

Marco Alimentario Nutricional SAE 2021

1. El objetivo general del programa es garantizar el derecho a una alimentación adecuada, saludable y nutritiva de niñas, niños y adolescentes que asisten a escuelas públicas en la Provincia de Buenos Aires, a fines de promover que se desarrollen y crezcan en un ambiente saludable y seguro.
2. Los entornos educativos constituyen un ambiente propicio para promover la adopción de hábitos de vida saludable por ser el lugar de enseñanza, desarrollo y socialización para NNyA.
3. La oferta de alimentos saludables en el ámbito escolar, promueve la mejora en los patrones de preferencia y consumo de NNyA y el mantenimiento/mejora de la salud y el bienestar de lxs integrantes de la comunidad educativa en general.
4. El programa debe contribuir a la construcción de un entorno saludable en las escuelas que contribuya a la salud, la calidad de vida y el desarrollo humano sostenible y sustentable que asegure la igualdad de oportunidades y la construcción de ciudadanía.

Lineamientos generales para la prestación del SAE 2021

1. La conformación del menú consta de un desayuno/merienda y/o un almuerzo diseñado por la Dirección de Nutrición del MDC según criterios nutricionales definidos a nivel nacional para cada grupo etario.
2. Se acompaña la propuesta de la conformación del menú de especificaciones alimentarias que deberán tenerse en cuenta al momento de la compra de los respectivos alimentos.
3. La conformación del menú puede adaptarse y modificarse para la realidad/contexto de cada municipio, debiendo ser previamente acordado con la dirección de nutrición antes mencionada.
4. Se deberá garantizar, en todos los casos, una oferta de alimentos y bebidas saludables, que incluya alimentos de buena calidad nutricional, priorizando aquellos naturales o mínimamente procesados y eliminando la oferta a de productos ultraprocesados y bebidas con altos niveles de nutrientes críticos dañinos para la salud humana (azúcar, sodio, grasas saturadas, aditivos).
5. Se sugiere incluir alimentos tradicionales o regionales (autóctonos o introducidos) en la alimentación escolar, que se adecúen a las preferencias alimentarias de la población.
6. Podrán incluirse preparaciones caseras que se realicen en las escuelas, especialmente para el grupo de panificados dulces y saladas: bizcochuelos, galletitas dulces y saladas, panes, masas de tartas/empanadas, pizzas, entre otros, priorizando que se realicen con ingredientes de buena calidad nutricional.
7. Se debe elegir, en todos los casos, el agua segura como única bebida pudiendo aprovechar la cáscara o pulpa de las frutas para elaborar caldos caseros de frutas, en lugar de jugos industriales, para saborizar el agua segura.
8. Se debe limitar el exceso de sal agregada a las comidas, eligiendo otro tipo de condimentos.
9. Los servicios alimentarios escolares deben cumplir con los estándares normativos y el marco regulatorio establecido por el Código Alimentario Argentino (Ley 18.284) y por la autoridad sanitaria competente a fines de garantizar la inocuidad y buenas prácticas en los procesos de logística, manipuleo, servicio y disposición de alimentos y sus desechos.
10. Los equipos técnicos a nivel provincial y municipal considerarán y planificarán estrategias y respuestas para la adaptación de menús a situaciones patológicas especiales.

11. La promoción de una nutrición saludable en los entornos escolares comprende tanto la oferta de alimentos saludables como todo tipo de intervenciones que promuevan estilos de vida saludable por parte de la comunidad educativa en general.
12. El SAE debe arbitrar la estrategia general y las acciones necesarias para llevar adelante procesos de monitoreo, evaluación y auditoría de los servicios alimentarios que se implementan en las escuelas.

Recomendaciones para la frecuencia de consumo del SAE 2021

1. Desayuno/merienda
 - a. Leche / yogur / quesos: todos los días.
 - b. Cereales y derivados: todos los días. Pan, cereales de desayuno sin agregado de azúcar, panificados caseros realizados en la escuela o que puedan dar cuenta de sus ingredientes
 - c. Frutas: todos los días, variadas, preferentemente frescas y de estación.
2. Almuerzo
 - a. Frutas: todos los días, variadas, preferentemente frescas y de estación.
 - b. Verduras crudas y/o cocidas: todos los días, preferentemente de estación.
 - c. Leche y quesos: mínimo 2-3 veces por semana. Se sugiere realizar preparaciones con leche y/o queso para cumplir con las recomendaciones de calcio.
 - d. Carnes: al menos 3 veces por semana para contribuir a la recomendación de 1 porción diaria de carne (incluyendo almuerzo y cena). Incluir variedad de carnes rojas y blancas quitando la grasa visible. Evitar la carne picada/molida y en caso de utilizarla, se recomienda una frecuencia de 1 vez en 2 semanas. En lo posible, incluir pescado al menos 1 vez por semana. Huevo: hasta 1 vez por día y en reemplazo de la carne, no más de 1 vez por semana.
 - e. Cereales y legumbres: 2-3 veces por semana. Variedad de cereales como ser fideos, polenta, arroz, harina de trigo o sémola, avena, quínoa, etc. y legumbres: lentejas, garbanzos, porotos, arvejas, etc.
 - f. Aceites y grasas: utilizar aceite crudo como condimento y evitar la fritura como método de cocción.
 - g. Agua segura como única bebida durante los almuerzos.

Rango etario	Comida	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas totales (g)	Grasas saturadas (g)	Calcio (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mg)	Hierro (mg)	Fibra (g)	Sodio (mg)
3 a 5	Desayuno/ Merienda	200 - 250	6	≤ 6,5	≤ 2	200	7,5	150	1	4	Hasta 150
	Almuerzo/ Cena	375 - 450	9 - 10	≤ 11	≤ 3,5	200			3	7,5 - 12,5	Hasta 300
	Merienda reforzada	250 - 300	6,5 - 7,5	≤ 7,5	≤ 2,5	200			2	5	Hasta 150
6 a 8	Desayuno/ Merienda	250 - 300	7	≤ 7,5	≤ 2,5	200	12,5	200	1	4	Hasta 200
	Almuerzo/ Cena	450 - 550	10 - 11	≤ 12	≤ 4	200			3,5	7,5 - 12,5	Hasta 300
	Merienda reforzada	300 - 400	7,5 - 8,5	≤ 8,5	≤ 3	200			2	5	Hasta 200
9 a 10	Desayuno/ Merienda	300 - 350	8	≤ 8,5	≤ 3	250	22,5	300	1,5	4	Hasta 250
	Almuerzo/ Cena	550 - 650	11 - 12	≤ 13	≤ 4	300			2,5	7,5 - 12,5	Hasta 400
	Merienda reforzada	350 - 450	8,5 - 9,5	≤ 9,5	≤ 3	250			2	5	Hasta 250
11 a 13	Desayuno/ Merienda	350 - 450	9	≤ 9,5	≤ 3	250	22,5	300	1,5	4	Hasta 250
	Almuerzo/ Cena	650 - 800	12 - 13	≤ 15	≤ 5	300			2,5	7,5 - 12,5	Hasta 400
	Merienda reforzada	450 - 550	9,5 - 10,5	≤ 10,5	≤ 3,5	250			2	5	Hasta 250
14 a 16	Desayuno/ Merienda	400 - 550	11	≤ 10,5	≤ 3,5	250	35	300	1,5	4	Hasta 250
	Almuerzo/ Cena	850 - 1000	14 - 15	≤ 18	≤ 6	300			4	7,5 - 12,5	Hasta 400
	Merienda reforzada	550 - 700	11 - 12	≤ 12	≤ 4	250			2	5	Hasta 250
16 a 18	Desayuno/ Merienda	450 - 600	12	≤ 12	≤ 4	250	35	300	1,5	4	Hasta 250
	Almuerzo/ Cena	900 - 1050	15 - 16	≤ 20	≤ 6,5	300			4	7,5 - 12,5	Hasta 400
	Merienda reforzada	600 - 750	12 - 14	≤ 14	≤ 4,5	250			2	5	Hasta 250

(*) Cuadro extraído de la Guía de Entornos Escolares Saludables del Ministerio de Salud de la Nación <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/entornos-escolares-saludables>

Fuentes

1. Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina.
2. Ministerio de Salud de la Nación. Guía de Entornos Escolares Saludables.
3. Federación Argentina de Graduados En Nutrición (FAGRAN). Conclusiones de la reunión nacional alimentación escolar 2013.
4. FAO Food and Nutrition Technical Report.
5. Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation. Series N°1. Rome: Food and Agriculture Organization, 2004.



G O B I E R N O D E L A P R O V I N C I A D E B U E N O S A I R E S
2021 - Año de la Salud y del Personal Sanitario

Hoja Adicional de Firmas
Anexo

Número:

Referencia: MARCO ALIMENTARIO NUTRICIONAL SAE 2021

El documento fue importado por el sistema GEDO con un total de 3 pagina/s.