




**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               |
| <b>Kilocalorías</b>                   |                 |                 | <b>1400 Kcal</b> | <b>100</b>                       |                       |

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                        |
| <b>Total</b>                   | <b>70</b>         |               |              |                           |

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  |
|-----------------|---|--|---|---|--|
| <b>SEMANA 1</b> | *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.<br><br>Ensalada de Brócoli. | Habichuelas Rojas.<br><br>Masa de Cerdo con berenjenas o tayota | Ensalada de repollo y vainitas hervida            | Ensalada de zanahoria y tayotas  |
| <b>SEMANA 2</b> | 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.                                     |
| <b>SEMANA 3</b> | Arroz blanco  | Puré de papas, ñame o yautía   | *Locrio de pollo  | * Espaguetti hecho en salsa de tomates naturales. | Arroz blanco   |
|                 | habichuelas rojas<br>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.                             |
| <b>SEMANA 4</b> | 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.  |
| <b>SEMANA 5</b> | 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.

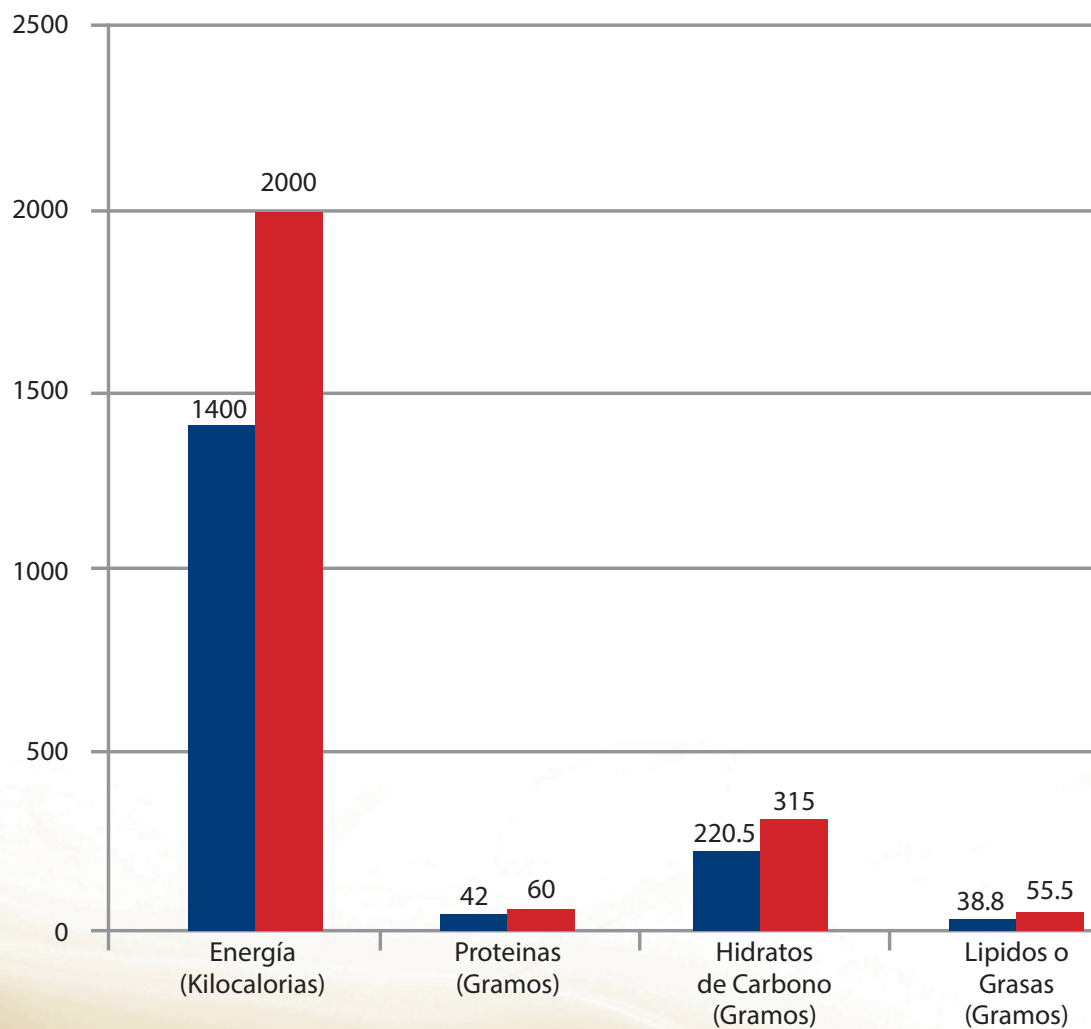


## GRÁFICO COMPARACIÓN REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y APOORTE PAE-Jornada Extendida

| 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.

