



Alimentación
Saludable
en la Infancia

MANUAL PARA COCINERAS/OS Y AUXILIARES DE COCINA



AUTORIDADES

Ministra de Salud y Desarrollo Social
Dra. Carolina Stanley

Secretario de Gobierno de Salud
Prof. Dr. Adolfo Rubinstein

Secretario de Promoción de la Salud, Prevención y
Control de Riesgos
Dr. Mario Kaler

Subsecretario de la Salud y Prevención de la
Enfermedad
Dr. Daniel Espinosa

Directora Nacional de Promoción de la Salud y
Control de Enfermedades Crónicas No Transmisibles
Dra. Verónica Irene Schoj

Ministro de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología
Dr. Alejandro Oscar Finocchiaro

Secretario de Gestión Educativa
Lic. Oscar Mauricio Ghilione

Dirección Nacional de Políticas Socioeducativas
Dra. María Pace

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a todas las áreas técnicas que participaron de la elaboración y la revisión de los contenidos de este manual.

© 2019

Ministerio de Salud y Desarrollo Social | PRESIDENCIA DE LA NACIÓN

Publicación de distribución gratuita. Queda prohibida su venta.

Esta permitida su reproducción total o parcial citando la fuente, con fines NO comerciales.

Producción y diseño a cargo de la Dirección de Información Pública y Comunicación de la
Secretaría de Gobierno de Salud.

Diagramación: María Eugenia de León

Ilustraciones: Victor Carbajal

Arte de Tapa: Federico Gutiérrez

PARTE 1

- ¿Qué es una alimentación saludable? **08**
- ¿Por qué es importante una alimentación saludable en la escuela? **08**
- Planificación del Menú **10**
- Comer en la escuela. Prácticas saludables en la mesa **18**

PARTE 2

- Su importancia para prevenir enfermedades **20**
- Manipulación de Alimentos **20**

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO ESTE MANUAL?

Este Manual está dirigido a todas las personas que participan del proceso de elaboración y servicio de alimentos para niños, niñas y adolescentes en la escuela. La importancia de su rol es clave ya que son quienes tienen contacto directo con la alimentación que reciben los niños, niñas y adolescentes diariamente, y sus prácticas y conocimientos pueden incidir en que la misma sea más **saludable y segura**. Además, al participar del servicio de las comidas, pueden contribuir a la construcción de prácticas saludables alrededor de la mesa compartida.

El objetivo de este manual es que las personas que elaboran y sirven alimentos en las escuelas puedan identificar que es una alimentación saludable y segura, para revisar sus prácticas y así contribuir a la salud de niños, niñas y adolescentes. Para este fin, **el manual está dividido en dos partes:**

Una primera parte, sobre **Alimentación Saludable** donde se detalla su importancia, las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina¹, y las prácticas saludables en la mesa escolar.

Y una segunda parte, sobre la **Higiene y el cuidado de alimentos** a lo largo del proceso de elaboración.

¹ Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación (2018) Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la población argentina. Recuperado de: http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/000001011cnt-2018-12_manual-aplicacion_guias-alimentarias-poblacion-argentina.pdf?fbclid=IwAR2MUdOMHA-F_qzDvrx5ocwJdzHYeWJX9y5K3T-3BAA5szh-j2y9Vw1xbjig

8
-

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

PARTE 1



¿QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

La **alimentación saludable** es aquella que aporta todos los nutrientes² esenciales y la energía necesaria para que cada persona pueda llevar adelante las actividades diarias y mantenerse sana.

Esta alimentación debe respetar los gustos, hábitos y cultura de cada persona, familia y/o comunidad.

Constituye un vehículo privilegiado de socialización (transmite hábitos, rutinas, normas y valores de convivencia), es una forma de expresar identidad y sentido de pertenencia.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA ESCUELA?

El **sobrepeso y la obesidad** en niños, niñas y adolescentes, así como en adultos/as, es una epidemia en aumento que está tomando proporciones alarmantes en todo el mundo y representa **uno de los principales problemas de salud pública**. En Argentina el 61.6% de los adultos tienen exceso de peso³. Y por su parte, 1 de cada 3 niños y niñas en edad

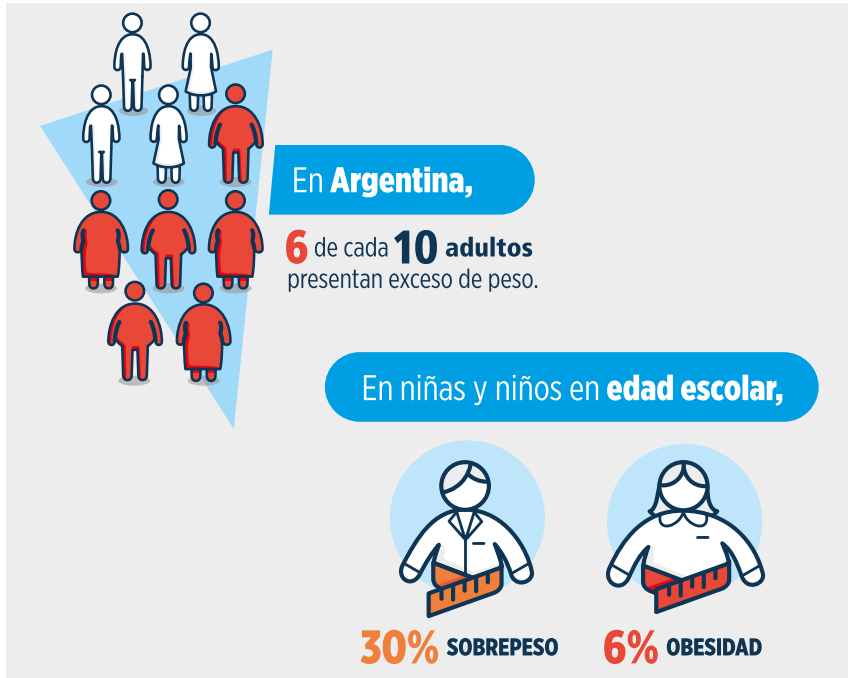
escolar tiene sobrepeso, y el 6% presenta obesidad⁴.

A la hora de analizar los efectos, gran parte de la carga de enfermedades no transmisibles (ENT) – como las cardiovasculares y respiratorias o la diabetes y el cáncer – son atribuibles al exceso de peso. Para dimensionar la gravedad del problema: las ENT representan el 60% de las muertes a nivel global. Sólo en Argentina, representaron el 73% de las muertes en 2015.

² Nutrientes: son las sustancias contenidas en los alimentos que ayudan a cumplir con las actividades diarias y mantener un buen estado de salud. Por ejemplo: la papa es un alimento que contiene Hidratos de Carbono, el aceite es un alimento que contiene Grasa, la clara del huevo es un alimento que contiene Proteínas, los Hidratos de Carbono, Grasas y Proteínas son nutrientes que se encuentran en los alimentos.

³ Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación (2019). 4ta. Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Buenos Aires, Argentina

⁴ Ministerio de Salud de la Nación (2012). Encuesta Mundial de Salud Escolar. Buenos Aires, Argentina



Pero el sobrepeso y obesidad no sólo es un grave problema de salud y calidad de vida, sino que también puede generar un menor rendimiento escolar y aumentar el ausentismo en las escuelas. Disminuir la malnutrición por exceso es fundamental para mejorar la calidad de vida de todos/as y para que cada persona pueda desarrollar al máximo su potencial.

Una de las soluciones para detener esta epidemia es garantizar que antes de la

adolescencia, los niños y niñas hayan desarrollado hábitos sólidos en materia de alimentación saludable y actividad física, y tengan una actitud positiva hacia las mismas.

El derecho a la salud y a la alimentación adecuada son derechos básicos y fundamentales. La protección de estos derechos depende no sólo de las prácticas de consumo y hábitos de vida individuales de las personas, sino también y funda-

mentalmente de las **características del entorno y la comunidad** donde esas personas nacen, viven y se desarrollan.

Por la cantidad de horas que los niños y niñas permanecen en las escuelas, los **entornos educativos** son un ámbito propicio para promover la adopción de un estilo de vida saludable. Es por eso que contribuir a que mejore la alimentación dentro de la escuela es muy importante para la prevención del sobrepeso y la obesidad.

PLANIFICACIÓN DEL MENÚ

El **menú escolar** requiere una planificación por parte de responsables técnicos/as y profesionales en nutrición, que combina y varía los alimentos de acuerdo con las necesidades de cada grupo escolar, según los recursos disponibles, en función de las edades y considerando las características regionales-culturales, entre otros aspectos.

Para ello, se utilizan las **recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA)**. Veamos en qué consisten:

Las GAPA presentan **10 mensajes** para una alimentación saludable dirigidos a personas mayores de 2 años en las cuatro comidas diarias recomendadas para lograr una alimentación saludable.

1. Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa.

2. Tomar a diario 8 vasos de agua segura como principal bebida. ¡El agua siempre es mejor! Podemos saborizarla con rodajas de frutas.

3. Consumir a diario frutas y verduras en variedad de tipos y colores. ¡Mientras más colorido es el plato, más nutrientes tiene!

4. Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido en sodio. Una buena manera de lograr comidas más sabrosas es con especias y condimentos naturales.

5. Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos

con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.

6. Consumir diariamente leche, yogur o queso.

7. Al consumir carnes, quitarle la grasa visible. Para variar las comidas, los huevos o una combinación de legumbres y cereales sirven como sustitutos de carne.

8. Consumir legumbres y cereales (preferentemente integrales para una mejor calidad nutricional); y papa, batata, choclo o mandioca.

9. Consumir aceite crudo como condimento o semillas.

10. El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, niñas, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

LA GRÁFICA DE ALIMENTACIÓN DIARIA



14

Este dibujo muestra los distintos **grupos de alimentos** que deben consumir diariamente las personas a partir de los 2 años en las **cuatro comidas recomendadas** para lograr una alimentación nutritiva y adecuada. Incluye también la importancia de incorporar agua segura como principal fuente de hidratación, la necesidad de realizar actividad física todos los días y disminuir el consumo de sal para cuidar la salud.

En la gráfica se encuentran 6 grupos de alimentos que se identifican por colores:

Grupos 1 al 5 (**1. Frutas y verduras; 2. Legumbres, cereales, papa, pan y pastas; 3. Leche, yogur y queso; 4. Carnes y huevos; 5. Aceites, frutas secas y semillas**): aportan nutrientes esenciales (carbohidratos, proteínas, grasas, fibra, vitaminas y minerales) y agua. Según las GAPA, se deben consumir en forma diaria, teniendo en cuenta la porción o cantidad adecuada que se necesita para el correcto funcionamiento del cuerpo.

- **Grupo 6 (Alimentos de consumo opcional):** no aportan nutrientes esenciales y no son necesarios en la alimentación diaria.

También, alrededor de la gráfica y en su

centro hay **3 recomendaciones** tan importantes como las anteriores:

- disminuir el consumo de sal;
- sumar actividad física todos los días, al menos 30 minutos;
- preferir el consumo de agua segura para beber como fuente principal de hidratación diaria.

A continuación, vemos el detalle de cada grupo de alimentos y sus porciones recomendadas.

Recordemos que estas recomendaciones abarcan la alimentación diaria.

Desde el Comedor Escolar, se complementa la alimentación que los chicos reciben en el ámbito de la familia o la comunidad.

De allí la importancia de socializar los menús escolares, para contribuir a la organización familiar.

GRUPO 1: VERDURAS Y FRUTAS

Fuente principal de vitaminas A y C, minerales, agua y fibra.

Incorporar frutas y/o verduras en cada una de las comidas diarias.

Hay distintas maneras de incluirlas en las diferentes comidas del día: como fruta cortada en los desayunos o meriendas; verduras combinadas con arroz, fideos o carnes en almuerzos, entre otras.

Se pueden variar las recetas de acuerdo a la estación del año, ya que la disponibilidad y accesibilidad de las frutas y verduras varía de acuerdo a la época y la región.

No se incluyen en este grupo papa, batata, choclo y mandioca.

1 porción equivale a:



1/2 plato plato de verduras



o 1 fruta mediana



o 1 taza de frutas.

GRUPO 2: LEGUMBRES. CEREALES. PAPA. PAN Y PASTA

Fuente principal de hidratos de carbono complejos, fibra, vitaminas (en el caso de las legumbres y los cereales en sus variedades integrales) y energía.

Ambos grupos de alimentos brindan saciedad, tienen un gran rendimiento y son fáciles de conservar.

Las legumbres son nutritivas y accesibles, y cuando se consumen con cereales se obtienen comidas con proteínas de buena calidad. Esta combinación se puede usar en ocasiones como reemplazo de carnes.

Para reducir el tiempo de cocción de las legumbres, dejar en remojo la noche anterior, esto permite que se ablanden.

La papa, batata, choclo o mandioca (vegetales feculentos) se incluyen en este grupo porque su composición es más similar a los cereales que a las hortalizas.

Es saludable consumir al menos 4 porciones por día (preferentemente integrales):

1 porción equivale a:



60 g de pan (1 mignón)



pastas (1/2 taza)



o 125 g en cocido de legumbres o cereales (1/2 taza)



1 papa mediana



o 1/2 mandioca

GRUPO 3: LECHE, YOGUR O QUESO

Fuente principal de calcio, vitaminas A y D, y de proteínas de alto valor biológico.

Se intenta promover la elección preferentemente de leche, yogur o queso en versiones con menor aporte de grasa (descremado o parcialmente descremado).

Con los lácteos, se pueden enriquecer salsas, purés, guisos, elaborar rellenos, croquetas, sopas. También pueden usarse para preparar postres caseros: flan, helado, arroz con leche, mazamorra, budín de pan, chuño.

Es saludable consumir algunos de estos alimentos todos los días:

1 porción equivale a:

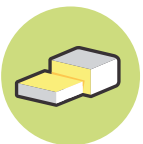
1 taza de leche líquida



o 1 vaso de yogur



o 1 rodaja de queso cremoso



GRUPO 4: CARNES Y HUEVO

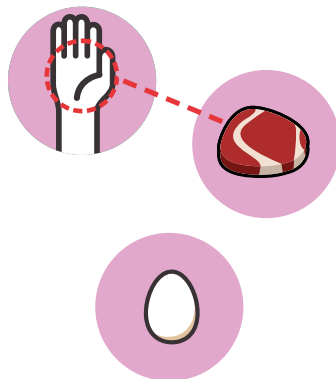
Fuente principal de hierro, proteínas de alto valor biológico (de buena calidad nutricional), zinc y vitamina B12.

Incluye a todas las carnes comestibles rojas o blancas, y también los huevos.

Es importante incorporar algún tipo de proteína de buena calidad todos los días: puede ser a través de carnes de distintos tipos, incluyendo hasta un huevo por día, o con alguna receta que contenga legumbres y cereales.

1 porción equivale:

Al tamaño de la palma de la mano de cualquier tipo de carne (vaca, cerdo, pollo, pescado, otras) o 1 huevo



GRUPO 5: ACEITES, FRUTAS SECAS Y SEMILLAS

Fuente principal de vitamina E y antioxidantes.

El aceite y las semillas tienen grasas de buena calidad que aportan ácidos grasos esenciales.

Se busca privilegiar el consumo moderado y preferentemente crudo en el caso del aceite, y sin el agregado de sal en frutas secas y semillas.

Evitar frituras, y si se elige ese tipo de cocción, que sea no más de una vez por semana.

Es saludable consumir 2 porciones por día de aceite crudo:

1 porción equivale a:



*1 cucharada
de aceite*

De ser posible, procurar incorporar semillas en la alimentación una vez por semana, considerando su disponibilidad en cada región.



*1 cucharada
sopera de semillas
una vez por
semana*

GRUPO 6: ALIMENTOS DE CONSUMO OPCIONAL

Los alimentos de este grupo **no deberían formar parte de la alimentación diaria**, ya que su consumo en exceso daña nuestra salud, aumentando el riesgo de padecer sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, entre otras enfermedades.

En general, **tienen altas cantidades de grasas, azúcares y/o sal, además de conservantes, aditivos, colorantes.**

La alta disponibilidad y publicidad en el entorno alientan al alto consumo de este grupo.

Ejemplos de estos productos alimentarios son: galletitas dulces o saladas; amasados de pastelería (pastelitos fritos, churros, medialunas, bizcochos de grasa, facturas, otros); golosinas; bebidas azucaradas como gaseosas, aguas saborizadas y jugos en polvo (para diluir); productos de copetín (maní salado, palitos salados, papas, mandioca y/o batatas fritas, chizitos, otros); embutidos y chacinados (salchichas, chorizo, morcilla, otros); fiambres; achuras; carnes procesadas (preformados de carne o pollo, hamburguesas de carne o vegetales pre fritos, bastones de pescados, medallones de pollo, otros); helados; manteca; margarina; dulce de leche, mermeladas (industrializadas), aderezos tales como mayonesa, ketchup, mostaza, salsa golf, salsa de soja, otros.

AGUA SEGURA

El agua segura es aquella que por su condición y tratamiento no contiene gérmenes ni sustancias tóxicas que puedan afectar la salud de las personas.

Es saludable promover el consumo de 8 vasos de agua segura por día.



MENOS SAL

La leyenda “Sal” que rodea todos los grupos de alimentos de la gráfica aparece con el fin de disminuir o limitar el consumo de sal agregada en todas y cada una de las comidas.

El uso de sal puede ser reemplazado o disminuido utilizando hierbas frescas y/o condimentos para realzar los sabores de los alimentos frescos.

También se debería evitar el consumo de alimentos salados o con alto contenido de sodio (por ej.: snacks, fiambres, embutidos etc.).

MÁS ACTIVIDAD FÍSICA

En el caso de niños, niñas y jóvenes de 5 a 17 años, se recomienda **60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.**



COMER EN LA ESCUELA. PRÁCTICAS SALUDABLES EN LA MESA:

Como dijimos anteriormente, estas recomendaciones son en base a la alimentación diaria, es decir, hay que practicarla durante las 4 comidas que se hacen durante el día.



Es ideal que el personal de cocina complemente las recomendaciones para que niños, niñas y adolescentes, visibilicen la importancia de la comensalidad.

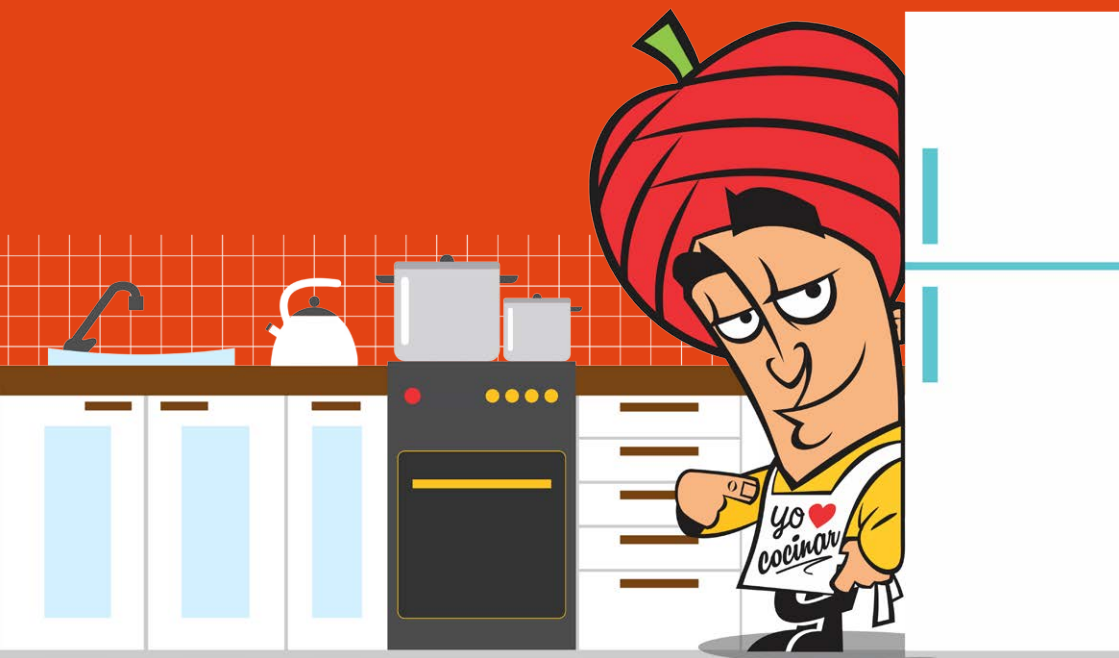
El horario de la comida es un momento de aprendizaje importante, ya que posibilita compartir este momento con otros/as y es ideal para el encuentro y el diálogo. Además, puede ser un espacio de promoción de prácticas alimentarias saludables. Es por eso que es fundamental tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- El tiempo destinado a las comidas escolares tiene que tener una duración mínima de 20 minutos para desayunos y meriendas y 30 minutos para almuerzos. Es importante que los niños y las niñas tengan el tiempo suficiente para realizar las comidas.
- Contemplar un tiempo previo al almuerzo para garantizar el lavado de manos, y posterior para promover el cepillado de dientes.
- **Servir agua segura**, de forma exclusiva, para acompañar las comidas.
- **Evitar las paneras en los almuerzos.**
- **No colocar el salero** o sobres de sal en la mesa.
- **Controlar la cantidad y el tamaño de las porciones servidas**, respetando la sensación de saciedad de los niños, niñas y adolescentes aún cuando no hayan terminado de comer la totalidad del plato.

PARTE 2

HIGIENE Y CUIDADO DE LOS ALIMENTOS

21



SU IMPORTANCIA PARA PREVENIR ENFERMEDADES

Los alimentos son fuente de microorganismos, y algunos de ellos pueden causar enfermedades. La forma de preparación y manipulación de los alimentos son factores claves en la prevención de las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETAs).

Los microorganismos peligrosos pueden llegar a los alimentos en cualquier momento, desde que son producidos en el campo hasta que son servidos. La contaminación es difícil de detectar, ya que generalmente no se altera el sabor, el color o el aspecto de la comida.

Los síntomas de las ETAs pueden durar algunos días e incluyen vómitos, dolores abdominales, diarrea y fiebre. También pueden presentarse síntomas neurológicos, ojos hinchados, dificultades renales, visión doble.

La prevención de las ETAs se logra principalmente cuidando las materias primas, cocinando y almacenando correctamente las preparaciones.

MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

Un manipulador de alimentos es quien comercializa, compra, vende, elabora o fracciona alimentos.

El **Carnet de Manipulador de Alimentos** también aplica para el **personal de limpieza** que trabaja en lugares donde se elaboran, fraccionan o comercializan alimentos.

Los choferes del transporte también deben tener su documentación.

IMPORTANTE:

Toda persona que manipule alimentos debe tener Carnet de Manipulador de Alimentos que se obtiene tras realizar el **CURSO DE CAPACITACIÓN DE MANIPULACIÓN SEGURA DE ALIMENTOS**, cumpliendo con lo exigido en el Código Alimentario. Argentino (C.A.A. Cap.II, Art. 21)

Para más información, consultar con la dependencia municipal que corresponda para poder llevar a cabo el trámite.

¿En qué procesos está incluido el manipulador de alimentos?



En cada uno tenemos que prestar atención a distintas cuestiones:

1. SELECCIÓN Y COMPRA DE MATERIAS PRIMAS - INGREDIENTES

Una vez definido el MENÚ, la toma de decisiones en cuanto a la **calidad de la materia prima** que se compra, su aptitud, vida útil, formas de conservación y almacenamiento, cumplen un rol importantísimo. Es por ello que las personas que realizan las compras deben estar informadas acerca de los requisitos mínimos que deben cumplir proveedores y materias primas.

2. RECEPCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE MATERIA PRIMAS

Recepción

La recepción de las materias primas es el **primer control** concreto que puede realizarse. Se deben verificar las características de los productos:

- vencimientos,
- estado de maduración (en frutas, tomates y hortalizas),
- abolladuras o roturas en envases,
- presencia de insectos (mosquitas, gusanos, gorgojos).

IMPORTANTE:

Toda mercadería que es aceptada en la recepción debe estar en buenas condiciones.

Almacenamiento

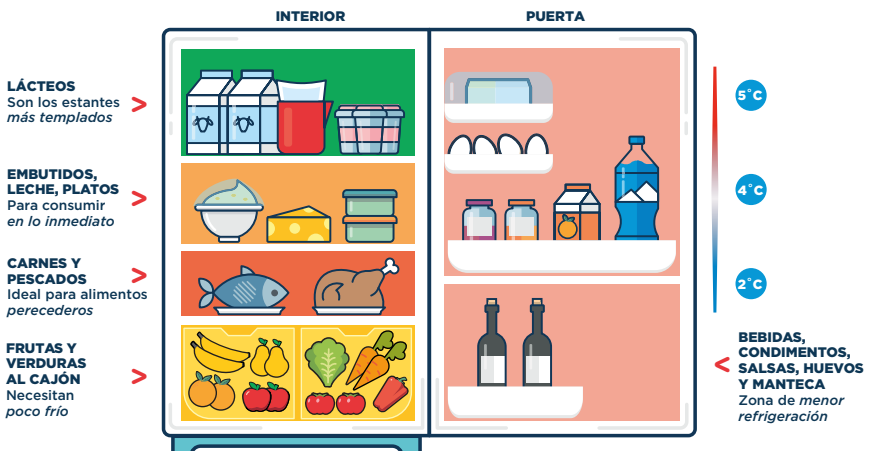
En el almacenamiento se deben respetar las **indicaciones del productor** para conservar el alimento en las mejores condiciones.

- ✓ Aquellos productos que requieren **conservar la cadena de frío** deben guardarse en una heladera o cámara. Verificar que funcione correctamente, para eso controlar que la **temperatura** esté a 5°C.
- ✓ Si se trata de un **producto congelado** debe conservarse en freezer hasta

el momento de su uso. **Temperatura a -22°C.**

- ✓ **Mantener separados alimentos crudos de alimentos cocidos** para evitar una contaminación cruzada. En la heladera colocar en **recipientes cerrados** los alimentos cocidos o crudos que estén listo para consumir.
- ✓ **Limpiar con frecuencia** la heladera.
- ✓ Los **productos de almacén** deben mantenerse en un **lugar seco y fresco a temperatura ambiente.**

¿Cómo ORGANIZAR tu heladera?





ATENCIÓN:

Nunca descongelar un alimento y volver a congelarlo.

No descongelar con agua caliente ni a temperatura ambiente.

Se debe descongelar en la heladera.

NUNCA ALMACENAR

- Alimentos
- Cacerolas
- Tablas
- Utensilios

CON ARTÍCULOS DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

- Productos de limpieza
- Baldes
- Trapos
- Escoba, escobillones, secadores
- Guantes y chaquetas que se utilicen para esta tarea

3. HIGIENE PERSONAL Y DEL LUGAR DE TRABAJO

Antes de comenzar con la elaboración de una comida en la cocina, se debe realizar el **lavado de manos** con agua y jabón.

Usar pelo recogido, uñas cortas y limpias, sin accesorios (aros, anillos, cadenas).

La **ropa y el calzado** también deben estar **limpios**.

Todo el equipamiento, utensilios, tablas, mesadas y repasadores, deben guardarse limpios.

4. ELABORACIÓN DE LAS COMIDAS

Para que una comida sea saludable debe ser segura.

Para cualquier acción que se desarrolle dentro de la cocina se necesita disponer de agua segura.

El agua se utiliza para la limpieza de los elementos de cocina. Además recurrimos a ella para el lavado y elaboración de los alimentos.

También es esencial e indispensable el lavado de manos con abundante agua y jabón durante 20 segundos para prevenir enfermedades:

- **Antes de:** preparar alimentos, servir la comida, alimentar a las niñas y los niños, comenzar a comer.
- **Después de:** manipular alimentos, usar el baño, sacar la basura, estornudar.

Si se sospecha de la calidad del agua, se pueden utilizar los siguientes **métodos de potabilización:**

26



Hervir el agua a 100°C durante 3 min. Dejar enfriar y utilizar.



O agregar 2 gotas de lavandina por cada litro de agua y dejar reposar 30 min antes de utilizarla.
En caso de impurezas, filtrar con una tela limpia.

Organizarse para evitar contaminaciones cruzadas

La contaminación cruzada directa ocurre cuando un alimento contaminado entra en “contacto directo” con uno que no lo está, como puede ocurrir al mezclar una lechuga contaminada con el resto de los alimentos que componen una ensalada, o cuando se ubican incorrectamente los productos en el refrigerador, de manera que aquellos listos para consumir toman contacto con los crudos. Por otro lado, la **contaminación cruzada indirecta** es aquella en la cual el agente contaminante se transfiere de un alimento a otro mediante algún elemento, por ejemplo, las manos, utensilios, tablas, equipos de cocina, etcétera. Por ejemplo al manejar un cuchillo para desgrasar carne cruda, y luego utilizarlo para fraccionar una tarta cocida.

Para evitar este tipo de contaminaciones es importante:

1. Acondicionar alimentos **sin cocción:**

- selección,
- lavado,
- sanitización de vegetales,
- refrigeración.

Siempre es conveniente comenzar a trabajar por este tipo de productos y, una

vez listo, reservar en la heladera hasta el momento del servicio.

2. Acondicionar alimentos con cocción:

- selección,
- preparación,
- cocción,
- servir,
- refrigerar.

La temperatura de cocción **debe llegar a los 80°C**.

En la **elaboración de comidas que requieren cocción**, el uso de termómetro garantiza que la temperatura sea la adecuada. En el caso de no disponer de uno, la **coloración en las carnes** de vaca, cerdo o pollo no debe ser roja ni rosada. El indicador de haber alcanzado los

TEMPERATURAS DE RIESGO ENTRE LOS 5°C Y LOS 65°C

Los alimentos no deben mantenerse por más de 2 horas a "temperatura ambiente" (entre 5°C a 65°C).

A partir de los 65°C las bacterias empiezan a morir y, por debajo de los 5°C, su crecimiento es más lento.

80°C (la temperatura adecuada) es que el centro de la carne no presente los colores mencionados anteriormente.

Los alimentos, una vez cocidos, deben consumirse dentro de las 2 horas. De no ser así deben conservarse en la heladera para evitar temperaturas de riesgo sanitario.

5. SERVICIO DEL PLATO

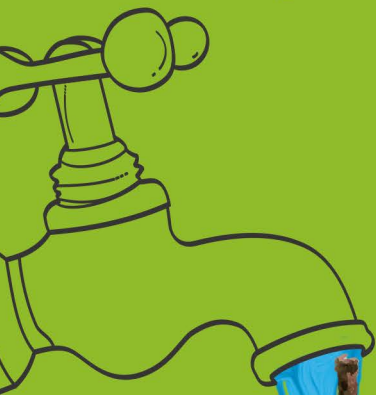
Teniendo en cuenta la edad del grupo al que se dé servicio, se debe adecuar la porción de acuerdo con las indicaciones del profesional nutricionista.

Es necesario utilizar una balanza para armar un "plato testigo" y luego con elementos de uso diario conocer las equivalencias para colocar la cantidad necesaria en el plato.

La presentación del plato es una herramienta estratégica porque invita a comer.

Asimismo, el ámbito donde se come debe estar limpio, ordenado, con mobiliario suficiente y sano.

asi crecemos
más
saludables



Alimentación
Saludable
en la Infancia



Presidencia
de la Nación

Más información en:
argentina.gov.ar/plan-asi