

## ***Marco Alimentario Nutricional SAE y MESA 2023***

### **Introducción**

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 niñas, niños y adolescentes (NNyA).

La oferta de alimentos saludables en el ámbito escolar y en los hogares, 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. Por ello, desde el Ministerio de Desarrollo de la Comunidad, a través del Servicio Alimentario Escolar y del Módulo Extraordinario para la Seguridad Alimentaria, se busca colaborar con 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.

Consideramos que ambos programas, siendo diferentes entre sí pero sumamente complementarios desde el punto de vista nutricional, otorgan un marco normativo, administrativo y programático que refuerza el rol del Estado en la garantía de la seguridad alimentaria y la posibilidad de brindar una alimentación saludable a las familias. De esta manera el programa SAE brinda prestaciones presenciales de desayuno/merienda y comedor a niñas, niños y adolescentes que asisten a las escuelas de gestión estatal de la provincia de Buenos Aires, y el programa MESA otorga módulos de alimentos destinados a fortalecer la alimentación dentro de los hogares de la misma población objetivo. Así, el objetivo general y en conjunto de los programas SAE y MESA es garantizar el derecho a una alimentación adecuada, saludable y nutritiva de niñas, niños y adolescentes (NNyA) que asisten a escuelas de gestión estatal en la Provincia de Buenos Aires, a fines de promover que se desarrollen y crezcan en un ambiente saludable y seguro.

### **Diagnóstico alimentario y nutricional**

Según la última Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS 2) desarrollada por el Ministerio de Salud de la Nación, los patrones alimentarios son inadecuados en general en toda la población y en todas las regiones. Los alimentos saludables como frutas frescas y verduras, carnes, leche o quesos, se consumen muy por debajo de la recomendación de las Guías para la Población Argentina (GAPA),

siendo más marcado para frutas y verduras; y los alimentos no recomendados como bebidas azucaradas, productos de pastelería, productos de copetín y golosinas, que poseen alto contenido de azúcar, grasas y sal y bajo valor nutricional, se consumen muy por encima de la recomendación de las GAPA.

Los entornos escolares alimentarios continúan con una oferta relativamente baja de alimentos recomendados y agua segura y con una oferta elevada de alimentos altos en azúcar, grasa, sal, con baja calidad nutricional.

Las prácticas alimentarias en niños, niñas y adolescentes (NNyA) se caracterizan principalmente por un bajo consumo de frutas. Para Gran Buenos Aires (GBA), sólo el 35% de la población refiere haber consumido al menos una fruta diaria (cuando la recomendación es entre 2 y 3), siendo este porcentaje menor para la población con menos ingresos.

En relación a los entornos escolares de gestión estatal y privada del GBA, la ENNyS 2 muestra que:

- Solo al 27,8 % se les provee frutas frescas siempre en las escuelas.
- Únicamente al 51,2% se les provee agua segura siempre en las escuelas.
- Al 72,5% siempre o a veces se les provee facturas/productos de pastelería/galletitas dulces/cereales con azúcar en las escuelas.

En cuanto a las elecciones alimentarias de NNyA y sus familias, la ENNyS confirma que la población de menores ingresos tiene patrones alimentarios notablemente menos saludables. Al comparar poblaciones según la edad, el patrón alimentario de NNyA es significativamente menos saludable que el de los adultos. Los NNyA consumen un 40% más de bebidas azucaradas, y el doble de productos ultraprocesados.

## **LINEAMIENTOS GENERALES PARA EL DESARROLLO DE LAS PRESTACIONES**

Es a partir de ese diagnóstico poblacional que se proponen los siguientes lineamientos nutricionales para las prestaciones de los programas SAE y MESA, con el propósito de garantizar el derecho a una alimentación saludable para los NNyA de la provincia de Buenos Aires.

Los lineamientos tienen en cuenta la modalidad habitual de las escuelas de gestión estatal de la Provincia de Buenos Aires, los gustos y hábitos de la población asistida y la disponibilidad de alimentos, así como también las posibilidades operativas de las instituciones tanto en lo referente a infraestructura y equipamiento como personal disponible.

La elaboración de los mismos contempla las sugerencias y directivas de los siguientes documentos y bibliografía:

- Ley N° 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable
- Recomendaciones nutricionales de ingesta dadas por entidades de nucleamiento de profesionales nutricionistas FAGRAN consenso RAE 2013.
- Guías Alimentarias para la Población Argentina GAPA 2016.
- Estudios de relevamiento de la situación alimentario nutricional de la Pcia. de Bs.As. (estudio PESCE 2011).
- Entornos Escolares Saludables, 2019.
- Foro Nacional de Alimentación y Nutrición, 2002.

Contemplando que la Ley N° 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable tiene por objeto garantizar el derecho a la salud y a una alimentación adecuada de la población a través de la promoción de una alimentación saludable, brindando información nutricional simple y comprensible de los alimentos envasados y bebidas analcohólica sobre los excesos de componentes como azúcares, sodio, grasas saturadas, grasas totales y calorías; y poniendo especial atención en que el Artículo 12 de la misma estipula que los alimentos y bebidas analcohólicas que contengan al menos un (1) sello de advertencia o leyendas precautorias no pueden ser ofrecidos, comercializados, publicitados, promocionados o patrocinados en los establecimientos educativos que conforman el nivel inicial, primario y secundario del Sistema Educativo Nacional, es que se propiciará desde este Marco Alimentario la exclusión de los mismos.

En relación a los criterios de aportes nutricionales debe asegurarse una cobertura nutricional adecuada de macro y micronutrientes de la prestación alimentaria ofrecidas de forma presencial y complementadas por la asistencia alimentaria.

#### Recomendaciones de macro y micro nutrientes, según grupo etario y momento de la comida\*

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

(\*) 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](#)

## **LINEAMIENTOS GENERALES DE LA COMPOSICIÓN DE LAS PRESTACIONES**

- La conformación del menú SAE y del MESA han sido diseñadas por la Dirección de Nutrición y Calidad de los alimentos del MDC según criterios nutricionales, pudiendo adaptarse y modificarse a la realidad/contexto de cada distrito, debiendo ser previamente acordado con la Dirección de Nutrición antes mencionada.
- Los equipos técnicos a nivel Provincial y Municipal deben considerar y planificar estrategias y respuestas para la adaptación del menú / módulo a situaciones especiales (Celiaquía, Diabetes, entre otras), debiendo realizar la conformación de los mismos en conjunto con la Dirección de Nutrición.
- Se destaca la necesidad de inclusión, siempre que sea posible, de una Lic. en Nutrición en el equipo técnico de trabajo de ambos programas, para la revisión de la composición nutricional de los alimentos en las licitaciones, control de calidad alimentaria en territorio, asesoría directa a escuelas del distrito en buenas prácticas de manufactura alimentaria, etc.
- Los Servicios Alimentarios Escolares deben cumplir con los estándares normativos, el marco regulatorio establecido por el Código Alimentario Argentino (Ley 18.284), la Ley de Promoción de Alimentación Saludable (Ley 27642) y por la autoridad sanitaria competente a

finés de garantizar la inocuidad y buenas prácticas en los procesos de logística, manipuleo, servicio y disposición de alimentos y sus desechos.

- El Ente Ejecutor debe arbitrar la estrategia general y las acciones necesarias para llevar adelante procesos de monitoreo, evaluación y auditoría de ambos programas alimentarios en las escuelas.
- Será responsabilidad del Ente Ejecutor establecer los controles correspondientes para asegurar que los alimentos incluidos en el SAE cumplan con los requisitos establecidos por el Código Alimentario Argentino (Ley 18.284). Para ello, se adjunta un instructivo con orientaciones de recepción de mercadería en el ANEXO 2.
- Se adjuntan en el ANEXO 3 distintas plantillas para la información de las prestaciones.

## **LINEAMIENTOS GENERALES DE LAS SELECCIÓN DE ALIMENTOS PARA LAS PRESTACIONES**

- Se debe garantizar, en todos los casos, una oferta de alimentos y bebidas saludables, que sean de buena calidad nutricional, sin la presencia de sello de advertencia o leyendas precautorias, priorizando aquellos alimentos naturales o mínimamente procesados como: frutas y verduras, cereales, legumbres y derivados, leche y queso, carnes y huevos, aceites y semillas. Siempre que sea posible, se recomienda incluir alimentos agroecológicos (sin uso de agrotóxicos) y de producción local.
- No se deben incluir en la oferta alimentaria productos ultraprocesados o con sello de advertencia o leyendas precautorias de ningún tipo, como por ejemplo: galletitas dulces y/o saladas, alfajores, turrónes, barritas de cereal, jugos en polvo o en brick, bebidas azucaradas, caldos saborizados, puré de papa instantáneos, flan o gelatina en polvo y otros productos con altos niveles de nutrientes críticos dañinos para la salud humana (azúcar, sodio, grasas saturadas, aditivos).
- Se adjuntan en el ANEXO 1 las especificaciones alimentarias que deben tenerse en cuenta al momento de la compra de los respectivos alimentos que componen el menú y/o módulo alimentario.

## **LINEAMIENTOS ESPECÍFICOS PARA LA PRESTACIÓN DEL SAE 2023**

### **CONFORMACIÓN DE GRUPOS BIOLÓGICOS/ETÁREOS**

Debido a que los niños, niñas y adolescentes poseen requerimientos nutricionales específicos en las diversas etapas de la vida, es que se propone para las prestaciones presenciales, la conformación de 3 grupos biológicos:

- Inicial: de 3 a 5 años.
- Primaria: se determinaron dos grupos etáreos de 6 a 8 años y de 9 a 11 años.
- Secundaria: 12 años en adelante.

### **COMPOSICIÓN DEL MENÚ**

- Se sugiere variar los alimentos y las preparaciones alcanzando un mínimo de 10 menús almuerzos diferentes por estación invierno y verano. Durante el ciclo lectivo es aconsejable adecuar las preparaciones a las temperaturas estacionales, por eso se sugiere que se utilice un menú de invierno vigente desde Mayo hasta Octubre y un menú de verano, en los meses de Octubre a Diciembre y de Marzo a Abril; este mismo menú verano aplica a las escuelas de verano durante los meses de Enero y Febrero.
- Podrán incluirse preparaciones caseras que se realicen en las escuelas, especialmente para el grupo de panificados dulces y salados: bizcochuelos, galletitas dulces y saladas, panes, masas de tartas/empanadas, pizzas, entre otros, priorizando que se realicen con ingredientes de buena calidad nutricional.
- Evitar preparaciones similares o ingredientes iguales en días consecutivos, ejemplo: salsas, pastas, papa, tartas, guisos, estofados, etc
- Evitar utilizar salsas de tomate / puré de tomate con una frecuencia mayor a 1 vez por semana. En caso de ser tomate triturado, cubeteado en lata o salsas con tomate fresco, puede ampliarse la frecuencia.
- Se aconseja realizar preparaciones con diferentes consistencias y que puedan consumirse utilizando platos tipo plato y diferentes cubiertos.

- El agua es la bebida adecuada para acompañar el almuerzo. Disponer de jarras en las mesas del comedor, cargar las jarras dentro de los 30 minutos previos al servicio de almuerzo. Se recomienda que se encuentre disponible agua segura en todo momento.
- No adelantar o anticipar la elaboración de las comidas, excepto la preparación de postres tipo arroz con leche, maicena con leche hasta un máximo de 1 día (24 hs) antes de su servicio. Los postres luego de su cocción deberán ser refrigerados lo más rápido posible, en un lapso no mayor a las 2 horas subsiguientes a su cocción y porcionado.
- Evitar alimentos sobrantes (es lo que queda preparado sin servir en el plato); desechar los residuos (alimentos que quedan en el plato). Está prohibido por normativa sanitaria (Ley 18.284 C.A.A.); reutilizar, recalentar o reciclar los sobrantes de comidas terminadas, en nuevas preparaciones para servirlos a los comensales NNyA destinatarios del Programa SAE.
- Incluir alimentos tradicionales en la alimentación escolar, respetando la diversidad cultural de los NNyA, los recursos y disponibilidad de alimentos locales. Se recomienda una frecuencia semanal de por lo menos un alimento de este tipo.
- El alumno deberá contar con los utensilios, espacio y tiempo necesarios para su correcta alimentación; además se deberá contemplar un tiempo extra para el lavado de manos y posterior para promover el cepillado de dientes. Garantizar que el tiempo destinado a las comidas escolares tenga una duración mínima de 20 minutos para desayunos y meriendas y 30 minutos para almuerzos.
- Desayuno: se debe ofrecer en la primera media hora luego del ingreso.
- Merienda: se debe ofrecer en la última media hora antes del egreso.

## FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

### DESAYUNO/MERIENDA:

#### DEBE ESTAR CONFORMADO POR 3 GRUPOS DE ALIMENTOS

COMPONENTE	META A ALCANZAR
<b>Lácteo</b>	Todos los días. Preferentemente leche/quesos. Ofrecer -idealmente- leche sola. Puede ofrecerse en combinación con cacao amargo o alguna

	<p>infusión (si es té o mate cocido deberá elaborarse en la leche). En caso de endulzar utilizar máximo 10 gr de azúcar por porción (2 cucharaditas tipo de té). Evitar el cacao comercial, en caso de que se incluya no debe superar una frecuencia de una vez por semana y no agregar azúcar. El yogur natural sin azúcar agregada, como reemplazo, no más de una vez a la semana priorizando aquellos que tengan menor cantidad de azúcares y aditivos.</p>
<p><b>Acompañamiento a base de cereales</b></p>	<p>Todos los días. Se propiciará la inclusión de panificados caseros (pan de panadería, budines/bizcochuelos caseros, alfajores/galletitas caseras o de panadería local), avena-almidón de maíz-arroz con leche. Preferentemente el pan será fresco (blanco/integral) con quesos y/o dulces con una frecuencia mínima de 3 veces por semana. Posibles reemplazos del pan, máximo 1 vez por semana: cereales de desayuno sin agregado de azúcar, galletitas de agua/salvado, galletitas dulces simples de bajo tenor graso (tipo bay biscuits)</p>
<p><b>Frutas</b></p>	<p>Todos los días, preferentemente frescas, de estación, agroecológica y variando entre cítricas (naranja, mandarina, pomelo) y no cítricas (banana, manzana, pera, durazno y otras frutas de estación). Frecuencia Mínima 3 veces a la semana.</p>



**COMEDOR:**

**DEBE INCLUIR ALIMENTOS DE LOS DIFERENTES GRUPOS A LO LARGO DE LA SEMANA**

Componente	Recomendaciones	Frecuencia
<b>Frutas</b>	Preferentemente frescas, de estación y agroecológicas. Se sugiere usar cítricos los días que se utiliza verdura de hoja verde (acelga o espinaca) o legumbres (como lentejas). Deberá darse distinta variedad de frutas.	1 unidad diaria
<b>Verduras</b>	Preferentemente de estación, propiciando la variedad de colores y sabores. No es necesario que las variedades propuestas por el menú ministerial se cumplan de manera estricta, pero sí es necesario que se varíen entre las distintas verduras que se ofrecen en las preparaciones. Utilizar en puré, tortilla, ensaladas, salsas, rellenos, croquetas, timbales, budines, milanesas, etc.  -Papa/ batata hasta 2 veces por semana, combinada con otras verduras. Ej. al horno, puré mixto, ensaladas, etc.	Todos los días, incluyendo siempre que sea posible verduras crudas.
<b>Legumbres</b>	Incluye lentejas, garbanzos, porotos, arvejas, etc. Se pueden incluir en tartas, guisos, cazuelas, tortillas, croquetas/albóndigas, hamburguesas etc. Evitar la inclusión de soja en cualquiera de sus variantes. Para obtener una preparación completa en nutrientes, las	Mínimo 2 veces a la semana

	<p>legumbres deben combinarse con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*carne + verduras + fruta cítrica</li> <li>* huevo + verduras + fruta cítrica</li> <li>* cereales + verduras + fruta cítrica</li> </ul>	
<b>Cereales</b>	<p>Incluye arroz, trigo, avena, quínoa, cebada, centeno, maíz blanco y/o amarillo y sus harinas (de arroz, de trigo, de avena, de centeno, de maíz para polenta) y derivados (fideos, masas para tartas/empanadas/pizza).</p> <p>Se recomienda incluir cereales y harinas integrales. Para obtener una preparación completa en nutrientes, los cereales o sus harinas deben combinarse con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*carne + verduras</li> <li>* huevo + verduras</li> <li>* legumbres + verduras + fruta cítrica</li> </ul>	Mínimo 3 veces a la semana
<b>Pan fresco</b>	<p>Blanco/integral como acompañamiento <i>según la preparación</i> para priorizar los alimentos de mayor aporte nutricional. Máximo: 30 grs por comida (medio miñón).</p>	En las preparaciones que lo requieran
<b>Leche, quesos, ricota</b>	<p>En preparaciones como salsas, rellenos, queso de rallar como condimento. En el caso de los quesos, observar los ingredientes para garantizar que sean alimentos mínimamente procesados.</p>	Mínimo 2 veces a la semana

<b>Carnes</b>	<p>Incluir variedad de carnes rojas (vacuno/cerdo) seleccionando cortes magros, y blancas (pollo, pescado) quitando la grasa visible, utilizando cortes sin hueso y garantizar que la cocción de la carne sea completa (gris pardo en el centro, sin jugos rosados) para que el alimento sea inocuo. No utilizar vísceras, menudos ni alitas de pollo. No utilizar carne picada/molida en menores de 5 años; en mayores de esa edad limitar su uso. En caso de incluirla, limitar a una frecuencia máxima de 1 vez cada 2 semanas.</p>	Mínimo 3 veces por semana
<b>Huevo</b>	<p>Se puede incluir diariamente en las preparaciones que lo requieran (budines, tartas, tortillas) o como huevo duro.</p>	Mínimo 3 veces a la semana
<b>Aceites y grasas</b>	<p>Utilizar aceite puro, priorizando el de girasol, crudo como condimento y evitar la fritura como método de cocción o limitarlo a no más de una vez en 2 semanas.</p>	Diariamente
<b>Agua</b>	<p>Utilizar el agua segura como única bebida, pudiendo aprovechar la cáscara limpia o pulpa de las frutas para elaborar aguas saborizadas de frutas.</p>	Diariamente
<b>Sal</b>	<p>Cocinar sin sal y limitar el agregado en las</p>	Limitar su uso

	comidas. Evitar los caldos concentrados. Para reemplazar la sal utilizar condimentos de todo tipo (ajo, pimienta, perejil, pimentón, orégano, etc).	
--	---	--

## LINEAMIENTOS ESPECÍFICOS MESA 2023

### COMPOSICIÓN DEL MÓDULO ALIMENTARIO

A continuación se presentan los alimentos que se proponen para la conformación modular mensual, y la descripción según grupo de alimentos, aporte nutricional y objetivos de la inclusión de los mismos. Los alimentos deben cumplir con las especificaciones definidas en el ANEXO I: ESPECIFICACIONES.

ALIMENTO	PRESENTACIÓN	UNIDADES
Leche en polvo descremada fortificada* <sup>1</sup>	paquete x 400 gs	2
Aceite de girasol	botella x 900 cc	2
Huevo Blanco entero de gallina* <sup>2</sup>	30 unidades	1
Fideos Secos Tallarín	paquete x 500 gs	1
Fideos secos Tirabuzón	paquete x 500 gs	1
Arroz integral largo fino 00000	paquete x 1 kg	1
Arroz blanco largo fino 00000* <sup>3</sup>	paquete x 1 kg	1
Harina de trigo fortificada 000	paquete x 1 kg	2
Tomate triturado o perita	tetra pak o lata x 500 gs	2
Lentejas secas	paquete x 400 gs	1
Garbanzos remojados * <sup>4</sup>	tetra pak x 340 gs	1
Porotos remojados* <sup>4</sup>	tetra pak x 340 gs	1
Arvejas en remojo	tetra pak x 340 gs	1

Choclo amarillo enlatado en grano *4	tetra pak / lata por 350 gs	1
Levadura seca	paquete x 10 gs	1

#### REEMPLAZOS:

##### \*1: REEMPLAZO LECHE EN POLVO

Leche fluida larga vida ( UAT parcialmente descremada)	tetrapak o botellas de pet x1 litro	5
--	-------------------------------------	---

##### \*2: HUEVO + PESCADO EN CONSERVA:

Atún/Jurel/Merluza al natural	lata x 170/200 gs	1
Huevo blanco entero de gallina	12 unidades	1

##### \*3: REEMPLAZO ESTACIONAL: destinado a los meses de otoño e invierno.

Harina de Maíz instantánea	paquete x 500 gs	1
----------------------------	------------------	---

##### \*4: REEMPLAZO EN BLOQUE:

OPCION 1: estos alimentos podrán remplazarse entre ellos mismos manteniendo un mínimo de 2 variedades, (ej: 1 lata de choclo amarillo en grano + 2 latas de garbanzos en remojo)

##### OPCIÓN 2: AVENA ARROLLADA + 1 ENLATADO (CHOCLO / POROTO/ GARBANZO)

Avena arrollada	paquete x 300 gs	1
Choclo en grano / Poroto / Garbanzo/ Jardinera	tetra pak x 340 gs	1

#### MESA Bonaerense

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	APORTE NUTRICIONAL	OBJETIVO
<b>Leche</b>	Leche de vaca en polvo	Aporte de proteínas de alto valor biológico, calcio, y otras vitaminas y minerales.	Promover el consumo de leche en distintas preparaciones ya que es un alimento versátil que puede utilizarse en distintos momentos del día, como componente líquido o en preparaciones dulces o saladas.
<b>Cereales,</b>	Arroz blanco 00000	Aporte de hidratos de	Promover el consumo de cereales y

<p><b>Legumbres y Hortalizas C</b></p>	<p>Arroz Integral 00000 Harina de trigo fortificada 000 Avena Lentejas secas Porotos en remojo Garbanzos en remojo Arvejas en remojo Choclo entero en remojo Fideos secos Harina de Maíz Jardinera</p>	<p>carbono complejos, fibra, proteínas, vitaminas y minerales.</p>	<p>legumbres, ampliando la variedad de los mismos ya que suele restringirse al consumo de arroz y trigo con sus derivados (fideos, panificados, etc.). Aunque entendemos que las legumbres secas contienen mejor calidad nutricional que las enlatadas, también consideramos que en términos de la utilización tendrán mayor aceptabilidad al estar listas para consumir. Excepcionalmente recomendamos la inclusión de lentejas secas por su mayor aceptación, su alto rendimiento y los menores tiempos de cocción en comparación a otras variedades. En la misma línea, se incluye arroz blanco y fideos secos por ser alimentos de gran aceptabilidad en la población, que responden a las prácticas culturales, y que pueden ser optimizados en su calidad nutricional al combinarlos con otros productos del módulo.</p>
<p><b>Huevo</b></p>	<p>Huevo fresco de gallina</p>	<p>Aporte de proteínas de alto valor biológico, ácidos grasos monoinsaturados, vitaminas y minerales.</p>	<p>Promover su consumo, ya que es un alimento versátil que se puede incluir diariamente en distintas preparaciones (budines, tartas, tortillas, panqueques) o como huevo duro.</p>
<p><b>Aceites y grasas</b></p>	<p>Aceite de girasol</p>	<p>Aporte de ácidos grasos esenciales.</p>	<p>Promover el uso de aceite de girasol en crudo para la incorporación de nutrientes esenciales.</p>

<b>Pescados</b>	Atún/Jurel/Merluza al natural	Aporte de proteínas de alto valor biológico, ácidos grasos esenciales, vitaminas y minerales	Promover el consumo de pescados. Puede ser jurel, atún o merluza al natural, incluyéndose como reemplazo de 18 unidades de huevos. En términos nutricionales aportan una composición similar al alimento que reemplazan. Es un alimento que puede incorporarse en relleno y salpicones.
<b>Tomate Triturado o perita</b>	Tomate Triturado, cubeteado o perita en lata	Aporte de hidratos de carbono, fibra alimentaria, vitaminas y minerales	Promover la inclusión de tomate triturado, diferenciándolo del puré o pulpa de tomate, ya que el contenido de verdura es mayor y no contiene nutrientes críticos como azúcar y aditivos alimentarios altos en sodio. Este tipo de productos es muy utilizado en la población, y entendemos que es muy útil para mejorar el aprovechamiento de otros componentes del módulo.
<b>Levadura</b>	Levadura seca	-----	Se incluye este producto, a fines de propiciar la realización de preparaciones caseras a partir harina, levadura y aceite, como masas de pizza/empanadas/tartas/panes caseros.



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES  
2022 - Año del bicentenario del Banco de la Provincia de Buenos Aires

**Hoja Adicional de Firmas**  
**Informe gráfico**

**Número:**

**Referencia:** Marco Nutricional SAE/MESA 2023

---

El documento fue importado por el sistema GEDO con un total de 15 pagina/s.