



LISTADO ÚNICO DE ALIMENTOS SALUDABLES PERMITIDOS PARA EL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR (SAE)

(Actualización septiembre de 2021)

PROGRAMA PROVINCIAL DE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN ESCOLAR “NUTRIENDO CHUBUT”

El Programa posee entre sus objetivos **optimizar** la calidad de los servicios alimentarios que brindan las escuelas, **respetando** las diversas realidades culturales y sociales de la extensa provincia permitiendo la inclusión, la igualdad para todos y **promover** entornos que favorezcan la construcción de hábitos saludables, recuperando el valor del espacio para la comunicación y el fortalecimiento de vínculos.

Para optimizar el servicio alimentario los Equipos Técnicos Regionales realizan **Asistencia Técnica en terreno, asesorando, orientando, monitoreando y evaluando** la organización y el funcionamiento de los servicios de alimentación escolar: nutrición y alimentación; promoción de hábitos saludables; **menú escolar: cada escuela planifica un menú propio adaptado a la accesibilidad y disponibilidad de los alimentos en la región, se asesora para garantizar el adecuado aportes de nutrientes**; manipulación de alimentos, circuito bromatológico; relación: matrícula, menú; compras; asesoramiento donde asisten niños, niñas y adolescentes con patologías alimentarias (celiaquía, diabetes, sobrepeso, obesidad, entre otras), etc.

RESPONSABILIDADES PARA BRINDAR EL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR: DESAYUNO Y/O ALMUERZO Y/O MERIENDA Y/O CENA.

El Directivo es el **único responsable** de la organización, ejecución y supervisión del funcionamiento del Servicio de Alimentación Escolar. No deben intervenir en las decisiones del mismo: las cooperadoras escolares, comisiones de padres, padres, ni personas ajenas a la institución.

La transferencia de los fondos correspondientes, **es exclusivamente** para la compra de alimentos y consumo en el Servicio de Alimentación Escolar (desayuno y/o almuerzo y/o merienda y/o cena), de lunes a viernes, a excepción de las residencias escolares y casas estudiantiles; **únicamente en período escolar.**

No se reconocerá el uso de estos fondos para otras finalidades, por ejemplo:

- Compra de alimentos elaborados en rotisería para personal docente y/o personal auxiliar.



- Compra de alimentos para el kiosco y/o cantina y/o buffet de la escuela o proyectos escolares con talleres con elaboración y producción de alimentos.
- Compra de alimentos para reuniones en la escuela con integrantes de la comunidad educativa, jornadas docentes, capacitación, concursos, olimpiadas, actividades extracurriculares, muestras escolares, celebraciones.
- Compra de alimentos que **no estén mencionados en el listado único de alimentos saludables para la elaboración del servicio de alimentación escolar.**
- Combustible / flete o cualquier gasto que implique el traslado de alimentos desde el proveedor hasta el establecimiento escolar.
- Compra de menaje y/o equipamiento para el servicio de alimentación escolar.
- Compra de indumentaria destinada al personal auxiliar de cocina.
- Compra de mantelería (repasadores, servilletas y otras).
- Compra de elementos de limpieza.

Si la escuela tuviera **kiosco y/o cantina y/o buffet**, deberá funcionar acorde a lo normado en la **Resolución N°: 23 / 12**, marco legal elaborado por este Programa.

Los únicos responsables del funcionamiento adecuado son los directivos de las instituciones educativas involucradas, encontrándose facultados para verificar el cumplimiento de la normativa mencionada.



LISTADO ÚNICO DE ALIMENTOS SALUDABLES PERMITIDOS.

Todos los alimentos adquiridos por la escuela y utilizados en el servicio de alimentación escolar, deben provenir de **establecimientos habilitados** por un organismo competente.

Las prestaciones alimentarias se **elaboran y consumen dentro del establecimiento escolar**; no se autoriza la elaboración y entrega de viandas (almuerzo y/o cena) por seguridad higiénica sanitaria.

Considerando las normas contables (**Capítulo 1- Partida Parcial 2- Alimentos: Bebidas y productos alimenticios manufacturados o no**) y teniendo en cuenta las recomendaciones Guías Alimentarias para la Población Argentina, respetar el listado que a continuación se detalla:

Verduras:

- Frescas:** Todas. Acelga, alcaucil, achicoria, ají, ajo, apio, batata, berenjena, berro, brócoli, brote de soja, calabaza, cebolla, cebolla de verdeo, champiñones, chauchas, choclo, coliflor, espinaca, espárrago, hinojo, lechuga, morrón, pepino, rabanito, remolacha, repollo colorado, repollo blanco, repollo de brusela, rúcula, tomate, palta, puerro, zanahoria, zapallito verde, zapallo, zucchini.
- En lata:** Acelga, tomate, salsa de tomate, palmitos, remolacha, jardinera.
- Verdura congelada:** acelga, brócoli, espinaca, chauchas (para utilizar cuando no hay disponibilidad de verdura fresca).

Frutas:

- Todas. Ananá, banana, cereza, ciruela, damasco, durazno, frambuesa, frutilla, higo, kiwi, manzana, naranja, mandarina, melón, limón, sandía, pera, pelón, pomelo, quinoto, uva.
- Frutas en lata o en conserva:** Durazno, manzana, guindas, pera, ananá, ensalada de fruta.
- Frutas congeladas**
- Frutas desecadas:** Pasas de uva, arándanos, ciruelas, peras, durazno, damasco, manzana.

Optar preferentemente por verduras y frutas frescas de estación.

Legumbres, cereales, papa, pan y pastas:

- Papa, batata, mandioca, choclo.
- Arroz blanco, arroz integral, avena, maíz blanco, sémola, trigo, trigo burgol, quinoa.
- Copos (hojuelas de maíz sin azúcar), aros de avena, granola.
- Maíz, arroz, amaranto y trigo inflados.



- Mix de cereales sin azúcar c/s frutos secos sin salar.
- Harina de trigo común, harina leudante, harina integral, harinas de legumbres, almidón de maíz (maicena).
- Harina de maíz (polenta).
- Masa para empanadas, masa para tarta, pre pizza, pre-mezcla para pizza, pre-mezcla para ñoquis.
- Fideos secos: Tallarines, tirabuzón, coditos, mostacholes, moños, soperos.
- Pastas frescas: Capelettis, fideos, ñoquis, ravioles, sorrentinos.
- Legumbres frescas: Arvejas, habas.
- Legumbres secas o en lata: Arvejas, garbanzos, porotos, lentejas, soja.
- Pan casero, pan integral, pan con semillas, pan árabe, pancitos de leche, pan rallado.
- Bizcochuelo casero, baybiscuit.

Leche, yogur y quesos:

- Leche entera líquida, leche entera en polvo.
- Leche descremada líquida, leche descremada en polvo.
- Yogur entero firme o descremado, yogur entero bebible o descremado (natural, vainilla o fruta).
- Queso cremoso, queso en barra, queso para rallar o rallado, mozzarella, queso blanco untable (no saborizado), ricota.

IMPORTANTE: la denominación del producto debe ser clara: “leche entera “o “leche descremada”. Evitar la compra de productos con la denominación de “leche modificada...” o “Alimentos a base de leche...”.

Carnes y huevos:

- Carne de vaca: Cuadrada, paleta, nalga, cuadril, aguja, falda, palomita, picada.
- Carne de cordero, carne de capón.
- Pollo.
- Huevo.
- Mondongo.
- Pescado fresco: Filete.
- Pescado en lata: Atún, caballa, jurel, en agua o en aceite, preferentemente en agua.
- Pescado congelado (Para utilizar cuando no hay disponibilidad de pescado fresco).
- Milanesa preparada de carne y / o pollo y /o pescado, frescas.

Aceites, frutas secas y semillas



- Aceites puros de maíz, de girasol, oliva.
- Frutas secas: Nueces, almendras, maní, castañas, avellanas (sin el agregado de sal).
- Semillas: Lino, chía, girasol, sésamo, amapola (sin el agregado de sal).

Opcionales: Dulces y grasas:

- Azúcar, miel proveniente de establecimientos habilitados, debidamente rotulada (No se debe servir a menores de 1 año).
- Dulce de leche
- Mermeladas de frutas, dulce compacto de membrillo, dulce compacto de batata (elaboradas con frutas y azúcar)
- Manteca (únicamente para la elaboración preparaciones caseras)
- Cacao
- Alfajor de maicena (relleno con dulce de leche o dulce de frutas), tarta de manzana, tarta de pera, pastafrola, tarta de ricota, scones.
- Vainillas, magdalenas simples, galletitas simples sin relleno (de vainilla o leche, sin cobertura), tapitas de maicena.
- Polvo para preparar flan, postres de leche, gelatina, bizcochuelo.

Infusiones: Té en saquitos o hebras, mate cocido en saquitos, yerba, malta, cascarillas.

Condimentos:

➤ Orégano, tomillo, perejil, laurel, romero, albahaca, pimentón, pimienta, sal fina, sal gruesa, vinagre, ajo deshidratado, ají molido, cúrcuma, canela, comino, clavo de olor, nuez moscada, esencia de vainilla, jugo de limón, menta, coco rallado.

Bebidas: Agua segura, potable.

Leudantes: Levadura fresca o seca, polvo para hornear, bicarbonato de sodio.

ALIMENTOS ACEPTADOS PARA FESTEJOS Y FIESTAS PATRIAS

Se pueden incluir, únicamente para estas ocasiones especiales, los siguientes alimentos:

- Tortas fritas, preferentemente elaboradas en el establecimiento escolar.
- Pastelitos de membrillo o batata (se sugiere horneados).
- Cereales de colores o de chocolate.
- Torta rellena con dulce de leche o mermeladas.
- Facturas.

ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA ESCOLARES CON DIETOTERAPIA



En los casos de escolares con condiciones que requieran adaptaciones alimentarias, **celíacos, diabéticos, con sobrepeso, obesidad, intolerancia a la lactosa u otra patología que demande alimentos específicos**, el certificado médico del alumno avalará la compra de los mismos.

El certificado del médico o nutricionista particular, debe incluir un listado de los alimentos que puede consumir el alumno, de esa forma la escuela podrá adquirir los alimentos adecuados.

Igualmente, se mantienen los criterios de alimentación saludable recomendados para todos los escolares, es decir, alimentos con bajo aporte de grasas, sodio y azúcar, que figuran en el presente listado.

Alimentos para alumnos con celiacía:

Los alimentos que se adquieran deben tener el logo oficial Argentino que identifique dichos productos.

Símbolo oficial en sus dos versiones:



Resulta fundamental corroborar que los productos estén inscriptos como libres de gluten en la página oficial de Anmat. El listado de alimentos libres de gluten se encuentra disponible en [http:// www.anmat.gov.ar](http://www.anmat.gov.ar).

Opciones:

- Galletas de arroz sin TACC. (Tipo Cerealitas, Gallo o similares), copos de maíz sin TACC.
- Galletitas de vainilla sin TACC, sin relleno ni cobertura. (Tipo Santa María o similares).
- Cereales sin TACC: copos de maíz, arroz inflado, quinoa, amaranto, granola sin TACC, almohaditas sin TACC..
- Panes sin TACC.
- Scones sin TACC. Baybiscuit sin TACC .
- Alfajor de maicena sin TACC.
- Barra de cereal sin TACC.
- Frutas y verduras frescas.
- Carnes frescas sin rebozar y huevos.
- Lácteos, legumbres, envasados y enlatados SIN TACC.

Otros alimentos especiales:

- Leche baja en lactosa líquida o en polvo.
- Edulcorante. Preferir estevia y/o sucralosa.
- Galletitas sin sal, pan sin sal.
- Dulce o mermelada reducida en azúcar.

ALIMENTOS DONADOS



Los alimentos donados deben provenir de comercios o entidades habilitadas para la elaboración o distribución de alimentos. En el caso de la carne, tiene que tener el correspondiente sello de SENASA, o ser faenada en un matadero municipal o provincial habilitado, con su correspondiente certificado de aptitud para consumo humano.

Los alimentos donados deben estar dentro del listado presente para ser recibidos en el SAE. En caso contrario, contactar al Programa.

Las donaciones de alimentos deben estar correctamente registradas en la escuela en el **Libro de entrada y salida de alimentos**, detallando producto, cantidad, fechas de vencimiento y/o elaboración, etc.

ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA EXCURSIONES O SALIDAS EDUCATIVAS

Cuando se realizan salidas y es necesario llevar alimentos, los mismos deben ser alimentos saludables para poder ofrecerlos a los alumnos. **Se deben trasladar y conservar en frío hasta el momento de ser consumidos y con las medidas higiénicas necesarias.**

Sugerencias para salidas de un día, sin disponibilidad de cocina:

Desayuno o merienda:

- Leche chocolatada, (envase TetraBrik), leche saborizada con jugo de fruta (envase TetraBrik).
- Barritas de cereal, barritas de arroz inflado, maíz inflado.
- Magdalenas, alfajor de maicena, turrón de maní.
- Fruta fresca.

Sugerencias para almuerzo:

- Sándwich con pan blanco, o integral, o de molde, o pan árabe, untados con queso blanco, rellenos con: pollo o carne o atún o milanesa de ternera o milanesa de pollo y vegetales: tomate, lechuga, zanahoria, choclo. Con el agregado de queso en barra, cremoso o huevo.
- Pizzetas individuales o pizza cortada en porciones (sin fiambres).
- Tarteletas de verdura, pollo, choclo, queso, etc.
- Fruta fresca.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS PARA EL CONSUMO EN EL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR

Los malos hábitos alimentarios, como una dieta elevada en grasas, sodio, hidratos de carbono simples, baja en frutas y verduras y consecuentemente en fibras, sumando el sedentarismo, produce en niños y adolescentes enfermedades crónicas no transmisibles: diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, cáncer, obesidad.



Los alimentos ultraprocesados, son aquellos alimentos que se obtienen a partir de la combinación de ingredientes procesados con cantidades frecuentemente pequeñas de alimentos sin procesar. Incluyen la adición de aditivos y conservantes. Estos alimentos son de alto contenido en grasa, azúcares y sal. Tanto las grasas, el sodio como los azúcares simples, son nutrientes críticos que al ser consumidos en exceso, generan hipertensión, sobrepeso, diabetes, etc. Por tal motivo, no están permitidos en los servicios de alimentación escolar.

No está permitida la compra de los siguientes alimentos:

- Fiambres (jamón, paleta, salame, mortadela) y embutidos. Chorizo, morcilla, panceta, chorizos colorado, salchichas.***
- Hamburguesas industriales.***
- Prefritos industriales: patitas de pollo, medallones de soja, medallones de pescado.***
- Paté, picadillos.***
- Café, jugos artificiales, aguas saborizadas, gaseosas.***
- Galletitas simples de chocolate y/o glaseadas y dulces rellenas, bañadas o glaseadas.***
- Productos de copetín (papas fritas, chizitos, nachos, palitos, etc.).***
- Galletitas saladas, fritas u horneadas con alto contenido de sal. (Tipo club social, saladix, o similares).***
- Golosinas: caramelos, chupetines, alfajores, chocolates, bombones, etc.***
- Kétchup, mayonesa, mostaza, criolla, chimichurri, barbacoa.***
- Pan de grasa, bizcochos de grasa, etc.***
- Cereales azucarados***