



Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Resolución N° 15866

POR LA CUAL SE APRUEBAN LOS LINEAMIENTOS TÉCNICOS Y ADMINISTRATIVOS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR, EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE GESTIÓN OFICIAL Y PRIVADA SUBVENCIONADA, DEPENDIENTES DE ESTE MINISTERIO.

Asunción, 18 de junio de 2015

VISTO: El Memorandum N° 1027 de fecha 17 de junio de 2015, presentado por la señora Myrian Mello, Viceministra de Educación para la Gestión Educativa de esta Secretaría de Estado, y;

CONSIDERANDO: Que, a través del mismo remite el proyecto de Resolución "Por la cual se aprueba los Lineamientos Técnicos y Administrativos para la implementación del Programa de Alimentación Escolar, en instituciones educativas; dependientes del Ministerio de Educación y Cultura";

Que, con la promulgación de la Ley N° 5210/2014 "De la Alimentación Escolar y Control Sanitario" y su Decreto reglamentario N° 2366/2014, se inicia una etapa de instalación procesual del Programa de Alimentación Escolar a nivel nacional; para ello el Ministerio de Educación y Cultura, dentro de su estructura orgánica en el nivel central, constituirá una dependencia de Alimentación Escolar, la que será responsable de la gestión del Programa;

Que, la Ley N° 5210/2014 "De Alimentación Escolar y Control Sanitario", en su Artículo 6° establece: "...Los Gobiernos departamentales deberán regirse por las directrices emanadas del Ministerio de Educación y Cultura. En caso de incumplimiento de las directrices establecidas, el Ministerio de Hacienda no desembolsará las partidas presupuestarias para financiar el programa previsto en la presente Ley";

Que, el Decreto N° 2366 de fecha 7 de octubre de 2014 "Por el cual se reglamenta la Ley N° 5210/14, de Alimentación Escolar y Control Sanitario", en su Artículo 14 dispone: "El Ministerio de Educación y Cultura elaborará el Programa de Alimentación Escolar del Paraguay que se implementará en coordinación con las instituciones públicas con responsabilidades del área, y aquellas privadas convocadas para el efecto", asimismo, su Artículo 17 reza: "El Ministerio de Educación y Cultura establecerá las directrices por las que deberán regirse los Gobiernos Departamentales para la ejecución del Programa; así como los mecanismos administrativos de cumplimiento de los mismos";



Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Resolución N° 15866

POR LA CUAL SE APRUEBAN LOS LINEAMIENTOS TÉCNICOS Y ADMINISTRATIVOS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR, EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE GESTIÓN OFICIAL Y PRIVADA SUBVENCIONADA, DEPENDIENTES DE ESTE MINISTERIO.

-2-

Que, el Artículo 18 de la Ley N° 1264/98 “General de Educación”, dispone: “...Las funciones del Estado, en el ámbito de la educación, se ejercen por medio del Ministerio de Educación y Cultura...”, concordante con su Artículo 91 que establece: “...La autoridad superior del ramo es el Ministro responsable de la organización y funcionamiento del Ministerio de Educación y Cultura...”.

Por tanto, en ejercicio de sus atribuciones legales,

LA MINISTRA DE EDUCACIÓN Y CULTURA

RESUELVE:

- 1°.- **APROBAR** los lineamientos técnicos y administrativos para la implementación del Programa de Alimentación Escolar, en instituciones educativas de Gestión Oficial y Privada Subvencionada, dependientes de este Ministerio; conforme a los Anexos que forman parte de la presente Resolución.
- 2°.- **ENCOMENDAR** a todos los estamentos educativos del Ministerio de Educación y Cultura, la aplicación de los mecanismos necesarios para apoyar y garantizar el cumplimiento de la presente disposición.
- 3°.- **DEJAR** sin efecto todas las disposiciones anteriores y contrarias a la presente Resolución.
- 4°.- **COMUNICAR** y archivar.


María Lafuente
MINISTRA



Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-3-

LINEAMIENTOS TÉCNICOS ADMINISTRATIVOS Y ESTÁNDARES DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR DEL PARAGUAY





Poder Ejecutivo
Ministerio de Educación y Cultura
Anexo de la Resolución N° 15866

-4-

ÍNDICE GENERAL

Portada

Índice

- I. Introducción
- II. Marco Normativo
- III. Programa de Alimentación Escolar del Paraguay – PAEP
 - 3.1 Finalidad
 - 3.2 Objetivos
 - 3.2.1 Objetivo General
 - 3.2.2 Objetivos específicos
 - 3.3 Componentes del PAEP
 - 3.4 Beneficiarios
 - 3.5 Alcance
 - 3.6 Acceso
- IV. Procedimientos Administrativos
 - 4.1 Para la comunidad educativa
 - 4.2 Para la aprobación de proyectos de Alimentación escolar
 - 4.3 Para Coordinaciones Departamentales de Supervisiones Educativas, Supervisiones Administrativas y Pedagógicas.
- V. Lineamientos técnicos y estándares de Alimentación escolar
 - 5.1 Definición de alimentación escolar
 - 5.2 Directrices generales
 - 5.3 Necesidades nutricionales
- VI. Servicios de Alimentación
 - 6.1 Desayuno - Merienda
 - 6.1.1 Preparación de la institución educativa
 - 6.1.2 Selección de los alimentos
 - 6.1.3 Monitoreo
 - 6.2 Almuerzo - Cena
 - 6.2.1 Preparación de la institución educativa
 - 6.2.2 Criterios de priorización
 - 6.2.3 Especificaciones Técnicas y Consideraciones para elaborar el menú
 - 6.2.4 Modalidades del servicio
 - 6.2.5 Equipamiento básico
 - 6.2.6 Manipulación higiénica



Poder Ejecutivo
Ministerio de Educación y Cultura
Anexo de la Resolución N° 15866

-5-

- 6.2.7 Almacenamiento
- 6.2.8 Conservación
- 6.2.9 Higiene del personal encargado de preparar el alimento
- 6.2.10 Monitoreo

VII. Recurso Humano requerido

- 7.1 Profesional encargado del área de Nutrición y Alimentación
- 7.2 Profesional encargado del área de Participación Social
- 7.3 Cocinero/a
- 7.4 Auxiliar de cocina
- 7.5 Personal de limpieza

Anexos

Anexo 1 - A: Planilla N° 12 Requerimientos de Almuerzo Escolar –
Microplanificación

Anexo 1 – B: Instrucciones para el correcto llenado de la Planilla N° 12 de priorización
de requerimientos de alimentación escolar

Anexo 2: Flujograma para aprobación de proyectos

Anexo 3: Proforma de Proyecto de Alimentación Escolar para Gobernaciones y
Municipios

Anexo 4: Mensajes de las Guías Alimentarias del Paraguay





Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-6-

Índice de cuadros

	Página
Cuadro 1: Requerimientos según edad escolar	16
Cuadro 2: Distribución porcentual del Valor Calórico Total	17
Cuadro 3: Porciones para escolares y adolescentes	18

Índice de tablas

	Página
Tabla 1: Horarios de provisión de desayuno/merienda escolar	21
Tabla 2: Horarios de provisión de almuerzo/cena escolar	24





Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-7-

I. INTRODUCCIÓN

Los Programas de Alimentación Escolar en los últimos años han llegado a contemplarse en términos de impacto educativo; pues niños, niñas y adolescentes en edad escolar son extremadamente vulnerables desde el punto de vista nutricional, psicológico y físico; siendo los mismos afectados severamente cuando existe insuficiencia en la alimentación o falta de nutrientes esenciales para su edad y etapa de crecimiento.

Una alimentación saludable constituye un factor fundamental para el correcto desarrollo y crecimiento de la población escolar, no solo influye en su salud y bienestar actual, sino que previene enfermedades y sienta las bases para una mayor calidad de vida en etapas posteriores, por lo que el proceso de alimentar a los estudiantes se debe desarrollar en el marco de un espacio educativo, que permita la incorporación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, con lo cual se mitigará la aparición de enfermedades derivadas de la malnutrición.

La Alimentación Escolar cuenta con un objetivo educativo fundamental; que pretende la formación del individuo en todas sus dimensiones; apunta a una educación integral del ser humano que le posibilite la incorporación de prácticas alimentarias y la adquisición de un estilo de vida saludable; favoreciendo en gran medida al aprovechamiento máximo del estudiante de las situaciones educativas planteadas por el docente durante el proceso de asimilación e internalización de capacidades, conocimientos, destrezas y actitudes. Todo lo expuesto; en constante armonía y articulación de la comunidad educativa para lograr la participación y el control social en el Programa de Alimentación Escolar; a fin de hacer extensiva la promoción de un estilo de vida saludable y del mejoramiento de la calidad de vida a toda la comunidad.

Los lineamientos técnicos administrativos y estándares establecen las orientaciones básicas y directrices para implementar en las instituciones educativas el Programa de Alimentación Escolar del Paraguay (PAEP) en el marco de la Ley N° 5210 de "Alimentación escolar y Control Sanitario" y su Decreto reglamentario N° 2366. Además brindan elementos técnicos y administrativos para la ejecución de acciones alrededor de la alimentación escolar, mejorar y precisar los conceptos sobre el servicio de alimentación para la población estudiantil en el Paraguay.





Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-8-

II. MARCO NORMATIVO

- Ley No 5210/2014, "De Alimentación Escolar y Control Sanitario", del 20 de junio de 2014.
- Decreto N° 2366 "POR EL CUAL SE REGLAMENTA LA LEY No 5210/14, DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR Y CONTROL SANITARIO del 07 de octubre del 2014.
- Ley N° 4758/2012 "Que crea el Fondo Nacional de Inversión Pública y Desarrollo (FONACIDE) y el Fondo de Excelencia de la Educación y la Investigación".
- Resolución N° 3285 "POR LA CUAL SE ESTABLECEN LOS PROCEDIMIENTOS ADMINISTRATIVOS PARA LA ENTREGA DE INFORMES DEL PROGRAMA DE COMPLEMENTO NUTRICIONAL DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA", del 02 de abril de 2014
- Resolución N° 128 "POR EL CUAL SE ESTABLECEN REQUISITOS Y CONDICIONES GENERALES PARA LA PROVISIÓN DEL ALMUERZO ESCOLAR", del 24 de marzo del 2015
- Resolución N° 233 " POR LA CUAL SE DEROGA LA RESOLUCIÓN DNCP N° 980/2013, Y SE APRUEBAN LOS PLIEGOS DE BASES Y CONDICIONES ESTÁNDAR DE ADQUISICIÓN DE BIENES PARA ALIMENTACIÓN ESCOLAR EN LAS ESCUELAS PÚBLICAS, A TRAVÉS DE PROCEDIMIENTOS DE CONTRATACIÓN REGIDOS POR LA LEY N° 2051/03 DE CONTRATACIONES PÚBLICAS" del 27 de enero de 2015.
- Resolución DNCP N° 1271/15 "POR LA CUAL SE ACTUALIZAN LAS ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LOS PLIEGOS ESTÁNDAR APROBADOS POR LA RESOLUCIÓN DNCP N° 233/2015" del 12 de mayo de 2015.





Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-9-

III. PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR DEL PARAGUAY – PAEP

El Programa de Alimentación Escolar del Paraguay – PAEP, se inscribe en el espíritu de la Ley y su Decreto Reglamentario, con el objetivo de constituirse en un instrumento de política pública para guiar la implementación de una alimentación escolar con nuevo enfoque en las instituciones educativas del país.

Los objetivos del Programa de Alimentación Escolar del Paraguay comprenden el enfoque de educación nutricional y la articulación de esfuerzos para la promoción de estilos de vida saludables, que encuentran en el sector de la educación un ámbito fundamental para el desarrollo de esta perspectiva.

3.1 Finalidad

Contribuir a la formación de estilos de vida saludables, mediante la educación y la incorporación de hábitos alimentarios adecuados.

Un estilo de vida saludable está relacionado con un conjunto de hábitos, conductas y comportamientos que desarrollan las personas, con el objetivo de sentirse físicamente bien y prevenir las enfermedades, satisfaciendo las necesidades con bienestar. Es la manera como las personas se comportan frente a la exposición a factores que dañan la salud. El mismo está relacionado con una dieta adecuada, la higiene e inocuidad de los alimentos, los ejercicios físicos, el no consumo de sustancias tóxicas, la liberación del estrés, las relaciones interpersonales, el comportamiento sexual, entre otros.

3.2 Objetivos

3.2.1 Objetivo General

Atender las necesidades nutricionales de los estudiantes durante su permanencia en la escuela, para generar hábitos alimentarios, estilos de vida saludable y contribuir a la mejora del rendimiento y retención escolar.

3.2.2 Objetivos Específicos

Son objetivos específicos del PAEP:



Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-10-

- a. Incorporar el desarrollo de la educación alimentaria nutricional en los diferentes niveles y modalidades como marco y fundamento del Programa de Alimentación Escolar del Paraguay.
- b. Implementar mecanismos de coordinación interinstitucional en los niveles central, departamental y municipal en concordancia con las normativas legales.
- c. Promover una alimentación variada, inocua, nutricional y culturalmente adecuada, priorizando la adquisición de productos alimenticios de la agricultura familiar.
- d. Establecer estrategias de información, educación, comunicación y difusión alimentaria nutricional dirigidas a la comunidad educativa y otros actores.
- e. Implementar un sistema de monitoreo y evaluación promoviendo la participación y control social de los sectores involucrados

3.3 Componentes del Programa

El PAEP está estructurado en cuatro componentes generales: **Gestión; Logística y Servicio; Educación Alimentaria y Monitoreo, Evaluación y participación Social.**

Los componentes fundamentales del Programa de Alimentación Escolar están en consonancia con los principios y las directrices de políticas sostenibles de alimentación y nutrición. Ellos comprenden la concepción de una gestión democrática donde la participación social sea estimulada por medios de espacios de planificación, acompañamiento de la implementación y constante evaluación de las acciones que componen el programa.

También comprenden la concepción de seguridad alimentaria y nutricional en la formulación de menús balanceados, adecuados y saludables, que ayuden a garantizar el proceso de afirmación de la identidad cultural, la oferta de alimentos variados con priorización de los frescos y seguros producidos a nivel local y una logística basada en la sostenibilidad, continuidad e inocuidad de los alimentos en los procesos de transporte, almacenamiento, preparación y distribución de los alimentos a los niños, niñas y adolescentes.





Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-11-

Los componentes también contemplan la relación de la distribución de alimentos en la escuela con la formación de hábitos alimentarios en los niños a través de estrategias de educación, información y comunicación alimentaria nutricional con fines de impactar positivamente en el cambio del comportamiento alimentario y contribuir con la prevención de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación y el estilo de vida, tales como la obesidad, la hipertensión y la diabetes, en convivencia con enfermedades relacionadas a la privación alimentaria, tales como la malnutrición energético - proteica y la carencia de micronutrientes. Estas estrategias deben prever la incorporación de toda la comunidad educativa y la sociedad en esfuerzos conjuntos para superar las causas de estos problemas con la incorporación de nuevos estilos de vida.

Asimismo, en la descripción de los componentes, están contemplados los mecanismos de evaluación y monitoreo del Programa, por medio de los cuales se podrá establecer los principales indicadores que van medir la efectividad, eficiencia, eficacia y, sobretodo, el impacto de las acciones del Programa. Permitirán también aclarar de manera más precisa los principales avances y límites de la implementación así como los logros y avances del Programa.

3.4 Beneficiarios

Serán beneficiarios del Programa de Alimentación Escolar:

- a. Los estudiantes de las Instituciones Educativas Públicas del sector formal matriculados en los diferentes grados y cursos de los turnos mañana, tarde y noche, de los niveles de Educación Inicial, Educación Escolar Básica y Educación Media en sus diferentes modalidades.
- b. Los estudiantes de las Instituciones Educativas Públicas de los Pueblos Indígenas según se establece en la LEY N° 3231/07 y el Decreto N° 8234/11.
- c. Los estudiantes de la Educación Inicial no formal. (Primera Infancia)
- d. Los estudiantes de instituciones privadas subvencionadas seleccionadas según criterios establecidos por el MEC de conformidad al Artículo 10 de la Ley 5210.

3.5 Alcance

La implementación se realizará de manera gradual hasta alcanzar la universalidad, debiendo darse prioridad a las instituciones educativas de los pueblos indígenas y a las instituciones educativas que se encuentren ubicados en territorios con mayor incidencia de pobreza. 





Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-12-

3.6 Acceso

El acceso debe ser regular y permanente a una alimentación adecuada y saludable, sin interrupciones en la disponibilidad y el suministro durante todos los días del año lectivo, a alimentos inocuos, de calidad y nutricionalmente aceptados, proveniente de la producción local y nacional, respetando la diversidad cultural y las necesidades nutricionales de la población beneficiaria.

IV. PROCEDIMIENTOS ADMINISTRATIVOS

4.1 PARA LA COMUNIDAD EDUCATIVA

La institución educativa a ser beneficiada con la alimentación escolar, deberá contar con el involucramiento de la comunidad educativa, ya sea a través del Equipo de Gestión Institucional, integrada por el/la Director/a, representantes Docentes, representantes de Padres/Madres, y representantes de alumnos/as; en el caso de las instituciones indígenas, el equipo de Gestión Comunitaria Indígena - EGCI, integrada por el Líder Cacique Comunitario, Líder Cacique Religioso, Director/a de la Institución, un representante Docente, un representante de Padres/Madres, o aquel Equipo Institucional organizado para el efecto.

Los mismos serán los responsables de velar por la correcta implementación de la Alimentación Escolar en su Institución educativa y garantizar el cumplimiento del enfoque educativo que debe tener la misma.

Sus funciones serán:

- Controlar la correcta provisión de la alimentación escolar, en cualquier modalidad de provisión.
- Participar en todos los procesos de implementación de alimentación escolar que van desde la preparación de la institución educativa, la recepción, manipulación, higiene y distribución correcta de los alimentos.
- Controlar la recepción de los insumos, verificar la elaboración del alimento, la cantidad respecto a la matrícula y la calidad del alimento, en el caso específico del almuerzo escolar modalidad de elaboración en la cocina – comedor del local escolar.
- Monitorear la distribución correcta de las porciones según el alimento establecido y la entrega equitativa de los alimentos a cada alumno de la institución educativa.
- Usar correctamente los bienes que pertenecen a la institución y que están en directa relación con la implementación de la alimentación escolar. Asimismo, de concienciar el uso correcto de los servicios higiénicos, lavamanos, utensilios de limpieza, entre otros.
- Informar de cualquier anomalía en el servicio de alimentación escolar mediante una





Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-13-

nota a la Supervisión Educativa de la zona con copia a la Coordinación departamental; anexando evidencias (fotos, actas, etc.).

- Organizar equipos de trabajo para acompañar los momentos de alimentación de los estudiantes como un espacio educativo para la incorporación de prácticas alimentarias saludables.

4.2 PARA COORDINACIONES DEPARTAMENTALES DE SUPERVISIONES EDUCATIVAS, SUPERVISIONES DE CONTROL Y APOYO ADMINISTRATIVO Y SUPERVISIONES DE APOYO TÉCNICO PEDAGÓGICO.

- Liderar con las autoridades y miembros de las comunidades educativas a nivel departamental la correcta implementación del Programa de Alimentación Escolar.
- Realizar monitoreo y seguimiento sistemático, a fin de verificar in situ la entrega de los alimentos de manera aleatoria y brindar asistencia oportuna a los problemas que pudieran afectar la correcta ejecución del programa.
- Colaborar para la difusión y la correcta implementación del Programa.
- Designar un referente del Programa de Alimentación Escolar en la Coordinación Departamental de Supervisiones Educativas, Supervisiones de Control y Apoyo Administrativo y las Supervisiones de Apoyo Técnico Pedagógico, quienes tendrán a su cargo: la recepción inmediata de denuncias, actualización de informaciones, comunicación de procesos, obtención del listado de instituciones educativas beneficiadas, así como, del listado y tipo de los productos alimenticios recibidos.
- Remitir a la Dirección General de Gestión Social y Equidad Educativa, en forma inmediata las observaciones detectadas en las verificaciones in situ y/o cualquier otra información relacionada al Programa de Alimentación Escolar.
- Diseñar e implementar estrategias para la incorporación de la educación alimentaria nutricional en los diferentes niveles y modalidades involucrados en el Programa de Alimentación Escolar.

4.3 PARA LA APROBACIÓN DE PROYECTOS DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR

i. Los gobiernos departamentales y municipales deberán remitir el Proyecto de Alimentación Escolar a la Dirección de Alimentación Escolar del MEC para su revisión y aprobación, vía correo electrónico (alimentacionescolar.py@gmail.com), por fax (021 - 454 220 interno 18 o 021 - 492 512), o en mesa de recepción (Independencia Nacional N° 874 c/Humaitá, Edificio Beckelman, 6to Piso)





Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-14-

Tener en cuenta que:

- a. Las instituciones educativas a ser beneficiadas así como la cantidad de beneficiarios, deberá coincidir con el orden de prioridad de la Planilla N° 12 de la Microplanificación de la Oferta Educativa referente a la Alimentación Escolar según el distrito correspondiente.
- b. Se deberá respetar las directrices técnicas emanadas del MEC y establecidas en este documento. Aquellos proyectos que no se ajusten a las directrices técnicas de alimentación escolar serán devueltas con observaciones.

Causales de rechazo y ajuste

CAUSALES	
De rechazo inmediato	No se da curso a los proyectos que no cumplan con el inciso a del punto i.
De ajuste	Se dará curso al proyecto, pero será devuelto para ajustes.

ii. Una vez recepcionado el documento, la Dirección de Alimentación Escolar inmediatamente registrará y remitirá vía correo electrónico (alimentacionescolar.py@gmail.com), el número de expediente correspondiente, a partir de esa fecha si se hallan reunidos todos los requisitos para la aprobación se autorizará en un plazo de 20 días hábiles. En caso de que el proyecto no se ajuste a las directrices técnicas de alimentación escolar será devuelto con observaciones vía correo electrónico (alimentacionescolar.py@gmail.com). A partir de la presentación de los ajustes correrá de nuevo 10 días hábiles para su análisis y en su defecto la aprobación.

iii. Cumplido todos los requisitos el Departamento de Gestión de Programas de la Alimentación Escolar emitirá un dictamen técnico con sus recomendaciones, cuyo resultado se elevará a la Dirección de Alimentación Escolar y esta a su vez a la Dirección General de Gestión Social y Equidad Educativa, quienes conjuntamente comunicarán vía nota la aprobación a los Gobiernos departamentales y municipales.

Ver en anexo. Flujograma de aprobación de proyectos y Proforma de proyectos de alimentación escolar para Gobernaciones y Municipios.



Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-15-

V. LINEAMIENTOS TÉCNICOS Y ESTÁNDARES DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR

Se establece los lineamientos técnicos y estándares para la implementación en las Instituciones Educativas del Programa de Alimentación Escolar del Paraguay (PAEP) según las normativas vigentes.

5.1 DEFINICIÓN DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR (Art 2 Ley N° 5210/14)

La Ley de Alimentación Escolar y Control Sanitario incluye una definición más amplia de la Alimentación Escolar, el cual abarca el enfoque de derecho a una alimentación adecuada y la seguridad alimentaria nutricional, así como el proceso de enseñanza aprendizaje, lo cual se define como sigue:

"Se entiende por Alimentación Escolar a la alimentación variada, balanceada, de calidad óptima y adecuada a las requerimientos nutricionales de cada grupo etario, proporcionada en el marco del régimen escolar, conforme a las características socio-culturales y la disponibilidad de los productos e insumos alimenticios características de los territorios, y que al mismo tiempo, promuevan acciones pedagógicas que permitan que se conviertan en una experiencia educativa para la formación de hábitos alimentarios saludables en la población escolar atendida por el Sistema Educativo y el desarrollo de los componentes pedagógicos en materia de derecho a la alimentación y seguridad alimentaria, con la participación de la comunidad educativa".

5.2 DIRECTRICES GENERALES (Art. 10 Ley N° 5210/14)

De conformidad a la normativa vigente se establecen las directrices generales para implementar el Programa de alimentación escolar en las instituciones educativas, y son las siguientes:

- a) Que la misma debe basarse en una dieta adecuada y saludable para el estudiante.
- b) Que deberá comprender el uso de alimentos variados e inocuos, utilizando los grupos de alimentos establecidos en la Guías Alimentarias del Paraguay y reflejadas en la olla nutricional, respetándose las preferencias nutricionales, los hábitos alimentarios, la cultura y la tradición alimentaria de la localidad donde habita el estudiante.
- c) Que los productos alimenticios que forman parte de la alimentación escolar deben cumplir con las exigencias de inocuidad y calidad establecidas en las normativas vigentes.
- d) Que los Esquemas de Alimentación Escolar deberán ser diseñados en concordancia con los criterios del ente rector, por profesionales calificados en el área de alimentación y nutrición, de conformidad con lo establecido en los incisos a) y b).



Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-16-

- e) Que deberá complementar la inclusión de la educación alimentaria y nutricional en el proceso de enseñanza-aprendizaje, considerando la perspectiva de la soberanía alimentaria y la seguridad alimentaria y nutricional.
- f) Que se deberá priorizar la adquisición de alimentos de la Agricultura Familiar, mediante procedimientos sumarios que garanticen la compra a sus integrantes. Estos procedimientos se aplicarán en carácter de excepción a las disposiciones contenidas en la Ley N° 2051/03 "DE CONTRATACIONES PÚBLICAS" y en la Ley N° 1535/99 "DE ADMINISTRACIÓN FINANCIERA DEL ESTADO".

Que la asignación de programas de alimentación escolar y control sanitario deberá priorizar las instituciones educativas situadas en zona de extrema pobreza, conforme a los parámetros oficiales publicados por las autoridades competentes.

5.3 NECESIDADES NUTRICIONALES

Para lograr una alimentación saludable se debe elegir todos los días alimentos de los 7 grupos, como lo indica la olla nutricional de las Guías Alimentarias del Paraguay, distribuidos en las 5 comidas del día: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena; consumiendo la cantidad de porciones de alimentos recomendada, la cual varía de acuerdo a la edad, sexo, estado fisiológico (embarazo, lactancia) de cada individuo, para cubrir sus necesidades nutricionales.

Cuando se combinan las porciones de los diferentes tipos de alimentos en forma adecuada, en las distintas comidas del día, se obtienen todos los nutrientes necesarios para que el organismo se mantenga sano.

Se debe establecer un VCT (Valor Calórico Total) por día según el grupo etéreo, teniendo en cuenta los promedios en el siguiente cuadro:

Cuadro 1. Requerimientos según Edad Escolar

Edad	Mujeres	Varones	Promedio
Pre-escolares			
2 a 5 años	1200 Kcal	1300 Kcal	1250Kcal
Escolares			
6 a 9 años	1400 Kcal	1500 Kcal	1450 Kcal
Adolescentes			
10 a 13 años	1900Kcal	2100 Kcal	2000 Kcal
Adolescentes			
14 a 18 años	2050 Kcal	2500 Kcal	2275 Kcal

Fuente: Guías Alimentarias del Paraguay 2015 basado en Human Requeriments FAO/OMS/UNU 2004





Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-17-

Esté valor calórico total (VCT) se deberá fraccionar en 5 comidas diarias basadas en la siguiente distribución porcentual:

Cuadro 2. Distribución porcentual del Valor Calórico total

Desayuno	20% VCT
Media Mañana	10-15% VCT
Almuerzo	25-30% VCT
Merienda	15% VCT
Cena	25% VCT

Fuente: OMS, Ginebra 1985¹ La distribución porcentual actualmente se encuentran en proceso de revisión y actualización.

Se contemplará en cada menú definido en cada momento de alimentación una variación de +/- 10% sobre las calorías estipuladas.

¹ Organización Mundial de la Salud, Ginebra 1985



Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-18-

Cuadro 3. Porciones Para Escolares Y adolescentes

GRUPO DE ALIMENTOS	CANTIDAD		PRE-ESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTES		ADOLESCENTES	
	1 porción		2 - 5 años		6 - 9 años		10 - 13 años		14 - 18 años	
	Gramos (en crudo)	Medidas caseras	H ^o Kcal	M ^o Kcal						
CEREALES, TUBERCULOS Y DERIVADOS	40 g de arroz	3 cucharadas	2	2	2	2	4	3	6	4
	45 g de harina de maíz	1/4 taza								
	40 g de fideos	1 sido tamaño del largo del mango de la cuchara								
	100 g de mandioca	tamaño del puño cerrado de la mano								
	200 g de papa	tamaño del puño cerrado de la mano								
150 g de batata	tamaño del puño cerrado de la mano									
PANIFICADOS	30 g de galleta	1 unidad	1-2	1-2	2	2	2	2	2	2
	30 g de pan/hoj/ croqueto	10 unidades								
VERDURAS	100 g de verduras crudas	1 taza	1	1	2	2	3	3	4	4
	100 g de verduras cocidas	1/2 taza								
FRUTAS	140 g de manzana	1 unidad	2	2	3	3	3	3	3	3
	120 g de pera	1 unidad								
	110 g de banana	1 unidad								
	180 g de naranja	1 unidad								
	200 g de melón	1/2 unidad chica								
150 g de piña	2 rodajas									
100 g de uva	12 unidades									
LECHE Y DERIVADOS	200 mL de Leche	1 taza	3	3	3	3	4	4	4	4
	200 g de yogur	1 taza								
	30 g de queso	1 feta o 1 pedazo del tamaño de 1 cajita								
CARNES Y HUEVOS	30 g de carne vacuna/hígado	tamaño de la mano (grosor fino)	1	1	2	2	4	3	4	4
	55 g de carne molida	1 cucharada colmada								
	50 g de riñón	3 láminas								
	30 g de pollo	1 sisolet								
	30 g de pescado	1 palma de la mano								
30 g de ATÚN enlatado										
	30 g de huevo de gallina	2 cucharadas								
		1 unidad								
LEGUMBRES SECAS	30 g de porotos/ lentejas/ arveja	1/4 taza o 4 cucharadas	1/2	1/2	1	1	1	1	1	1
AZÚCAR Y MIEL			2	2	4	4	4	4	4	4
ACEITES Y GRASAS			2	2	2	2	3	3	4	3



Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-19-

VI. SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN

6.1 DESAYUNO – MERIENDA ESCOLAR

Una buena alimentación comienza con un buen desayuno. El desayuno es la primera comida del día, luego de 8 a 10 horas de ayuno desde la última comida del día anterior, aporta nutrientes y energía para poder realizar todas las actividades físicas y mentales durante la mañana.

Un desayuno saludable y completo debe aportar aproximadamente el 20 % del Valor Calórico Total del día con un mayor aporte de proteínas y carbohidratos tales como leche o derivados acompañado de cereales o panificados y frutas.

6.1.1 Preparación de la institución educativa para el desayuno/ merienda escolar

Es importante que la institución educativa se prepare para recibir los alimentos que serán parte del desayuno/merienda escolar, para el efecto; las autoridades escolares y de ser posible con miembros de la comunidad educativa deben tomar los recaudos necesarios para:

a. La preparación de los espacios para el almacenamiento:

- ✓ Disponer de un lugar limpio y aireado con acceso restringido para guardar los alimentos.
- ✓ Los alimentos deben ser colocados sobre pallets o tarimas, o en estantes, no directamente sobre el piso. Los mismos deben ser de materiales que no contaminen al producto alimenticio almacenado.
- ✓ Los alimentos no deben almacenarse junto a sustancias tóxicas y/o químicas (desinfectantes, detergentes, plaguicidas, etc.) ni próximas a sustancias que expiden olores fuertes.
- ✓ Se deben mantener los alimentos protegidos de la contaminación de plagas (insectos, roedores) y otros agentes biológicos y evitar su proliferación por medio de la limpieza constante del lugar de almacenamiento. Se recomienda el uso de planillas de Limpieza y Desinfección. Las planillas deben mantenerse actualizadas y contemplar como mínimo la frecuencia, actividades realizadas y el responsable de la realización/verificación de la limpieza y desinfección del Área de almacenamiento. **18**



Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-20-

- ✓ Los productos almacenados se deben rotar de acuerdo al orden de adquisición de modo que los primeros en entrar sean los primeros en salir y así sucesivamente.
- ✓ En el almacenamiento de la leche deberá cuidarse de apilar de la siguiente manera: hasta 7 cajas de leche de 1 litro de 12 unidades, hasta 12 cajas de leche de 200 ml de 27 unidades.
- b. La recepción de los alimentos:** en las instituciones educativas no deberán aceptarse:
 - ✓ Lotes del producto vencidos.
 - ✓ Productos que no cuenten con fecha de vencimiento legible.
 - ✓ Productos que tengan olor desagradable, que a simple vista se encuentren enmohecidos.
 - ✓ Productos cuyos envases se encuentren rotos, sucios o averiados, o aplastados.
- c. La manipulación de los alimentos:**
 - ✓ Las personas que tengan que manipular los alimentos deberán lavarse las manos y no contar con alguna enfermedad respiratoria tipo resfríos y/o gripes para evitar la contaminación de los mismos. Al mismo tiempo, las personas deberán lavarse las manos al momento de servir, así como los alumnos que recibirán los alimentos.
- d. El desecho:** la institución educativa deberá disponer de contenedores necesarios para el desecho de las bolsas y/o cajas que contenían los alimentos.

6.1.2 Selección de los alimentos para el desayuno/merienda escolar

Las especificaciones técnicas de los productos a ser utilizados como desayuno/merienda escolar, fueron elaboradas por el INSTITUTO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN (INAN) y aprobadas por el MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA (MEC). Estos forman parte del Pliego Estándar aprobados por la Resolución DNCP N° 233/2015:

Alimento líquido

- 1) Leche Entera Fluida UAT;
- 2) Leche Entera Fluida UAT Enriquecida con Hierro, Zinc y Vitamina C;

Alimento sólido

- 3) "Galletitas dulces con semillas de Chía y/o Sésamo;
- 4) "Galletita Dulce";





Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-21-

- 5) "Magdalena";
- 6) "Palito / Rosquita";
- 7) "Pan lacteado";
- 8) Alimento a base de Maní;
- 9) Cereales para desayuno;
- 10) "Galletita Crackers";
- 11) "Galletita dulce con harina de arroz, de Chía y/o Semilla de Sésamo.
- 12) Chipa pirú -Chipa
- 13) Miel de abeja
- 14) Fruta fresca

Los llamados para la adquisición de desayuno/merienda para la alimentación escolar, deberán contemplar como mínimo 3 (tres) diferentes tipos de complementos sólidos, a fin de ser intercalados durante los días de la semana, acompañados de la leche.

Tabla 1. Horarios de provisión de desayuno/merienda escolar por turno

TURNO	HORARIO
Mañana	07:00 a 07:30
Tarde	15:00 a 15:30

6.1.3 Monitoreo

Los aspectos que serán tenidos en cuenta para el monitoreo del desayuno/merienda escolar son: identificación de los productos alimenticios provistos, identificación de las empresas proveedoras, condiciones de recepción de los productos, condiciones de almacenamiento, horario de distribución, aceptabilidad de la alimentación por los estudiantes, otras situaciones detectadas.

6.2 ALMUERZO – CENA ESCOLAR

6.2.1 Preparación de la institución educativa para el almuerzo/cena escolar

Es importante que la institución educativa se prepare para recibir los alimentos que serán parte del almuerzo/cena escolar, para el efecto; las autoridades escolares y de ser posible al igual que el desayuno/merienda escolar con el involucramiento de los miembros de la comunidad educativa deben tomar los recaudos necesarios para:





Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-22-

- a. **Preparar la institución:** Independiente a la modalidad empleada se deberá realizar y mantener la limpieza de la institución educativa.
- b. **Preparar a los alumnos:** Los alumnos se deberán lavar las manos antes de consumir los alimentos, y de ser posible considerar un espacio de enseñanza – aprendizaje donde se ponga en práctica las enseñanzas del aula.

6.2.2 Criterios de Priorización para beneficiar a las instituciones educativas con el Almuerzo/Cena Escolar²

Para la priorización de las instituciones educativas que serán beneficiadas con el almuerzo/cena escolar, se utilizará la Metodología de Microplanificación del Proceso Educativo. La Microplanificación es un instrumento para asegurar la equidad en el acceso a una oferta educativa de calidad, así como el uso eficiente y transparente de los recursos destinados al sector. (Ver planilla en anexo)

Los criterios a tener en cuenta para la priorización de las escuelas son:

- Instituciones Educativas del sector oficial que ofrecen Educación Inicial y Educación Escolar Básica que ya reciben el beneficio
- Escuelas de Comunidades y asentamientos Indígenas, urbanas y rurales
- Escuelas de Asentamientos Campesinos.
- Escuelas localizadas en distritos, compañías o barrios con mayor incidencia de pobreza.
- Escuelas con alto porcentaje de Ausentismo escolar (> 25 por ciento)
- Escuelas de Doble Escolaridad

6.2.3 Especificaciones técnicas y Consideraciones para la elaboración del menú

Para la elaboración del menú se deberá aplicar el Sistema de Menú Cíclico³, con el objeto de evitar la repetición de platos de comida, simplificar la preparación del menú, optimizar las compras y la provisión de insumos, facilitar el servicio y el entrenamiento del personal.

² Criterios utilizados en la Microplanificación de la Oferta Educativa.

³ El menú cíclico es la distribución normatizada de los menús para un periodo de tiempo de 21 días, con el objetivo de brindar variabilidad.



K



Poder Ejecutivo
Ministerio de Educación y Cultura
Anexo de la Resolución N° 15866

-23-

Es importante que para la elaboración del Menú se tenga en cuenta la distribución porcentual de los macronutrientes en la siguiente proporción:

- Hidratos de Carbono: 50 - 55 %
- Proteínas: mínimo 10 - 15 %
- Grasas: máximo 25 -30 %

Los alimentos que formarán parte del Menú Cíclico deberán ser elaborados en el día a ser servidos.

La presentación de los alimentos deberá ser acorde a las posibilidades de masticación para la edad de los/as alumnos/as, en especial para las instituciones educativas especiales, habida cuenta que la comida es también un espacio de enseñanza y aprendizaje para los estudiantes.

Para una alimentación saludable serán tenidas como bases a los lineamientos de las Guías Alimentarias del Paraguay. En este contexto con respecto a los diferentes grupos de la Olla Alimentaria se establece lo siguiente:

- A- **Las carnes (vacuna, de pollo o pescado)**, deben provenir de cortes magros (sin grasa visible) o sin piel en el caso de las aves y deberán estar cortadas en trozos pequeños, la carne vacuna debe provenir de cortes magros (sin grasa visible), en el caso del pollo debe ser cocinado sin la piel.
- B- **Las verduras u hortalizas**, al igual que las carnes deberán estar cortadas en pequeños trozos. Es recomendable comprar las verduras frescas que se encuentren en buenas condiciones no golpeadas ni marchitas.
- C- **Las ensaladas, deberán contener una combinación variada a la semana**, siendo obligatoria la combinación de dos o más hortalizas: lechuga, berro, tomate, repollo, choclo, zanahoria, arveja, remolacha, pepino, chaucha, rabanito, porotos en cualquiera de sus variedades, lentejas, papa, (según disponibilidad local) entre otros. Las mismas podrán estar aderezadas con aceite vegetal, limón o vinagre, pizca de sal y eventualmente con especias aromáticas suaves y agradables como, perejil, orégano, romero, etc.
La porción de ensalada por niño es la mitad de un plato. En caso de zonas de escasa o nula producción de hortalizas, serán consideradas de manera particular por las autoridades competentes.
- D- **Las legumbres**, tales como los porotos (poroto palito o Kumanda Ybyra'i, poroto San Francisco y poroto colorado, kumanda hü), habilla (habilla negra y carioca) garbanzo lentejas, soja, se sugiere consumir 2 veces por semana combinando con cereales, (Ej: arroz, fideo, etc) ya que juntas se complementan y aportan proteínas de buena calidad y pueden reemplazar a las carnes durante la semana.



Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-24-

Observación: Para cocinar más fácilmente las legumbres secas es conveniente dejarlas en remojo antes, para que se ablanden y así tarden menos en cocinarse.

- E- **Los cereales**, entre los que se incluyen al locro, maíz, arroz, trigo y otros, o a sus derivados como el fideo, complementan junto con las carnes el plato de comida aportando hidratos de carbono. En el caso de las legumbres como reemplazo de las carnes, los cereales deben combinarse con ellas para complementar las proteínas en una proporción de 1: 1 – 2 (1 porción de legumbres y 1 a 2 porciones de cereales)
- F- **Solo se deberá utilizar sal yodada**, en pequeñas cantidades, evitando su uso excesivo en la preparación de los platos principales y las ensaladas.
- G- **Las frutas, principalmente para el consumo como media mañana o como postres**, pueden administrarse como sigue:

Opción A – Frutas (diario):

- Fruta de estación (1 fruta mediana)
- Compota de fruta (1 compotera de 150 g)
- Ensalada de frutas (1 compotera de 150 g)

Opción B - postres varios, limitado a una frecuencia máxima de 1 a 2 veces en la semana

- Dulce de mamón (1 compotera de 150 g, de los cuales 50 g corresponde al mamón)
- Banana c/miel (12 ml de miel por porción)
- Dulce de Batata (1 porción de 50 g)
- Dulce de Andai o calabaza (1 compotera de 150 g, de los cuales 50 g corresponde al andai)
- Mazamorra c/leche (mazamorra c/50 ml de leche)

El postre debe estar contenido en la planificación de las kilocalorías totales por día.

Tabla 2. Horarios de provisión del almuerzo/cena por turno

Mañana	11:30 a 12:30 am
Tarde	12:00 a 13:00 pm
Noche	20:00 a 21:00 pm

6.2.4 Modalidades del Servicio de Almuerzo/Cena

Se consideran como modalidades de preparación del almuerzo/cena escolar al sistema de elaboración en la institución educativa, y al sistema de catering distribuido por empresas. En cualquiera de las modalidades, se debe proporcionar a las Instituciones Educativas el Menú





Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-25-

cíclico que se implementará durante el año lectivo, y debe estar visible a la Comunidad Educativa.

Se definen a continuación:

a. Sistema de catering (distribuido por empresas):

Es el servicio externo especializado (una empresa) de suministro de alimentos, el cual realiza la preparación diaria de los alimentos en su establecimiento y luego lo transporta en vehículos adecuados hasta la institución educativa para su posterior servicio a los estudiantes.

b. Sistema de Elaboración en la Institución Educativa (Cocina – Comedor Escolar):

Es cuando la preparación del menú se realiza en el predio de la institución educativa, en un área definida que debe ser adecuada y equipada mínimamente para la manipulación higiénica de los alimentos.

Esta modalidad a su vez, puede ser a través de una empresa, la cual debe de proveer todo lo relacionado para la implementación de la alimentación; o a través de la provisión directa de los insumos a partir de los gobiernos locales u otras instituciones.

6.2.5 Equipamiento básico para cocina comedor escolar

- ✓ Heladera y Freezer
- ✓ Cocina Industrial o fogón de material con horno y plancha de hierro
- ✓ Mesada (elaborada de material de fácil limpieza y desinfección y que no constituya por sí misma un agente de contaminación)
- ✓ Mobiliarios para almacenamiento de los alimentos y para los utensilios. Los mismos deben ser de materiales que no contaminen a los alimentos almacenados.
- ✓ Piletas de lavado para cacerolas
- ✓ Utensilios para la preparación de los alimentos (ollas, fuentes, cuchillo, cucharones, tenedor, tabla para cortar carne y verduras, bol, bandeja y otros), según necesidad y se deben evitar los utensilios de madera
- ✓ Utensilios para el servicio (platos, tenedores, cucharas, vasos, etc.) según necesidad, no tóxico para alimentos según corresponda.
- ✓ Tachos grandes p/ basura o basureros con bolsa y tapa.
- ✓ Mesas y Sillas

OBS.: Cabe destacar que la cocina debe ser un recinto cerrado, cuyas aberturas (ventanas y puertas) deben estar protegidas con mallas anti-insectos.





Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-26-

6.2.6 Manipulación higiénica de los alimentos durante la preparación y distribución de los mismos.

Las enfermedades provocadas por el consumo de alimentos contaminados hacen que el manejo higiénico de los mismos tenga mucha importancia. Se debe tener especial cuidado con los alimentos que se consumen crudos como las verduras y frutas, lavándolas con agua potable a chorro sin usar detergentes o jabones.

Además se deberá tener en cuenta las cinco claves para la Inocuidad de los alimentos, herramienta recomendada por la OMS /OPS/ INAN y citadas a continuación:



Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-27-

5 CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS		
CLAVES	INFORMACIÓN	¿POR QUÉ?
1. Mantener la limpieza	<ul style="list-style-type: none"> • Lavarse las manos antes de preparar alimentos y varias veces durante la preparación. • Cuidar la higiene personal. • Lavarse las manos después de ir al baño, y tocar basuras, a menudo durante la preparación de alimentos crudos y cocinados o listos para el consumo. • Lavar y desinfectar todas las superficies, utensilios y equipos usados en preparación de alimentos. • Proteger los alimentos y las áreas de la cocina de la entrada de insectos, mascotas y otros animales. Guardar los alimentos en recipientes limpios y tapados. 	<p>En la tierra, el agua, los animales y la gente se encuentran microorganismos peligrosos que causan enfermedades. Los microorganismos son llevados de una parte a otra por las manos, los utensilios, trapos de limpieza, esponjas. Todo elemento de cocina no lavado adecuadamente pueden contaminar los alimentos.</p>
2. Separar alimentos crudos y cocinados	<ul style="list-style-type: none"> • Separar siempre los alimentos crudos de los cocinados y de los listos para el consumo. • Usar equipos y utensilios como cuchillos o tablas de cortar diferentes para manipular carne, pollo y pescado de otros alimentos crudos como 	<p>Los microorganismos pueden contaminar otros alimentos, comidas cocinadas o listas para comer durante su preparación o conservación.</p>



Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-28-

	<p>verduras y frutas.</p> <ul style="list-style-type: none">• Mantener los alimentos en recipientes separados para evitar contacto entre crudos y cocinados.	
3. Cocinar completamente	<ul style="list-style-type: none">• Cocinar correctamente los alimentos especialmente carne, pollo, huevo y pescado.• Cuidar que no queden partes rojas o crudas en su interior, en la cocción de carnes rojas y pollo.• Usar termómetros	<p>La correcta cocción mata casi todos los microorganismos peligrosos. Cocinar el alimento hasta que todas las partes alcancen 70° garantiza la inocuidad para su consumo. Se requiere especial control de la cocción de trozos grandes de carne, pollo entero y carne molida.</p>
4. Mantener los alimentos a temperaturas seguras	<ul style="list-style-type: none">• No dejar alimentos cocinados a temperatura ambiente por más de 2 horas.• Enfriar lo más pronto posible los alimentos cocinados y los preparados y manténgalos por debajo de 5° C.• Mantener la comida caliente arriba de 65° C.• Descongelar los alimentos a Temperaturas Seguras, dentro de la heladera, no a temperatura ambiente. No vuelva a congelar los alimentos una vez descongelados	<p>Si el alimento es conservado a temperatura ambiente los microorganismos se multiplican más rápidamente. En cambio por debajo de los 5° C o por encima de 65° C la multiplicación de los microorganismos se hace más lenta o se detiene.</p>



Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-29-

<p>5. Usar agua y alimentos seguros</p>	<ul style="list-style-type: none">• Usar agua potable o asegurarse de potabilizarla para su consumo y antes de la preparación de alimentos. En caso de no poseer, potabilizar el agua para el consumo de la siguiente manera:<ul style="list-style-type: none">- Hervir el agua durante 5 minutos- Agregar 2 gotas de lavandina (hipoclorito de sodio al 4%) en 1 litro de agua, agitar y dejar reposar durante 20 a 30 minutos antes de utilizarla.• Seleccionar alimentos sanos y frescos.• Lavar correctamente las frutas y verduras, especialmente si se comen crudas.• No utilizar ni consumir alimentos después de su fecha de vencimiento.	<p>En los alimentos y el agua (incluyendo el hielo) se pueden encontrar microorganismos y sustancias químicas peligrosas, por este motivo debemos tener cuidado en la selección de los mismos. El consumo y utilización del agua potable o tratada ayuda a prevenir enfermedades.</p>
--	---	---



Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-30-

6.2.7 Almacenamiento de los alimentos

- Disponer de un depósito, área o zona limpia y aireada donde se almacena el alimento, bajo el control estricto de las instituciones educativas.
- Nunca almacenar los alimentos directamente sobre el suelo, colocarlos sobre pallets, tarimas y/o estantes.
- Almacenar separadamente los alimentos crudos y los cocinados, con el fin de evitar la contaminación cruzada entre ellos.
- Proteger los alimentos almacenados de la contaminación externa con envases cerrados y/o recipientes herméticos (platos cocinados, carnes y pescados crudos, productos sobrantes de latas abiertas, salsas y otros).
- Los alimentos perecederos deben mantenerse refrigerados, evitando cortes de la cadena de frío para garantizar su inocuidad.
- Mantener en condiciones de refrigeración o congelación, según el caso, todos los alimentos perecederos y semi perecederos.
- Se debe verificar y registrar la temperatura del refrigerador y del congelador.
- Evitar la proliferación de plagas como insectos y roedores dentro del depósito y en los alrededores del mismo.
- Los alimentos no deben almacenarse junto a sustancias tóxicas y o químicas desinfectantes, detergentes, plaguicidas, etc.

6.2.8 Conservación de Alimentos

La manipulación higiénica de los alimentos permite conservar y prolongar la vida útil de un producto alimenticio, manteniendo sus propiedades nutritivas por más tiempo, y es imprescindible para evitar las Enfermedades de Trasmisión Alimentaria.

- **La comida preparada** puede descomponerse al transcurrir el tiempo si no se conserva adecuadamente y su consumo en estas condiciones puede ocasionar enfermedades de transmisión alimentaria, por eso se recomienda el consumo inmediato después de haberla cocinado.
- **La alta temperatura** destruye los microorganismos, por esta razón es importante cocinar muy bien los alimentos en especial tener mucho cuidado con, cocinar completamente trozos de carne vacuna, de cerdo, de pollo y pescado antes de consumirlos. No se deben congelar grandes cantidades de alimentos, es mejor dividirlos en porciones para consumo diario. No volver a congelar un alimento una vez descongelado.
- **Comprar los pescados** frescos, con ojos brillantes y salientes, escamas duras y agallas bien rojas. Si no se va a consumir en el momento se deben congelar inmediatamente.
- **Mantener limpios** y bien tapados todos los alimentos aún dentro de la heladera para evitar la contaminación cruzada.



Poder Ejecutivo
Ministerio de Educación y Cultura
Anexo de la Resolución N° 15866

-31-

- **Lavar y secar** bien las frutas y verduras antes de guardarlas en la heladera, en recipientes cerrados.
- **Antes de guardar** los huevos en la heladera, se deben limpiar con un paño limpio y seco, colocándolos en el recipiente, bien separados de otros alimentos.
- **Guardar los alimentos** preferentemente en recipientes de vidrio o plástico con tapas.

6.2.9 Higiene del personal encargado de los alimentos

La higiene de la persona que prepara las comidas y aquella que va a realizar el servicio, constituye una medida importante de control y prevención de las Enfermedades Transmitidas por los Alimentos (ETA). Deben cumplir con las siguientes normas Higiénicas:

- 1- Tener siempre el cuerpo y las manos limpias (lavado frecuente de las manos).
- 2- Cabello limpio, corto o recogido, y debe estar cubierto.
- 3- Uñas cortas, limpias y sin esmalte.
- 4- Utilizar delantal limpio, preferentemente de color claro.
- 5- No usar pulseras, relojes, anillos u otros accesorios.
- 6- No toser ni estornudar sobre los alimentos.
- 7- No rascarse ni hurgarse la nariz.
- 8- Cuando la persona responsable de la preparación de las comidas tiene alguna herida o infección debe evitar el contacto directo con los alimentos. En caso que la persona deba igualmente manipular los alimentos debe cubrirse la herida y usar guantes, además de ayudarse con utensilios de cocina y eliminar la preparación si la herida se produce durante la misma.

6.2.10 Monitoreo

Los aspectos a ser considerados en el monitoreo son:

- Para el caso de la preparación del almuerzo en el local escolar: identificación de la institución proveedora o empresa proveedora, identificación del menú, manejo higiénico del manipulador, área de consumo del alimento, área de preparación del alimento, condiciones higiénicas del entorno donde se distribuye el alimento, mobiliarios y utensilios del que se dispone, menú establecido, sistema de conservación y almacenamiento de los insumos y alimentos, horario de distribución, aceptación y hábitos alimentarios de los estudiantes y las irregularidades observadas.
- En el caso de ser plato servido distribuido por una empresa, se monitoreará lo siguiente: identificación de la empresa proveedora, identificación del menú, condiciones de recepción, manejo higiénico del manipulador, área de consumo del alimento, condiciones higiénicas del entorno donde se distribuye el alimento, mobiliarios y utensilios del que se dispone, el menú establecido, horario de distribución, sistema de entrega del almuerzo



Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-32-

escolar, aceptación y hábitos alimentarios de los estudiantes y las irregularidades observadas.

VII. RECURSO HUMANO REQUERIDO

Para lograr que la implementación del Programa de Alimentación Escolar sea exitosa en todos los municipios y gobernaciones del país, es necesario contar con los recursos humanos necesarios que desarrollen capacidades y habilidades competentes al área de la Alimentación y Nutrición, para el mejoramiento de los hábitos alimentarios y mejor aprovechamiento de los recursos existentes.

Por tanto se debe contar con los siguientes recursos humanos:

7.1 Profesional encargado del área de Nutrición y Alimentación

Perfil:

- a. Título profesional en Licenciatura en Nutrición Humana o Tecnología de los Alimentos o similar
- b. Con Registro Profesional debidamente acreditado por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social
- c. Con entrenamiento certificado en buenas prácticas de manufactura
- d. Capacidad para trabajo en equipo
- e. Disponibilidad para viajes o visitas a las instituciones educativas
- f. Manejo de idioma guaraní

Funciones:

- a. Programar y elaborar los proyectos de alimentación escolar en base a las características de la población, de su situación nutricional, y en coherencia con las directrices emanadas del MEC y de las autoridades competentes, respetando los hábitos alimentarios de la población beneficiada.
- b. Brindar apoyo y coordinar con los referentes locales de salud la implementación del Sistema de Vigilancia Alimentario Nutricional-SISVAN en la población escolar u otras estrategias o proyectos en nutrición.
- c. Identificar a los escolares con patologías asociadas a la nutrición para su atención personalizada o su derivación oportuna a los especialistas según cada caso.
- d. Desarrollar proyectos y actividades lúdicas sobre educación alimentaria y nutricional para la comunidad escolar (estudiantes, docentes y padres) y articular con la Responsable de cada Institución para el desarrollo del mismo.
- e. Realizar el monitoreo periódico de las instituciones beneficiadas con



Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-33-

desayuno/merienda escolar, cantina escolar, almuerzo/cena, así como de los establecimientos de producción.

- f. Planear, orientar y supervisar las actividades de selección, compra, almacenamiento, producción y distribución de los alimentos respetando las características organolépticas de los productos y según las buenas prácticas de higiene y manipulación de alimentos.
- g. Supervisar las instalaciones físicas, equipamientos y utensilios utilizados para la elaboración de los alimentos.
- h. Velar por el cumplimiento de las Buenas Prácticas de Manipulación de Alimentos en las instituciones educativas
- i. Brindar apoyo técnico a los manipuladores de alimentos en las instituciones educativas y realizar las supervisiones correspondientes.
- j. Monitorear el cumplimiento de los planes, programas y/o estrategias relacionadas con alimentación y nutrición que deben ser implementadas en las instituciones educativas según directrices del MEC.
- k. Cooperar operativamente con los organismos gubernamentales y no gubernamentales, que trabajen en alianza con el MEC o con los gobiernos locales.
- l. Elaborar un plan de trabajo anual (plan operativo anual) de preferencia intersectorial en el ámbito de la alimentación y nutrición.
- m. Promover la autogestión, la proactividad y el dinamismo en el desempeño de las actividades.
- n. Otras actividades propias del área según requerimiento o por iniciativa propia.
- o. Aplicar las leyes, normas, disposiciones y procedimientos legales vigentes en el ejercicio de sus funciones.
- p. Aplicar el código de ética.

Demanda: Un profesional técnico por cada 3000 estudiantes.

7.2 Profesional encargado del área de Participación Social

Perfil:

- a. Título profesional de Licenciatura en Trabajo Social.
- b. Con Registro Profesional debidamente acreditado por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.
- c. Capacidad para trabajo en equipo

JK





Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-34-

- d. Disponibilidad para viajes o visitas a las instituciones educativas
- e. Manejo de idioma guaraní
- f. Experiencia de trabajo en organizaciones comunitarias

Funciones:

- a. Apoyar la implementación del programa de alimentación escolar conforme a los lineamientos establecidos por el MEC.
- b. Organizar y capacitar a la comunidad educativa para promover la participación y control social.
- c. Diseñar actividades, evaluar estrategias para que la comunidad pueda intervenir de manera individual, grupal y comunitaria.
- d. Orientar y educar a personas, familias, grupos y comunidades en la solución pacífica de sus conflictos a través de una cultura de diálogo y concertación.

Demanda: Un profesional técnico por cada 3000 estudiantes.

7.3 Cocinero/a:

Perfil:

- a. Educación Escolar Básica Concluida (No excluyente)
- b. Capacitaciones en buenas prácticas de manufactura.(Resolución N° 128/ 2015)

Obs: Se dará prioridad a quienes certifiquen: cursos de capacitación en gastronomía y/o experiencia documentada en el área.

Funciones:

- a) Recepción de los productos
- b) Llevar a cabo las preparaciones culinarias de los alimentos.
- c) Control de la calidad de los productos
- d) Cumplir con todas las normas higiénicas y limpieza personal, de los alimentos y el equipo de cocina
- e) Cuidado y mantención de equipos y utensilios que utiliza.
- f) Almacenamiento adecuado de los productos
- g) Preparación de los menús según recetario proveído por el profesional en Nutrición encargado.
- h) Distribución del menú a los estudiantes



Poder Ejecutivo
Ministerio de Educación y Cultura
Anexo de la Resolución N° 15866

-35-

Demanda: 1 Cocinero/a por cada 100 estudiantes.

7.4 Auxiliar de cocina

Perfil:

a. Educación Escolar Básica Concluida (No excluyente)

Se dará prioridad a quienes certifiquen: cursos de capacitación en gastronomía y/o experiencia documentada en el área.

Funciones:

- Cumplir con todas las normas higiénicas y limpieza personal, de los alimentos y el equipo de cocina
- Llevar a cabo las preparaciones preliminares y definitivas de los alimentos, bajo la supervisión del cocinero
- Mantener limpias las áreas de producción, los equipos y utensilios.
- Almacenamiento adecuado de los productos alimenticios
- Distribución del menú a los escolares
- Retiro del servicio

Demanda: 1 auxiliar por cada 100 estudiantes

7.5 Personal de limpieza

Perfil:

a. Educación Escolar Básica Concluida (No excluyente)

Funciones:

- Transportar insumos de limpieza.
- Mantener el aseo y la desinfección del área destinado para la preparación y distribución de los alimentos, maquinarias y equipos.
- Transportar basuras y desperdicios del área.

Demanda: 1 por institución Educativa

"SESQUICENTENARIO DE LA EPOPEYA NACIONAL: 1864 – 1870"



Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-36-

ANEXOS



Poder Ejecutivo
Ministerio de Educación y Cultura
Anexo de la Resolución N° 15866

-38-

ANEXO 1 - B

INSTRUCCIONES PARA EL CORRECTO LLENADO DE LA PLANILLA N° 12 DE PRIORIZACIÓN DE REQUERIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR

- a) El llenado de los códigos solicitados es obligatorio, de lo contrario anulará el requerimiento solicitado
- b) Número de Prioridad: El listado de instituciones educativas debe estar priorizado conforme a los criterios de selección
1. Instituciones Educativas del sector oficial que ofrecen Educación Inicial y Educación Escolar Básica que ya reciben el beneficio
 2. Escuelas de Comunidades y asentamientos Indígenas, urbanas y rurales
 3. Escuelas de Asentamientos Campesinos.
 4. Escuelas localizadas en distritos, compañías o barrios pauperizados y/o zonas de alto riesgo.
 5. Escuelas con alto porcentaje de Ausentismo escolar (> 25 por ciento)
 6. Escuelas de Doble Escolaridad
- a) Nombre de Asentamiento o Comunidad Indígena: Si la institución no está ubicada en algún asentamiento o colonia, DEJAR EN BLANCO la casilla
- b) Requerimiento de Alimentación Escolar: SI REQUIERE ALIMENTACIÓN ESCOLAR, ya sea Desayuno/Merienda o Almuerzo MARCAR con 1 y si NO REQUIERE MARCAR con 6. En caso de Marcar con 6 dejar VACIO el resto de las casillas.
- c) Beneficiarios: indicar la cantidad de potenciales beneficiarios discriminados por sexo y Nivel Educativo
- d) En los ítems que se debe llenar con la letra correspondiente, la misma debe ser en minúscula sin paréntesis ni puntos. Ejemplo: a, c, g
- e) Abastecimiento de Agua: especificar el tipo de abastecimiento de agua del que dispone, MARCAR con la letra que corresponda
- ESSAP
 - Privado
 - SENASA
 - Arroyos/Manantiales
 - Pozos artesianos
 - Tajamar
 - Aljibe
 - No posee servicio
- f) Suministro de Energía Eléctrica: indicar el tipo que se dispone, MARCAR con la letra que corresponda.
- a) ANDE



Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-39-

- b) Panel Solar
c) Generador Eléctrico
d) No posee servicio
- g) Servicio Sanitario: indicar el servicio sanitario que dispone actualmente el local escolar, MARCAR la letra que corresponde
- a) WC conectado a red pública (desagüe cloacal)
b) WC conectado a pozo ciego
c) Excusado tipo municipal
d) Letrina común
e) no posee ningún tipo de servicio sanitario
- h) Cuenta con Cocina – Comedor: Marcar con 1 si la respuesta es SI y con 6 si la respuesta es NO
- i) Requerimientos de Desayuno/Merienda Escolar:
Si solicita por primera vez MARCAR con 1, y las siguientes casillas dejar VACIAS
Si ya se encuentra recibiendo el Beneficio, la Casilla "Solicita por Primera vez" MARCAR con 6 y proceder al llenado de las siguientes casillas. En LECHE indicar con 1 SI RECIBE y con 6 SI NO RECIBE. En ALIMENTO SÓLIDO indicar la letra que corresponda, si hay más de una opción colocar entre comas y sin espacios.
- a) Galletita Dulce con harina de arroz, chía y semilla de sésamo
b) Palito/Rosquita
c) Pan Lacteado
d) Galletita Crackers
e) Galletita Dulce
f) Alimento a base de maní
g) Cereales para Desayuno
h) Magdalena
i) Galletita Dulce con Semillas de Chía y/o Sésamo
j) No recibe alimento sólido
- En cuanto a la Institución que provee el beneficio, MARCAR la letra que corresponde
- a) Gobernación
b) Municipalidad
c) MEC
- j) Requerimientos de Almuerzo Escolar:
Si solicita por primera vez, MARCAR con 1 la casilla correspondiente y las demás dejar VACIAS
En caso de que se encuentre recibiendo el beneficio, MARCAR con 6 la casilla de "Solicita por primera vez", y proseguir con el llenado de las siguientes casillas. En Modalidad Empleada, MARCAR la letra que corresponde





Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-40-

a) Preparado en el local escolar

b) Distribuido por empresas

En cuanto a la Institución que provee el beneficio, MARCAR la letra que corresponde

✓ Gobernación

✓ Municipalidad

✓ MEC

k) Porcentaje de Ausentismo: MARCAR la letra que corresponda al rango de ausentismo de la institución

1. 0 al 10%

2. 11 al 25%

3. >25%

l) Escuelas de Doble Escolaridad: MARCAR con 1 si la respuesta es SI y con 6 si la respuesta es NO. Se consideran aquellas de doble escolaridad en contexto vulnerable, no incluir a las agrícolas y escuelas del Futuro

m) En la justificación, describir detalladamente los motivos por el que solicita el beneficio de los Programas.



Poder Ejecutivo

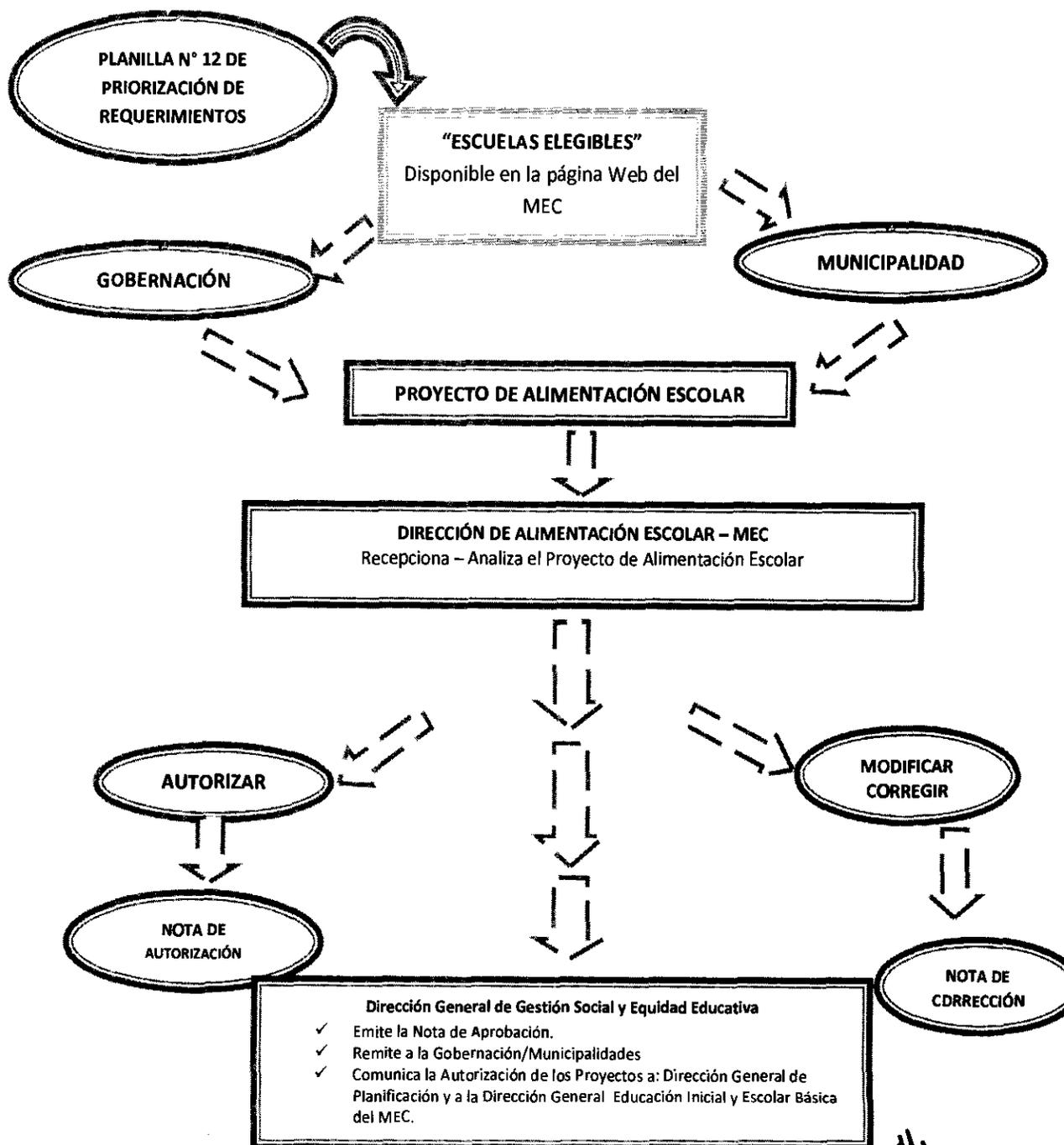
Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-41-

ANEXO 2

FLUJOGRAMA PARA LA APROBACIÓN DE PROYECTOS





Poder Ejecutivo
Ministerio de Educación y Cultura
Anexo de la Resolución N° 15866

-42-

ANEXO 3

“PROFORMA DE PROYECTO DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR PARA GOBERNACIONES Y MUNICIPIOS”

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GOBERNACIÓN O MUNICIPIO SEGÚN SEA EL CASO.

Departamento/Distrito:

Dirección del local de la Gobernación/Municipalidad: **Tel:**

Nombre del Gobernador/ Intendente:

Tel: **Celular:**

Correo Electrónico:

Responsable de la Alimentación Escolar:

Tel: **Celular:**

Correo Electrónico:

Cantidad de Instituciones Beneficiadas:

2. DESAYUNO/MERIENDA ESCOLAR

a. Instituciones Beneficiadas



Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15.866

-43-

b. Especificaciones Técnicas

Aspecto nutricional	
Aporte de Kcal por día (consignar la cantidad de Kcal del desayuno/merienda proveído por día)	
Composición del Desayuno/Merienda	
Consignar el tipo de alimento líquido	
Consignar los alimentos sólidos	
Consignar las combinaciones empleadas por semana. Ejemplo: Martes y Jueves: Leche con cereal	

c. Control de calidad

Describir el sistema de calidad a ser implementado (controles, fiscalizaciones, monitoreos), según corresponda.	
---	--

3. ALMUERZO ESCOLAR

a. Instituciones Beneficiadas

[Redacted]					

b. Especificaciones Técnicas

Aspecto nutricional	
Aporte de Kcal por día (consignar la cantidad de Kcal del menú proveído por día)	
Composición del menú	
Horario de elaboración del menú	
Horario de distribución	
Constitución del menú (consignar si se compone de plato principal,	



Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-44-

acompañamiento o ensaladas y postre)	
Completar el menú cíclico, según el ejemplo del Anexo a	
Completar el recetario del menú, según el ejemplo del Anexo b	
Modalidad del almuerzo escolar (consignar si es por catering o elaborado en la institución educativa).	

c. Control de calidad

Describir el sistema de calidad a ser implementado (controles, fiscalizaciones, monitoreos), según corresponda.	
---	--

Ejemplo de menú cíclico

Semana 1					
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Plato Principal					
Guarnición					
Postre					

Semana 2					
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Plato Principal					
Guarnición					
Postre					



Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-45-

Semana 3					
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Plato Principal					
Guarnición					
Postre					

Semana 4					
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Plato Principal					
Guarnición					
Postre					

OBSERVACIÓN: El menú cíclico es la distribución normatizada de los menús para un periodo de tiempo de 21 días, con el objetivo de brindar variabilidad. Para los proyectos locales se considerará la posibilidad de utilizar mínimamente dos semanas de menú cíclico, y excepcionalmente se podrá realizar la repetición de los platos, bajo autorización de la Gobernación/Intendencia.



Poder Ejecutivo
Ministerio de Educación y Cultura
Anexo de la Resolución N° 15866

-46-

Recetario del menú

Describir cada uno de los menús a ser elaborados según el Anexo a presentado. Consignar los mismos por una persona.

Ejemplo:

1. Nombre del plato:

Calorías aprox. por plato (por una persona):

Ingredientes en gramos y en medidas caseras* (por una persona):

Preparación del plato:

*Medidas caseras corresponden a los utensilios normalmente utilizados en los hogares para la preparación o consumo de los alimentos. Por ejemplo: 10 g. de aceite = 1 cucharada sopera





Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-47-

Descripción de la modalidad empleada

- Si la modalidad empleada es Servicio de Catering, describir la distribución del Servicio: tipo de móvil utilizado para el efecto, recipiente en el que se distribuye (hot bock, olla, taper), si la misma se distribuye en platos individuales a los niños y niñas o en cantidades, quién distribuye en la escuela a los niños y niñas, si la empresa cuenta con plan de capacitación mensual para su personal.
- Si se elabora en la institución educativa, describir el mecanismo de distribución de los alimentos, equipos que se disponen para el almacenamiento de los mismo (heladera, estantes, refrigerados, etc.), para la preparación (ollas, cucharones, etc.) y los utensilios para la posterior distribución a los niños (platos, cubiertos, etc.), si se cuenta con personal capacitado para la elaboración de los menús, si cuenta con un auxiliar de cocina, si se cuenta con personal específico para la limpieza, especificar el plan de capacitación realizado a los personales encargados de la preparación y distribución de los alimentos, especificar el plan de monitoreo para el control de la calidad de los alimentos, proporcionar los datos de la nutricionista responsable del proyecto.

X





Poder Ejecutivo

Ministerio de Educación y Cultura

Anexo de la Resolución N° 15866

-48-

ANEXO 4

MENSAJES DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS DEL PARAGUAY

Guía N° 1: Para una alimentación saludable consume todos los días un poco de los 7 grupos de alimentos: Cereales, tubérculos y derivados; Frutas; Verduras; Leche y derivados; Carnes, legumbres secas y huevo; Azúcares y mieles; Aceites y grasas, de la Olla Nutricional.

Guía N° 2: Para estar sano coma diariamente verduras crudas y cocidas, en el almuerzo y en la cena.

Guía N° 3: Consuma todos los días 3 frutas de estación porque tienen vitaminas y fibra.

Guía N° 4: Es importante comer legumbres secas con cereales 2 veces por semana porque juntos alimentan mejor.

Guía N° 5: Aumente el consumo diario de lácteos a 2 tazas de leche o yogur y 1 pedazo de queso para mantener huesos y dientes fuertes.

Guía N° 6: Es saludable consumir diferentes tipos de carnes sin grasa, día de por medio, hasta 4 veces por semana.

Guía N° 7: Para proteger su corazón disminuya el consumo de grasas y frituras.

Guía N° 8: Prepare sus comidas con sal yodada en pequeña cantidad para prevenir la presión alta.

Guía N° 9: Consuma menos golosinas, gaseosas y bebidas azucaradas para cuidar su salud.

Guía N° 10: El consumo de bebidas alcohólicas puede ser perjudicial para la salud y provocar accidentes.

Guía N° 11: Tome como mínimo 8 vasos de agua potable durante el día para el buen funcionamiento del cuerpo.

Guía N° 12: Para su bienestar general realice de 30 a 60 minutos de actividad física todos los días.