



PERÚ

Ministerio de Salud

**DOCUMENTO TÉCNICO:
LINEAMIENTOS PARA LA PROMOCIÓN Y
PROTECCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE EN LAS INSTITUCIONES
EDUCATIVAS PÚBLICAS Y PRIVADAS DE LA
EDUCACIÓN BÁSICA**



LIMA – PERÚ
2019

DOCUMENTO TÉCNICO:
LINEAMIENTOS PARA LA PROMOCIÓN Y PROTECCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE
EN LAS INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN BÁSICA

ÍNDICE

	Introducción	3
1.	Finalidad	5
2.	Objetivos	5
3.	Ámbito de aplicación	5
4.	Base legal	6
5.	Consideraciones generales	6
	5.1 Para la promoción de prácticas de alimentación saludable en instituciones de educación básica	6
	5.2 Condiciones sobre los alimentos y bebidas	8
6.	Condiciones sanitarias para quioscos, cafeterías y comedores	9
7.	Consideraciones temáticas en la promoción y protección de la alimentación saludable en instituciones educativas de educación básica	13
8.	Responsabilidades	14
ANEXOS		
	Anexo N° 1: Listado de alimentos y bebidas para los quioscos escolares	16
	Anexo N° 2: Listado de alimentos y bebidas para cafeterías y comedores escolares	19
	Anexo N° 3: Definiciones	22



G. Rosell

INTRODUCCIÓN

El presente documento técnico se ha elaborado en el marco de la Ley N°. 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes y su Reglamento aprobado con Decreto Supremo N° 017-2017-SA. La Ley N°. 30021 tiene como objeto la promoción y protección efectiva del derecho a la salud pública, al crecimiento y desarrollo adecuado de las personas, a través de acciones de educación, fortalecimiento y fomento de la actividad física. También comprende la implementación de quioscos y comedores saludables en las instituciones educativas de educación básica regular y supervisión de la publicidad, la información y otras prácticas relacionadas con los alimentos y bebidas no alcohólicas dirigidas a los niños, niñas y adolescentes para reducir y eliminar las enfermedades vinculadas con el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles.

Nuestro país enfrenta una doble carga de enfermedad, los problemas aún no resueltos de desnutrición crónica y anemia materno infantil, y al mismo tiempo un aumento acelerado del sobrepeso, obesidad, diabetes e hipertensión arterial en personas de todas las edades y condiciones. De aquí que no es extraño observar que en una misma comunidad u hogar coexistan, la desnutrición, la anemia, con el sobrepeso y la obesidad. Ambos problemas pueden presentarse simultáneamente y están interconectados, siendo un factor común importante, una alimentación de pobre calidad y variedad.

Entre los años 2007 y 2015, la tendencia de sobrepeso y obesidad ha tenido un crecimiento acelerado en los niños y adolescentes. En niños menores de 5 años a nivel nacional, el exceso de peso (sobrepeso y obesidad) aumentó del 6% a 9.3%. En niños de 5 a 9 años el exceso de peso (sobrepeso y obesidad) aumento de 24.6% al 32.3%; y en el caso de adolescentes de 10 a 19 años también se observó un incremento de 17.8% a 26%. En el 2015 se registra un 31.6% de exceso de peso en escolares de 6 a 14 años a nivel nacional, siendo la obesidad del orden del 12%; Lima Metropolitana registra 45% de exceso de peso con 19% de obesidad y ámbitos urbanos 34.7% y rurales 6.2%¹ de exceso de peso. Paralelamente, las enfermedades



G. Rosell

¹ Instituto Nacional de Salud / Centro Nacional de Alimentación y Nutrición – 2018. Reporte Preliminar de Vigilancia Alimentario Nutricional por Etapas de Vida. Escolares Primaria.

DOCUMENTO TÉCNICO:
LINEAMIENTOS PARA LA PROMOCIÓN Y PROTECCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE
EN LAS INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN BÁSICA

no transmisibles, la hipertensión arterial afecta a un 12.3% de la población de 15 años a más, y la diabetes mellitus al 2,9%.

Según la Encuesta Nacional de Demografía y Salud (ENDES)² en el año 2018 la prevalencia de anemia en niños de 6 a 35 meses se encuentra en 43,5% a nivel nacional y según el área de residencia, la anemia en zona rural alcanza un 50,9% y en área urbana alcanzó el 40,9%. Así mismo, ENDES registra un 12.2% de desnutrición crónica en niños menores de 5 años, siendo de 7.3% en ámbitos urbanos y de 25.7% en ámbitos rurales en el 2018.

En este contexto y de acuerdo al Artículo N° 5 del Reglamento de la Ley N° 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes, aprobado por Decreto Supremo N° 017-2017-SA, la Dirección de Promoción de la Salud de la Dirección General de Intervenciones Estrategias en Salud Pública - MINSA, elaboró los Lineamientos para la Promoción y Protección de la Alimentación Saludable en las Instituciones Educativas de la Educación Básica, que será usado por el Ministerio de Educación, para implementar políticas, planes, programas y/o recursos pedagógicos que promuevan la educación nutricional, alimentación saludable y actividad física con enfoque intercultural.



² Instituto Nacional de Estadística e Informática. INEI- ENDES 2018. Informe Anual

1. FINALIDAD

Promover y proteger la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes de las instituciones educativas públicas y privadas de educación básica con enfoque intercultural a nivel nacional.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GENERAL:

Establecer lineamientos para la promoción y protección de la alimentación saludable en las instituciones educativas públicas y privadas, los cuales serán considerados en la implementación de políticas, planes, programas y/o recursos pedagógicos por el Ministerio de Educación para promover la educación nutricional, la alimentación saludable y la actividad física con enfoque intercultural.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Establecer lineamientos para generar prácticas de alimentación saludable, en los quioscos, cafeterías y comedores de las instituciones educativas públicas y privadas de la educación básica.
- Establecer las condiciones sanitarias para implementar quioscos, cafeterías y comedores en las instituciones educativas públicas y privadas de educación básica.
- Brindar temáticas sobre la promoción y protección de la alimentación saludable que sirvan como insumo en los programas y/o recursos pedagógicos a cargo de las instituciones educativas públicas y/o privadas de educación básica.

3. ÁMBITO DE APLICACIÓN

Lo establecido en el presente Documento Técnico es de aplicación en el ámbito de competencia de las Direcciones de Redes Integradas de Salud de Lima Metropolitana, Direcciones Regionales de Salud, Gerencias Regionales de Salud o las que hagan sus veces en el ámbito regional.



4. BASE LEGAL

- Ley N° 26842, Ley General de Salud y sus modificatorias.
- Ley N° 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niñas, Niños y Adolescentes.
- Ley N° 30895, Ley que fortalece la función rectora del Ministerio de Salud.
- Decreto Supremo N° 001-2012-MIMP, que aprueba el “Plan Nacional de Acción por la Infancia y Adolescencia - PNAIA 2012 – 2021”.
- Decreto Supremo N° 033-2016-SA, que aprueba el Reglamento que establece el proceso de reducción gradual hasta la eliminación de las grasas trans en los alimentos y bebidas no alcohólicas procesados industrialmente.
- Decreto Supremo N° 017-2017-SA, que aprueba el Reglamento de la Ley N° 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niñas, Niños y Adolescentes y su modificatoria.
- Decreto Supremo N° 012-2018-SA, que aprueba el Manual de Advertencias Publicitarias en el marco de lo establecido en la Ley N° 30021, Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes, y su Reglamento aprobado por Decreto Supremo N° 017-2017-SA.
- Resolución Ministerial N° 277-2005/MINSA, que aprueba el Programa de Promoción de la Salud en las Instituciones Educativas.
- Resolución Ministerial N° 298-2011/MINSA, que aprueba la Guía Técnica de Gestión de Promoción de la Salud en Instituciones Educativas para el Desarrollo Sostenible.
- Resolución Ministerial N° 066-2015/MINSA, que aprueba la NTS N°114-MINSA/DIGESA-V.01 Norma Sanitaria para el Almacenamiento de Alimentos Terminados destinados al Consumo Humano.
- Resolución Ministerial N° 822-2018/MINSA, que aprueba la NTS N° 142-MINSA Norma Sanitaria para Restaurantes y Servicios Afines.
- Resolución Ministerial N° 1353-2018/MINSA, que aprueba la Guías Alimentarias para la Población Peruana.

5. CONSIDERACIONES GENERALES

5.1. PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN INSTITUCIONES DE EDUCACION BÁSICA

El Ministerio de Salud, mediante las Direcciones Regionales de Salud o Gerencias Regionales de Salud, Direcciones de Redes Integradas de Salud y establecimientos de salud:

- 5.1.1 Incide con las autoridades de las instituciones educativas, para que en los quioscos, cafeterías y comedores oferten y promuevan el consumo de alimentos y bebidas saludables.



DOCUMENTO TÉCNICO:
LINEAMIENTOS PARA LA PROMOCIÓN Y PROTECCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE
EN LAS INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN BÁSICA

- 5.1.2 Brinda asistencia técnica, para el fortalecimiento de capacidades en la promoción de la alimentación saludable a la Dirección Regional de Educación (DRE), Unidad de Gestión Educativa Local (UGEL), directivos, especialistas y la comunidad educativa.
- 5.1.3 Genera espacios de articulación intersectorial, entre otros, para asegurar: condiciones de saneamiento y salubridad en las instituciones educativas, el abastecimiento de alimentos y bebidas, apropiado almacenaje de los mismos, colaboración de cocineras/os o expertos en alimentos y gastronomía local.
- 5.1.4 Coordina con las Direcciones Regionales de Educación o las que hagan sus veces, para:
- a. La ejecución de acciones a realizar para el monitoreo y evaluación de quioscos, comedores y cafeterías saludables³.
 - b. Realizar la vigilancia sanitaria oportuna a fin de que el abastecimiento de agua que se utiliza sea segura y suficiente para el consumo humano.
 - c. Ejecutar actividades preventivas y/o recuperativas de salud u otras actividades de promoción de la alimentación saludable y actividad física dirigida a los integrantes de la comunidad educativa y la entrega de resultados generales a fin de organizar actividades educativas que contribuyan a la mejora de la salud según sea necesario.
 - d. Promover que la alimentación saludable se integre en el Plan Anual de Trabajo de las fechas conmemorativas del calendario escolar: semana de la educación ambiental, día mundial de la alimentación, día del agua, día de la tierra, día del niño, semana de frutas y verduras, entre otros.
 - e. Proporcionar recursos/herramientas a los docentes a fin de que puedan incorporar en sus sesiones y/o actividades pedagógicas contenidos de promoción de la alimentación saludable.
 - f. Promover prácticas saludables, como el lavado de manos, la práctica de la actividad física y la higiene bucal entre otras, como



G. Rosell

³ Art.9° del Decreto Supremo N° 017-2017-SA, que aprueba el Reglamento de la Ley N° 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niñas, Niños y Adolescentes.

complemento a las actividades que promueven la alimentación saludable.

- g. Promover espacios educativos saludables, implementación de huertos escolares, los espacios de vida (EsVi), que refuercen prácticas de aprendizaje y comportamientos con relación a la alimentación saludable.

5.2 CONDICIONES SOBRE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS

- 5.2.1 Los alimentos y bebidas y preparaciones culinarias que se brindan en los espacios de la institución educativa deben ser o estar preparados con alimentos naturales o mínimamente procesados, de acuerdo al listado de alimentos y bebidas recomendadas en los quioscos, cafeterías y comedores escolares. (Anexos N° 1 y 2).
- 5.2.2 En las cafeterías y comedores, la programación y planificación de los menús, debe estar a cargo de un profesional nutricionista colegiado y habilitado tomando en cuenta la composición de los alimentos⁴.
- 5.2.3 En el caso de los programas sociales y de alimentación escolar, que brindan alimentos, bebidas y/o preparaciones en las instituciones de educación básica; se debe contar con asistencia técnica del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) y de la Dirección General de Salud Ambiental (DIGESA).
- 5.2.4 En el caso de las máquinas expendedoras de alimentos y bebidas deben estar sujetas a los criterios establecidos en los Anexos N° 1 y 2.



⁴ Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud – Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Tablas Peruanas de Composición de Alimentos. 2017.

6. CONDICIONES SANITARIAS PARA QUIOSCOS, CAFETERÍAS Y COMEDORES

6.1 QUIOSCO ESCOLAR

A. Condiciones físicas:

1. Debe estar ubicado en un lugar libre de plagas.
2. El quiosco debe contar con agua segura o servicios básicos de agua potable y desagüe.
3. De ser necesario, el quiosco debe contar con electricidad que garantice condiciones adecuadas para la preparación y conservación de alimentos y bebidas.
4. La infraestructura debe ser de material resistente y debe estar iluminada para facilitar los procesos de preparación y servido de alimentos y bebidas.
5. Los pisos, paredes, techos y ventanas deben ser lisos, fáciles de limpiar y desinfectar.

B. Buenas prácticas para la inocuidad de alimentos y bebidas

1. Si no está conectado a una red de abastecimiento de agua y desagüe debe contar
 - 1.1) **Punto de lavado de alimentos:** un balde con caño con agua para el consumo humano (capacidad de 40 litros) y
 - 1.2) **Punto de lavado de manos:** un balde con caño (capacidad mínima de 20 litros) lavatorio, jabón líquido y papel toalla.
2. Si está conectado a una red de abastecimiento de agua y desagüe debe contar, con **punto de lavado de manos con jabón líquido y papel toalla.**
3. Las frutas y verduras que se utilicen deben ser lavadas y desinfectadas (Lejía 5%), químico a 100 ppm (2 ml de lejía en 1 litro de agua por un tiempo de contacto de 5 minutos) y ser enjuagadas.
4. Todas las preparaciones culinarias simples como sanguches, ensaladas de fruta, choclo sancochado, etc. que se ofrezcan deben ser preparadas en los espacios asignados dentro de las instituciones educativas.
5. Los equipos y utensilios deben ser de material fácil de limpiar y desinfectar aplicando 6 pasos:
 - 5.1) Pre limpieza para eliminar suciedad grosera, visible;
 - 5.2) Lavado utilizando detergente;
 - 5.3) Enjuague;
 - 5.4) Desinfección con lejía 5% (2 ml de lejía en un 1 litro de agua por un tiempo de contacto de 15 minutos);
 - 5.5) Enjuague; y
 - 5.6) Secado y guardado protegido.
6. Se utilizará tablas de colores para diferenciar al menos productos crudos de los cocidos.
7. Los manipuladores de alimentos y bebidas deben contar con capacitación sobre buenas prácticas de higiene, limpieza y desinfección.
8. Los manipuladores de alimentos y bebidas deben usar ropa protectora de color claro que les cubra el cuerpo y llevar el cabello completamente cubierto.
9. El proveedor debe garantizar el buen estado de salud del personal manipulador de alimentos y bebidas que trabaja en el servicio para evitar enfermedades transmitidas por alimentos.

DOCUMENTO TÉCNICO:
LINEAMIENTOS PARA LA PROMOCIÓN Y PROTECCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE
EN LAS INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN BÁSICA

6.2 CAFETERÍAS Y COMEDORES ESCOLARES	
CAFETERÍAS ESCOLARES	COMEDORES ESCOLARES
Resolución Ministerial N° 822-2018/MINSA, que aprueba la NTS N° 142-MINSA Norma Sanitaria para Restaurantes y Servicios Afines	Resolución Suprema N°0019-81-SA/DVM Normas para el funcionamiento de servicios de alimentación colectivos.
Los servicios de alimentos deben cumplir los requisitos sanitarios de infraestructura, buenas prácticas de manipulación y procedimientos de higiene y saneamiento, acorde a la normativa sanitaria vigente y en concordancia con el Codex Alimentarius: código de prácticas de higiene para los alimentos precocinados y cocinados utilizados en los servicios de comidas para colectividades- CAC/RCP 39-19931, cumplimiento mínimamente con lo siguiente: A. Condiciones físicas: Ubicación: estarán ubicados en lugares libres de plagas, humos, deben ser de uso exclusivo para tal fin. Infraestructura: los techos, paredes, ventanas, puertas y piso deben ser lisos fáciles de limpiar y desinfectar, iluminación adecuada y lámparas protegidas Debe contar con conexión de agua potable con un mínimo de 0.5 ppm de cloro y conexión de desagüe (los tanques y cisternas deberán limpiarse y desinfectarse mensualmente). Punto de lavado de manos: debe contar con lavadero exclusivo, provisto de agua potable, dispensadores de jabón líquido, papel toalla y gel desinfectante, así como mensajes instructivos visibles para el correcto lavado de manos. Evacuación de agua residual: evitar que las grasas y aceites de las cocinas lleguen a los desagües. Eliminación de residuos sólidos: debe tener tachos para la segregación, los cuales deben estar en buen estado de conservación e higiene con tapas de vaivén con bolsa de plástico interna y rotulados según código de INDECOPI NTP 900.058 (2005), Servicios higiénicos y vestuarios: Deben mantenerse operativos en buen estado de conservación e higiene, contar con iluminación y ventilación. No tendrá comunicación directa con las áreas relacionadas al alimento. Almacén: Debe tener tarimas, anaqueles o parihuelas, mantenidos en buenas condiciones, limpios y a una distancia mínima de 0,20 m. del piso, 0,60m. del techo, 0,50 m. entre hileras y 0,50 m de la pared, los sacos, cajas y similares se apilarán de manera entrecruzada que permita la circulación del aire. Almacén de productos químicos: Los materiales de limpieza u otras sustancias tóxicas deben estar en sus envases originales, debidamente etiquetados con las indicaciones de uso y las medidas a seguir en idioma español en caso de intoxicaciones. Estos productos deben almacenarse en <u>lugares exclusivos, seguros y nunca en las áreas</u> donde se manipulan y almacenan alimentos o bebidas y sólo podrán ser empleados por personal autorizado y debidamente capacitado para tal fin.	

B. Buenas prácticas para la inocuidad de alimentos y bebidas:

1. Equipos y utensilios: Deben ser de material fácil de limpiar y desinfectar, aplicando 6 pasos:

- 1.1) Pre limpieza para eliminar suciedad grosera, visible;
- 1.2) Lavado utilizando detergente;
- 1.3) Enjuague;
- 1.4) Desinfección con lejía 5%: 2 ml de lejía en un 1 litro de agua por un tiempo de contacto de 15 minutos;
- 1.5) Enjuague; y
- 1.6) Secado y guardado protegido.

2.2. Los alimentos de origen animal: como leche y carnes (pescados, aves, vacuno, ovino u otro animal de abasto) deben mantenerse refrigerados (0°C a 4°C) y/o en congelación (-18°C).

2.3. Áreas de la cocina

2.3.1 Zona previa: En esta zona se incluye operaciones tales como: recorte, despiece descamada, lavado de vísceras, lavado y desinfección de frutas y verduras y descongelación.

Las frutas y verduras que se utilicen deben ser lavadas y desinfectadas (Lejía 5%), químico a 100 ppm (2 ml de lejía por 1 litro de agua por un tiempo de contacto de 5 minutos) y ser enjuagadas.

La descongelación debe ser en refrigeración durante 24 ó 48 horas, y por inmersión en agua cuando el alimento tiene un empaque vacío seguro. Un alimento descongelado no puede ser congelado nuevamente.

2.3.2 Zona de preparación del alimento: Se utilizará tablas de colores para diferenciar al menos productos crudos de los cocidos.

Las carnes de aves, vacuno, cerdo y otras similares deben estar bien cocidas a una temperatura mínima de 80°C.

Los alimentos se podrán recalentar a 74°C durante 30 minutos sólo por una vez.

Las grasas y aceites utilizados para freír no deben calentarse a más de 180°C y durante su reutilización deben filtrarse para eliminar partículas de alimentos que hubieran quedado de las frituras anteriores. Cuando los cambios de color, olor, turbidez, sabor den indicios de un recalentamiento excesivo o quemado deben desecharse.

2.3.3 Zona de servido: Cuando las instituciones educativas exhiban alimentos preparados en la cocina del comedor, estos se conservan en equipos o sistemas que permitan mantenerlos a temperaturas de seguridad y su distribución debe evitar la contaminación cruzada.

Mantener los platos fríos a menos de 5°C y los platos calientes a más de 60°C.

2.3.4. Todas las preparaciones culinarias que se ofrezcan deben ser preparadas en los espacios asignados dentro de las instituciones educativas.

DOCUMENTO TÉCNICO:
LINEAMIENTOS PARA LA PROMOCIÓN Y PROTECCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE
EN LAS INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN BÁSICA

3. Manipulador de Alimentos y Bebidas

- a) **Higiene Personal:** mantener el cabello limpio, no llevar artículos de uso personal como aretes, collares, piercing, pulseras, reloj, celular, llaves, entre otros; no fumar ni comer durante las operaciones
- b) **Salud:** garantizar el buen estado de salud del personal manipulador de alimentos y bebidas que trabaja en el servicio, para evitar enfermedades transmitidas por alimentos.
- c) **Capacitación:** tiene carácter obligatorio, debe efectuarse por lo menos cada seis meses y debe permitir la aplicación de los principios generales de higiene; las constancias de capacitación deben estar disponibles cuando la autoridad de salud lo requiera durante una inspección.
- d) **Vestimenta:** Los manipuladores de alimentos y bebidas deben usar ropa protectora de color claro que les cubra el cuerpo, llevar gorra o cofia que cubra el cabello, tener calzado apropiado y de uso exclusivo para el trabajo; en las áreas de servido, los manipuladores utilizarán adicionalmente protector naso bucal y guantes, los cuales deben ser descartables. Toda la vestimenta debe ser lavable, mantenerse limpia y en buen estado de conservación. Los operarios de limpieza y desinfección de los establecimientos deben usar vestimenta de color diferente a los de la zona de elaboración de alimentos y bebidas y tener calzado impermeable.



G. Rosell

7. CONSIDERACIONES TEMÁTICAS EN LA PROMOCIÓN Y PROTECCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE EDUCACIÓN BÁSICA

7.1 Nivel inicial

- Hábitos de alimentación en sus actividades cotidianas.
- Reconocimiento de alimentos de la localidad, revalorando las buenas prácticas alimentarias culturales ancestrales de su localidad.
- Momentos de alimentación.
- Adecuado lavado de las manos para mantenerse sanos.
- Identificación de los alimentos ricos y nutritivos en la celebración de cumpleaños o festividades (día del maestro, de la madre; entre otros) realizados en la Institución Educativa.
- Reconocimiento de los alimentos y bebidas para prevenir la anemia, el sobrepeso y la obesidad.
- Importancia y beneficios de la actividad física.

7.2 Nivel primaria

- Hábitos de alimentación en sus actividades cotidianas.
- Reconocimiento de alimentos de la localidad, revalorando las buenas prácticas alimentarias culturales ancestrales de su localidad.
- Conocimiento sobre los alimentos naturales, procesados y ultra procesados.
- Promoción del consumo de alimentos naturales y preparaciones sabrosas y nutritivas en las celebraciones que se realizan en las instituciones educativas.
- Reconocimiento de los alimentos y bebidas para prevenir la anemia, el sobrepeso y la obesidad.
- Importancia de incluir diariamente vegetales y frutas en la alimentación.
- Momentos de alimentación.
- Lectura y comprensión de las advertencias publicitarias (octógonos negros) de los alimentos procesados.
- Práctica de higiene e inocuidad de los alimentos y bebidas, manejo del agua segura.

DOCUMENTO TÉCNICO:
LINEAMIENTOS PARA LA PROMOCIÓN Y PROTECCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE
EN LAS INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN BÁSICA

- Que es el sobrepeso y la obesidad, sus consecuencias para la salud.
- Prevención del sobrepeso y la obesidad y enfermedades asociadas (diabetes, enfermedades cardiovasculares, presión arterial elevada, cáncer).
- Importancia de la creación de espacios de vida y huertos escolares.
- Importancia y beneficios de la actividad física.
- Valoración nutricional del escolar: conocer su peso y talla adecuados.
- Refrigerio escolar saludable.

7.3 Nivel secundaria

Se consideran los temas del nivel primaria con mayor profundidad, y además se incluye:

- Cuánto y qué debo comer para estar saludable.
- Como elegir adecuadamente los alimentos y bebidas para hacer buen uso del dinero.
- Fortificación de alimentos y suplementos nutricionales.
- La publicidad y la decisión de los escolares para elegir alimentos y/o bebidas.
- Proyectos educativos para la promoción de la alimentación saludable.

8. RESPONSABILIDADES

8.1 NIVEL NACIONAL

El Ministerio de Salud a través de la Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública (DGIESP), es responsable de la difusión del presente Documento Técnico hasta el nivel regional, brindando asistencia técnica al Ministerio de Educación, para la implementación y supervisión de los lineamientos establecidos en el presente Documento Técnico; y es responsable de la supervisión de su cumplimiento.



8.2 NIVEL REGIONAL

Las Direcciones Regionales de Salud, Gerencias Regionales de Salud, Direcciones de Redes Integradas de Salud y las Redes de Salud o las que hagan sus veces, en coordinación con las Direcciones Regionales de

DOCUMENTO TÉCNICO:
LINEAMIENTOS PARA LA PROMOCIÓN Y PROTECCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE
EN LAS INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN BÁSICA

Educación, son las responsables de difundir, implementar y supervisar el cumplimiento de los lineamientos establecidos en el presente Documento Técnico hasta el nivel local.

8.3 NIVEL LOCAL

Los directores de las Redes, Microredes de Salud y establecimientos de salud, en coordinación con los directores de las Unidades de Gestión Educativa Local, los directores de las Instituciones de la Educación Básica y las autoridades del Gobierno Local, son los responsables de la implementación, monitoreo, vigilancia y fiscalización de los lineamientos establecidos en el presente Documento Técnico en el ámbito de su jurisdicción.



ANEXO N° 1
LISTADO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS PARA
QUIOSCOS ESCOLARES

Consideraciones generales:

- En los quioscos se pueden incluir preparaciones sencillas, como pan con palta, pan con queso, ensalada de frutas, choclo sancochado etc.
- Los alimentos y bebidas NO deben tener altos contenidos de azúcar, grasas saturadas, sodio y/o contener grasa trans (Sin Octógonos), de acuerdo a la Ley N° 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niñas, Niños y Adolescentes, su Reglamento aprobado por DS N° 017-2017-SA y el Manual de Advertencias Publicitarias aprobado con DS N° 012-2018-SA y normas conexas.
- El listado de alimentos y bebidas deberá adaptarse a los alimentos locales de las regiones, para lo cual las Direcciones Regionales de Salud coordinarán con las Direcciones Regionales de Educación.
- Los alimentos, bebidas naturales o embotelladas no deben tener aditivos como conservantes, saborizantes, colorantes, acidulantes, edulcorantes entre otros.

1. Cereales y derivados

- Cebada tostada, maíz cancha, maíz para pop corn, kiwicha pop, quinua pop (cereales extruidos/ expandidos) sin adición de azúcar, sal, colorantes, aditivos.
- Pan francés, árabe, ciabatta, campesino, integral, de maíz, chapla y otros panes regionales de preparación diaria (no industriales).
- Galletas de soda u otra sin cremas y coberturas.
- Barras de cereal.
- Queques sin cobertura, ni relleno de cremas.



2. Verduras y hortalizas

- Apio, cebolla de cabeza, lechuga, tomate y otras que puedan ser utilizadas en preparaciones culinarias sencillas.

3. Frutas

- Manzana, plátano, naranja, mandarina, durazno, tuna, fresa, uva, melón, papaya, mango, capulí o tomatillo o mushaca, tomate de árbol, caimito, camu-camu, granadilla, guayaba, guaba o pacaé, higo, marañón, palta, pera, pijuayo, tuna, taperibá, tumbo, zapote, derivados como la harina de plátano, entre otros.
- Aceituna, palta.
- Guindones, huesillos, higos, pasas, orejones, entre otros (sin adición de azúcar, colorante, aditivos, baño de crema, ni cobertura de chocolate).

4. Grasas, aceites y oleaginosas

- Maní, avellana, almendra, castaña, chía, linaza, pecanas, sachá inchi, semillas de girasol, ajonjolí, semillas de cacao, entre otros (sin adición de azúcar, sal, colorantes, aditivos, baño de crema, ni cobertura de chocolate).
- Aceite vegetal.

5. Leche y derivados

- Leche entera o descremada pasteurizada en envase individual que no necesite refrigeración sin saborizantes artificiales, edulcorantes ni colorantes artificiales.
- Leche con adición de cereales pasteurizada en un envase individual que no necesite refrigeración sin saborizantes artificiales, edulcorantes ni colorantes artificiales.
- Leche entera o descremada si cuenta con refrigeración.
- Queso pasteurizado o queso fresco.
- Yogurt natural sin saborizantes y colorantes artificiales, aditivos ni edulcorantes.



- Yogur bebible sin saborizantes y colorantes artificiales, aditivos ni edulcorantes.

6. Leguminosas y derivados

- Habas, tarwi, numia, frejol entre otros sancochados o tostados (sin adición de sal, aditivos).

Líquidos

- Agua mineral o de mesa embotellada con o sin gas.
- Jugos naturales producidos con extractores mecánicos: jugo de naranja y piña u otros sin o con bajo contenido de azúcar (5 g por 200 ml).
- Refrescos naturales sin o con bajo contenido de azúcar (5 g por 200 ml).
- Infusiones, té o café sin o con bajo contenido de azúcar (5 g por 200 ml).

Preparaciones

- Ensalada de frutas frescas de estación sin azúcar adicionada.
- Sánduche de queso, de aceitunas, de palta u otros.



G. Rosell

ANEXO N° 2
LISTADO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS PARA
CAFETERÍAS Y COMEDORES ESCOLARES

Consideraciones generales:

- En las cafeterías y comedores escolares se puede expender todos los alimentos y bebidas recomendados en los quioscos, además del listado que se incluye en esta sección.
- Los alimentos y bebidas NO deben tener altos contenidos de azúcar, grasas saturadas, sodio y/o contener grasa trans (Sin Octógonos), de acuerdo a la Ley N° 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niñas, Niños y Adolescentes, su Reglamento aprobado por DS N° 017-2017-SA y el Manual de Advertencias Publicitarias aprobado con DS N° 012-2018-SA y normas conexas.
- El listado de alimentos y bebidas deberá adaptarse a los alimentos locales de las regiones, para lo cual las Direcciones Regionales de Salud coordinarán con las Direcciones Regionales de Educación.
- Los alimentos, bebidas naturales o embotelladas no deben tener aditivos como conservantes, saborizantes, colorantes, acidulantes, edulcorantes entre otros.

1. Cereales y derivados

- Arroz, arroz fortificado, trigo, maíz, maíz mote, avena, centeno, fariña, cebada, maíz cancha, morón, quinua, trigo mote, kiwicha, cañihua, entre otros en grano entero, partido o en harina, hojuelas y fideos.
- Queques caseros sin coberturas ni relleno de cremas.

2. Verduras y hortalizas

- Acelga, alcachofa, apio, berro, brócoli, caigua, cebolla, col, coliflor, chonta, hojas de quinua, culantro, espinaca, lechuga, nabo, pepinillo, pimienta, poro, rabanito, tomate, vainitas, zanahoria, zapallo, limón, ajos, ajíes, hierbas aromáticas, entre otros.



3. Frutas y derivados

- Manzana, plátano, naranja, mandarina, durazno, tuna, fresa, uva, melón, papaya, mango, capulí o tomatillo o mushaca, tomate de árbol, caimito, camu-camu, granadilla, guayaba, guaba o paca, higo, marañón, palta, pera, pijuayo, tuna, taperibá, tumbo, zapote, derivados como la harina de plátano, entre otros.

4. Grasas, aceites y oleaginosas

- Aceite vegetal.
- Maní, avellana, almendra, castaña, chía, linaza, pecanas, sachá inchi, semillas de girasol, ajonjolí, semillas de cacao, entre otros (sin adición de azúcar, sal, colorantes, aditivos, baño de crema, ni cobertura de chocolate).

5. Pescados y mariscos

- Pescados: palometa, bagre, zúngaro, paco, fusasaco, trucha, paiche, carachama, doncella, bonito, jurel, anchoveta, liza, caballa, pejerrey, pampanito, liza, toyo, entre otros.
- Mariscos: choros, machas, pota, pulpo, entre otros.

6. Carnes y derivados

- Carnes: aves (pollo, pavo, gallina, entre otros) res, cerdo, ternera, cuy, conejo, cordero, alpaca, entre otros.
- Vísceras: sangre de pollo, res, cuy, cordero o cerdo, hígado, pulmón, molleja, corazón entre otros.

7. Leche y derivados

- Leche entera o descremada pasteurizada en envase individual que no necesite refrigeración sin saborizantes artificiales, edulcorantes ni colorantes artificiales.
- Leche con adición de cereales pasteurizada en un envase individual que no necesite refrigeración sin saborizantes artificiales, edulcorantes ni colorantes artificiales.



- Leche entera o descremada si cuenta con refrigeración.
- Queso pasteurizado o queso fresco.
- Yogurt natural sin saborizantes y colorantes artificiales, aditivos ni edulcorantes.
- Yogurt bebible sin saborizantes y colorantes artificiales, aditivos ni edulcorantes.

8. Huevos y derivados

- Huevos de gallina, codorniz, pata, taricaya, motelo, etc.

9. Leguminosas y derivados

- Frijol bayo, caballero, canario, chiclayo, negro, panamito, castilla, palo entre otros; chocho o tarwi, pajuro, zarandaja, numia, soya, pallar, garbanzo, arveja, haba, lenteja, etc.
- Harina de leguminosas.

10. Tubérculos, raíces y derivados

- Papa, papa nativa, olluco, oca, mashua, chuño o moraya, yacón, yuca, camote, arracacha, dale – dale, quillu uncucha, pituca o taro, sachapapa, tocosh, llacón, chuño, moraya, maca, betarraga, entre otros.
- Harina de tubérculos y raíces.

11. Líquidos

- Agua mineral o de mesa embotellada con o sin gas.
- Jugos naturales producidos con extractores mecánicos o licuadora: jugo de naranja y piña u otros sin o con bajo contenido de azúcar (5 g por 200 ml).
- Refrescos naturales sin o con bajo contenido de azúcar (5 g por 200 ml).
- Infusiones, té o café sin o con bajo contenido de azúcar (5 g por 200 ml).



ANEXO N° 3

DEFINICIONES

1. Agua de consumo humano

Agua apta para consumo humano y para todo uso doméstico habitual, incluida la higiene personal.

2. Alimentos naturales

Son aquellos alimentos —plantas o animales— que se encuentran en su estado natural y que no han sido sometidos a modificaciones o transformaciones significativas hasta su preparación culinaria y consumo. Hay ciertos procesamientos básicos a los que se someten los alimentos naturales sin alterarlos, entre ellos: la limpieza, la remoción de partes no comestibles o no deseadas; entre esos procesos se encuentran: partido, selección, rebanado, deshuesado, picado, pelado, desollado, triturado, limpiado, desgrasado, descascarillado. También los alimentos naturales pueden ser sometidos a procesamientos primarios que no modifican su condición de “naturales”, como son los procesos de secado, molienda, tostado, escaldado, pasteurización, enfriamiento, congelación, envasado al vacío, fermentación no alcohólica y otros procesos de conservación. Los alimentos mínimamente procesados también incluyen combinaciones de dos o más alimentos en estado natural o mínimamente procesados o de procesamiento primario. Los alimentos mínimamente procesados o de procesamiento primario no contienen ningún tipo de agregados tales como aditivos, saborizantes, edulcorantes e ingredientes de naturaleza sintética.

3. Alimentos procesados

Son aquellos elaborados de manera artesanal o industrial a partir de los alimentos en estado natural, y que en su elaboración se han añadido sal, azúcar u otra sustancia de uso culinario, con el propósito de hacerlos durables y más agradables al paladar. En su preparación se utilizan diferentes procedimientos entre los cuales están la cocción, el secado, o la fermentación no alcohólica como el caso de panes, queso y yogur.

Otros ejemplos incluyen:

- Hortalizas tales como zanahorias, pepinos, arvejas, palmitos, cebollas y coliflor conservadas en salmuera o encurtidas.



- Concentrados o pastas de tomate (con sal o azúcar).
- Frutas en almíbar y frutas confitadas.
- Tocino; sardina y atún enlatados.
- Carnes o pescados salados, ahumados o curados.
- Jamones.
- Quesos; panes y productos horneados (en general).
- Mermeladas de frutas.

4. Alimentos ultra procesados

Son formulaciones industriales fabricadas íntegra o mayormente con sustancias extraídas de alimentos (aceites, grasas, azúcar, almidón, proteínas), derivadas de constituyentes de alimentos (grasas hidrogenadas, almidón modificado) o sintetizadas en laboratorios a partir de materias orgánicas, como derivados de petróleo y carbón (colorantes, aromatizantes, resaltadores de sabor y diversos tipos de aditivos usados para dotar a los productos de propiedades sensoriales atractivas).

Por ejemplo:

- Snacks (bocaditos) dulces o salados envasados.
- Galletas (Dulces, saladas y rellenas).
- Helados industriales con colorantes y saborizantes artificiales.
- Margarinas, mantecas con grasas trans.
- Caramelos y golosinas (en general)
- Bebidas gaseosas, refrescos envasados, jugos y extractos endulzados.
- Cereales endulzados para el desayuno.
- Bizcochos y mezclas para bizcochos y barras de cereales.
- Yogures y bebidas lácteas aromatizadas y azucaradas.
- Sopas, fideos instantáneos, condimentos enlatados, envasados, deshidratados e instantáneos.
- Pizza y platos de pasta listos para comer.
- Hamburguesas, salchichas, jamones y otros embutidos.
- Trozos de carne de ave y pescado empanizados o de tipo Nuggets y otros productos procesados de preparación rápida.



5. Alimentación saludable

Es aquella alimentación variada con alimentos preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo, que aporta energía y todos los nutrientes esenciales

que cada persona necesita para mantenerse saludable, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las edades. Una alimentación saludable también debe ser inocua.

6. Azúcares

Considerados azúcares totales, son los azúcares que están presentes naturalmente en las frutas, plantas, leche más los azúcares que son agregados por el fabricante, cocinero o consumidor, como los monosacáridos (glucosa, fructosa, galactosa) y los disacáridos o azúcares compuestos (sacarosa, maltosa, lactosa) entre otros. También contienen azúcar el jarabe de maíz de alta fructuosa, el jarabe de glucosa, los jarabes de goma o similares, los jugos de frutas, los concentrados de jugos de fruta y la miel de abeja⁵.

7. Cafetería escolar saludable

Es el espacio donde se ofrecen alimentos y/o bebidas que puedan requerir de conservación en frío o calor, así como refrigerios saludables que requieran preparación (lavado, picado, corte, cocción, etc.). Este espacio debe contar con agua potable, desagüe y electricidad para garantizar las condiciones de inocuidad en los procesos de preparación y expendio de los alimentos y bebidas, así como para mantener la limpieza y conservación adecuada de los alimentos. Brindan exclusivamente alimentos y bebidas saludables, así como platos y preparaciones en base a ellos, siguiendo las normas de alimentación saludable e inocuidad formuladas por el Ministerio de Salud.

8. Cocina

Es el espacio dentro de la institución educativa, próximo al comedor escolar, donde se preparan los alimentos y bebidas. Su diseño debe permitir que todas las operaciones (recepción, conservación y almacenamiento, preparación y servicio de alimentos y bebidas) se realicen en condiciones higiénicas adecuadas, sin generar riesgos de contaminación cruzada y con la fluidez necesaria para el proceso de elaboración, desde la preparación previa hasta el servicio.



⁵ Organización Panamericana de la Salud. 2016. Modelo de perfil de nutrientes. Washington, DC: OPS

9. Comedor escolar saludable

Es el ambiente a cargo de la institución educativa, donde las y los estudiantes y la comunidad educativa en general pueden ingerir sus alimentos y/o bebidas apropiadamente, que incluye mesas y sillas. En los comedores escolares se brindan exclusivamente alimentos y bebidas saludables en el marco de las normas vigentes del Ministerio de Salud. En los comedores escolares se implementan las normas de una alimentación saludable y de inocuidad de alimentos, formulados por el Ministerio de Salud.

10. Contaminación cruzada

Es la transferencia de contaminantes, en forma directa o indirecta, desde una fuente de contaminación a un alimento o bebida, que ocurre cuando se cruzan zonas sucias con zonas limpias u operaciones sucias con operaciones limpias. Es directa cuando hay contacto del alimento o bebida con la fuente contaminante; y es indirecta cuando la transferencia ocurre a través del contacto del alimento o bebida con vectores contaminados, como superficies vivas (manos), inertes (utensilios, equipos, entre otros), exposición al ambiente, insectos, entre otros.

11. Comunidad educativa

La comunidad educativa está conformada por estudiantes, madres, padres de familia, profesores, directivos, administrativos y miembros de la comunidad local.

12. Educación básica

Es la etapa del sistema educativo destinada a la formación integral de la persona para el logro de su identidad personal y social, el ejercicio de la ciudadanía y el desarrollo de las actividades laborales y económicas, mediante el desarrollo de competencias, capacidades, actitudes y valores para actuar adecuada y eficazmente en los diversos ámbitos de la sociedad. Comprende las siguientes modalidades: Regular, Alternativa y Especial.

13. Grasas saturadas

Son aquellas grasas cuyos ácidos grasos constituyentes están compuestos por átomos de carbono ligados por enlaces simples y cuyas valencias disponibles se encuentran "saturadas"- por residuos de hidrógeno. Esto hace que su presentación sea sólida a temperatura ambiente y se derrite conforme se eleva la temperatura. En su mayoría las grasas saturadas provienen de alimentos de



origen animal, aunque también están presentes en algunas plantas como la palma, el coco y cacao.

14. Grasas trans

Son aquellos ácidos grasos que derivan de los procesos químicos y físicos a los que son sometidas las grasas insaturadas, con la finalidad de obtener alimentos grasos de textura más fluida y más fáciles de conservar y también aquellos ácidos grasos que pueden derivar de la tecnología utilizada para el procesamiento de alimentos, por lo que su composición química (isómeros geométricos de ácidos grasos mono insaturados y poli insaturados que poseen en la configuración trans dobles enlaces carbono- carbono no conjugados, interrumpidos al menos por un grupo metileno) los hace perjudiciales a la salud ya que funcionan y se metabolizan como si fueran grasa saturadas.

15. Inocuidad de los alimentos

Es la garantía que los alimentos no causarán daño al consumidor cuando se preparen y/o consuman de acuerdo con el uso al que se destinan.

16. Manipulador de alimentos

Es la persona que está en contacto con los alimentos y bebidas a través de sus manos, y que emplea cualquier equipo o utensilio en su manipulación, en cualquier etapa de la cadena alimenticia, desde la adquisición de alimentos y/o bebidas hasta el servicio a la mesa del consumidor.

17. Máquina expendedora de alimentos y bebidas

Es una máquina automatizada que dispensa alimentos, bebidas o preparaciones de manera individual de acuerdo a lo solicitado por el consumidor tras el depósito de dinero en esta.

18. Momentos de comidas

Se refiere a los momentos en que el escolar consume sus alimentos habitualmente, como son el desayuno, el almuerzo, la cena (comidas principales), así como también a la media mañana y media tarde (en forma de refrigerios).

19. Quiosco escolar saludable

Es el espacio donde se expende o distribuye exclusivamente alimentos y/o bebidas saludables de acuerdo a la normatividad del Ministerio de Salud. Estos



alimentos y bebidas pueden ser perecibles y/o no perecibles dependiendo de los recursos de higiene y conservación de alimentos y bebidas con los que cuente el quiosco. Debe contar con servicios de agua para el consumo humano y podría contar con desagüe y electricidad que garanticen las condiciones adecuadas para la preparación y conservación de alimentos, bebidas y su consumo.

20. Sodio

Es un elemento químico que existe de manera natural en los alimentos, asociado a otros residuos moleculares o átomos a manera de enlace de tipo iónico formando sales químicas. Es de gran importancia ya que ayuda a mantener el equilibrio hídrico y ácido base de cualquier organismo, constituyendo su compuesto más habitual, el cloruro de sodio o lo que usualmente se denomina sal de mesa.

Asimismo, encontramos otras sales de sodio que son de origen industrial, como el glutamato monosódico (acentuador del sabor); benzoato de sodio, acetato de sodio, bicarbonato de sodio (reguladores de acidez y conservantes); hidróxido de sodio, carbonato de sodio (regulador de acidez); eritorbato de sodio (antioxidante), entre otros. Un gramo de 'sal de mesa' contiene 400 mg de sodio (1 gramo de sodio equivale a 2.5 gr de sal de mesa).

