

GUÍA

Nutri

TIENDA ESCOLAR

Súper frutas y verduras para una alimentación saludable en el ambiente escolar



MDE/218

INCAP/IDRC-CRDI. **Guía Nutri Tienda Escolar: Súper frutas y verduras para una alimentación saludable en el ambiente escolar.** INCAP 2020.

5 p. Ilus. Graf.

1. FRUTAS Y VERDURAS 2. ALIMENTACIÓN ESCOLAR 3. POLÍTICAS Y PROGRAMAS

El presente material fue elaborado con el apoyo financiero del International Development Research Center -IDRC-/Centre de Recherches Pour le Developpement International -CRDI-, a través del Proyecto "De la Finca a la Escuela" y con el apoyo técnico del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá -INCAP-.

Coordinado por:

Ana Victoria Román
Manolo Mazariegos
Manuel Ramírez-Zea

Escrito por:

Ana Lissette Guzmán Flores

Colaboración editorial:

Estudio de Diseño y Consultorías El Ático - www.elaticogt.com
Diego Taylor

Reconocimiento póstumo a la Dra. Ana Victoria Román

Investigadora principal, quien fue parte fundamental de los frutos de este proyecto. Que en paz descanse.

Reconocimiento a instituciones gubernamentales participantes:

Guatemala

Ministerio de Educación
Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social
Ministerio de Agricultura y Ganadería

Costa Rica

Ministerio de Educación Pública
Ministerio de Salud
Ministerio de Agricultura y Ganadería
Servicio Fitosanitario del Estado
Consejo Nacional de Producción



Un agradecimiento especial a los directores, docentes, estudiantes y padres de familia de las escuelas que participaron en la implementación del proyecto.

© Copyright 2020, INCAP. Guatemala.

Esta publicación es propiedad del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá -INCAP-, el mismo puede ser consultado y citado siempre y cuando se haga mención de la fuente. Se prohíbe su reproducción y distribución total o parcial a través de cualquier medio físico o digital sin contar con el aval correspondiente.



Con base en el marco legal vigente y el contexto actual, El Proyecto "De la Finca a la Escuela" del INCAP, plantea las siguientes normas a cumplir en los establecimientos educativos para fomentar la **Tienda Escolar Saludable y Nutritiva**.

01

Las y los vendedores de la tienda escolar deben contar con el carné que las certifica para preparar y vender alimentos con inocuidad, extendida por el Centro de Salud de la localidad esta es la **Tarjeta de Salud**.



Tarjeta de salud

02

En la tienda se procurará únicamente ofrecer alimentos saludables y de preferencia snacks saludables que incluyan frutas y verduras.



03

Para verificar el cumplimiento de estas acciones es necesario que las Direcciones Educativas y Claustro de maestros estén en constante monitoreo.

04

El local deberá permanecer limpio y los utensilios que se utilicen de igual forma, incluyendo vestimenta adecuada y limpia (gabacha, reddecilla, guantes, manteles, azafates, canastas). La transferencia monetaria se hará con la mayor higiene posible para no contaminar los alimentos.



05

La ubicación de la tienda no debe robarle espacio a la recreación de los alumnos.



06

La nutri tienda debe tener acceso a agua segura para el lavado de frutas, verduras, manos y utensilios de cocina.



07

Además, debe contar con depósitos de basura y evitar de esta forma la contaminación del medio ambiente.



08

Proteger los alimentos con mantas o servilletas limpias, evitando así la contaminación por polvo, moscas y otros contaminantes.

09

Las vendedoras deben cumplir con los horarios de recreo que ya están establecidos por direcciones del establecimiento educativo y abrir la tienda después de servir la alimentación escolar, esto con el fin de que la Alimentación Escolar se aproveche al máximo por los estudiantes.



10

Se debe contar con constante actualización para la correcta manipulación de alimentos, de esta forma solicitar la *Tarjeta de Manipulación de Alimentos*, es responsabilidad del establecimiento educativo.

**Tarjeta de
manipulación
de alimentos**

11

En el aula se deberán continuar con actividades pedagógicas, estrechadas fuertemente con el CNB que promuevan la seguridad alimentaria y nutricional, alimentación saludable, consumo de frutas y verduras y su importancia, entre otros temas.



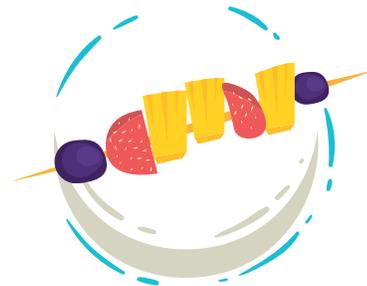
FUNCIONAMIENTO DE UNA NUTRI TIENDA ESCOLAR SALUDABLE

- ➔ La Nutri Tienda estará bajo el cargo de la persona seleccionada por Dirección del establecimiento o liderada por la directora, claustro de maestros y padres de familia.
- ➔ La Nutri tienda escolar está bajo la responsabilidad de los mismos por lo que debe estar en constante monitoreo.
- ➔ Verificar que cuente con los requisitos mínimos descritos en la sección anterior.

FUNCIONES DE UNA NUTRI TIENDA ESCOLAR SALUDABLE



- ➔ Promocionar la Seguridad Alimentaria y Nutricional de la comunidad educativa, ofertando productos locales con pertinencia cultural, aceptados por los escolares y que sean saludables.



- ➔ Ofertar preparaciones con frutas y verduras, por ejemplo, fruta en porciones, pinchos de frutas, ensaladas de verduras con limón, (evitar agregar consomé), entre otras

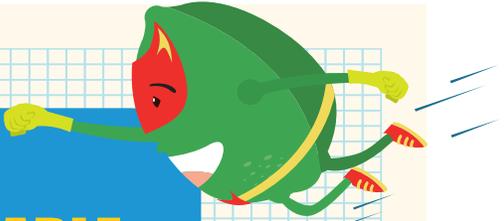


- ➔ Evitar ofertar alimentos no saludables y de bajo valor nutritivo. Sustituirlos por súper frutas y súper verduras en preparaciones agradables y aceptadas por los escolares, esto ayudara a fomentar hábitos de alimentación saludables en ellos.



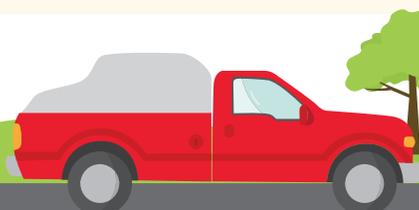
- ➔ Orientar el lavado de manos antes y después del consumo de alimentos.





ALIMENTOS DE NUESTRA TIENDA ESCOLAR SALUDABLE

1. No preparar alimentos cuando se esté enfermo
2. Cocinar bien los alimentos u cubrirlos con tapaderas y/o manteles limpios
3. Prevenir e impedir la presencia de plagas como ratas, cucarachas y moscas
4. El cabello debe ser cubierto totalmente con redecilla o un pañuelo
5. Las manos deben estar limpias y las uñas deberán estar recortadas
6. No tocar dinero al momento de despachar la comida, en caso necesario apoyarse con otras personas para cobrar y/o usar una bolsa plástica para recibir el dinero.
7. Estar certificadas por el centro de salud de la localidad y actualizar el carné cada año
8. Los alimentos deben ser frescos y preparados el mismo día. Evite transportar los alimentos de un lugar a otro, es preferible que los prepare en su tienda para evitar contaminación
9. Usar platos y vasos lavables para contribuir con el medio ambiente.
10. Los vendedores o vendedoras que no han recibido la capacitación deberán acudir en fecha programa al Centro de Salud y certificarse.



PRODUCTOS SUGERIDOS PARA VENDER EN LA **NUTRI TIENDA** ESCOLAR SALUDABLE

En el marco del cumplimiento de la Ley de Alimentación Escolar Decreto No 16-2017; se establece que la Tienda escolar debe ofertar alimentos nutritivos que contribuyan con el desarrollo cognitivo y promuevan un estado de salud adecuado en los escolares, a continuación, se lista una serie de alimentos que podría ofertar en la tienda:

➔ Frutas y verduras:



Frutas locales, de temporada en preparaciones saludables como porciones, cocteles, ensaladas, pinchos, licuados, helados de fruta natural, recuerde lavarlas bien, desinfectarlas, acompañarlas de pepitoria, sal y limón. No agregar demasiada azúcar a las preparaciones.

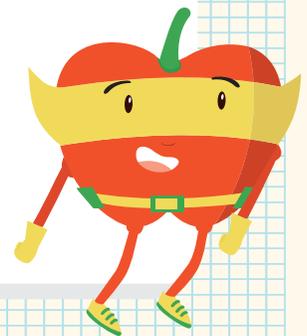
➔ Preparaciones saludables:



Arroz en leche, horchatas, avenas, chuchitos con salsa, mixtas, entre otros, tamalitos de frijol, de chipilín, elotitos asados desgranados con limón, tostadas de frijol, aguacate, con verdura picada, con salsa, entre otros



➔ Evite las frituras a profundidad.



A group of colorful food items (apple, broccoli, carrot, strawberry, green pepper, blueberry) dressed as superheroes, standing in a white starburst shape against a blue background with stars and motion lines.

SÚPER
ALIMENTOS



GUÍA
Nutri Tienda
Escolar



De la **FINCA**
a la **escuela**

Una intervención multi componente
para aumentar el consumo de
frutas y **vegetales** en la escuela.

INCAP Sede

Calzada Roosevelt 6-25 zona 11, Guatemala, Centroamérica

incap.int / +502 2315-7900 / e-mail@incap.int

