

GUÍA PARA VIANDAS

enviadas desde
el hogar



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
Dirección General de Servicios a las Escuelas
Subgerencia de Nutrición

Guía para viandas enviadas desde el hogar

Esta guía pretende orientar a las familias y brindar información a las conducciones, los/as docentes y celadores/as que se vinculan con el comedor escolar sobre el manejo de las viandas enviadas desde el hogar.

Al optar por dicha modalidad, se debe tener en cuenta que:

- La vianda debe ser enviada lista para su consumo, ya sea fría o caliente.
- Los recipientes en los que se envían los alimentos deben poder ser usados como plato.
- Enviar cubiertos adecuados para niños (tenedor, cuchara y/o cuchillo de punta redonda).
- Servilletas de papel.
- Botella plástica con agua segura (Ley 3.704 de Alimentación Saludable).

Para mantener las condiciones higiénicas sanitarias de las viandas, las etapas a tener en cuenta son la compra, la elaboración, la conservación y el consumo de los alimentos. La planificación es un factor clave para minimizar los riesgos de posible contaminación y permite organizar las preparaciones en pos de una alimentación saludable y variada.

A continuación, brindamos recomendaciones para cada una de las etapas:

Compra de alimentos:

- Planificar un menú semanal para organizar la compra y así incluir los diferentes grupos de alimentos (cereales, carnes, verduras, frutas, lácteos, aceite).
- Adquirir los alimentos en establecimientos que cuenten con condiciones adecuadas de higiene y que realicen un correcto manejo de la cadena de frío.
- En el supermercado seleccionar primero los productos que no requieren refrigeración y al final aquellos que sí (lácteos, carnes, fiambres y congelados) para no alterar su cadena de frío. Los alimentos refrigerados y productos congelados no deben permanecer más de 2 horas sin frío.
- Corroborar la fecha de vencimiento de los productos y que las condiciones del envase sean adecuadas (envases cerrados y limpios, latas no abolladas)

Almacenamiento de alimentos

- Conservar los alimentos secos en un lugar fresco, cerrado, limpio y sin humedad.
- Guardar las frutas y verduras en el cajón inferior de la heladera.
- Colocar las carnes en un recipiente cerrado para evitar la contaminación de otros alimentos y guardarlo en el estante inferior de la heladera.
- Disponer los huevos en la puerta de la heladera.
- Distribuir en otros estantes el resto de los alimentos frescos, los lácteos preferentemente en los estantes superiores.

Elaboración y armado de viandas

- Antes de manipular alimentos, lavarse las manos con abundante agua y jabón durante 20 segundos.
- Mantener limpias las superficies de cocina y utensilios.
- Lavar correctamente y con abundante agua segura los vegetales y frutas.
- Utilizar distintas tablas y utensilios para alimentos crudos y alimentos listos para ser consumidos.
- Cocinar correctamente las carnes, hasta observar un color homogéneo, sin jugos rojizos (mayor a 80 °C). Para la cocción de huevos duros, cocinarlos durante 10 minutos luego de que el agua esté en ebullición.
- Durante la preparación no se deben dejar alimentos que requieran refrigeración fuera de la heladera por más de una hora (tanto los alimentos que se utilicen como materia prima como los platos terminados).
- Al regreso de la escuela, lavar con agua caliente y detergente todos los utensilios y contenedores enviados en la vianda.

Procedimiento para el envío de preparaciones que se consumirán frías:

1. Una vez lista la preparación mantenerla refrigerada en recipiente con tapa.
2. Guardar las preparaciones en diferentes recipientes en caso de que los alimentos liberen olores (pescado, brócoli) o sean preparaciones diferentes (milanesa con ensalada).
3. Guardar los recipientes tapados en contenedores que conserven la temperatura (lunchera) y con refrigerantes rígidos, para disminuir la manipulación y evitar las fluctuaciones de temperatura. Si se utilizan refrigerantes de gel, se deben colocar en bolsas plásticas limpias para evitar posibles roturas.
4. Los refrigerantes deberán ser suficientes para mantener los alimentos a temperatura segura hasta el momento de su consumo, idealmente uno por cada cara del contenedor.
5. Colocar los recipientes plásticos en la lunchera al momento previo de salir hacia la escuela.

Procedimiento para el envío de preparaciones que se consumirán calientes:

1. Mantener en la heladera la preparación en recipientes plásticos con tapa hasta el momento del calentamiento. En caso de cocinar a la mañana, colocar la preparación directamente en el termo.
2. Si se utiliza una preparación congelada, colocar la noche anterior en la heladera de manera que se descongele sin perder la cadena de frío, calentar adecuadamente y luego colocar en el termo.
3. Calentar las preparaciones listas para ser consumidas inmediatamente antes de ser colocadas en el termo.
4. Corroborar que la preparación esté bien caliente (mayor a 65 °C, debe estar humeante) y tapar bien inmediatamente.
5. Conservar en termos especiales para alimentos que garanticen el mantenimiento de la temperatura en caliente.
6. Para conservar el calor en el termo, colocar agua segura a punto de ebullición dentro del mismo, dejar durante 5 minutos y luego sacarla, enseguida colocar los recipientes que contienen la comida caliente o directamente los alimentos calientes, dependiendo de las características del termo.

Conservación y transporte de la vianda:

- Transportar la comida en luncheras rígidas tipo «heladerita» (vianda fría) o en termos (vianda caliente) según sea la temperatura de la preparación.
- Corroborar que los recipientes individuales estén en buenas condiciones y presenten un cierre hermético para evitar que el contenido se derrame.
- Cuidar la presentación de los alimentos para que resulte atractiva.
- Buscar un espacio limpio, fresco y seco (armario, estante) destinado a las viandas en el establecimiento educativo para evitar que se dispongan en el piso u otros espacios no adecuados para su conservación.

IDEAS DE MENÚS SALUDABLES

Durante la etapa escolar los niñas, niños y adolescentes se encuentran en pleno crecimiento, por lo que necesitan una alimentación saludable y equilibrada para cubrir los requerimientos de energía y nutrientes. El almuerzo constituye una de las principales comidas del día y es importante planificar las preparaciones para cubrir dichos requerimientos.

A la hora de preparar las viandas:

- Combinar diferentes grupos de alimentos para la preparación de las comidas (carnes, vegetales, cereales y derivados, legumbres, lácteos) para garantizar una alimentación completa.
 - Incluir vegetales en la mayoría de las preparaciones, alternando en la semana entre vegetales crudos y cocidos.
 - Incluir una fruta cada día como postre ya que son fáciles de conservar y prácticas para consumir. Aquellas que necesitan pelarse (naranja, mandarina, melón, sandía) llevarlas cortadas en recipientes herméticos.
 - Recordar que la bebida a enviar es agua potable para el almuerzo.
-

Ideas de menú frío

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Ensalada de fideos o arroz, tomate, choclo y cubos de pollo.	Arroz con atún, huevo, arvejas y tomate.	Sándwich de pan árabe con carne fría, queso, lechuga y tomate.	Ensalada de lentejas, queso, tomate, choclo y 1 huevo duro.	Fajitas de cerdo, pollo o carne con cebolla, morrón y zanahoria.

Ideas de menú caliente:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz con salteado de vegetales y Cerdo.	Milanesa de pollo con puré mixto (papa y calabaza).	Fideos con salsa estofado.	Tortilla de papa y zapallitos con rueditas de choclo.	Guiso de Lentejas y carne.