

**CUADERNILLO TÉCNICO NUTRICIONAL**

**PRESTACIONES ALIMENTARIAS**

**SAE y MESA 2024**

## 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, promueve la mejora en los patrones de preferencia y consumo de NNyA, y el mantenimiento/mejora de la salud y el bienestar de las/os integrantes de la comunidad educativa en general. Por ello, desde el Ministerio de Desarrollo de la Comunidad, a través del Servicio Alimentario Escolar (SAE) y del Módulo Extraordinario para la Seguridad Alimentaria (MESA), se busca colaborar con la construcción de entornos saludables en las escuelas que contribuyan 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. Ambos programas, siendo diferentes entre sí pero sumamente complementarios desde el punto de vista nutricional, contribuyen al rol del Estado en la garantía de la seguridad alimentaria y la posibilidad de brindar una alimentación saludable a las familias de la provincia de Buenos Aires.

El programa SAE brinda prestaciones presenciales de desayuno/merienda y comedor a NNyA 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. El objetivo general de los programas es contribuir con el derecho a una alimentación adecuada, saludable y nutritiva de niñas, niños y adolescentes 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.

## **SOBRE LOS PROGRAMAS SAE Y MESA**

Los programas SAE y MESA pertenecen a la Dirección del Sistema Alimentario Escolar, dentro de la Dirección Provincial de Seguridad y Soberanía Alimentaria, y es responsabilidad de la Dirección de Nutrición y Calidad de los Alimentos confeccionar el marco normativo nutricional y brindar acompañamiento cotidiano a las unidades ejecutoras (Consejos Escolares o Municipios) para contribuir con la optimización de los recursos en virtud de mejorar la calidad nutricional de las prestaciones que se llevan adelante en el territorio.

A continuación se desarrollan las similitudes y particularidades de cada uno de los programas:

- **TITULARES DE DERECHO:** En ambos programas son NNyA que asisten a establecimientos educativos de gestión estatal en la Provincia de Buenos Aires.
- **TIPOS DE PRESTACIONES:**
  - **SAE:** Programa alimentario presencial que incluye prestaciones de Desayuno/Merienda y/o Comedor.
  - **MESA:** Módulo Alimentario de distribución mensual en los establecimientos educativos para la alimentación en el hogar.
- **CUPOS y MONTOS DE LAS PRESTACIONES:** Ambos programas poseen cupos y valores definidos y diferenciados para cada tipo de prestación, asignados por la Dirección del Sistema Alimentario Escolar.
- **ENTES EJECUTORES (EE):** Se denomina entes ejecutores a los responsables de la gestión de los programas en el territorio, pudiendo ser, dependiendo del distrito, los Consejos Escolares o los Municipios.
- **CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES DE LAS PRESTACIONES:** Ambos programas poseen como característica común el estar basados en alimentos de buena calidad nutricional, excluyendo productos ultraprocesados. Las particularidades concretas de cada prestación serán desarrolladas más adelante.

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

### **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 Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), siendo esto más evidente en el caso de las 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, y con baja calidad nutricional.

En este sentido, las prácticas alimentarias de 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.

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 contribuir a 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, 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 a 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.
- Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), - Ministerio de Salud de la Nación - 2016.
- 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud - ENNyS2 - Ministerio de Salud y Desarrollo Social - Presidencia de la Nación - Septiembre 2019.

Considerando 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 información nutricional simple y comprensible de los alimentos envasados y bebidas alcohólicas 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 alcohólicas 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 siempre que sea posible.

De todos modos, cabe destacar que la Dirección de Nutrición y Calidad de los Alimentos contempla las necesidades territoriales, la escasa oferta en el mercado de algunos alimentos con composiciones nutricionales saludables (fuente de nutrientes esenciales como calcio, hierro, etc.), y las dimensiones sociales de la alimentación. Por esto, es que se permitirá la utilización de algunos productos con sellos hasta que en el mercado esté disponible un producto similar sin estos; reforzando que al momento de la adquisición de productos envasados, siempre que sea posible, se seleccionen aquellos que NO contengan sello de advertencia en sus envases.

## **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 sellos de advertencia o leyendas precautorias. Priorizar 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 como por ejemplo galletitas dulces y/o saladas, alfajores, turroneos, 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 componentes o nutrientes críticos dañinos para la salud humana (azúcar, sodio, grasas saturadas, aditivos).
- Deben tenerse en cuenta las especificaciones alimentarias que se adjuntan en el ANEXO 1 al momento de la compra de los alimentos que componen el menú y/o módulo alimentario.

## **PRESENTACIÓN DE MENÚ / CONFORMACIÓN MODULAR**

Los entes ejecutores deberán utilizar los archivos ANEXO 3 y ANEXO 4 para enviar las conformaciones modulares y de menú a la Dirección de Nutrición y Calidad de los Alimentos para su análisis.

## LINEAMIENTOS ESPECÍFICOS PARA EL SAE 2024

### CONFORMACIÓN DE GRUPOS BIOLÓGICOS/ETÁREOS

Debido a que los niños, niñas y adolescentes poseen requerimiento 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.

Para la correcta conformación de las prestaciones, deberá confeccionarse la adaptación de gramajes de los menús correspondiente a las necesidades nutricionales de cada uno de los grupos biológicos, debiendo contar así con planillas de preparaciones diferenciadas para nivel inicial, primaria y secundaria. En el caso de contar con maternales, se deberán adaptar las prestaciones a las necesidades nutricionales de ese grupo etario.

### APORTES NUTRICIONALES SUGERIDOS POR PRESTACIONES

Se sugiere considerar estos requerimientos nutricionales como base para la elaboración de los menús y preparaciones.

#### 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
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

Valores Nutricionales	Desayuno o Merienda	Desayuno o Merienda Reforzada	Copa de Leche Refrigerio o Colación	Almuerzos o Cenas
VCT (kcal)	15-20% (285-380 kcal)	20-30% (380 -570 kcal)	10% (100-200 kcal)	30-40% (570-760 kcal)
PROTEÍNAS (g)	20-30% (10 a 15 g)	30-40% (15-20 g)	> 2g	40% (20 g)
Azúcares libres	máximo 20 g	máximo 20 g	máximo 10 g	máximo 5g
Calcio (mg)	mínimo 200 mg	mínimo 200 mg	-	-
Hierro (mg)	-	-	-	>40 %
Zinc (mg)	-	-	-	> 40 %
Fibra (g)	> 2 g	> 2 g	-	> 9 g
Sodio (mg)	máximo 250 mg	máximo 300 mg	-	máximo 300 mg
Vitamina A (ug)	15-20%	15-20%	-	>30%
Vitamina C (mg)	30%	> 30 %	-	>50%

Fuente: Programa Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional. Ministerio de Desarrollo Social. 2023

## SOBRE EL MENÚ

A continuación se detallan las pautas generales a tener en cuenta para la confección de los menús del SAE:

- 1. MENÚS POR ESTACIÓN:** 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 último aplica a las escuelas de verano durante los meses de enero y febrero.
- 2. CANTIDAD DE LISTAS MENÚ:** Se sugiere variar los alimentos y las preparaciones alcanzando un mínimo de 10 almuerzos diferentes por estación invierno y verano. En el caso de la prestación de desayuno / merienda (DM), se aconseja contar con 5 listas bien diferenciadas entre sí. También se recomienda la incorporación de preparaciones



opcionales, indicando siempre el motivo de su uso (por ejemplo: “Opcional A = será utilizado en fechas patrias”).

3. **VARIACIONES DE LAS PREPARACIONES:** En pos de ofrecer una alimentación variada, completa y versátil, fomentando buenos hábitos alimentarios, se aconseja incluir diferentes grupos de alimentos, consistencias y formas de cocción durante la semana, evitando preparaciones similares o ingredientes iguales en días consecutivos, como pueden ser salsas, pastas, papa, tartas, guisos, estofados, etc.
4. **PREPARACIONES CASERAS:** Se recomienda la inclusión de preparaciones caseras que se realicen en las escuelas o negocios de cercanía, que se elaboren con ingredientes de buena calidad nutricional, especialmente para el grupo de panificados dulces y salados: bizcochuelos, panes, masas de tartas/empanadas, pizzas, etc.
5. **PREPARACIONES TRADICIONALES:** 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.
6. **AGUA COMO ÚNICA BEBIDA:** 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.
7. **TIPOS DE MENÚS:**
  - a. **MENÚ GENERAL:** Se considera menú general al DM o COMEDOR que no contempla ninguna adaptación de las especificadas a continuación y es adecuado para la mayoría de los cupos.
  - b. **MENÚS PARA PATOLOGÍAS:** Con el afán de garantizar la igualdad de derechos y oportunidades entre los beneficiarios del programa, resulta indispensable contemplar la existencia de NNyA que cursan enfermedades crónicas que poseen como parte de su tratamiento dietoterapias con requerimientos y restricciones alimentarias específicas. En este sentido el programa SAE estipula un valor diferencial para la construcción del menú de las siguientes patologías:
    - i. Celiaquía / Intolerancia al gluten
    - ii. Alergia a la Proteína de la Leche de Vaca (APLV)

- iii. Intolerancia a la lactosa
- iv. Patologías poco frecuentes, como Fenilcetonuria.

Para el resto de las patologías no mencionadas (diabetes, hipertensión, etc), deberán contar con las adaptaciones correspondientes pero al mismo valor que la prestación tradicional.

- c. **MENÚ FESTIVOS:** Se recomienda la elaboración de menús específicos y diferenciados para días festivos (actos escolares, día de las infancias, celebraciones). Los mismos deberán respetar la composición nutricional establecida en el marco alimentario.
- d. **MENÚ DE CONTINGENCIA:** Se recomienda incorporar al menú tradicional una lista o plato exclusivo para ser utilizado en situaciones de contingencia de corta duración. La misma deberá ser un plato sencillo de elaborar en las escuelas, con ingredientes que puedan acoplarse para poder garantizar su implementación llegado el momento de la emergencia. Este menú no podrá ser utilizado por más de 2 días consecutivos. Será necesario explicitar en qué situaciones específicas se utilizará.
- e. **MENÚ MATERNAL:** En el caso de brindar prestaciones en instituciones maternas (para niños de 45 días a 2 años), deberá desarrollarse un menú específico para este grupo etario. *Ver recomendaciones específicas en el apartado "ANEXO 5 - Recomendaciones Maternal SAE 2024".*

## DESARROLLO DE LAS PRESTACIONES PRESENCIALES

Para el normal desarrollo de las prestaciones deberán tenerse en cuenta los siguientes lineamientos:

1. **MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS:** Se recomienda, tal cual queda establecido en el CAA, que toda persona que entre en contacto con alimentos, debe contar con el Carnet Único de Manipulador de Alimentos vigente. Desde el Ministerio de Desarrollo de la Comunidad, se ofrece el curso de gestión y abordaje integral del SAE que incluye el otorgamiento del carnet único de manipuladores.
2. **ELABORACIÓN EN EL DÍA:** 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.

3. **ALIMENTOS SOBRANTES:** Evitar alimentos sobrantes (es lo que queda preparado, sin servir en el plato) y 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 servir a los NNyA destinatarios del Programa SAE.
4. **AL MOMENTO DEL SERVICIO:** El alumno deberá contar con los utensilios, espacio y tiempo necesarios para su correcta alimentación; además se deberá contemplar un tiempo extra previo 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 y GRAMAJES MÍNIMOS DE ALIMENTOS

A continuación se detalla, en formato gráfico y por prestación, las composiciones esperadas de las prestaciones SAE, con sus respectivos grupos alimentarios, frecuencias de consumo y gramajes mínimos esperados.

## PRESTACIÓN DE DESAYUNO/MERIENDA

COMPONENTE	DESCRIPCIÓN	GRAMAJE MÍNIMO SUGERIDO POR RANGO ETARIO
<b>Lácteos</b>	<p><b>Leche entera, parcialmente descremada y/o quesos frescos.</b></p> <p>Puede presentarse en combinación con cacao amargo o alguna infusión (si es té o mate cocido deberá elaborarse en la leche).</p> <p>En caso de endulzar utilizar máximo 10 gr de azúcar por porción (2 cucharaditas de té).</p> <p>Evitar el cacao comercial, en caso de que se incluya no debe superar una frecuencia de una vez por semana y no agregar azúcar en ese caso.</p> <p>El yogur puede ser utilizado como reemplazo <u>no más de una vez a la semana</u> priorizando aquellos que tengan menor cantidad de aditivos y sellos de advertencia.</p>	<p><b>Frecuencia sugerida:</b> diaria.</p> <p>INICIAL: 100 cc de leche o 30g queso fresco / día</p> <p>PRIMARIO 6-8: 120 cc de leche o 35g de queso fresco / día</p> <p>PRIMARIO 9-11: 120 cc o 35g de queso fresco / día</p> <p>SECUNDARIO: 150 cc o 45g de queso fresco/ día</p>
<b>Acompañamiento a base de cereales</b>	<p><b>Panificados caseros (pan de panadería, budines/biscochuelos caseros, alfajores / galletitas caseras o de panadería local), avena, almidón de maíz o arroz con leche.</b></p> <p>El pan será fresco (blanco/integral) con queso cremoso y/o dulces (mermelada o dulce de leche).</p> <p>Se podrá reemplazar el <u>panificado casero solamente 1 vez por semana</u> por alguna de las siguientes opciones: cereales de desayuno sin agregado de azúcar, galletitas de agua/salvado, galletitas dulces simples de bajo tenor graso (tipo bay biscuits o simples de vainilla).</p>	<p><b>Frecuencia sugerida:</b> diaria.</p> <p>INICIAL: 30 gr / día</p> <p>PRIMARIO 6-8: 40 gr / día</p> <p>PRIMARIO 9-11: 50 gr / día</p> <p>SECUNDARIO: 60 gr / día</p>

<p><b>Frutas</b></p>	<p><b>Preferentemente frescas, de estación, agroecológicas y variando entre cítricas</b> (naranja, mandarina, pomelo) <b>y no cítricas</b> (banana, manzana, pera, durazno y otras frutas de estación).</p>	<p><b>Frecuencia sugerida:</b> diaria o con una frecuencia mínima de 3 veces a la semana dando cumplimiento al gramaje mínimo solicitado por rango etario.</p> <p>INICIAL: 75 gr / día o 375 gr / semana</p> <p>PRIMARIO 6-8: 100 gr / día o 500 gr / semana</p> <p>PRIMARIO 9-11: 100 gr / día o 500 gr / semana</p> <p>SECUNDARIO: 150 gr / día o 750 gr / semana.</p>
----------------------	---	--

## PRESTACIÓN DE COMEDOR

COMPONENTE	META A ALCANZAR	FRECUENCIA / GRAMAJE MÍNIMO POR RANGO ETARIO
<p><b>Frutas</b></p>	<p><b>Preferentemente frescas, de estación y agroecológicas.</b></p> <p>Se sugiere usar cítricos los días que se utiliza verdura de hoja verde (acelga o espinaca) o legumbres (como lentejas, garbanzos, porotos, arvejas).</p> <p>Deberá darse distinta variedad de frutas a lo largo de la semana.</p> <p><u>Otros postres:</u> la frecuencia de fruta mencionada puede ser complementada el resto de los días con la incorporación de postres caseros de maicena, arroz con leche casero o flan/budín de pan casero.</p>	<p><b>Frecuencia sugerida:</b> Diaria o con una frecuencia mínima de 3 veces a la semana dando cumplimiento al gramaje mínimo solicitado por rango etario.</p> <p>INICIAL: 300 gr / semana            PRIMARIO 6-8: 400 gr / semana            PRIMARIO 9-11: 400 gr / semana            SECUNDARIO: 600 gr / semana</p>
<p><b>Verduras</b></p>	<p><b>Preferentemente de estación, propiciando la variedad de colores y sabores.</b></p> <p>No es necesario que las variedades propuestas por el menú ministerial se cumplan de manera estricta, pero sí es necesario que exista variedad entre las distintas verduras que se ofrecen en las preparaciones.</p> <p>Utilizar en puré, tortilla, ensaladas, salsas, rellenos, croquetas, timbales, budines, milanesas, etc.</p> <p>Incluir siempre que sea posible verduras crudas.</p> <p>- Papa y/o batata: hasta 2 veces por semana, combinada con otras verduras. Ej. al horno, puré mixto, ensaladas, etc. Si se presenta <u>solo</u> papa y/o</p>	<p><b>Frecuencia sugerida:</b> Diaria.</p>

	batata no se considerará cubierto el aporte de vegetales.	
<b>Legumbres</b>	<p><b>Incluye lentejas, garbanzos, porotos, arvejas, etc.</b></p> <p>Se pueden incluir en tartas, guisos, cazuelas, tortillas, croquetas/albóndigas, hamburguesas etc.</p> <p>Evitar la inclusión de soja en cualquiera de sus variantes.</p> <p>Para obtener una preparación completa en nutrientes, las legumbres deben combinarse con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Carne + verduras + fruta de estación</li> <li>● Huevo + verduras + fruta cítrica</li> <li>● Cereales + verduras + fruta cítrica</li> </ul>	<b>Frecuencia sugerida:</b> Mínimo 2 veces a la semana.
<b>Cereales</b>	<p><b>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 sus derivados: fideos, masas para tartas/empanadas/pizza.</b></p> <p>Se recomienda incluir cereales y harinas integrales.</p> <p>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>	<b>Frecuencia sugerida:</b> Máximo 4 veces a la semana, con las combinaciones adecuadas.
<b>Pan fresco</b>	<p><b>Blanco/integral.</b></p> <p>Como acompañamiento <u>según la preparación</u> (por ej., en caso de haber salsa).</p> <p>No incluir a diario, ya que se deben priorizar los alimentos de mayor aporte nutricional.</p>	<b>Frecuencia sugerida:</b> Sólo en las preparaciones que lo requieran, y máximo 30 gramos por comida (medio miñón).
<b>Lácteos</b>	<b>Leche, queso cremoso o fresco, quesos de pasta dura, ricota.</b>	<b>Frecuencia sugerida:</b> Mínimo 2 veces a la semana.

	<p>En preparaciones como salsas, rellenos, queso de rallar como condimento.</p> <p>En el caso de los quesos, observar los ingredientes para garantizar que sean alimentos mínimamente procesados.</p> <p>La leche también puede incluirse en postres caseros (mencionados anteriormente).</p>	
<b>Carnes</b>	<p><b>Incluir variedad de carnes rojas (vacuno/cerdo) seleccionando cortes magros; y blancas (pollo, pescado).</b></p> <p>Quitar la grasa visible antes de cocinar.</p> <p>Utilizar 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.</p> <p>- No utilizar vísceras, menudos ni alitas de pollo. -  <u>No utilizar carne picada/molida por su alto riesgo microbiológico en ninguno de los niveles.</u></p>	<p><b>Frecuencia sugerida:</b> Mínimo 2 o 3 veces por semana y/o dando cumplimiento al gramaje mínimo solicitado por rango etario.</p> <p>INICIAL: 85 - 110 gr / semana          PRIMARIO 6-8: 110 - 135 gr / semana          PRIMARIO 9-11: 125 - 150 gr / semana          SECUNDARIO: 160 - 190 gr / semana</p> <p><b><u>Aclaración importante:</u></b> Estos gramajes mínimos sólo podrán considerarse si el resto de las preparaciones complementan correctamente cereales, legumbres, huevo, quesos, como se menciona en esta tabla.</p>
<b>Huevo</b>	<p>Se puede incluir diariamente en las preparaciones que lo requieran (budines, tartas, tortillas) o como huevo duro.</p>	<p><b>Frecuencia sugerida:</b> Mínimo 2 veces a la semana.</p>
<b>Aceites y grasas</b>	<p><b>Utilizar aceite puro, priorizando el de girasol, crudo, como condimento.</b></p> <p>Evitar la fritura como método de cocción o limitarlo a no más de 1 vez cada 2 semanas.</p>	<p><b>Frecuencia sugerida:</b> Diaria.</p>
<b>Agua</b>	<p><b>Utilizar el agua segura como única bebida.</b></p>	<p><b>Frecuencia sugerida:</b> Diaria.</p>



	Se puede aprovechar la cáscara limpia (correctamente lavada), rodajas o pulpa de las frutas para elaborar aguas saborizadas naturales.	
<b>Sal</b>	<p><b>Cocinar sin sal y limitar el agregado en las comidas.</b></p> <p>Evitar los caldos concentrados.</p> <p>Para reemplazar la sal utilizar condimentos de todo tipo: ajo, pimienta, perejil, pimentón, orégano, etc.</p>	<b>Limitar su uso.</b>

<b>PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS A EVITAR EN TODAS LAS PRESTACIONES</b>	
<b>ADEREZOS</b>	Mayonesa, mostaza, ketchup, quesos untables industrializados
<b>FIAMBRES, EMBUTIDOS y CHACINADOS</b>	Paleta, jamón, salame, salchichas, picadillo, paté, chorizo, chorizo colorado, etc.
<b>CALDOS INDUSTRIALIZADOS</b>	Caldos en cubito y/o polvo, resaltadores del sabor (ajinomoto)
<b>MEDALLONES y HAMBURGUESAS</b>	Medallones pre elaborados de pescado, pollo o carne vacuna; patitas, hamburguesas, etc
<b>PASTAS RELLENAS INDUSTRIALIZADAS</b>	Ravioles, sorrentinos y sus variantes industrializadas.
<b>CHOCLO CREMOSO</b>	Choclo cremoso y/o crema de choclo.
<b>POSTRES EN POLVO</b>	Gelatina, flan, postres varios para reconstituir.
<b>JUGOS Y GASEOSAS</b>	Jugos en polvo, jugos para diluir, gaseosas, jugos en brick, o cualquier otra bebida industrializada.
<b>BEBIDAS BASE LÁCTEA</b>	Chocolatadas lista consumo, bebidas simil leche sabores frutales.
<b>SNACKS INDUSTRIALIZADOS</b>	Chizitos, papitas, palitos, etc.
<b>GOLOSINAS</b>	Turrón, barrita de cereales y alfajores industrializados, caramelos, obleas rellenas, cereales azucarados (anillitos multicolor, bolitas de chocolate, copos, almohaditas rellenas)

## LINEAMIENTOS ESPECÍFICOS MESA 2024

### COMPOSICIÓN DEL MÓDULO ALIMENTARIO

A continuación se presentan, en orden de prioridad para su inclusión, los alimentos que se proponen para la conformación modular mensual. Cabe señalar que todos los alimentos incluidos deben cumplir con las especificaciones técnicas definidas en el ANEXO 1: ESPECIFICACIONES TÉCNICAS SAE - MESA 2024.

Es una posibilidad que para el mes de diciembre se considere, de forma opcional para los entes ejecutores, una composición navideña. Esto quedará sujeto a confirmación a través de comunicación por vías oficiales cerca de la fecha.

<b>MESA Bonaerense</b>			
<b>GRUPO DE ALIMENTOS</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>APORTE NUTRICIONAL</b>	<b>VOLUMEN MÍNIMO SUGERIDO</b>
<b>Aceite</b>	Aceite puro de girasol	Aporte de ácidos grasos esenciales.	900 CC
<b>Huevos</b>	Huevo fresco de gallina	Aporte de proteínas de alto valor biológico, ácidos grasos monoinsaturados, vitaminas y minerales.	12 unidades
<b>Legumbres</b>	Lentejas secas Lentejas en remojo Porotos en remojo Garbanzos en remojo Arvejas en remojo	Aporte de proteínas, hierro, vitaminas, minerales, calorías y fibra	3 unidades enlatadas 2 unidad enlatada + 400 gs de lentejas secas

<b>Leche</b>	Leche de vaca en polvo o fluida larga vida.	Aporte de proteínas de alto valor biológico, calcio, y otras vitaminas y minerales.	400 gs en polvo o 3 litros de leche fluida
<b>Cereales y Hortalizas C</b>	Arroz blanco 00000 Arroz Integral 00000 Harina de trigo 000 Harina de trigo 0000 Harina de trigo leudante Harina de trigo integral Avena arrollada o instantánea Choclo en grano en remojo (NO cremoso) Fideos secos (tallarín, tirabuzón, mostacholes) Harina de Maíz (polenta - Estacional de invierno)	Aporte de hidratos de carbono complejos, fibra, proteínas, vitaminas y minerales.	2 unidades, priorizando variedad, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kg de Harina de trigo + 500 gs de fideos tirabuzón o harina de maíz</li> <li>• 500 gs de arroz 00000 + 500 gs de fideos tallarín</li> </ul>
<b>Pescados</b> Únicamente como reemplazo de huevos cuando la situación lo amerite (a evaluar con la dirección)	Atún/Jurel/Caballa/ Merluza al natural	Aporte de proteínas de alto valor biológico, ácidos grasos esenciales, vitaminas y minerales	380 gs (1 unidad enlatada grande) o 340 gs (2 unidades enlatadas chicas)
<b>Tomate triturado, cubeteado o perita</b>	Tomate triturado, cubeteado o perita en lata o brik.	Aporte de hidratos de carbono, fibra alimentaria, vitaminas y minerales	500 cc o equivalente a 1 unidad
<b>Frutas y verduras frescas</b>	Frutas y verduras de estación, en todas sus variedades	Aporte de hidratos de carbono, fibra alimentaria, vitaminas y minerales	Según disponibilidad y viabilidad de cada distrito.

<b>Levadura</b>	Levadura seca	A fines de propiciar la realización de preparaciones caseras	10 gs - 1 unidad
-----------------	---------------	--	------------------

<b>PRODUCTOS A EVITAR EN EL MÓDULO ALIMENTARIO</b>	
<b>PRODUCTOS DE DESAYUNO</b>	Azúcar, yerba, té, cacao, galletitas crackers o dulces, vainillas, etc.
<b>ACEITE DE BAJA CALIDAD</b>	Aceite de soja, aceite mezcla.
<b>CHOCLO CREMOSO</b>	Choclo cremoso y/o crema de choclo.
<b>PURÉ DE TOMATE</b>	Puré de tomate o salsas de tomate industrializadas.
<b>ARROZ DE BAJA CALIDAD</b>	Arroz blanco 0000, arroz integral 0000, arroz partido.
<b>BEBIDAS BASE LÁCTEA</b>	Alimentos de base láctea que no sean leche.
<b>GOLOSINAS</b>	Turrón, barrita de cereales y alfajores industrializados, caramelos, obleas rellenas, cereales azucarados (anillitos multicolor, bolitas de chocolate, copos, almohaditas rellenas)
<b>CONDIMENTOS, ADEREZOS, SAL</b>	Sal, especias, adobos, mayonesa, mostaza, etc.

## **ANEXOS**

- **ANEXO 1: ESPECIFICACIONES TÉCNICAS SAE - MESA 2024**
- **ANEXO 2: SELECCIÓN Y RECEPCIÓN SAE-MESA 2024**
- **ANEXO 3: COMPOSICIÓN MODULAR MESA**
- **ANEXO 4: MENÚ SAE**