

Cafeterias Escolares Saludables

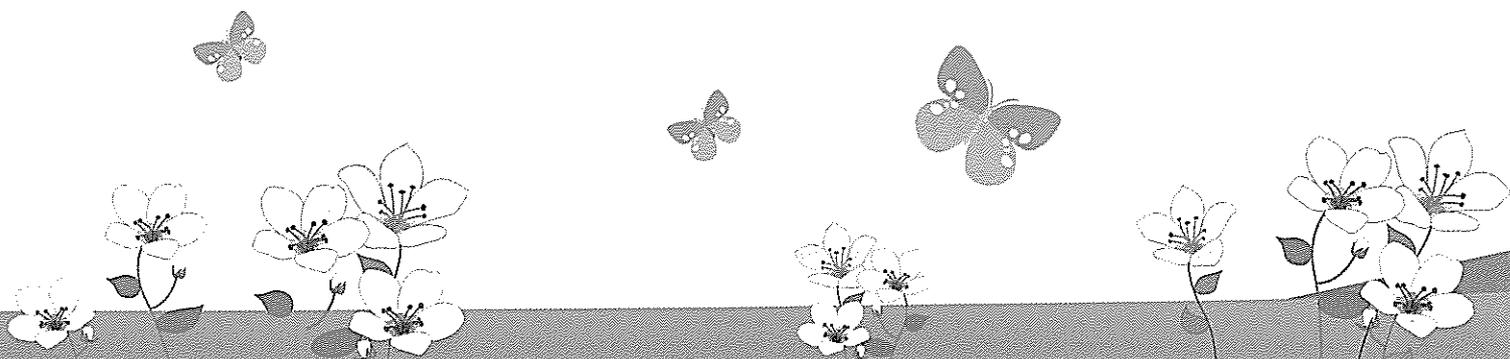


Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, de parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites.

Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción y difusión de material contenido en este producto informativo para fines educativos u otros fines no comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor, siempre que se especifique claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción de material contenido en este producto informativo para reventa u otros fines comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor.

Las peticiones para obtener tal autorización deberán dirigirse al Jefe de la Subdirección de Políticas y Apoyo en Materia de Publicación Electrónica de la Dirección de Información de la FAO, Viale delle Terme di Caracalla, 00153 Roma, Italia, o por correo electrónico a copyright@fao.org

© FAO 2009



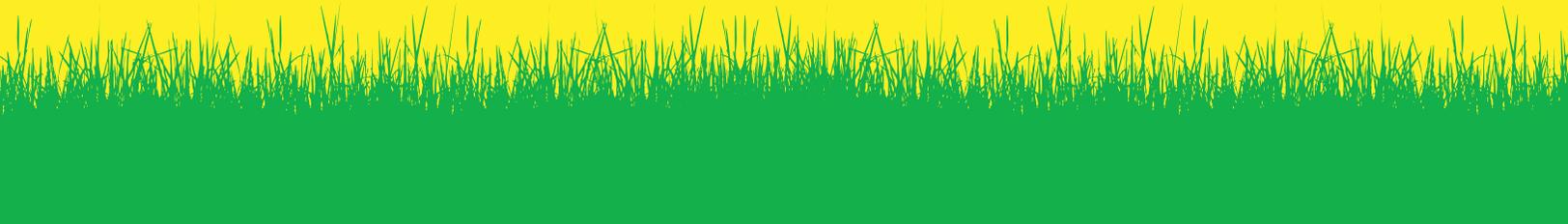
Santo Domingo, República Dominicana 2009



ÍNDICE



| | Páginas |
|---|---------|
| Introducción | 03 |
| Normas de higiene | 04 |
| Normas de higiene sobre la cafetería escolar | 04 |
| Las 10 reglas de oro de la higiene de los alimentos | 10 |
| Meriendas escolares saludables | 11 |
| Característica que debe tener la merienda escolar | 11 |
| Una alimentación saludable | 12 |
| ¿Qué preparaciones ofrecer? | 13 |
| Valores nutritivos de los distintos grupos de alimentos | 15 |
| Reglas básicas para guardar y conservar todos los alimentos | 16 |
| Características de los alimentos de mala calidad | 17 |
| Los alimentos se deben guardar adecuadamente para conservar sus características | 18 |



INTRODUCCIÓN

La alimentación saludable y la actividad física regular son fundamentales para una vida sana y activa en todas las etapas de la vida.

Las enfermedades relacionadas con la alimentación son el resultado de un desequilibrio entre las necesidades nutricionales y el consumo de energía o algún nutriente; éstas aparecen luego de un período prolongado de carencias o excesos de acuerdo con lo que el cuerpo necesita o gasta diariamente.



El consumo insuficiente de alimentos ricos en energía y proteína es la principal causa de desnutrición. Otro factor que contribuye es un pobre estado de salud, incluyendo las infecciones agudas, enfermedades diarreicas y las parasitosis; las cuales incrementan los requerimientos de nutrientes y reducen la capacidad del cuerpo para metabolizar los alimentos que consume. La desnutrición en forma de deficiencia de micronutrientes resulta del consumo de dietas de baja calidad con insuficientes vitaminas y minerales.

El consumo excesivo de alimentos ricos en energía (azúcar, almidón y/o grasa) y bajo en otros nutrientes esenciales; contribuyen a un exceso de energía que se acumula como grasa, generando sobrepeso a corto plazo y obesidad en el futuro, además de contribuir a la formación de caries dentales.

Según el estudio de la situación alimentaria nutricional de los escolares de 6 a 14 años en las escuelas seleccionadas en el Proyecto de Educación Alimentaria y Nutricional en las Escuelas Básicas. TCP/DOM/ 3101 el 14% de los y las escolares resultó con bajo peso, el 6% con sobrepeso, y el 4 % con obesidad. Según IMC, las provincias más afectadas por bajo peso son Barahona, con 27% seguida por Bahoruco con 12%.

El 20% de la niñez de 6 a 10 años tiene peso inferior al esperado para su edad. De este porcentaje, el 67% son clasificados como desnutridos leves, el 30% como desnutrido moderado y el 2.5% desnutrido severo.

El 14% padece desnutrición crónica, de los cuales, Bahoruco y Pedernales son las provincias mayormente afectadas con 20 y 15% respectivamente, seguidas por Barahona con 14.7%, en relación a independencia con solo 8.1%

Es importante destacar el bajo consumo de frutas y vegetales, así como de alimentos fuentes de proteínas de buena calidad biológica, sumado a que un porcentaje importante (31%) de los escolares llega a la escuela sin desayunar.

El 19 % de los escolares encuestados han repetido el curso alguna vez, de los cuales 7.1 % ha reprobado más de una vez.

El proyecto de Educación Alimentaria y Nutricional en las Escuelas Básicas tiene entre sus iniciativas el desarrollo de cafeterías escolares saludables que pretenden ser una alternativa de alimentación sana para la población estudiantil y magisterial.

El manual de manejo de cafeterías escolares ofrece recomendaciones para que los encargados/as de estos servicios ofrezcan alimentos nutritivos, preparados higiénicamente y que promuevan buenos hábitos alimentarios .



EN EL PRESENTE MANUAL ENCONTRARÁ RECOMENDACIONES IMPORTANTES SOBRE:



NORMAS DE HIGIENE:



NORMAS DE HIGIENE SOBRE LA CAFETERÍA ESCOLAR:

La cafetería escolar es el lugar donde niños/as y maestros/as compran diariamente la merienda. Esta debe estar ubicada lejos de lugares que emitan olores o posibles fuentes de contaminación. Se recomienda un lugar de fácil acceso que facilite la circulación de los usuarios de este servicio.

Es muy importante tener presente como se eliminarán los desechos y basuras, acciones que deben realizarse tantas veces como sea necesario con un mínimo de dos veces por día.





Los zafacones deben estar provistos de fundas plásticas y tapados, deben ser lavados y desinfectados, al menos dos veces por semana o cuando sea necesario.

El contenedor de basura o lugar donde ésta se deposita debe estar alejado de la cafetería.

Una vez terminada la labor de venta ésta debe ser limpiada sin dejar desechos para el día siguiente y cuidando el almacenamiento de los alimentos del ataque de insectos, roedores y otros animales.

Es necesario inspeccionar regulamete (al menos dos veces por semana) la zona circundante a la cafetería para identificar posibles plagas (hormigas, moscas, ratones) y eliminarlas.

2. SOBRE EL PERSONAL

Debe tener un estado de salud compatible con la función que va a realizar, si transitoriamente sufre infecciones de la piel, respiratorias, diarreica o cualquier otra enfermedad posible de transmitir, deberá ser privado de atender la cafetería hasta que recupere su salud.

El lavado de las manos debe ser cuidadoso y con cepillo de uñas antes de iniciar la labor, después de ir al baño y tantas veces como sea necesario.

Debe mantener un cuidadoso aseo personal, manteniendo la ropa y el cuerpo limpios, usar delantal y gorro que cubra la totalidad del pelo. Las uñas deben estar cortas, limpias y sin esmalte.

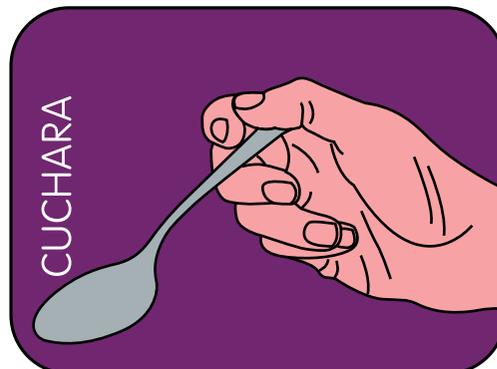
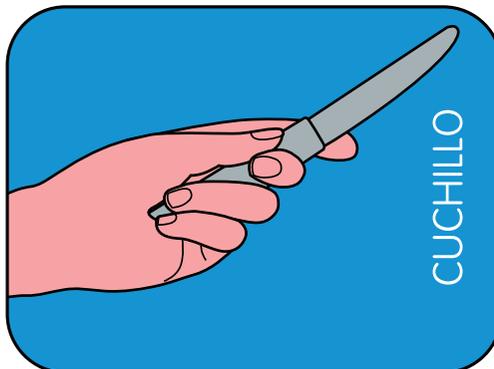
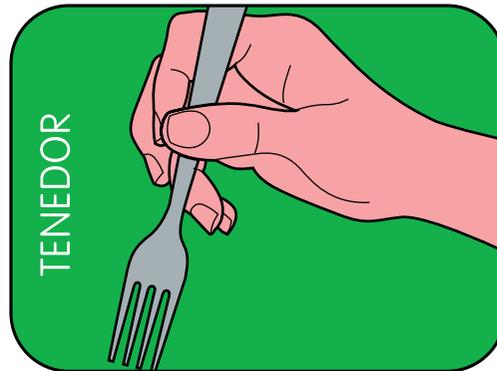
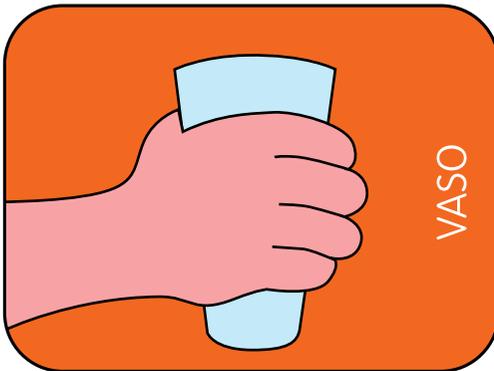
Recuerda que tu presentación es el espejo de lo que produces y vendes.



3. SOBRE LA ELABORACIÓN

- El lugar de preparación de los alimentos debe estar limpio.
- Usar siempre utensilios limpios.
- Todos los utensilios y equipos que se usan para preparar, servir y almacenar los alimentos se deben lavar y desinfectar adecuadamente.
- Deben asegurarse de lavar los utensilios y superficies de trabajo antes y después de utilizarlas, especialmente cuando se han usado en la preparación de alimentos crudos y luego se usarán en la preparación de alimentos cocinados.
- El lugar donde se guarda el equipo y los utensilios debe estar limpio y protegido de toda fuente de contaminación.
- Recuerde no tocar con los dedos las superficies que entrarán en contacto con los alimentos.
- Lavar todos los alimentos que se utilizarán en la preparación, de acuerdo a sus características.
- Lavar y desinfectar los alimentos que se consumen crudos. Por ejemplo: las lechugas, repollo, ect.

COMO TOMAR EL:

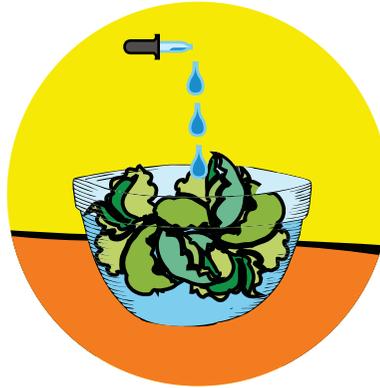
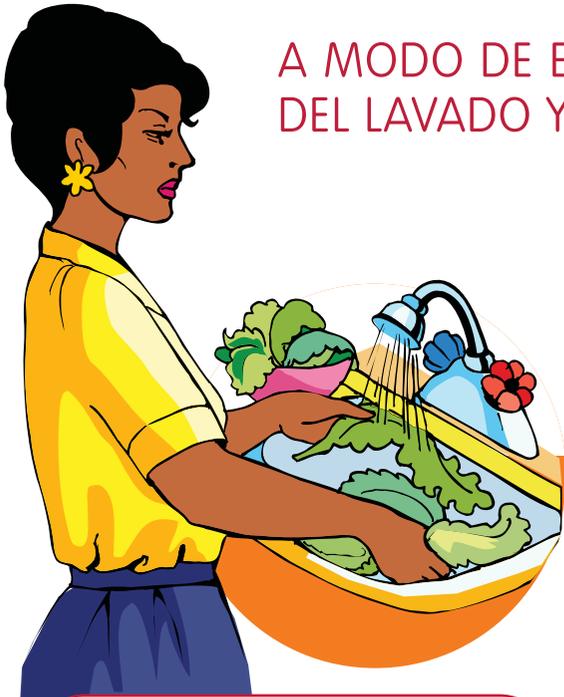


¿CÓMO SE DESINFECTA UN ALIMENTO?



La desinfección es el proceso que permite destruir la mayoría de los microbios presentes en los alimentos.

A MODO DE EJEMPLO SE PRESENTAN LOS PASOS DEL LAVADO Y DESINFECCIÓN DE LAS LECHUGAS:



1

Seleccione las hojas que estén en buen estado y elimine las restantes. Lavar hoja por hoja bajo chorro de agua corriente.

2

Dejar desinfectar en una solución de agua con cloro, empleando 5 gotas de cloro o una cucharadita por galón de agua durante 5 a 10 minutos.

3

Enjuagar bien bajo chorro de agua potable (de botellón).

En el proceso de elaboración sólo debe utilizarse agua potable, para, la preparación y el lavado de los utensilios.

En la elaboración solo deben utilizarse alimentos e ingredientes en buen estado de conservación, debidamente identificados y de proveedores confiables.

Los productos terminados deben almacenarse en condiciones adecuadas de temperatura, humedad e higiene.

Los alimentos que requieren conservación en frío deben ser puestos en el refrigerador o nevera inmediatamente al llegar a la cafetería.

4. SOBRE LA VENTA

En lo posible la entrega del alimento y la recepción del dinero no deberán ser realizados por la misma persona.



Evite la presencia de perros, gatos, aves en la cafetería escolar

Los zafacones han de estar limpios, desinfectados y tapados

Control de plagas

¡Cuidado! Nunca rocíe insecticidas cuando haya alimentos expuestos, ya que son tóxicos y peligrosos para la salud.



Manejo y eliminación de basura

Combata las plagas: Cucarachas, moscas, ratones y hormigas dejan millones de microbios por donde pasan.



LAS 10 REGLAS DE ORO DE LA HIGIENE DE LOS ALIMENTOS



Lávese
SIEMPRE
las manos antes
y después
de manipular
los alimentos,
y después
de usar el baño.

INFÓRME
inmediatamente
a su superior de
cualquier
problema
de piel, nariz,
garganta
o estómago.

PROTEJA
las heridas con
curitas o guantes.

MANTÉNGASE
limpio y use ropa limpia.

NO FUME
en los locales de
preparación de
alimentos.

MANTENGA
todos los equipos
y el lugar
de trabajo limpios.
Deben lavarse los
utensilios una vez
finalizada la
preparación de los
alimentos.

ASEGÚRESE
de que la basura
siempre esté en su
lugar.

MANTENGA
siempre el zafacón
tapado y lávese las
manos después de
tocarlo

TOQUE
los alimentos
lo menos posible.

MANIPULE
en áreas separadas
alimentos crudos, de
alimentos cocinados.
Mantenga los
alimentos tapados.

INFÓRME
a su superior
si no puede cumplir
estas reglas.



MERIENDAS ESCOLARES SALUDABLES



¿Qué son meriendas escolares saludables?

Son preparaciones que se consumen entre comidas. (10 am- 3 pm).

Es decir no sustituyen ninguna de las tres comidas. (desayuno, almuerzo, cena)

Las meriendas no sustituyen el desayuno porque este permitirá:

- Cubrir parte de las necesidades nutricionales de energía y nutrientes del día.
- Desarrollar las actividades con mucha energía.
- Estar atento y motivado en clase.



El desayuno es una de las comidas más importantes del día porque favorece el rendimiento escolar. Acostumbre a su hijo/a a tomar un buen desayuno que incluya alimentos nutritivos tales como: pan, cereales o víveres, leche, queso, huevo, frutas o jugo de frutas.

CARACTERÍSTICA QUE DEBE TENER LA MERIENDA ESCOLAR.

DEBE SER:

| | | | | |
|---|---|--|--|----------------|
| FÁCIL DE PREPARAR: Utilizar alimentos de fácil preparación. | PRÁCTICO DE LLEVAR: Que permita el uso de envases simples e higiénicos. | DE CONSUMO LIGERO: Evitar comidas grasosas y abundantes. | NUTRITIVA Y CON ALIMENTOS SANOS Y SEGUROS: Que aporte entre el 10% al 15% de los requerimientos promedio de energía del escolar. | VARIADA |
|---|---|--|--|----------------|

LOS NIÑOS DEBEN SABER QUE:

Las meriendas nutritivas le dan al organismo sustancias necesarias para su crecimiento y desarrollo. Consumir meriendas a base de dulces y refrescos, no es saludable, porque el azúcar es su único elemento, y les daña los dientes, les quita el apetito, ocasionando pérdida de peso e incluso desnutrición, y cuando su consumo es en exceso, trae como consecuencia sobrepeso y obesidad. El lavado de las manos, utensilios y alimentos como las frutas, antes de comer, proteger su salud. Si desayuna y merienda de manera saludable tendrá un mayor rendimiento escolar. Se debe consumir al menos dos frutas al día, de preferencia las frutas de la temporada.

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



La alimentación saludable es la que incluye alimentos **VARIADOS Y SEGUROS EN CANTIDADES SUFICIENTES** para cubrir las necesidades nutricionales de (energía y nutrientes) macro y micronutrientes.

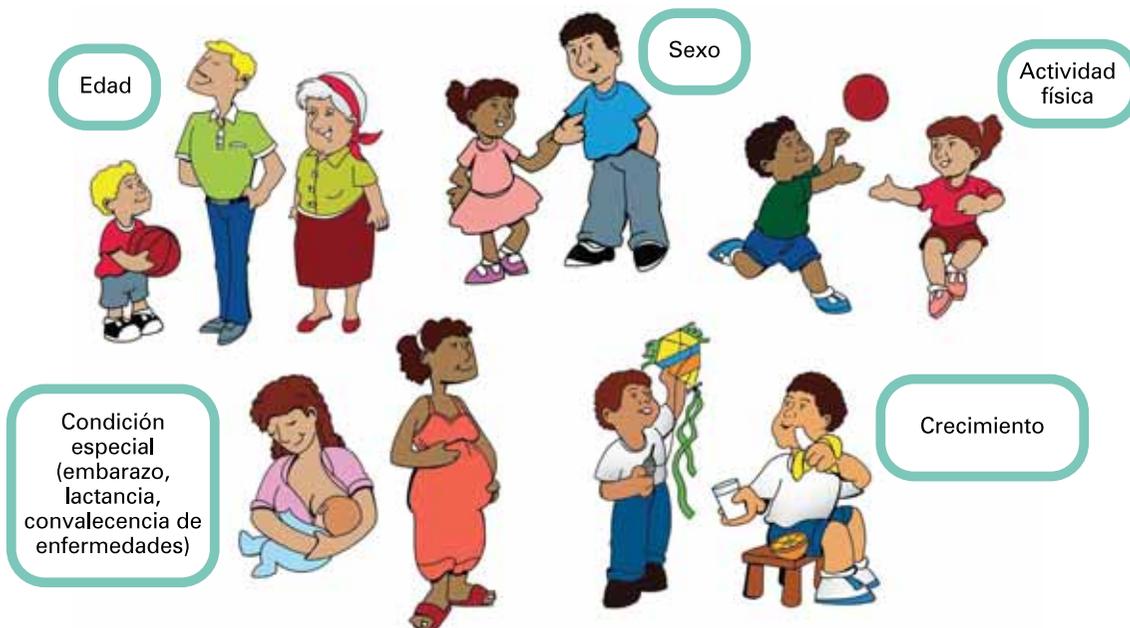
Cuando se dice **VARIADOS** significa que la alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos tales como:

- **GRANOS:** (cereales y leguminosas), raíces, tubérculos y plátanos).
- **VEGETALES.**
- **FRUTAS.**
- **HUEVOS, LECHE Y DERIVADOS.**
- **CARNES, PESCADOS Y MARISCOS.**
- **GRASAS, ACEITES Y AZÚCAR.**



PILÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

CUANDO SE DICE **EN CANTIDADES SUFICIENTES** SE REFIERE A QUE LOS ALIMENTOS DEBEN SER CONSUMIDOS DE ACUERDO A LAS NECESIDADES DE CADA PERSONA, SEGÚN:



CUANDO SE DICE **SEGUROS** SIGNIFICA QUE NO ESTÉ CONTAMINADO, CON MICROBIOS, BACTERIAS O SUSTANCIAS TÓXICAS.

La alimentación saludable es importante porque evita enfermedades como la anemia, las enfermedades del corazón, la diabetes, algunos cánceres, la obesidad y otras enfermedades.

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PERMITE QUE TODA LA FAMILIA TENGA MEJOR NUTRICIÓN Y SALUD.

¿QUÉ PREPARACIONES OFRECER?

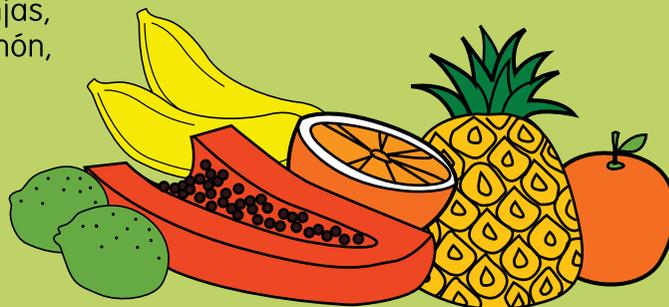


FRUTAS

Lechosa, guayabas, guineos, mango, piña, naranjas, mandarinas, sandía, manzana, zapote, mamón, anón, melón, etc.

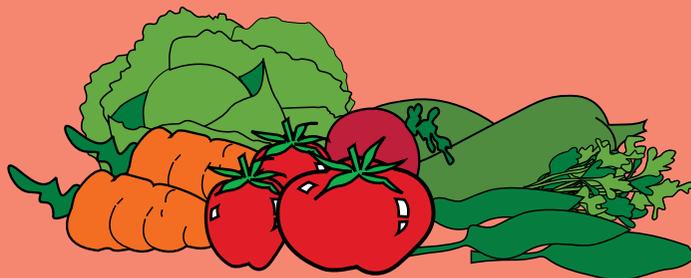
ALIMENTOS A BASE DE FRUTAS

Jugos de naranjas, toronjas, piña, granadillo, Batidas de lechosa, zapote, mango, guineo, Ensaladas o cocteles de frutas mixtas. Gelatinas con frutas. Helado de granadillo con leche, guanábana con leche. Champolas de guanábana, anón, mamón.



ALIMENTOS A BASE DE VEGETALES

Ensaladas mixtas de:
Tomate con cilantro, cebolla y limón.
Repollo con zanahoria y jugo de limón.
Zanahoria con pasita y jugo de limón.
Remolacha con jugo de limón.
Tajadas de aguacate con jugo de limón.
Todo esto se puede servir sobre panes, galletas, casabe, etc.



ALIMENTOS A BASE DE LECHE

Batidas
Champolas
Morir soñando
Boruga o yogur
Quesos



ALIMENTOS A BASE DE CEREALES Y LECHE

Arroz con leche
Majarete
Harina de negrito con leche
Chocolate
Pepe (ver recetario)
Avena con leche
Chacá o maíz pelado



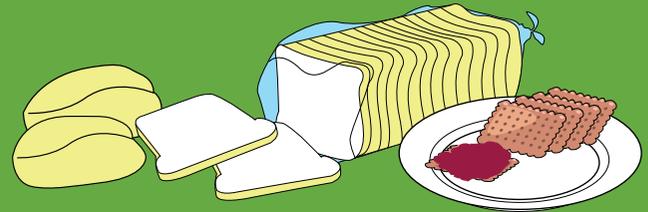
ALIMENTOS A BASE DE LEGUMINOSAS (HABICHUELAS, HABAS)

Habichuelas con dulce
Habas con dulce



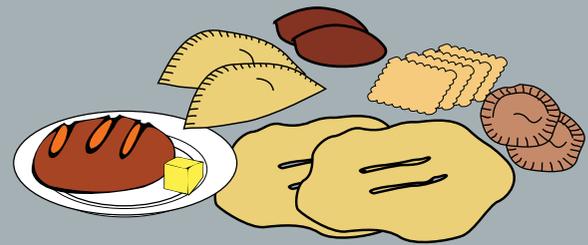
PANES Y GALLETAS

Con queso
Con salami
Con jamón
Aguacate
Galletas con dulce de guayaba



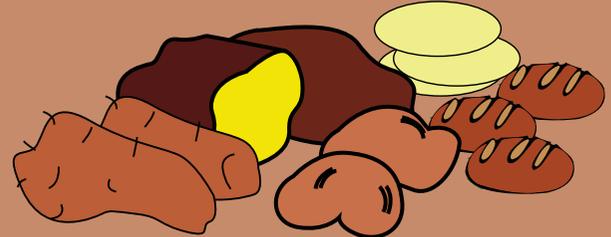
ALIMENTOS A BASE DE CEREALES

Pan de maíz
Puñín de pan
Biscochos
Galletas de avena
Jhonycake (yaniqueques)
Pastelitos de carne, queso, vegetales
Empanadas de carne, queso, vegetales
Bollos rellenos de queso, carne



ALIMENTOS A BASE DE RAICES Y TUBÉRCULOS

Pan o torta de batata, yautia amarilla
Panecicos de yuca
Arepitas de yuca.
Yuca o yautía sancochada con queso
Casabe con mantequilla de mani o queso



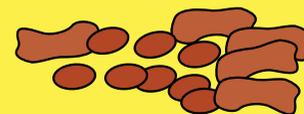
ALIMENTOS A BASE DE PLATANO

Plátano maduro asado
Plátano maduros al caldero
Pasteles de hoja.
Plátanos fritos



SEMILLAS

De cajuil
Maní
Castañas sancochadas



AGUA



VALORES NUTRITIVOS DE LOS DISTINTOS GRUPOS DE ALIMENTOS



| | | |
|--------------------------------------|--|--|
| <p>ARROZ</p> <p>HARINA TRIGO</p> | <p>CEREALES: ARROZ, AVENA MAÍZ Y TRIGO</p> | <p>Fuente importante de energía, proteínas y vitaminas B. Su molienda reduce la proteína, la grasa y la mayoría de los micronutrientes y también los fitatos, que a su vez reducen la absorción de hierro.</p> |
| <p>ESPAGUETIS</p> | <p>CEREALES MEZCLADOS</p> | <p>Contienen mas proteínas y grasas que los cereales sencillos y están enriquecidos con micronutrientes importantes</p> |
| | <p>RAÍCES: YUCA TUBÉRCULOS: YAUTÍAS, ÑAME, PAPA Y LEREN</p> | <p>Fuente importante de energía y de algunos micronutrientes. Las raíces. Las variedades amarillas proporcionan vitamina A (yautía, ñame y batata amarilla),</p> |
| | <p>MUSÁCEAS: PLÁTANO, GUINEO, RULO</p> | <p>Fuente importante de energía</p> |
| <p>HABICHUELAS</p> | <p>LEGUMINOSAS: HABICHUELAS, LENTEJAS, GUANDULES, ARVEJAS, GARBANZOS</p> | <p>Fuentes importantes de energía, proteínas, y algunos micronutrientes. Cuando se comen con cereales proporcionan proteínas de buena calidad. Las leguminosas ricas en aceites (como el maní) aumentan la concentración energética de la alimentación.</p> |
| | <p>SEMILLAS OLEAGINOSAS: MANÍ, CAJUIL</p> | <p>Rica fuente de energía en forma de grasas, proteínas, y algunos micronutrientes. Aumentan la concentración energética de la alimentación.</p> |
| <p>ACEITE</p> | <p>ACEITES Y GRASAS</p> | <p>La fuente más rica de energía. No suelen contener otros nutrientes. Aumentan la concentración energética de la alimentación.</p> |
| <p>LECHE</p> <p>YOGURT</p> | <p>LECHE/ QUESO</p> | <p>La leche es una fuente de proteínas de alta calidad, de grasa (si no está descremada) de algunos minerales y vitaminas. La leche materna es una fuente excelente de todos los nutrientes que necesitan los niños de corta edad.</p> |
| | <p>HUEVO</p> | <p>Importante fuente de proteína de alta calidad, hierro no hemático, vitamina A.</p> |
| <p>SARDINA</p> | <p>CARNE/PESCADO</p> | <p>Importante fuente de proteína de alta calidad, hierro hemático, otros minerales y vitaminas del grupo B. Aumenta la absorción de hierro no hemático de los demás alimentos de la comida. El hígado es una fuente rica en vitamina A, hierro y otros micronutrientes</p> |
| | <p>FRUTAS Y VEGETALES</p> | <p>Fuente importante de vitaminas, en especial de vitamina A (si son vegetales verde oscuros o amarillos), vitamina C y ácido fólico.</p> |

REGLAS BÁSICAS PARA GUARDAR Y CONSERVAR TODOS LOS ALIMENTOS



- Guárdelos bien secos, limpios, libres de gorgojos y otros insectos.
- En recipientes cerrados (latas, frascos o fundas).
- Almacénelos en lugares frescos, separados de piso y las paredes.



- Cuando no es posible refrigerar, compre sólo la del día. Hierva 5 minutos, enfríe.
- Guarde en recipiente cerrado, en lugar fresco, colócala dentro de un recipiente con agua fría (Baño de María).

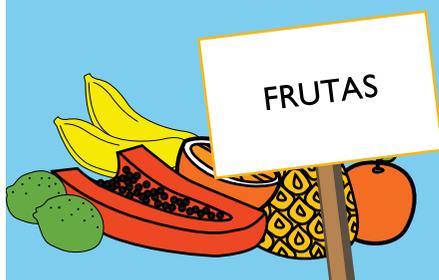


Los métodos adecuados de conservar la carne por períodos más largos son:

- Refrigerar
- Congelar
- Salar (cortar la carne en tiras, cubrir con bastante sal y poner al sol)
- Desecar



- Los vegetales se conservan mejor en lugares secos, frescos y oscuros.
- Guárdelos limpios pero sin mojar.
- En la nevera duran varios días dentro de fundas plásticas o envases tapados lejos del congelador.
- Los vegetales para que duren más tiempo. (se pueden encurtir cebollas, ajíes, coliflor, zanahorias).



- Se conservan mejor en lugares secos, frescos y oscuros, protegidos de los insectos, roedores y otros animales.
- También se pueden guardar en la nevera, lejos del congelador.

CARACTERÍSTICAS DE LOS ALIMENTOS DE MALA CALIDAD



ALIMENTOS

SEÑALES DE ALTERACIÓN EN SU CALIDAD

CEREALES Y OTROS ALIMENTOS SECOS

Contienen insectos o suciedad; están húmedos, los envases están deteriorados, las legumbres están arrugadas, las harinas están agrumadas (solidificadas y duras).



VEGETALES Y FRUTAS

Marchitas, muy blandas, partes descompuestas, golpeadas.



CARNES, AVES Y PESCADOS

Mal olor, en pescados, ojos desinflamados y escamas sueltas. Mal olor y distinto color en carnes, hígado y otras vísceras pueden indicar la presencia de parásitos peligrosos.



LECHE FRESCA

Mal olor; se encuentra a temperatura ambiente y está o ha sido expuesta a suciedad o moscas.



RAÍCES O TUBÉRCULOS

Blandas, brotadas, golpeadas o dañadas; partes descompuestas.



ALIMENTOS ENLATADOS

La lata está hinchada, oxidada, o dañada; se ha escurrido el líquido o alimento fuera del envase; el alimento parece, huele y sabe a descompuesto. Cualquiera de estos signos significa que el alimento puede ser tóxico.



Tomar en cuenta la fecha de vencimiento.

LOS ALIMENTOS SE DEBEN GUARDAR ADECUADAMENTE PARA CONSERVAR SUS CARACTERÍSTICAS:



VALOR NUTRITIVO, COLOR, OLOR Y CONSISTENCIA.

ALMACENAR Y CONSERVAR ADECUADAMENTE LOS ALIMENTOS PERMITE:

- Mantener la calidad de los alimentos.
- Evitar pérdidas causadas por: insectos, roedores u otras plagas
- Prevenir enfermedades, infecciones e intoxicaciones, provocadas por alimentos descompuestos o contaminados.
- De acuerdo con el tiempo que se pueden almacenar y conservar los alimentos, manteniendo su valor nutritivo, se clasifican en PERECEDEROS (poco duradero) y NO PERECEDEROS (mayor duración)

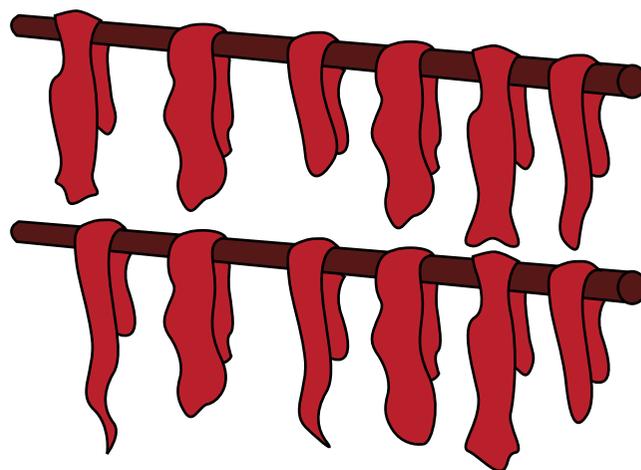


ALIMENTOS PERECEDEROS (POCO DURADEROS)

Son aquellos que se descomponen fácil y rápidamente, a menos que se usen métodos especiales de conservación, Ejemplo: Leche líquida, carnes, pescados, mariscos, aves, vísceras, (hígado, riñón, corazón, mondongo) queso fresco, mayonesa, margarina, frutas, vegetales y comidas listas para consumir.



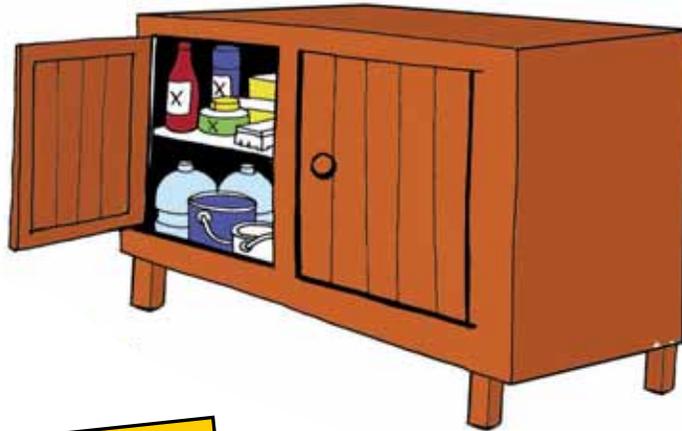
ALMACENAR (REFRIGERADO)



CONSERVAR (AGREGAR SAL/SALAR)

ALIMENTOS NO PERECEDEROS (más duraderos)

Son aquellos que pueden durar más porque contienen poco agua. No se descomponen fácilmente por lo que pueden ser almacenados en sacos o recipientes limpios y bien tapados, en lugares secos y ventilados. No se necesita conservarlos. Ejemplo: Granos como habichuelas, arroz, maíz, azúcar, sal, harinas, leche en polvo y otros.



⊘ CUIDADO!!!

Para guardar alimentos no deben utilizarse envases de productos venenosos (químicos) como pinturas, detergentes, combustibles, insecticidas, lubricantes y otros.



⊘ RECUERDE:

Un alimento contaminado o descompuesto puede producir enfermedades graves y llevar a una persona a la muerte.

