadas, jugos de frutas, azúcar de coco, azúcar mascabo o azúcar negra.
- 4.** Dentro de las formas de cocción se priorizan las horneadas, al vapor, grille, evitando las frituras.
- 5.** Se sugiere la incorporación de frutos secos y semillas a las distintas preparaciones dulces o saladas. Las semillas podrán ir tostadas, secas o remojadas para favorecer la formación de mucílago dónde sea necesario utilizarlo como un medio de cohesión (en reemplazo de gelatinas sin sabor).
- 6.** Debe utilizarse la menor cantidad de sal posible, tratando de resaltar los sabores propios de los alimentos, e incorporar hierbas aromáticas y condimentos secos y frescos que realzan sabores.
- 7.** De utilizar lácteos para la preparación se sugiere seleccionar descremados para no aumentar el contenido de grasa total y grasa saturada de la preparación.
- 8.** Evitar los baños y rellenos de chocolate azucarados, dulce de leche o crema.
- 9.** No se recomienda el agregado de edulcorantes o cafeína a las preparaciones.
- 10.** Se recomienda no utilizar productos con sellos como ingredientes
- 11.** Evitar el uso de colorantes y conservantes artificiales

Las recetas estandarizadas se toman de los aportes realizados por referentes provinciales en Nutrición de todo el territorio Argentino. En esta primera etapa buscan proponer/ acercar recetas/preparaciones para la comunidad escolar con los criterios sugeridos que se detallan más arriba, y que puedan ser incorporadas a los menús escolares. Si bien son preparaciones caseras posibles de cuantificar su aporte de nutrientes en fórmulas desarrolladas, que aseguren cubrir con las metas nutricionales para esta población, se prevé una segunda etapa de ajuste de los nutrientes críticos.

Índice de recetas:

1. [Budín de cacao y nuez](#)
2. [Pancitos multicereal](#)
3. [Brownie de porotos y cacao](#)
4. [Pan de leche](#)
5. [Guiso de lentejas con carne](#)
6. [Budín de banana y avena](#)
7. [Torta de zanahoria](#)
8. [Pan de salvado](#)
9. [Budín de zapallo y nueces](#)
10. [Pan de sorgo](#)
11. [Muffins base de vainilla](#)
12. [Bocaditos de lentejas](#)

1- Budín de cacao y nuez

Alimento	Cantidad por porción	Unidad (gramos o cc)
Huevo	5	gramos
Harina integral leudante	30	gramos
Banana	30	gramos
Leche descremada o bebida vegetal	10	cc
Jugo de naranja	c/n	
Cacao amargo	1	gramos
Nueces u otro fruto seco	3	gramos

Colegio/asociación: Colegio de Nutricionistas de la Provincia de Córdoba.

Preparación:

1. Batir el huevo,
2. Agregar el jugo de naranja, la leche descremada y la ralladura de naranja. Integrar la banana previamente pisada.
3. Mezclar bien e ir incorporando la harina con movimientos envolventes.
4. Agregar el cacao amargo, mezclar y luego colocar en moldes.
5. Colocar por encima los trocitos de nuez y/o de otros frutos secos.
6. Hornear en horno precalentado, a fuego medio.

2- Pancitos multicereal

Alimento	Cant. por porción	Unidad (g o cc)
Harina integral leudante	20	gramos
Avena o salvado de avena	3	gramos
Agua potable	16	cc
Aceite de girasol	3	cc
Semillas de lino y/o chía	3	gramos
Orégano	c/n	gramos

Colegio/asociación: Colegio de Nutricionistas de la Provincia de Córdoba.

Preparación:

1. Mezclar la harina integral con la avena (o el salvado de avena) y el orégano.
2. Añadir el aceite, el agua y las semillas previamente hidratadas.
3. Disponer en moldecitos individuales (de muffins) y llevar a horno precalentado, durante 30 minutos aprox.
4. Se puede consumir solo o preparar sandwich con rodaja de queso cremoso sin sal (o queso tybo sin sal) y rodajas de tomate.

3- Brownie de porotos y cacao

Alimento	Cant. por porción	Unidad (g o cc)
Poroto negro cocido	30	gramos
Harina Integral	10	gramos
Azúcar negra o mascabo	10	gramos
Aceite de girasol	9	cc
Frutos secos	10	gramos

Colegio/asociación: Colegio de Nutricionistas de la Provincia de Córdoba.

Preparación:

1. Los porotos deben remojar por 8 horas, y luego cocinar por 40 min.
2. Procesar o licuar mientras se agrega el aceite, debe quedar una pasta uniforme.
3. Agregar el azúcar, harina leudante y el cacao mientras se mezcla.
4. Por último, agregar los frutos secos.
5. En una asadera colocar papel manteca y disponer la mezcla. Llevar a horno por 15 o 20 minutos a fuego moderado.
6. Dejar enfriar y consumir.

4- Pan de leche

ALIMENTO	Cant. por porción	unidad
Harina 0000	24	grs
Levadura	0,20	grs
Azúcar	5	grs
Huevo	1	grs
Aceite	5	cc
Leche entera/descremada	2,5	cc
Esencia de Vainilla	A gusto	cc

Colegio de nutricionistas de Mendoza

Preparación:

1. Para la masa se coloca en la amasadora la harina distribuyendo en forma de anillo. Se coloca en el centro la leche, levadura, huevos, esencia de vainilla y azúcar.
2. Se mezcla en marcha lenta unos minutos, desde el centro hacia afuera. Una vez unidos todos los ingredientes, se amasa la preparación en marcha rápida, hasta lograr una masa lisa y suave. Se agrega el aceite y se sigue amasando hasta que se integre bien.
3. Dejar reposar la masa unos 5 minutos. Después del descanso, tomar la masa y formar bastones de 5 centímetros de diámetro aproximadamente.
4. Darles forma redonda y colocar las piezas en una bandeja enmantecada o aceitada, taparlas con film, una vez que dupliquen su volumen, pintarlas con huevo batido, dejarlas secar y hornearlas. Son unidades de 45/50 g

5- Guiso de lentejas con carne

Alimento	Cantidad por porción	Unidad
Lentejas	50	Gramos
Carne Blanda 2ª	50	Gramos
Aceite	5	Gramos
Papa	50	Gramos
Cebolla	10	Gramos
Zapallo	50	Gramos
Arroz	20	Gramos
Condimentos	1	Gramos
Sal	1	Gramos
Agua segura	C/N	cc
Pan	50	Gramos
Fruta Fresca	150	Gramos

Colegio de nutricionistas de Mendoza

Preparación:

1-Colocar en la olla, el aceite, la cebolla y la carne cortada en dados, sellar esos alimentos.

2-Luego agregar el agua, las lentejas, el zapallo y los condimentos.

3- Cuando haya hervido esa preparación, incorporar a los 15 minutos las papas y el arroz y finalizar la cocción de la preparación.

6-Budín de banana y avena

Alimento	CANT. PN POR PORCIÓN	Unidad
Banana	30	Gramos
Harina leudante	15	Gramos
Avena	15	Gramos
Huevo	15	Gramos
Azúcar	4	Gramos
Aceite	4	CC

ASDEN - SANTA CRUZ

Preparación:

1. Mezclar el aceite con el azúcar luego agregar los huevos y mezclar todo. Agregar las bananas pisadas y por último los ingredientes secos. En budinera aceitada y enharinada o en moldecitos de muffins. Horno 180°, como muffins 25 minutos aproximados, como budín 35 a 40 minutos.
2. Se puede transformar en budín de chocobanana con 2 cdas de cacao amargo o en budín de banana, nueces y avena (o el fruto seco que tenga a disposición)

7-Torta de zanahoria

TORTA DE ZANAHORIA	CANT. PN POR PORCIÓN	Unidad de medida
Zanahoria	60	gramos
Harina integral	30	gramos
polvo de hornear	1	gramos
Azúcar	5	gramos
Aceite	5	cc
Leche	25	cc
esencia de vainilla	c/n	cc

ASDEN - SANTA CRUZ

Preparación:

1. Mezclar bien la zanahoria rallada, con el azúcar, aceite y la esencia de vainilla.
2. Incorporar la harina (previamente tamizada con el polvo de hornear) y luego la leche, hasta que quede una mezcla como la del budín.
3. Opcional agregar el puñado de frutas secas picadas y mezclar.
4. Colocar en un molde aceitado y llevar al horno medio 40 min aproximadamente o hasta pinchar con un cuchillo y que salga seco.

8-Receta de pan de salvado

BOLLITO DE PAN CASERO	Cantidad	Unidad de medida
Harina integral	20	gramos
Salvado de trigo	5	gramos
Harina 0000	20	gramos
Levadura en polvo	0,35	gramos
Aceite	5	cc
Sal	0,2	gramos

ASDEN - SANTA CRUZ

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes secos. Colocarlos en forma de corona o volcán.
2. Por otro lado, y en otro bol más pequeño, mezclar la levadura y el agua tibia.
3. Verter la levadura en el centro de la corona y con ayuda de una cuchara de madera ir incorporando ambas mezclas hasta formar un bollo.
4. A continuación, añadir el aceite de oliva y volver a mezclar todo hasta integrar uniformemente. Amasar la masa, durante unos 10 minutos, hasta conseguir una masa lisa y elástica.
5. Luego colocar la masa en el bol más grande, tapar con una bolsa y deja en reposo durante una hora hasta que duplique su tamaño. Luego dividir en bollos, dejar leudar unos minutos y hornear.
6. Opcional: puede incorporar semillas y también puede saborizar con condimentos
7. Puede utilizar para preparar sándwich saludables de queso solo, queso y tomate, queso, etc.

9- Budín de zapallo y nueces

Alimento	cant. por porción	unidad
Zapallo	100	grs
Nueces	10	grs
Harina Integral	22	grs
Azúcar mascabo	12	grs
Huevos	15	grs
Ralladura de naranja	c/n	
Aceite	15	cc
Polvo para Hornear	2	grs
Papel manteca	c/n	

Colegio de La Pampa

Preparación:

1. Batir el huevo a punto letra (hasta duplicar el volumen).
2. Incorporar el azúcar y batir 2 minutos más.
3. Incorporar el zapallo (puré) previamente asado al horno, el aceite y la ralladura de naranja.
4. Por último agregar los secos (harina integral, polvo de hornear, nueces picadas) y mezclar todo.
5. Forrar un molde de budín con papel manteca y verter la mezcla.
6. Cocinar en horno suave por 1 hora.

10- "Pan de sorgo" (aptos celiacos)

Alimento	Cantidad por porción	Unidad
premezcla (fecula de maíz, fecula de mandioca y harina de arroz)	20	Gramos
harina de sorgo	10	gramos
azúcar	10	gramos
Aceite	15	cc
levadura seca	10	gramos
sal	c/s	gramos
Agua	c/s	cc

Colegio de La Pampa

Preparación:

1. Colocar todos los secos en un bol y homogeneizar la mezcla. Ahuecar en el centro y agregar la levadura, el azúcar y el aceite. Ir agregando agua poco a poco, mezclando hasta formar una masa que no sea pegajosa.
2. Bajar a la mesada y amasar. Dar forma y dejar descansar dentro de un bol tapado a temperatura ambiente hasta que duplique su volumen. Llevar a horno moderado hasta completar su cocción.

11- Muffins base de vainilla

Alimento	Cant	Unidad (g o cc)
Huevos enteros	0.15	unidades
Harina leudante	20	gramos
Aceite girasol	5	cc
Azúcar	5	cc
Miel	3	cc
Esencia de vainilla	c/s	Cantidad suficiente

Colegio de Graduados en Nutrición de Santa Fe 1ra Cirs.

Preparación:

1. En un bowl colocar los huevos, batirlos con el azúcar. Colocar la miel.
2. Agregar la mitad de la harina. Una vez que esté todo bien integrado, añadir la esencia de vainilla (cantidad a gusto) y el aceite. Este es el paso para agregar las variantes: nueces, coco rallado, frutas frescas, frutas cocidas.
3. Cuando esté todo bien super integrado, colocar el resto del harina. Podemos pasar la masa a una manga o rellenar los pirotines o moldes de muffins con una cuchara.
4. Llevar los muffins de vainilla a un horno a 180° por unos 20 minutos aprox.
5. Como variante se pueden incorporar frutas frescas o cocidas, secas o coco rallado

12- Bocaditos de lentejas

Alimento	Cant.	Unidad (g o cc)
Lentejas cocidas	25	gramos
Zanahoria	10	gr
Cebolla	7	gr
Ajo	1	gr
Pimiento rojo, o verde	3	gr
Cebolla de verdeo	2	gr
Clara de huevo	1	gr
sal, pimienta	Cant suf	
aceite	Cant Suf	

Colegio de Graduados en Nutrición de Santa Fe Ira Cirsco.

Preparación:

1. Colocar las lentejas cocidas (es importante que no estén al dente, si no un poco pasadas) en un bol y pisarlas o pasarlas por un mixer o procesadora. Rallar la zanahoria e incorporar a la pasta de lentejas.
2. Picar la cebolla, el ajo y el morrón y saltear en una sartén con aceite hasta que la cebolla esté transparente.
3. Incorporar la clara de huevo y un poco de pan rallado y mezclar con la mano. Si la mezcla está muy húmeda, agregar un poco más de pan rallado. Llevar a la heladera por 30 minutos.
4. Para darle forma a los bocaditos de lentejas, se pueden untar las manos con un poco de aceite, armar bollitos o bien colocar la pasta en una placa y luego cortar en cuadraditos. También se podría dar forma de hamburguesitas. Se pueden cocinar a la plancha o al horno, y también se pueden congelar para tener listas.

ANEXO 3

Tabla de alimentos recomendados para kioscos y productos/alimentos/bebidas no recomendados

RECOMENDADOS	No Recomendados
<p>-Frutas frescas / ensalada de frutas / jugos de fruta exprimida / licuados de fruta y agua o fruta y leche. Preferentemente sin azúcar agregado. -Galletitas simples (sin relleno). -Galletas de arroz. -Barra de cereal, preferentemente casera. -Pochoclos, preferentemente sin agregado de azúcar o sal. -Bizcochuelo sin rellenar y sin cobertura, magdalenas sin rellenar y sin cobertura. -Cereales inflados: maíz, trigo, quinoa, etc. -Jugos envasados "100% jugo de fruta" -Leche sola o con cacao (Preferentemente no leche chocolatada envasada/industrializada). -Yogures. -Agua con y/o sin gas. -Infusiones: té, mate cocido, café, hierbas. -Verduras frescas, por ejemplo, ensaladas (en caso de buffet-cantina). Recordar que papa, batata, choclo y mandioca no son considerados verdura. -Sándwiches de pan blanco o negro (sin aderezos) con relleno de verduras/queso/huevo/pollo sin piel/carnes rojas quitar grasa visible/hamburguesas caseras/milanesas cocidas sin fritura/atún/jurel/caballa. -Pizza/Tartas/empanadas de verduras/queso/huevo/pollo sin piel/carnes rojas quitar grasa visible/atún/jurel/caballa. Fainá. -Frutas secas sin sal ni azúcar agregado. Frutas desecadas -Semillas sin sal ni azúcar agregado</p>	<p>-Golosinas: chupetines, caramelos, mielcitas, chocolates, bombones, alfajores, alfajores de arroz, obleas de arroz, turrone, barras de cereal industriales, maní con chocolate, garrapiñada, puflitos, gomitas. -Postres industrializados: Helados, postres lácteos, gelatinas, flan industrial, licuado industrial. -Galletitas rellenas, Galletitas saladas tipo snacks: -Galletitas snacks sabor longaniza calabresa, con queso. -Galletitas snacks sabor parmesano con queso. -Galletitas snacks sabor jamón con queso, -Galletitas snacks sabor pizza. Pan de grasa, bizcochos de grasa, bizcochos agridulces, grisines, brownie, pasta frola, tartas dulces, tortas, facturas, galletitas de panadería, cereales azucarados. -Snacks: papas fritas, palitos, tostaditas savorizadas, nachos, chizitos, batatas fritas, remolachas fritas, otros productos de copetín similares. -Sopas/caldos en sobre o concentrado. -Fiambres, embutidos, hamburguesas industriales, prefritos de carnes/verduras/soja/papa, salchichas, picadillo, paté, otros. -Alimentos fritos. -Aderezos: mayonesa, mostaza, ketchup, salsa golf, salsa de soja, salsa barbacoa, otros. -Bebidas industriales: gaseosas, jugos en polvo diluidos, jugos envasados, bebidas azucaradas gasificadas o sin gas. Bebidas savorizadas industriales, batidos a base de crema, bebidas energizantes</p>