




MINISTERIO DE EDUCACIÓN
INABIE
 INSTITUTO NACIONAL DE BIENESTAR ESTUDIANTIL
Director Ejecutivo
 Lic. René Jáquez Gil

Programa de Alimentación Escolar:
 Ing. Edward Martínez Germán
 Licda. Adalgisa Mercedes

Departamento de Nutrición y Salud Escolar:
 Dra. Mariella Ortega

Sistema de Aseguramiento de Calidad del PAE(SAC-PAE):
 Ing. Luz Josefina Felipe

Departamento de Supervisión:
 Lic. Zonia Rodríguez

Coordinación del Programa Alimentación y Nutrición:
 Dra. Stefany Pou

Técnico Docente Nacional:
 Licda. Dayanara Reyes Báez

Director de Comunicaciones:
 Missael María

Diseño y Diagramación:
 FF Media Group S.R.L.

Introducción

Los buenos hábitos alimentarios son importantes para el cuidado de la salud. Son formados desde los primeros años de vida, y dependen de diversos factores como la predisposición genética, ingresos familiares, tradiciones culturales y al grupo socioeconómico al que pertenezca. Esto condiciona la aceptación o rechazo a ciertos alimentos.

Es necesario promover buenos hábitos alimentarios para asegurar la salud de los niños/as y evitar carencias y/o excesos de acuerdo a los requerimientos nutricionales de cada uno por grupo de edad, así como enfermedades infantiles y enfermedades prevalentes del adulto. Para lograrlo, se requiere el diseño de un menú con todos los nutrientes necesarios y equilibrados que satisfaga las necesidades nutricionales a nivel poblacional según los estándares internacionales establecidos.

El Instituto Nacional de Bienestar Estudiantil



(INABIE) en cumplimiento de la política educativa del Ministerio de Educación de la República Dominicana (MINERD), orientada a garantizar el desarrollo integral de la población estudiantil y su derecho a una alimentación saludable y adecuada, está implementando acciones para fortalecer los niveles de calidad del Programa Alimentación Escolar (PAE) en la modalidad de Jornada Escolar Extendida.

Diversos estudios como la Encuesta Nacional de Micronutrientes en la Población Escolar de la República Dominicana ENM-2012, han proporcionado información privilegiada sobre la condición nutricional de los estudiantes y cuyos resultados sirven de base para las medidas adoptadas por el INABIE.

El Programa de Alimentación y Nutrición Escolar junto al equipo del PAE del INABIE ha elaborado el presente documento que contiene las Especificaciones Nutricionales y recomendaciones en el ámbito alimentario aplicadas al Menú suministrado a los estudiantes de la Jornada Escolar Extendida.

Se incluye la información necesaria para las autoridades educativas (Regionales, Distritales, de Centros y suplidores, quienes deben velar por su aplicación estricta, asegurando una sana y correcta alimentación de nuestros estudiantes.



Los objetivos del Programa de Alimentación Jornada Escolar Extendida son:

- a) Promover los buenos hábitos alimentarios e higiénicos en la comunidad educativa.
- b) Regular los procesos vitales, vinculados al buen funcionamiento del organismo.
- c) Cubrir los requerimientos nutricionales diarios, de acuerdo a la carga horaria de la modalidad beneficiaria.
- d) Reducir el ausentismo y la deserción escolar.

El cumplimiento de estos objetivos nos impulsa a educar hacia una alimentación saludable y balanceada en la modalidad Jornada Escolar Extendida, optimizando la salud,

el crecimiento y el desarrollo intelectual de los/as niños/as y adolescentes mediante el suministro del desayuno, almuerzo y merienda vespertina.

Los requerimientos nutricionales que cubre el programa de Jornada Escolar Extendida serán de un 70% de las necesidades diarias de los estudiantes, distribuidos en un 25% en el desayuno, 40% el almuerzo y 5% en la merienda.

El Instituto Nacional de Bienestar Estudiantil (INABIE) trabaja arduamente para ampliar y fortalecer el Programa de Alimentación Escolar (PAE) cumpliendo con la demanda nutricional diaria de cada estudiante y favorecer los buenos hábitos alimentarios y la correcta nutrición.

Recomendaciones Nutricionales en la modalidad Jornada Escolar Extendida.

Recomendaciones Nutricionales Diarios		Aporte Calórico		% de Aporte Calórico Recomendado	
Energía y Nutrientes	Cantidad Gramos	Calorías/G	Total Calorías	%	Rangos Recomendados %
Proteína	42	4	168	12	10 a 15
Grasas	38.8	9	350	25	25 a 35
Hidratos de Carbono	220.5	4	882	63	55 a 75
Kilocalorías			1400 Kcal	100	

En el cuadro anterior se visualiza las recomendaciones nutricionales y el aporte calórico que deben obtener los niños y niñas de la modalidad Jornada Extendida, para un 70% conforme se establece en Recommended Daily Allowance (RDA) o Ingesta Recomendada de Nutrientes (IR).

Distribución de Macronutrientes según tiempos de comida.

Distribución Dietética del VCT	Recomendaciones %	Proteína 42 g	Grasa 38.8 g	Hidratos de Carbono 220 g
Desayuno	25	10.5	9.7	55
Merienda	5	2.1	1.94	11
Almuerzo	40	16.5	15.55	88
Total	70			

A continuación se desglosan los Menús para la Jornada Escolar Extendida, así como la Tabla de Porciones Equivalentes y La Tabla de Alimentos de Intercambio, los cuales con un uso adecuado, satisfacen

las necesidades nutricionales y promueven los buenos hábitos alimentarios de los/as estudiantes en los Centros Educativos Públicos Jornada Escolar Extendida de la República Dominicana.

MENÚ CÍCLICO PAE- JORNADA ESCOLAR EXTENDIDA

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	*Locrio de arenque, bacalao o sardinas	Moro de guandules.	Arroz Blanco.	*Locrio de Pollo	*Espaguetti hecho en salsa de tomates naturales con trozos de pechuga de pollo
	Ensalada de tomates y pepinos	Huevos Revueltos con tomates picaditos, ajíes y cebolla. Ensalada de Brócoli.	Habichuelas Rojas. Masa de Cerdo con berenjenas o tayota	Ensalada de repollo y vainitas hervida	Ensalada de zanahoria y tayotas
SEMANA 2	Moro de habichuelas negras.	*Coditos o macarrones en salsa de tomate frescos con trozos de pechuga de pollo.	Arroz blanco.	Mangú de plátanos.	Arroz con maíz.
	Tortilla o revuelto de huevos con tomates picaditos, ajíes y cebolla.	Guineos verdes.	Guandules con auyama.	Muslo de pollo horneado o al caldero.	Huevo Revuelto con vegetales o hervido
	Ensalada de aguacate y maíz.		Bacalao con vegetales.	Ensalada de tomate.	Ensalada de repollo con zanahoria hervido.
SEMANA 3	Arroz blanco	Puré de papas, ñame o yautía	*Locrio de pollo	* Espaguetti hecho en salsa de tomates naturales.	Arroz blanco
	habichuelas rojas Huevos con tomates picaditos, ajíes y cebolla.	Bistec de res con cebolla y pimentón	Habichuelas guisadas.	Pechuga de pollo a la plancha.	Lentejas.
	Ensalada de tayota y Zanahoria	Ensalada de Vainitas	Ensalada zanahorias con maíz.	Ensalada de zanahoria, brócoli y tayotas.	Carne de cerdo revuelta con verduras u hortalizas.
SEMANA 4	Moro de Habichuelas.	Espaguetti o coditos con pechuga de pollo y maíz.	Arroz blanco.	Locrio de arenque, bacalao o sardinas.	Mangú de plátanos.
	Huevos con tomates picaditos, ajíes y cebolla.	Guineos verdes.	Guandules con auyama.	Ensalada de tomates y pepinos.	Muslo de pollo horneado o al caldero.
	Ensalada de tayota y zanahoria.	Ensalada de vainitas	Carne de cerdo con vegetales.		Ensalada de tomate.
SEMANA 5	Moro de guandules.	Puré de papas, ñame o yautía.	Arroz blanco.	Moro de Habichuelas Rojas.	Arroz blanco.
	Bacalao con papas.	Huevos con tomates picaditos, ajíes y cebolla.	Arvejas o Lentejas guisadas con auyamas picaditas.	Huevos con tomates picaditos, ajíes y cebolla.	*Salcocho de Habichuela con trozos de carne de pollo, vegetales y víveres.
	Ensalada de tayotas y zanahorias.	Ensalada de aguacate y zanahoria hervida.	Carne de res con ajíes y cebolla.	Ensalada de Coliflor y Zanahoria.	

*Los días que correspondan los menús de carnes dentro de otros platos como spaguetis, locrio, salcocho entre otros, tener en cuenta siempre la porción de carne a suministrar, nunca debe ser menos de 2 onzas de parte comestible (sin huesos) por escolar.

La Alimentación Escolar (AE) tiene un rol importante en la educación alimentaria y nutricional del estudiante, para contribuir a ello, el menú fue elaborado tomando en cuenta las diferencias regionales y culturales del país en cuanto a la disponibilidad y uso de los alimentos.

La información contenida en el siguiente cuadro refiere: en la primera columna los grupos alimentarios y en la segunda columna los alimentos que se pueden sustituir o intercambiar. Es importante utilizar las mismas porciones equivalentes recomendadas para servir en el almuerzo de los Centros Educativos.

TABLA ALIMENTOS QUE SE PUEDEN INTERCAMBIAR				
No. Orden	Clasificación de alimentos	Grupo alimentario	Alimento base*	Alimentos de intercambio
1	Origen Vegetal	Cereales, Viveres, tuberculos, musáceas	Arroz	Trigo, Espaguetis, Macarrones, Coditos, Yuca, Plátano, Yautía, Papas, Ñame, Dumpling, Guineos verdes: <i>(en el caso de que no haya otro sustituto).</i>
		Verduras y hortalizas (vegetales)	Repollo	Brócoli, coliflor, auyama, berenjenas, pepinos, maíz, zanahorias, vainitas, remolacha, rábanos, Tayota, tomate. <i>(Cualquier otro vegetal por favor consultar al técnico del área).</i>
		Otras Verduras y condimentos	Cebolla	Ajies, Pimiento Morrón, apio, puerro, cilantro, perejil, orégano, pimienta, sal, salsa de tomate natural. <i>(No está permitido el uso de sazones industrializados ni sopita o caldo de pollo).</i>
		Leguminosas y Granos	Habichuelas rojas	Habichuelas rojas, negras, blancas, guandules, garbanzos, habas, frijolitos, lentejas, arvejas, entre otras.
		Grasas	Aceite de soya	Aceite de canola, aceite de oliva, aceite de maíz. <i>(No se permite el uso de aceite de coco).</i>
2	Origen Animal	Cárnicos (carnes baja o moderada en grasa y sin huesos)	Pollo o Huevos**	El Pollo , pavo, res sin grasa, cerdo sin grasa, bacalao, arenque, sardinas, pavo, conejo. <i>(no usar partes del pollo sin carne por ejemplo patas, alas, etc.)</i>
		Grasas	Matequilla	Sustituir por aceites de origen vegetal, no manteca. <i>(No volver a usar el mismo aceites).</i>
		Lácteos	Queso	Quesos bajo en grasa.

Nota: * El alimento base, será el alimento que usted verá con mayor frecuencia, teniendo la opción de intercambiar de la 5ta columna (alimentos de intercambio).

** El huevo se puede utilizar una o dos veces por semana, según indicación de los menús de la semana.

TABLA EQUIVALENCIA			
TIPOS DE ALIMENTOS	REQUERIMIENTOS EDAD 6-9 años	REQUERIMIENTOS EDAD 10-14 años	REQUERIMIENTOS EDAD 14-18 años
LACTEOS Y DERIVADOS	8 Onzas líquidas	8 Onzas líquidas	8 Onzas líquidas
FRUTAS Y VEGETALES COCIDOS	½ Taza (50 g) (1.7 onzas)	½ Taza (50 g) (1.7 onzas)	1 taza
VEGETALES CRUDOS	1 Taza (100 gramos) (3.5 onz.)	1 Taza (100 gramos) (3.5 onz.)	1 Taza (100 gramos) (3.5 onzas)
SELECCIONE UNO DE LOS SIGUIENTES COMPONENTES O COMBINACIÓN EQUIVALENTE.			
CARBOHIDRATOS:			
- ARROZ	1 Taza (100 gramos)	1 ½ Taza (150 gramos)	2 tazas (200 gramos)
- VIVERES (PAPAS, NAME, YAUTIA, BATATA, ETC).	1 Taza (100 gramos)	1 ½ Taza (150 gramos)	2 tazas (200 gramos)
- PLATANO	1 Unidades	1 ½ Unidades	2 Unidades
- GUINEOS VERDES	2 Unidades	3 Unidades	3 Unidades
- PASTAS (ESPAGUETIS O CODITOS)	1 Taza (100 gramos)	1 ½ Taza (150 gramos)	2 tazas (200 gramos)
PROTEINAS:			
- CARNES Y DERIVADOS (TUNA, BACALAO, ARENQUE)	2 onzas (parte comestible)	2 onzas (parte comestible)	2 onzas (parte comestible)
- HUEVOS	1 Unidad	1 Unidad	1 Unidad
LEGUMINOSAS:			
- HABIHUELAS (NEGRAS, ROJAS, BLANCAS, LENTEJAS, ARVEJAS, HABAS, FRIJOLITO)	½ Taza	¾ Taza	1 taza

Recomendaciones Generales

I. Recepción de los Alimentos:

- Todos los alimentos a consumir deben responder a la ficha técnica del INABIE.
- Los alimentos enlatados no deben presentar abolladuras, oxidación, ni con signos de deterioro.
- Se debe verificar fecha de vencimiento de todos productos.
- Colocar los alimentos más recientes detrás (o debajo) de los que hay en existencia en el almacén.





II. Almacenamiento:

- El área destinada debe ser exclusiva para almacenar los alimentos. (no detergentes, escobas, pinturas u otros).
- El techo, paredes y pisos deben estar en buenas condiciones. (no grietas, humedad, desprendimiento de pintura, contaminación)
- Sin abertura o grietas por donde penetren plagas. (ventanas, el piso, la puerta y el techo)
- Deben almacenarse sobre tarimas, mesas y/o estantes cerrados, nunca en el suelo.
- Se debe aplicar la norma PEPS (lo primero que entra, es lo primero que sale)

- Asignar una persona responsable para que cada día limpie, higienice y organice el almacén.

III. Preparación y consumo:

1. Usar condimentos naturales (ajo, cebolla, ajíes, verduras, sal) para sazonar los alimentos y cocinarlos.
2. No utilizar caldos de pollo (sopita), sazones industrializados, salsas, mayonesas, mantequillas para la preparación y servicio de los mismos.
3. Moderar el consumo de grasas o aceites. No agregar a los alimentos después de cocidos, ni al arroz ni a los viveres.

4. Moderar el consumo de sal a la hora de la preparación de los alimentos.
5. Cocinar bien los alimentos.
6. Respetar el orden y las porciones de los menús establecidos.
7. No cambiar alimentos que no sean del mismo grupo alimentario. Por ejemplo: no debe cambiar un alimento rico en proteína como la carne o el huevo por una berenjena o chayota que pertenecen al grupo de los vegetales o por algún cereal. De igual modo si se está dañando algún alimento cambiarlo por el que le corresponde del mismo grupo alimentario ese día (ejemplo: tengo berenjenas dañándose y toca repollo hervido. Podría cocinar las berenjenas para que no se me dañe o viceversa. (Si, la berenjena y el repollo son vegetales y pueden sustituirse entre si).
8. Siempre incluir vegetales hervidos en el almuerzo.
9. Colocar en un lugar visible del Centro Educativo el menú y la Tabla de alimentos por grupo de edad.
10. Cada día, antes de la ingesta de los alimentos, El Comité de Alimentación y Nutrición (a través de los docentes) debe motivar el consumo de los alimentos.



Colocar en un lugar visible del centro educativo el menú y las porciones equivalentes de alimentos.

IV. Higiene y Manipulación de Alimentos:

- A. Lávese las manos antes, durante y después de preparar los alimentos.
- B. Lávese las manos después de ir al baño.
- C. Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos.
- D. Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos, plagas y otros animales.
- E. Separe las carnes rojas, la carne de ave y el pescado crudos de los demás alimentos.
- F. Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillos y tablas de cortar, para manipular alimentos crudos.
- G. Conserve los alimentos en recipientes para evitar el contacto entre los crudos y los cocinados.
- H. Cocine completamente los alimentos, especialmente las carnes rojas, la carne de ave, los huevos y el pescado.
- I. Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse de que han alcanzado los 70°C. En el caso de las carnes rojas y de ave, asegúrese de que los jugos sean claros y no rosados.
- J. Recaliente completamente los alimentos cocinados.
- K. Use agua segura o trátela para que lo sea, (clorándola o hirviéndola).
- L. Seleccione alimentos sanos y frescos.
- M. Elija alimentos procesados para su inocuidad, como la leche pasteurizada.
- N. Lave con agua segura las frutas, las verduras y las hortalizas, especialmente si se van a comer crudas.
- O. No utilice alimentos caducados.
- P. No deje alimentos cocinados a temperatura ambiente durante más de 2 horas
- Q. Refrigere, lo antes posible, los alimentos cocinados y los perecederos (preferiblemente por debajo de los 5°C).
- R. Mantenga la comida muy caliente (a más de 60°C) antes de servir.
- S. No guarde alimentos durante mucho tiempo, aunque sea en el refrigerador.
- T. No descongele los alimentos a temperatura ambiente.
- U. No deje alimentos servidos sin tapar.

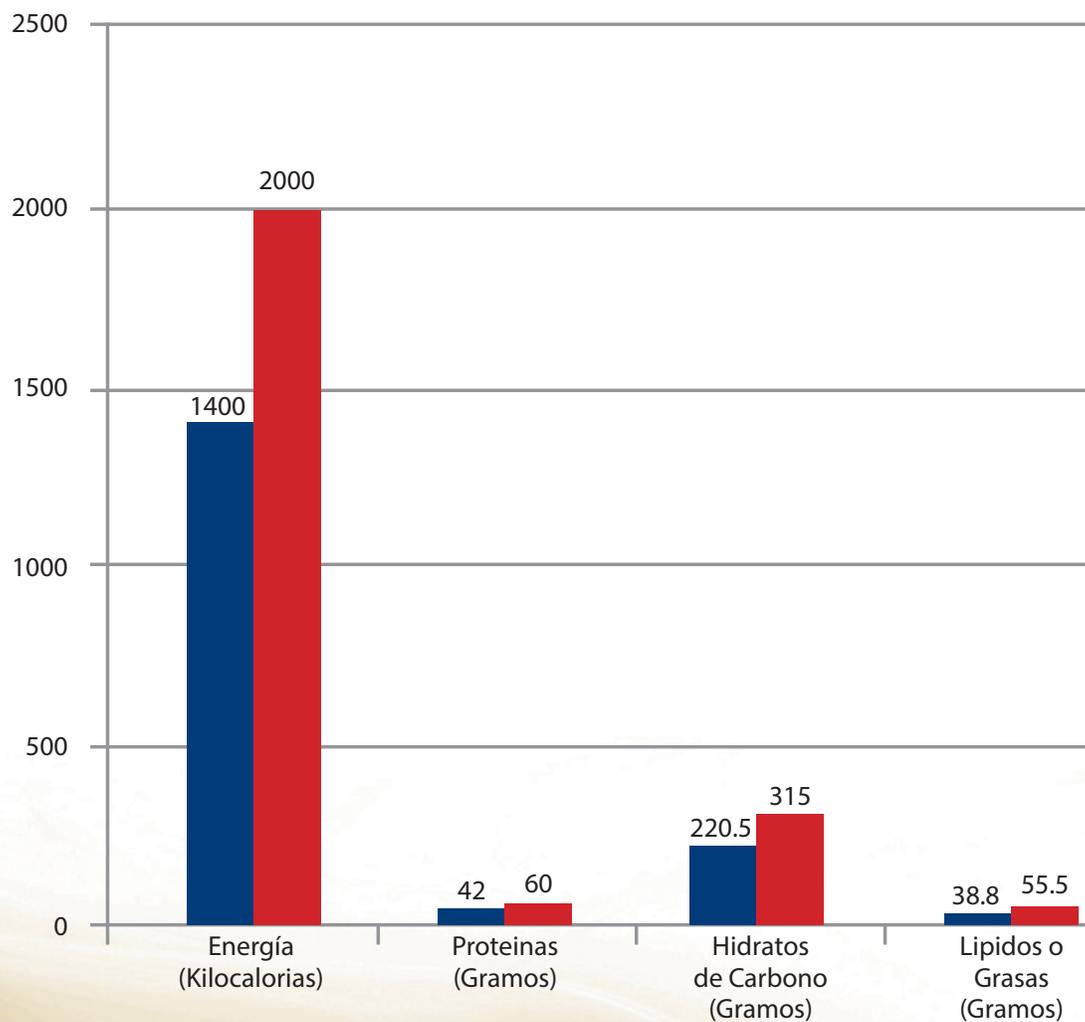


GRÁFICO COMPARACIÓN REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y APOORTE PAE-Jornada Extendida

PAE	Energía (Kilocalorias)	Proteínas (Gramos)	Hidratos de Carbono (Gramos)	Lípidos o Grasas (Gramos)
Jornada Extendida	1400	42	220.5	38.8
Requerimientos Nutricionales Diarios	2000	60	315	55.5

Gráfico 1.-

En este gráfico visualizamos el 100% de los Requerimientos Nutricionales Diarios y el 70 % de los requerimientos nutricionales diarios aportados en el programa.



Bibliografía

Manual de Conceptos Básicos de Nutrición Escolar, Departamento de Nutrición Escolar, Dirección General de Bienestar Estudiantil, República Dominicana. Noviembre, 2007.

Nutrición Básica, Curso de educación a distancia, Instituto de Nutrición de centro América y Panamá, INCAP/OPS, Guatemala 1995.

NUTRICIÓN, Dra. Janice L. Thompson, Dra. Melinda M. Manore, Dra. Linda A. Vaughan, Pearson educación, Madrid, España, 2008.

Guía para reforzar la orientación alimentaria basada en la NOM-043-SSA-2005, Servicios.

Manual para maestros del Programa Escuela y Salud, Secretaría de Educación Pública y Secretaría Salud, primera edición, México, D.F. Diciembre 2008.

Alimentación del Preescolar y Escolar, Luis Peña Luis Peña Quintana, Luis Ros Mar, Daniel González Santana, Ramiro Rial González. Complejo Hospitalario Universitario Insular Materno-Infantil. Las Palmas de Gran Canaria. Universidad Las Palmas de Gran Canaria. 3Hospital Universitario Miguel Servet. 2007.

Krause Dietoterapia, L. Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump, 12ª Edición, España, 2009.

Encuesta Nacional, De Micronutrientes en la Población Escolar de la República Dominicana ENM - 2012 Diciembre 2013.

