

## **EL LISTADO DE GRUPOS DE ALIMENTOS Y BEBIDAS RECOMENDADOS** **EN LAS CANTINAS Y/O QUIOSCOS DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS**

El siguiente listado para promover una oferta y consumo de alimentos y bebidas nutricionalmente adecuados persigue los siguientes objetivos en línea con las recomendaciones de la Guía Alimentaria:

- Priorizar alimentos naturales o mínimamente procesados.
- Fomentar las comidas caseras y saludables.
- Limitar la exposición a alimentos y bebidas con excesivos niveles azúcar, sodio, grasas y grasas saturadas.

### **GRUPO 1: Alimentos y bebidas naturales o mínimamente procesados recomendados.**

- Frutas frescas, enteras o mínimamente procesadas (peladas y cortadas en trozos, o en ensaladas) que no contengan azúcares añadidos.
- Frutas deshidratadas, sin azúcares añadidos (como uvas y ciruelas pasas, orejones de damasco, etc).
- Licuados de frutas sin agregado de azúcares.
- Frutos secos y semillas (como maníes, nueces, almendras, semillas de girasol, etc.) que no contengan azúcares, sal ni grasas añadidas (no fritos).
- Leche entera o descremada, en cualquiera de sus formas de conservación. Agua potable, con o sin gas.

### **GRUPO 2: Preparaciones elaboradas en el punto de venta que contengan ingredientes recomendados en proporciones adecuadas.**

- Bizcochuelos y tortas caseras, elaboradas con aceite, sin manteca ni margarina. Preferentemente con agregado de frutas frescas o deshidratadas, vegetales o frutos secos.
- Galletitas caseras, escones, elaborados con aceite, sin manteca ni margarina, preferentemente con harinas integrales, simples o con agregado de semillas, frutos secos, frutas o vegetales.

- Refuerzos o sándwiches, preferentemente elaborados con pan integral, pudiendo contener quesos con bajo contenido de grasa y sodio y agregado de vegetales.
- Con el fin promover la elaboración de preparaciones caseras y saludables se ha elaborado un recetario disponible en: <https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/manual-para-cantinas-saludables-centros-educativos> (chequear el link por si hay cambios en la página)

**GRUPO 3: Productos envasados (lácteos, galletería, panificados, barras de cereales, etc.) que no contengan etiqueta que indica “Exceso” de azúcares, grasas, grasas saturadas o sodio en el frente del envase.**

- Es importante tener en cuenta que la inclusión del Grupo 3 no es necesaria desde el punto de vista nutricional. En caso de optar por incluirlo, esto sólo responderá al objetivo de dar una mayor variedad a la oferta y debiendo seleccionar sólo aquellos que no presenten etiquetas que indiquen exceso.



## **BEBIDAS**

- El principal objetivo en relación con las bebidas debe ser promover el consumo de agua potable (con o sin gas), por lo que se debe procurar la disponibilidad y el acceso a la misma en forma gratuita, ya sea a través de dispensadores, bebederos o agua embotellada garantizando su inocuidad.
- **Es importante que se fomente el consumo de agua exclusivamente,** evitando la promoción para el consumo de cualquier otro tipo de bebidas industrializadas: como refrescos, aguas saborizadas y jugos azucarados.

- Tampoco debe fomentarse la venta de **bebidas u otros productos con edulcorantes** no nutritivos ya que mantienen el gusto y preferencia al sabor dulce, lo cual no contribuyen a la formación de hábitos alimentarios adecuados y desplaza el consumo de alimentos nutritivos.
- Para identificar la presencia de edulcorantes tanto en alimentos como en bebidas, consultar la lista de ingredientes. La normativa nacional establece que debe incluirse la palabra “edulcorante” y el nombre específico del edulcorante empleado. Algunos nombres comunes que podemos identificar son: sacarina, ciclamato, aspartame, sucralosa, stevia o acesulfame K.

**Recordar que:**

Se prohíbe dentro de los establecimientos educativos, cualquier tipo de publicidad, promoción o patrocinio de alimentos y bebidas que no estén incluidos en el listado.

Dado que el propio envase del producto y su exhibición en el punto de venta constituyen una forma de promoción, no pueden ser exhibidos los productos que no integran los tres grupos de alimentos y bebidas recomendados.

Es decir que, los productos que presenten etiquetas de exceso de grasas, grasas saturadas, azúcar o sodio, no podrán estar visibles en el quiosco o cantina.

