

¡Estamos fortaleciendo a la comunidad educativa!

Programa de Alimentación Escolar

Listado de alimentos saludables

Decreto 16-2017, Ley de Alimentación Escolar Art. 26

La Encuesta Nacional de Salud Materno Infantil 2014/15 determinó que un **46.5% de los niños menores de 5 años tienen retardo en el crecimiento.**

La Encuesta Mundial de Salud Escolar, Guatemala 2015 mostró una **prevalencia de sobrepeso en escolares es de 29.39%**, similares tanto en hombres (28.98%) como en mujeres (29.96%). **La prevalencia de obesidad en escolares es de 8.4%.**

El cuarto censo de talla en escolares de educación primaria del sector oficial realizado en el 2015, reveló que **37.6% de los escolares de primer grado primaria tiene retardo en el crecimiento.**

El 19 de octubre del 2017 fue publicado el **Decreto 16-2017 “Ley de Alimentación Escolar”**, la cual tiene por objeto garantizar la alimentación escolar, promover la salud y fomentar la alimentación saludable de la población infantil y adolescente que asiste a establecimientos escolares públicos o privados, con la finalidad que aprovechen su proceso de enseñanza aprendizaje y la formación de hábitos alimenticios saludables de los estudiantes, a través de acciones de educación alimentaria y nutricional y el suministro de alimentos de los estudiantes durante el ciclo escolar.

¡Estamos fortaleciendo a la comunidad educativa!

¿Por qué un listado de alimentos?

El Decreto 16-2017, Ley de Alimentación Escolar establece en su Artículo 26 "Contenido de la alimentación escolar" lo siguiente:

La alimentación saludable implementada a través de la alimentación escolar en los centros educativos públicos del país, tiene por finalidad promover la salud de los estudiantes, brindándoles el consumo de nutrientes a través de alimentos con fuentes de vitaminas, proteínas, carbohidratos, minerales y grasas necesarias para el desarrollo físico e intelectual de los niños y adolescentes en el año escolar.

El Ministerio de Educación, en coordinación con el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social y el Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación, elaborará anualmente con nutricionistas, un listado de alimentos saludables con los cuales procederán a implementar menús con pertinencia cultural y local, en el cual se prioricen alimentos de origen agrícola, pecuario, forestal, vacuno, acuícolas e hidrobiológicos necesarios en las diferentes etapas de la niñez y adolescencia.

Para el año 2018, se elaboró el listado de alimentos saludables con base en los siguientes aspectos técnicos y nutricionales:

- » Se realizó un proceso de consulta a nivel departamental y municipal, para la identificación de alimentos y preparaciones de todas las regiones del país.
- » Los alimentos descritos han sido evaluados por profesionales en nutrición del Ministerio de Educación, Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación, Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional, Procurador de los Derechos Humanos y cooperación internacional.
- » La clasificación de alimentos ha sido establecida en relación con las Guías Alimentarias para Guatemala, publicadas por el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social.
- » Dentro del listado de alimentos saludables, se encuentran incluidos aquellos que pueden ser adquiridos de la agricultura familiar.
- » Las especies se agregaron dentro del listado considerándose que su compra es necesaria para garantizar la aceptabilidad de la alimentación escolar, pero la adquisición debe ser racional.
- » La clasificación por grupo de alimentos y su función será acompañada de un proceso de formación y educación alimentaria y nutricional a la comunidad educativa.
- » A través de las instancias correspondientes, se deberá velar que la calidad de los alimentos cumpla con las buenas prácticas agrícolas y de manufactura.
- » Derivado del listado de alimentos saludables, el Ministerio de Educación ha desarrollado menús para la alimentación escolar, los cuales fueron evaluados en cuatro aspectos: valor nutricional, costo, factibilidad y aceptabilidad.

¡Estamos fortaleciendo a la comunidad educativa!

Listado de alimentos saludables

Alimentos fuentes de grasa:

Aceite** (canola, coco, girasol, maíz, oliva, soya), aguacate, chocolate en tableta para bebida**, crema**, nueces y semillas.

Alimentos reguladores (vitaminas y minerales):

Todas las frutas, verduras, hortalizas y hierbas. Estos alimentos deben ser frescos y preferiblemente de la región de acuerdo a la temporada.

Alimentos constructores (proteínas):

Amaranto (granulado o harina), carnes (cerdo, conejo, mariscos, pescado, pollo, res), harina de mezclas vegetales nutricionalmente mejorada, harina de ramón, huevos, leche fluida o en polvo (de vaca o de cabra), proteína texturizada de soya (carne vegetal), quesos, soya (bebida fluida o en polvo y grano), vísceras y yogurt natural.

Alimentos energéticos (carbohidratos):

Arroz, avena (mosh), azúcar** (morena o blanca), camote, elote, fécula de maíz, frijol (negro, rojo, blanco), garbanzo*, granola, haba*, harina de maíz nixtamalizada, harina de trigo, harina para panqueques, ichintal, lenteja, maíz en grano, malanga, miel de abeja**, miga de pan, pan** (francés, pirujo, bollos, de rodaja), panela**, papa, pastas (coditos, corbatitas, fideos y otras formas), pinol*, plátano, sémola de trigo, tortillas de harina de trigo o de maíz, tostadas** y yuca.

Especies: **

Achiote, ajo, albahaca, anís, apazote, canela, chile guaque, chile pasa, comino, clavo, laurel, orégano, pimienta, sal, tomillo y vinagre.

IMPORTANTE

Los menús de la alimentación escolar deben incluir alimentos de todos los grupos de nutrientes.



Los menús para la alimentación escolar se encuentran disponibles en el portal del Ministerio de Educación.

www.mineduc.gob.gt/DIGEFOCE

* Estos alimentos pueden ser adquiridos en presentación de grano o harina.

** Estos alimentos deben ser consumidos y/o adquiridos moderadamente.

Las especies NO son un grupo de alimentos, pero han sido consideradas para mejorar la aceptabilidad de la alimentación escolar.