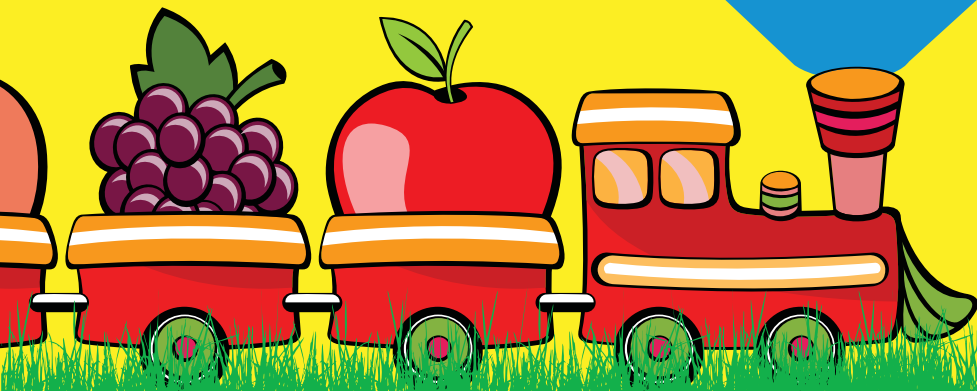


Cafeterias Escolares Saludables

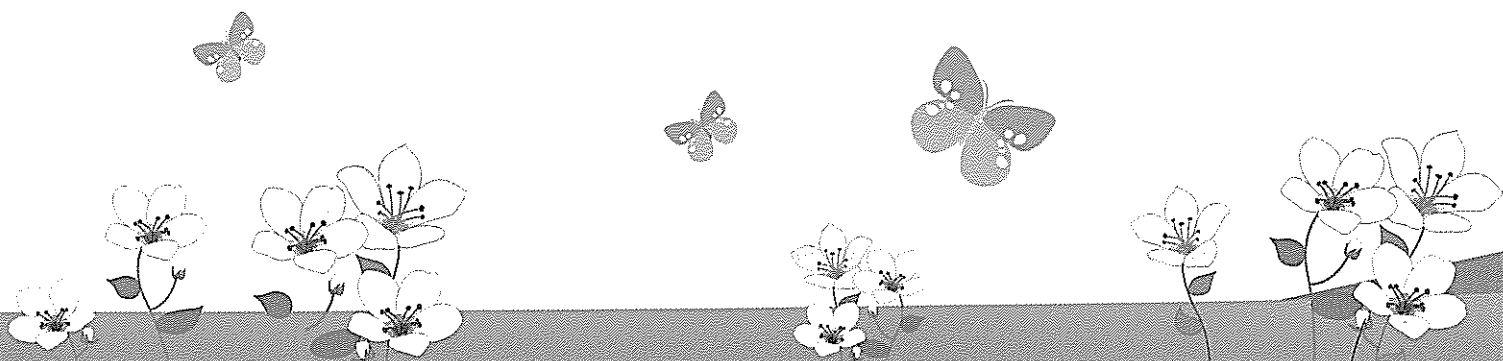


Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, de parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios,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

