



Meriendas saludables

Módulo 1: Introducción



Capítulo 1. Introducción

La población uruguaya, en los últimos años, ha experimentado cambios en sus estilos de vida.

Entre ellos, los patrones de conducta alimentaria y actividad física han estado sometidos a un proceso de constante transformación.

Todas las personas que trabajan en centros de enseñanza, forman parte de la comunidad educativa.

Por ello, el personal de las cantinas, kioscos y comedores, **también contribuyen a la educación de los jóvenes**, muy especialmente en la formación de patrones alimentarios saludables, ya que definen la oferta de alimentos.

Al ofrecer preparaciones sabrosas, inocuas y de alta calidad nutricional en estos espacios, se obtienen diversos beneficios, que te invito a conocer.

Beneficios para los que elaboran y expenden:

- Contribuyen a transformar el centro educativo en una institución promotora de salud.
- Revalorizan la práctica culinaria y fomentan el consumo de comida casera, rica y saludable.
- Ofrecen tranquilidad y confianza a los padres en relación a la alimentación de sus hijos en la institución.

Beneficios para los que consumen:

- Disponer de alimentos y preparaciones elaboradas en forma casera mediante buenas prácticas higiénicas de manipulación, con ingredientes saludables conocidos e inocuos.
- Contar con comidas atractivas, sabrosas, nutritivas y adecuadas a sus necesidades.



Cocina Uruguay



ADMINISTRACIÓN NACIONAL DE EDUCACIÓN PÚBLICA



mides
Ministerio de Desarrollo Social



Montevideo Salud

