



# alimentación saludable en las escuelas

## **SERVICIO DE VIANDAS ENVIADAS DESDE EL HOGAR**

Esta guía pretende orientar a los padres que optan por el sistema de viandas que los alumnos consumen en la escuela, provenientes de sus hogares y brinda información a la conducción, los docentes y celadores de comedor.

Los puntos importantes a tener en cuenta se fundamentan en los alimentos, las preparaciones, el traslado y el consumo dentro del establecimiento.

El instructivo deberá ser entregado a los padres de aquellos niños que adopten el sistema de viandas.

### **RECOMENDACIONES GENERALES:**

- Comprar alimentos frescos de procedencia segura (adquiridos en establecimientos que cuenten con condiciones adecuadas de higiene y que realicen un correcto manejo de la cadena de frío).
- Los productos alimenticios deberán estar en envases cerrados, con fecha de vencimiento vigente, es importante conservar los alimentos en las condiciones establecidas en su envase para garantizar máxima seguridad.
- Lavar y dejar secar correctamente los vegetales y las frutas que se utilizarán en las preparaciones.
- Para elaborar las preparaciones deberán lavarse las manos, con abundante agua y jabón.
- Mantener limpias las superficies de cocina y utensilios.
- Evitar el contacto de alimentos crudos con cocidos. Este contacto puede ser de forma directa entre alimento crudo - alimento cocido, o de forma indirecta, mano-alimento y/o utensilio-elemento, se deben lavar las manos y/o utensilios que se usaron para preparar alimentos crudos, cuando se quieren manejar alimentos/productos cocidos.
- 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 o los platos terminados).
- Se recomienda tener especial cuidado con aquellos alimentos que presentan mayor riesgo de contaminación (Ejemplo: carne picada, pescado y preparaciones compradas).
- Asegurar la completa cocción de las carnes, considerando seguro aquel punto en el cual no se observen jugos rosados.
- Las porciones de comida deberán ser adecuadas para la edad.
- Moderar el agregado de sal.

## **INDICACIONES PARA LA ELABORACION DE VIANDAS:**

- Se debe transportar la comida en lunchera rígida tipo “heladerita” o en bolso térmico.
- Los recipientes individuales deberán ser adecuados.
- Los recipientes y utensilios deben estar limpios y en buen estado.
- En la escuela deben mantenerse las viandas en un lugar limpio, fresco y seco. Se deberá contar con un espacio asignado especialmente para este fin.
- Al regreso de la escuela se deben higienizar correctamente todos los utensilios, contenedores y elementos enviados en la vianda. Se lavarán con agua caliente y detergente, luego se sanitizarán con una solución de agua con lavandina (5 gotas de lavandina por litro).
- Los alimentos sobrantes deberán ser desechados.

## **ELEMENTOS QUE SE DEBEN ENVIAR:**

- Los recipientes en los que se envían los alimentos deben permitir ser utilizados como plato.
- Cubiertos adecuados para niños (tenedor, cuchara y/o cuchillo de punta roma).
- Servilletas de papel.
- Vaso plástico o botella plástica.

## **TENER EN CUENTA PARA ENVIAR PREPARACIONES QUE SE CONSUMIRÁN FRÍAS:**

- Una vez realizada la preparación deberá mantenerse en heladera en recipientes plásticos, que luego se colocarán en la lunchera, con tapa para disminuir la manipulación y evitar las variaciones de temperatura.
- Las preparaciones deberán enviarse listas para ser consumidas.
- Los alimentos deberán trasladarse en contenedores isotérmicos (lunchera) con refrigerantes, en cantidad suficiente para mantener la temperatura de refrigeración hasta el momento de su consumo.
- Los refrigerantes deberán ser rígidos.
- Colocar los recipientes con los alimentos en la lunchera en el momento previo a salir hacia la escuela.

## **TENER EN CUENTA PARA ENVIAR PREPARACIONES QUE SE CONSUMIRÁN CALIENTES:**

- Se utilizarán termos especiales para alimentos que garanticen el mantenimiento de la temperatura en caliente.
- Las preparaciones deberán enviarse listas para ser consumidas.
- Se realizará la preparación la noche anterior, se refrigerará y luego se calentará adecuadamente por la mañana inmediatamente antes de ser colocada en el termo.

- También se podrá cocinar a la mañana y se colocará caliente directamente en el termo.
- Para conservar el calor en el termo se deberá colocar agua potable a punto de ebullición dentro del mismo, dejarla 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.
- En caso de que el establecimiento disponga de microondas para recalentar la comida, la misma deberá enviarse en recipientes de plástico o melamina aptos para tal fin.

## **IDEAS DE MENÚ:**

Al seleccionar el menú se deberá tener en cuenta la comida que se servirá luego en el hogar para mantener una alimentación adecuada y variada, evitando en lo posible repetir los alimentos.

Cuidar la presentación para que resulte atractiva dentro de lo posible.

Combinar diferentes grupos de alimentos (carnes, huevo, vegetales, cereales y derivados, lácteos y frutas) para garantizar una alimentación completa.

Intentar incluir vegetales en la mayoría de las preparaciones, prefiriendo su consumo crudo.

Preferir alimentos caseros en lugar de los industrializados.

Realizar un mosaico de menús semanal o quincenal puede ser una buena estrategia para lograr una mejor organización y variedad en las preparaciones.

Se citan algunas preparaciones como sugerencia para enviar en la vianda:

## **PREPARACIONES FRÍAS:**

- Sándwiches de fiambres o carne (vacuna, pollo, milanesas, atún) con vegetales, variando el pan blanco, integral o con agregado de semillas
- Arroz blanco o integral con vegetales
- Empanadas y tartas de jamón y queso, espinaca, acelga, zapallitos, berenjena, brócoli, choclo, calabaza con queso, queso con cebolla, caprese
- Tortillas con vegetales (papa, acelga, espinaca, zapallitos)
- Bocaditos de verdura (espinaca, acelga, brócoli, papa)
- Rodajas de carne vacuna o de pollo
- Milanesas de carne vacuna o pollo
- Salpicones de pollo o carne con vegetales

- Ensaladas: Se pueden incluir toda la variedad de vegetales, combinando crudos y cocidos de diferentes colores.
- Arroz con atún y vegetales

#### **PREPARACIONES CALIENTES:**

- Guisos combinando vegetales, cereales y/o legumbres
- Arroz con vegetales y/o carne
- Pastas simples o rellenas con salsas
- Milanesas de carne vacuna o pollo
- Milanesas de berenjenas o calabaza
- Carne (vacuna y pollo)
- Pastel de pollo y vegetales
- Pastel de papas
- Puré de papas, zapallo, zanahoria y batata, con acelga o remolacha
- Revuelto de zapallitos y arroz
- Vegetales grillados (calabaza, berenjena, zucchini)
- Bocaditos de verdura (espinaca, acelga, brócoli, papa)
- Polenta

#### **POSTRES:**

- Priorizar las frutas frescas. Es aconsejable elegir las frutas de estación
- Ensaladas de frutas
- Frutas en almíbar
- Frutas asadas o al horno
- Compota
- Gelatina
- Gelatina con frutas
- Yogur
- Queso y dulce

#### **BEBIDA:**

***La bebida enviada para el momento del almuerzo será agua potable o mineral.***

En situaciones en la que el niño presente sobrepeso o tenga indicado un plan hipocalórico, además de las recomendaciones anteriores se aconseja:

- Para preparar sándwiches elegir panes con menor contenido de grasa como: integral, lactal, francés, pita o árabe.
- Evitar los fiambres y embutidos. En caso de consumirlos optar por los que tienen menor cantidad de grasas: pastrón, lomito, jamón cocido, paleta, queso fresco o por salut con bajo contenido de grasa.
- Preferir cortes de carne magros como: peceto, lomo, cuadril, cuadrada, nalga, bife angosto, pollo, carré o paleta de cerdo. Antes de cocinarlos retirarle la grasa visible o la piel al pollo.
- Reemplazar las frituras por preparaciones al horno.

En estos casos es importante siempre la consulta con un profesional, quien hará un seguimiento y control individual.

#### **RECORDAR:**

- ✓ Desde el comedor escolar se ofrecen preparaciones con adecuado contenido nutricional acorde a la edad de los niños y seguros desde el punto de vista higiénico sanitario.
- ✓ El comedor es un espacio de encuentro donde los niños se deben sentir a gusto.
- ✓ Seleccionar alimentos que los niños consuman. Dejar los alimentos nuevos para cuando comen en casa, donde tienen su apoyo y atención.
- ✓ Un incorrecto manejo de los alimentos podrán ocasionar inconvenientes en la salud de los niños.

**SUBGERENCIA OPERATIVA DE NUTRICION  
DGSE**