

Material Imprimible

Curso Alimentación para escolares

Módulo Administración de servicio de alimentación y kiosco saludable

Contenidos:

- Administración de servicios de alimentación escolar
- Conservación inocua de alimentos
- Viandas enviadas desde el hogar
- Kiosco saludable

Administración de servicios de alimentación escolar

La gran mayoría de las escuelas cuenta con un comedor y con un kiosco para que los niños puedan realizar las comidas y comprar en los recreos.

Muchas veces estos servicios son tercerizados y otras son propios del colegio. Lo importante aquí es que se cumpla con la normativa para poder ofrecer a los alumnos un servicio de calidad respecto al precio y a la calidad del alimento. De allí la importancia de que los menús sean saludables para contribuir con las acciones de alimentación saludable que se deben implementar.

Los menús escolares deben estar armados por un nutricionista matriculado, quien tiene muchas funciones en el ámbito de la salud y promoción, pero además, realiza tareas en los establecimientos educacionales.

Dichas tareas son variadas e incluyen el diagnóstico del estado nutricional de los estudiantes, la determinación de la prevalencia de malnutrición por exceso, asesoría y supervisión de kioscos y comedores, realización de marketing en salud y ejecución de sesiones educativas.

El nutricionista es quien definirá la cantidad de calorías, carbohidratos, proteínas, grasas esenciales, vitaminas y minerales de cada menú.

Generalmente se arman mosaicos de 5 días, es decir, de lunes a viernes, para que también se facilite el momento de realizar las compras, y los mismos podrían ser modificados solamente bajo autorización del nutricionista en casos de déficit de algún ingrediente o de costos.

Asimismo podemos decir que dicho profesional puede enfocarse a la atención individualizada o dirigirse a grupos de personas, siempre teniendo en cuenta los objetivos, necesidades y condiciones de cada individuo.

De igual manera, es esencial tener en cuenta que todo el personal que trabaja en un servicio de alimentación, en este caso escolar, debe contar con un Curso de Manipulación de alimentos y cuidados sanitarios, que sirve, justamente, para que conozcan cuáles son las normas y la reglamentación destinada al cuidado de la higiene e inocuidad al momento de trabajar con alimentos.

Ahora bien. La limpieza, la manipulación, la recepción, la producción y el servicio son los pasos fundamentales en los que se deben trabajar para que el servicio en general salga bien. Es por eso que decimos que se trabaja en “cadena”.

Pero... ¿por qué es en cadena?, porque si uno falla, es probable que el resto de la línea se vea afectado. Por ejemplo, si en el servicio recibimos o compramos un alimento que no

es de calidad, es muy probable que la comida no salga del todo rica o adecuada. También puede ser que recibamos o compremos alimentos de muy buena calidad pero resultó que no lo almacenamos adecuadamente, por lo que podríamos tener desperdicios, o que el alimento se eche a perder.

También puede pasar que la deficiencia esté en el momento de la producción, por ejemplo, cocinar mal un alimento, desperdiciarlo o que se queme. Esto también hará que el alimento se eche a perder y no podamos continuar la línea de producción. En el último de los casos se puede ver afectado el servicio cuando, por ejemplo, una vez servido el alimento, se caiga de la bandeja. Allí tendremos desperdicio también.

Como verán, en cada uno de los eslabones que forma parte de este círculo de servicio puede afectarse el mismo y generar una secuencia de complicaciones en toda la producción. Para ello necesitamos de la colaboración no solo de la nutricionista, sino de los cocineros, ayudantes de cocina, manipuladores y demás personas que atienden en el comedor.

Asimismo, en algunas escuelas no solo se brinda el almuerzo, sino también el desayuno o merienda. A este se lo denomina Servicio Alimentario Escolar, y es un programa del Ministerio de Desarrollo Social de la Provincia de Buenos Aires que tiene como objetivo garantizar, a través del sistema de comedores escolares, una adecuada nutrición a los alumnos que concurren a las escuelas públicas provinciales.

Este programa está dirigido a niños y adolescentes en situación de vulnerabilidad social, escolarizados en escuelas públicas de la Provincia de Buenos Aires, con el objetivo de garantizar una cobertura nutricional uniforme.

De acuerdo con este programa, el primer objetivo en la conformación del desayuno/merienda debería ser la presencia diaria de una porción de leche o yogur para asegurar el aporte de calcio, la incorporación de frutas y una reducción del contenido de azúcares agregados, grasas saturadas y sodio.

Por su lado, el primer objetivo nutricional de los almuerzos debería orientarse al aumento de menús con hortalizas no feculentas, la presencia alternada de fuentes de proteínas de alto valor biológico y el aumento del aporte de fibra, a partir de legumbres y cereales integrales; también la presencia preponderante de frutas frescas como postre, tendiendo a reducir el contenido de sodio, grasas saturadas y con mínima o marginal cantidad de azúcares agregados.

El almuerzo consta de un plato principal cuyos componentes principales deben ser, a lo largo de la semana, variedad de carnes o huevo; legumbres, en combinación con cereales

para asegurar la calidad proteica; y hortalizas no feculentas y cereales como arroz integral o fideos.

Además, el postre debería estar conformado preferentemente por frutas frescas, y la cantidad de pan que acompaña a los almuerzos no debería exceder de 30 gramos.

Al momento de servir el almuerzo deben reconocerse los requerimientos y recomendaciones variables según grupos etarios por medio de un apropiado manejo de porciones en el plato. Este debe servirse en un ambiente seguro, higiénico y asignando un tiempo aproximado de media hora.

Finalmente, la bebida que acompaña los almuerzos debería ser el agua, ya que el programa reafirma el derecho de todo niño a acceder al agua potable como bebida durante toda la jornada escolar.

Conservación inocua de alimentos

¿Alguien sabe que es la Inocuidad alimentaria? La **inocuidad de los alimentos** es la ausencia, a niveles seguros y aceptables, de peligro en los alimentos que puedan dañar la salud de los consumidores.

Los peligros transmitidos por los alimentos pueden ser de naturaleza biológica, química o física, y con frecuencia son invisibles a nuestros ojos, ya que se tratan de bacterias, virus o residuos de pesticidas, entre otros ejemplos.

No existe seguridad alimentaria sin inocuidad de los alimentos. Por eso, cuando los alimentos no son inocuos, los niños y niñas se enferman y no pueden aprender debido a las consecuencias que se generan por esto. Por ende, el desarrollo humano se ve truncado.

Mantener los alimentos inocuos es un proceso complejo, que comienza en la granja y termina con el consumidor. Es decir, hay que tener en cuenta todas las etapas de la cadena alimentaria, desde la producción, recolección y almacenamiento, hasta la preparación y el consumo.

La FAO, cuyas siglas significan *Food Agriculture Organization*, es la única organización internacional que supervisa la inocuidad de los alimentos en todas las etapas de la cadena alimentaria.

A través de una larga colaboración, la FAO y la Organización Mundial de la Salud apoyan la inocuidad alimentaria a nivel mundial y protegen la salud de los consumidores. Por lo general, la FAO aborda los problemas de inocuidad de los alimentos a lo largo de la

cadena alimentaria durante la producción y procesado, mientras que la OMS supervisa habitualmente las implicaciones a nivel de la salud pública.

Sin embargo, el proceso de garantizar que los alimentos sean inocuos para comer no acaba con la compra. En casa, los consumidores deben asegurarse de que lo que comen sigue siendo seguro.

Como dijimos, la contaminación de alimentos puede producirse en cualquier momento, desde la cosecha hasta el momento en el que es consumido.

Existen varias causas a partir de las que los alimentos pueden contaminarse:

- Puede darse la contaminación por el aire, ya que este es un medio de dispersión de partículas y de microorganismos. El aire puede transportar microorganismos desde las zonas donde se trabaja con alimentos crudo hacia los cocidos.
- También puede producirse la contaminación por el agua, desde la que se utiliza para el lavado de los alimentos hasta el agua utilizada para la limpieza de las instalaciones. Además, el agua es utilizada para las distintas fases de las preparaciones.
- De igual manera, puede desarrollarse la contaminación del suelo, puesto que allí se reservan cientos de microorganismos que se utilizan en la producción industrial de antibióticos, aminoácidos, vitaminas y otros productos de la industria farmacéutica. Esta contaminación puede generarse a partir de microorganismos naturales de los alimentos: la cáscara del huevo y de las frutas, la piel de los vegetales y las legumbres, y también la piel de los animales son una barrera natural que no permite el traspaso de los microorganismos. Sin embargo, durante la manipulación, cuando se rompen estas barreras, por ejemplo, para su cocción o su consumo, los microorganismos pueden ingresar al alimento. En aquellos alimentos que no tengan cáscara o piel, el ingreso es directo
- También puede darse la contaminación por manipulación, que es la más frecuente, debido a que durante el proceso, los alimentos sufren modificaciones físicas y químicas, como la desintegración, los cambios de temperatura, agregado o quita de agua, entre otras. Para que no se genera la contaminación por manipulación, el personal del servicio debe higienizar constantemente sus manos, los elementos que use y la vestimenta. Además, la limpieza y la desinfección por parte de los manipuladores previenen el desarrollo bacteriano y las posibles enfermedades transmitidas por alimentos.

- Finalmente diremos que también puede desarrollarse la contaminación en el transporte y el almacenamiento, ya que puede haber proliferación bacteriana en los alimentos, sea por la presencia de humedad, por pérdida de la cadena de frío o en las etapas de comercialización, en la que aumenta la manipulación y el contacto con el agua, aire o suelo.

Ahora les preguntamos... ¿Alguien conoce el significado de las siglas ETA? Significa **Enfermedades Transmitidas por Alimentos**, y la Organización Mundial de la Salud la define como “una enfermedad de carácter infecciosa o tóxica causada por el consumo de alimentos o agua contaminada”.

Es decir, una enfermedad transmitida por alimentos es el conjunto de signos y síntomas que se causen por ingerir un alimento o agua en mal estado debido a la presencia de contaminantes físicos, químicos o biológicos que están presentes en altas concentraciones y que pueden afectar a un individuo o a una población.

Es importante aclarar que las ETA no se relacionan ni tienen que ver con las alergias o intolerancias alimentarias que tenga cada individuo en particular.

Asimismo, los signos y síntomas que puede causar una intoxicación alimentaria y, a consecuencia, una ETA, suelen depender del tipo de contaminante, la concentración del mismo y la población.

Las enfermedades transmitidas por los alimentos generalmente son causadas por bacterias facultativas, que pueden desarrollarse tanto en presencia como en ausencia de oxígeno, por lo que también se las llama aerobias facultativas o anaerobias facultativas. Las primeras requieren oxígeno para desarrollarse, y las segundas tienen dificultades para vivir o crecer en presencia de oxígeno. No obstante, el contaminante también puede ser un virus, moho u otro tipo de contaminante físico o químico.

En cuanto a la concentración del contaminante, esta se relaciona con la cantidad del mismo que se encuentra en el alimento, y por último, la población de riesgo se refiere a los niños, ancianos, embarazadas y las personas inmunodeprimidas, que son aquellas que, por alguna enfermedad determinada, el sistema de defensas del cuerpo se ve disminuido en su acción, por lo que no pueden defenderse en forma adecuada y normal de cualquier microorganismo que ingrese al cuerpo. Por eso, en todos estos casos hay que prestar mayor atención a las medidas de saneamiento para prevenir cualquier ETA. Generalmente en la población adulta, sana y no vulnerable, estas enfermedades son pasajeras, duran unos días, y la persona se recupera rápidamente.

Existen dos tipos de enfermedades transmitidas por alimentos: la infección alimentaria y la intoxicación alimentaria.

¿Alguno conoce la diferencia? La infección alimentaria se produce cuando se consume un alimento o agua altamente contaminado que presenta microorganismos vivos que, al ingresar al organismo, se multiplican en el intestino y producen síntomas indeseables. En cambio, la intoxicación alimentaria es la que se produce por medio de toxinas que producen los microorganismos que están en los alimentos. En estos casos, el que genera el daño no es el microorganismo en sí, sino la toxina que origina.

Servicio de viandas enviadas desde el hogar

Lo primero que debemos hacer antes de preparar las viandas que los niños se llevarán a la escuela, debemos lavarnos las manos con abundante agua y jabón, y luego iniciar el lavado de los alimentos.

Los vegetales y las frutas deben lavarse adecuadamente con agua potable en una pileta destinada a tal fin y asegurar la remoción de tierra y partículas visibles. Luego de lavarlas, es conveniente desinfectarlas con una gota de lavandina y posteriormente enjuagar con agua para quitar los productos químicos que puedan haber quedado.

Una vez preparadas las viandas, tendremos que pensar y decidir si transportaremos la comida fría o caliente, y cómo haremos para lograr que la temperatura se mantenga hasta el momento de consumirla. Si usamos contenedores isotérmicos, tales como heladeras de camping, vianderas, termos o loncheras, lo importante será mantener la temperatura.

En todos estos casos deben respetar el siguiente axioma: lo frío debe estar frío, y lo caliente, caliente: nunca tibio. Si está tibio, hemos brindado el ambiente perfecto para el desarrollo de las bacterias.

A continuación, les proponemos algunas recomendaciones para cumplir este principio:

- Si la vianda será fría, deben enfriar el contenedor antes de colocar los alimentos. Puede ser con agua y hielo, o simplemente colocándolo en la heladera unas horas. Si el contenedor no es muy eficiente en el mantenimiento de la temperatura y el alimento se consumirá pasadas cuatro horas, puede agregarse hielo o mantenedores de temperatura congelados tipo refrigerantes.

- Si la vianda será caliente, deben calentar el contenedor con un poco de agua hirviendo antes de guardar la comida dentro. En cuanto a la comida, puede ser un alimento recalentado o uno que preparemos en el momento. En el primer caso, lo calientan realmente bien hasta que humee y, después, lo llevan dentro del contenedor. Si, en cambio, lo preparan en el momento, conviene no esperar a que enfríe: lo ponen directamente dentro del contenedor.

Asimismo, tengan en cuenta que si van a transportar alimentos fríos y calientes, no deben colocarlos en el mismo contenedor, excepto si se encuentra preparado para ello.

Por ejemplo, existen termos de boca ancha que tienen dentro diferentes recipientes aislados unos de otros, especialmente preparados para almacenar alimentos fríos y calientes en el mismo contenedor.

Durante el transporte, la vianda debe ir en un lugar fresco, y una vez que se llegue al lugar donde se comerá, se la deberá colocar en un lugar refrigerado y se tendrá que evitar abrirla de forma innecesaria porque cada vez que se abre, se pierde frío del interior.

Una de las maneras de saber si los alimentos se conservan bien en la lonchera o contenedor es controlar que el hielo no se derrita del todo y que los alimentos estén frescos al tacto. Otro modo de conservar el frío, en este caso para las bebidas, es congelarlas, de forma que se irán descongelando con el paso de las horas y se podrán beber bien fresquitas.

Si los productos así lo permiten, también es posible usar bolsas isotérmicas, menos eficaces y sólidas que las loncheras o contenedores, pero suficientes para determinadas preparaciones, como bocaditos. También existen unas barras de hielo, una especie de cantimploras que se congelan, que como son de plástico duro, dejan mantener el frío durante bastante tiempo.

Recuerden que cuando uno congela un alimento, las bacterias no mueren, sino que se mantienen en estado latente. En cambio, las bacterias o microorganismos siempre mueren en altas temperaturas, mayores a 74°C.

Ahora les dejamos algunas recomendaciones a la hora de preparar los alimentos:

- Cuando en el primer plato haya alimentos a base de hidratos de carbono, en la otra comida se recomienda el consumo de proteínas con vegetales. Es decir, tratar

en lo posible de organizar las dos comidas para que en una de ellas sea mayor el aporte de carbohidratos y en la otra mayor proporción de carnes

- En ambos platos deben estar presentes los vegetales
- Evitar utilizar en estas comidas caldo, sopas preparadas, manteca, margarina, crema de leche, sal y aderezos como la mayonesa, el ketchup, la mostaza, salsa golf y otros aderezos como la salsa César
- Siempre es mejor cocinar los alimentos a la plancha, asados al horno, cocción o al vapor, que fritos
- Si se seleccionan pizza, empanadas o tartas, siempre se recomienda que sean caseras y no compradas; de esta forma, el valor lipídico siempre será menor y más saludable
- Se debe evitar la comida precocinada, los alimentos procesados o comidas de preparación rápida, como hamburguesas, panchos, pizzas y papas fritas, ya que son muy altas en grasas saturadas, azúcares y sal.
- Los azúcares y productos dulces, como helados, golosinas, chocolate, azúcar, jugos envasados, gaseosas, mermeladas y dulces en general, no deben formar parte de la dieta habitual
- El agua es la bebida necesaria y básica para acompañar la comida y quitar la sed
- No es recomendable que los colegios e instituciones educativas cuenten con máquinas expendedoras de golosinas, ya que siempre ofrecen alimentos altos en grasas y azúcares
- Es muy importante generar a los niños el hábito de lavarse los dientes después de realizar cada comida. Si almuerzan en el colegio, podrán llevar su cepillo en una bolsita higiénica.
- Al momento de cocinar u organizar menús para niños o viandas infantiles, se debe tener muy en cuenta si alguno de ellos es alérgico a algún alimento, si es celíaco o intolerante a la lactosa, para evitar agregar este ingrediente a la preparación y, a su vez, para evitar la contaminación cruzada entre los alimentos

Kiosco saludable

Las escuelas son ámbitos ideales para realizar acciones de promoción de la salud, que son vitales para que los alumnos logren un desarrollo pleno de sus potencialidades de crecimiento y aprendizaje.

Como sabemos, la educación alimentaria en la formación de hábitos alimentarios es un proceso que debe ser entre los padres, la escuela y los profesionales de salud, quienes

deben apoyar tanto a la institución como a los padres para fomentar y acompañarlos en este camino. Es un trabajo conjunto.

En la Ciudad de Buenos Aires existe la Ley 3704, que tiene el objetivo de promover la alimentación saludable variada y segura de los niños, niñas y adolescentes en edad escolar a través de políticas de promoción y prevención.

La misma apunta a que los niños puedan elegir alimentos saludables en los kioscos, bares o bufetes de la escuela y que no solo ofrezcan alimentos altos de grasas y azúcares, que generalmente son los más elegidos por los niños. Esto ayudaría a generar cambios en la conducta alimentaria de los niños, niñas y adolescentes.

Para que los kioscos escolares se consideren “saludables”, deberán contar con una oferta variada de alimentos y/o productos alimenticios.

Para esto, el Gobierno de la Ciudad diseñó una Guía de Alimentos y Bebidas Saludables, conocida como GABS, para enriquecer nutricionalmente la oferta de un kiosco tradicional que debe ser controlado por una nutricionista.

La oferta debe reunir condiciones de seguridad sanitaria relacionadas a las condiciones edilicias, por las cuales se categorizan los kioscos y las buenas prácticas de elaboración de alimentos.

Además, se diseñó un Manual para los Encargados de los Kioscos Saludables con contenidos específicos para desarrollar las actividades cumpliendo con la Ley 3.704 de Alimentación Saludable y que agrega temáticas sobre manipulación de alimentos para los cocineros, el personal de cocina y todos los encargados de manipular y estar en contacto con la comida en un servicio de alimentación.

El Manual permite acompañar a los responsables de los kioscos en la implementación de kiosco y de estrategias para la venta de productos saludables con acciones que se encuentran dentro de una propuesta integral de promoción de correctos hábitos alimentarios.

Es muy importante la participación y el compromiso activo por parte de los responsables de los kioscos en las escuelas, ya que forman parte del cambio necesario para mejorar la alimentación de los niños, niñas y adolescentes.

A continuación veremos la implicancia que tiene la Ley y cómo se debe implementar en los Servicios de Comedores Escolares. Esto les servirá si cocinan en este servicio o también si diseñan viandas escolares.

El artículo 2 sostiene que “La autoridad de aplicación de la presente Ley es el Ministerio de Educación de la Ciudad o el organismo que en el futuro lo reemplace”.

Por su lado, el artículo 3 manifiesta que “a los fines de la presente Ley, la autoridad de aplicación debe: Elaborar Pautas de Alimentación Saludable específicas para los establecimientos educativos teniendo en cuenta los estándares difundidos por la OMS, organizaciones y profesionales especializados; diseñar una Guía de Alimentos y Bebidas Saludables; garantizar la educación en materia de alimentación y educación física; coordinar políticas multisectoriales para promover la actividad física”.

El artículo 4 manifiesta que “los kioscos, cantinas, bufetes y cualquier otro punto de comercialización que se encuentran dentro de los establecimientos educativos deben comercializar alimentos y bebidas que se encuentren contenidos en las GABS diseñadas por la autoridad de aplicación.”

¿Y qué dice el artículo 5? Que “las máquinas expendedoras de alimentos y bebidas que se encuentran dentro de los establecimientos educativos deben comercializar alimentos que estén incluidos dentro de las GABS.”

El artículo 6, por su parte, manifiesta que “los servicios de comedores escolares que se brindan en instituciones educativas de gestión estatal deben cumplir con las Pautas de Alimentación Saludable fijadas en el inciso a) del artículo 3º”.

El artículo 7 expone que “los servicios de comedores escolares que se brindan en instituciones educativas de gestión privada adecuarán sus menús a las Pautas de Alimentación Saludable. Los menús deben ser homologados por la autoridad de aplicación.”

El siguiente artículo reza que “la autoridad de aplicación de la presente Ley brinda a los establecimientos educativos toda la información referida a las Pautas de Alimentación Saludable y a las GABS”.

Mientras que el artículo 9 expone lo siguiente: “La autoridad de aplicación elabora y suministra material de difusión e implementa campañas permanentes de

concientización con criterio pedagógico acorde a cada nivel educativo, con las pautas y guías de alimentación saludable, las que necesariamente deben contener información relativa a: La relevancia de la alimentación saludable y la actividad física regular; fomentar de la actividad física extracurricular en clubes para la realización por ejemplo de deportes; la importancia de la prevención de enfermedades derivadas de una mala alimentación; los centros de atención clínica y psicológica para el tratamiento de enfermedades derivadas de una mala alimentación.”

Finalmente mencionaremos el artículo 10, que sostiene que “la Autoridad de aplicación garantiza la colocación de letreros en los lugares de comercialización de alimentos y bebidas dentro de los Establecimientos Educativos en los que se destaque la importancia de consumir alimentos que cumplan con las GABS.”

En los kioscos de las escuelas debe hacerse visible la presencia de alimentos saludables y deben estar en lugares llamativos con colores claros que impliquen que los niños los compren. Algunos ejemplos pueden ser yogures, ensaladas de frutas sin azúcar, frutas frescas, turrone, tutucas, yogures bebibles, y agua mineral.

Ahora bien. Además de la ley anteriormente citada respecto a la oferta de alimentos saludables en el kiosco, también se han implementado normativas y reglamentaciones en lo que se refiere a los menús que son brindados a los niños en estas instituciones.

Esta reglamentación rige para los comedores de las escuelas públicas y privadas de la Ciudad de Buenos Aires, y va acompañada de acciones basadas en Educación Alimentaria y Nutricional que buscan elegir y optar por alimentos saludables.

Los menús de los comedores escolares deben cumplir con las Pautas de Alimentación Saludable que establece la Ley, para lograr que los alumnos de todas las escuelas reciban diariamente una alimentación completa, armónica, adecuada y segura. Tengan en cuenta que todos estos menús deben estar confeccionados y controlados por un Licenciado en Nutrición, como ya hemos dicho.