



INSTITUTO NACIONAL DE BIENESTAR ESTUDIANTIL  
DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN

*“Año del Fomento de las Exportaciones”*

## **LINEAMIENTOS PARA CUMPLIR CON LAS ESPECIFICACIONES NUTRICIONALES DE LAS DIFERENTES MODALIDADES DEL PAE.**

La Alimentación Escolar (AE) es una herramienta para la promoción de una Alimentación Saludable, por esto hay que tener presente que:

- ✓ *Los Alumnos, Docentes y Personal Administrativo deben dar a conocer el beneficio de los alimentos que componen el menú como motivación antes del consumo diario. De igual forma, deben promover buenas prácticas de higiene y manipulación, integrándose activamente.*
- ✓ *Los vehículos para el transporte de los alimentos deben ser cerrados, presentarse en condiciones seguras, higiénicas, libre de contaminación y de cualquier producto o equipo inherente a estos, es decir, deben ser de uso exclusivo para transportar los mismos.*
- ✓ *El área para la recepción de los alimentos debe ser en un lugar establecido por el Centro Educativo, debidamente señalizado y en condiciones de higiene adecuada, en este mismo sentido, el plantel debe disponer de un personal responsable para ejecutar esta actividad.*
- ✓ *Los alimentos y productos recibidos deben ser empacados en envases, condiciones higiénicas, debidamente cerrados y los mismos serán de grado/uso alimenticio.*
- ✓ *El personal que servirá los alimentos debe lavarse correctamente las manos y disponer de la indumentaria apropiada: gorro, mandil, mascarilla y guantes. Los utensilios para el servicio de los alimentos deben ser de mangos largos, a fin de prevenir cualquier tipo de contaminación.*
- ✓ *El espacio destinado para la ingesta de la Alimentación Escolar debe ser un lugar de promoción de buenos hábitos alimentarios, higiene, convivencia armoniosa y trabajo colaborativo.*



INSTITUTO NACIONAL DE BIENESTAR ESTUDIANTIL  
DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN

*“Año del Fomento de las Exportaciones”*

**ESPECIFICACIONES SOBRE LOS ALIMENTOS SERVIDOS EN EL PAE**

1. Cumplir con las Especificaciones del Menú establecido por el INABIE acorde a las diferentes modalidades del PAE. Los menús deben ser colocados en un lugar visible, tanto en la Empresa como en el Centro Educativo.
2. Utilizar el recetario para la elaboración de las recetas que conforman el menú del día, así como los ingredientes y procedimientos recomendados en el mismo. Tomando en cuenta que deben respetar:
  - 2.1 El orden del menú, según semana cíclica.
  - 2.2 Las raciones correspondientes de acuerdo al alimento servido.
  - 2.3 Las porciones según grupo de edad, tal como lo muestra la Tabla de Equivalencia anexa a este documento.
3. Cualquier anomalía relacionada con la ingesta de los alimentos del menú notificar al Técnico de Alimentación Escolar (TAE), quien a su vez rendirá informe vía correo electrónico al Departamento de Nutrición. Por ejemplo: poco consumo de vegetales (verduras y hortalizas), presentación, cocción, sabor de los alimentos que conforman los menús, entre otros casos de relevancia.
4. Evitar la entrega de pastas alimenticias y huevos de forma consecutiva. Por ejemplo: si el lunes toca huevo, el martes no debe entregarse pasta (*alternar un día de por medio*).
  - 4.1 En el caso de las pastas alimenticias (*coditos, espaguetis, entre otros*) y domplines deben ser preparadas con condimentos naturales. Deben ser cocidas al dente, es decir, que la pasta quede firme (*ni cruda ni dura*), éstas serán servidas separadas de las carnes (*ver recetario*).
  - 4.2 Debe consumirse huevo solo los días que indica el menú cíclico; identificar cuál es la mejor forma de presentación y aceptación del mismo en el Centro Educativo (*ver recetario*).
  - 4.3 En Tiempo de Cuaresma se recomienda socializar con los Directores de los Centros Educativos, la entrega de los menús

INSTITUTO NACIONAL DE BIENESTAR ESTUDIANTIL  
DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN

*“Año del Fomento de las Exportaciones”*

de la semana que contengan: *bacalao, sardinas y/o huevos*, para los miércoles y viernes, en caso de ser requerido.

5. Para el caso de las carnes, seguir las disposiciones descritas a continuación:
  - 5.1 Pollo; sólo utilizar las partes comestibles siguientes: muslo ancho, muslo largo o pechuga sin piel y pluma (*no cortar los muslos en dos, debido al peligro físico que representa al momento de la ingesta*).
  - 5.2 Cerdo; sólo utilizar carne magra, sin piel, grasa y hueso.
  - 5.3 Res; sólo utilizar carne magra, sin nervio, grasa y hueso.
  - 5.4 Conejo; sólo utilizar carne magra, sin pelo, piel y hueso.
6. Cuando sea Tuna o Sardinas deben ser en trozos, en el caso del Bacalao, debe ser sin espinas (*filete de bacalao*).
7. Para el caso de los vegetales, se deberá tomar en cuenta y cumplir con lo siguiente:
  - 7.1 Deben ser adquiridos según lo descrito en las Fichas Técnicas de los Alimentos.
  - 7.2 Los únicos vegetales crudos permitidos serán el pepino, tomate, aguacate y zanahoria rayada.
  - 7.3 Deberán ser preparados y aderezados con naranja agria, limón y/o vinagre de manzana, cebolla, sal, ajíes, aceite verde o vegetal.
8. El arroz y el trigo, deben quedar bien cocido, suelto y sin apastarse. En el caso del 'asopao', debe quedar cocido, cremoso y espeso (*ver recetario*).
9. Las leguminosas (habichuelas, guandules, lentejas, arvejas, entre otros) y caldos (sancochos) deben quedar proporcionadas y homogéneas, de forma que se logre una crema espesa con granos (*ver recetario*).
10. El incumplimiento de los siguientes acápite se considera una falta grave:
  - 10.1 La materia prima utilizada para preparar los alimentos deben estar en buen estado (*sanas y frescas*).
  - 10.2 Se deben cocinar bien los alimentos, de acuerdo a la temperatura y tiempo requeridos para su cocción (*ver recetario*).
  - 10.3 Usar condimentos frescos (*ajo, cebolla, ajíes, entre otros*).



**INSTITUTO NACIONAL DE BIENESTAR ESTUDIANTIL  
DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN**

***“Año del Fomento de las Exportaciones”***

**10.4** Se prohíben los alimentos fritos y todo tipo de embutidos.

**10.5** Se prohíbe el uso de caldos de pollo (*sopita*) o sazón industrializados (*salsas de tomates enlatadas, mayonesa, margarina para la preparación de las recetas (usar sólo mantequilla)*) en los casos que *aplique, entre otros*).

**10.6** Evitar el exceso de grasa y sal en la preparación de los alimentos; usar la cantidad indicada en el recetario, estos ingredientes tampoco deben ser agregados luego de la cocción de los mismos.

INSTITUTO NACIONAL DE BIENESTAR ESTUDIANTIL  
DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN

*“Año del Fomento de las Exportaciones”*

**TABLA DE EQUIVALENCIA NUTRICIONAL SEGÚN GRUPOS DE EDAD**

<b>TABLA DE EQUIVALENCIA ALIMENTOS COCIDOS</b>			
<b>TIPOS DE ALIMENTOS</b>	<b>REQUERIMIENTOS EDAD 5-9 AÑOS</b>	<b>REQUERIMIENTOS EDAD 10-14 AÑOS</b>	<b>REQUERIMIENTOS EDAD 15-18 AÑOS</b>
LACTEOS Y DERIVADOS	8 Onzas líquidas	8 Onzas líquidas	8 Onzas líquidas
VEGETALES CRUDOS	1 Taza	1 Taza	1 Taza
VEGETALES COCIDOS	1/2 Taza	1/2 Taza	1 Taza
<b>SELECCIONE UNO DE LOS SIGUIENTES COMPONENTES O COMBINACIONES EQUIVALENTE HIDRATO DE CARBONO (CARBOHIDRATOS)</b>			
ARROZ (BLANCO, C/ MAIZ, C/ VEGETALES) TRIGO, LOCRIOS, MOROS	1 Taza	1 1/2 Taza	2 Tazas
ASOPAO	1 1/2 Taza	2 Tazas	2 1/2 Tazas
PLATANO VERDE	1 Unidad / 220 gramos	1 1/2 Unidad / 330 gramos	2 Unidades / 440 gramos
PASTAS(LARGAS / CORTAS), DOMPLINES	1 Taza	1 1/2 Taza	2 Tazas
<b>PROTEINAS</b>			
POLLO, RES, CERDO	2 Onzas (Parte comestible)	2 Onzas (Parte comestible)	2 Onzas (Parte comestible)
BACALAO( FILETE), SARDINA	2 Onzas (Parte comestible)	2 Onzas (Parte comestible)	2 Onzas (Parte comestible)
MASA DE CONEJO	1,5 Onzas (Parte comestible)	1,5 Onzas (Parte comestible)	1,5 Onzas (Parte comestible)
HUEVOS	1 Unidad / 1 taza de preparación	1 Unidad / 1 taza de preparación	1 Unidad / 1 taza de preparación
<b>LEGUMINOSAS</b>			
HABICHUELAS (ROJAS, NEGRAS), LENTEJAS, ARVEJAS, GUANDULES	1/2 Taza	1 Taza	1 Taza
SANCOCHO DE HABICHUELAS Y/O GUANDULES	1 Taza	1 1/2 Taza	2 Taza

**\*\* Las raciones establecidas en esta tabla están basadas en alimentos cocidos.**