



Meriendas saludables

Módulo 2: Ley de alimentación saludable

Índice

Capítulo 1. Agua	1
Capítulo 2. Oferta en centros educativos	1
Capítulo 3. El porqué de la ley	4
Capítulo 4. Prohibición de la publicidad y exhibición de productos no recomendados	5



Capítulo 1. Introducción

Una adecuada alimentación de niños, niñas y adolescentes, además de favorecer su crecimiento, permite un máximo desarrollo de sus capacidades y habilidades intelectuales, contribuyendo así a un mejor proceso de aprendizaje.

En nuestro país el 27% de los adolescentes tienen sobrepeso u obesidad y el 64 % de los adultos presentan sobrepeso u obesidad, el 36,6% presentan hipertensión arterial y el 7,6% diabetes.

Sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial y diabetes:

Estas enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), están asociadas a una alimentación inadecuada y a una escasa actividad física. Incentivan al consumo desmesurado.

Es por eso que las actividades que implementemos en los centros educativos desde la edad preescolar y a lo largo del ciclo escolar y liceal, son indispensables a la hora de crear hábitos alimenticios saludables.



Capítulo 2. ¿Cómo lograr una oferta de alimentos y bebidas saludables en los centros educativos?

Una cantina o quiosco saludable es un puesto de distribución y venta de alimentos y/o bebidas que promueve la adopción de hábitos alimentarios adecuados, incluyendo en su oferta una mayor variedad de alimentos saludables.

La merienda del recreo, por ser un tiempo de comida complementario del desayuno o la merienda, debe ser suficiente en nutrientes y escasa en energía.

El MSP es quien determina cuáles son los alimentos y bebidas adecuados para la merienda.

Definimos tres grupos de alimentos saludables para meriendas:

GRUPO 1:

Alimentos y bebidas naturales o mínimamente procesados

- Frutas frescas, enteras o mínimamente procesadas.
- Frutos secos y semillas. Presentados en envases de 30 gr aprox, para no exceder las 200 kcal.
- Leche descremada o semidescremada.
- Productos lácteos.
- Agua. Se recomienda que el acceso sea gratuito a partir de bebederos o dispensadores de agua.
- Jugos de 100% de fruta natural y jugos de fruta a base de concentrados.
- Bebidas a base de hortalizas.

RECUERDA:

Ninguno de estos productos puede contener azúcares, edulcorantes artificiales, sal, o grasas añadidos.

GRUPO 2:

Preparaciones elaboradas en el punto de venta

Con ingredientes recomendados en las proporciones adecuadas y aplicando formas de preparación saludables.

- Refuerzos o sándwiches, preferentemente elaborados con pan integral, agregado de vegetales, pudiendo contener quesos con bajo contenido de grasa y sodio (magros, ricota, mozzarella, port salut, dambo, cuartirolo).
- Bizcochuelos, tortas, galletitas caseras, scones, elaborados con aceite, sin manteca, ni margarina, simples o de preferencia con agregado de semillas, frutos secos, frutas o vegetales. Preferentemente en base a harinas integrales (o sustituyendo 1/3 parte de harina blanca por harina integral).

GRUPO 3:

Alimentos procesados

Que cumplan con los límites establecidos en cuanto al contenido calórico y de nutrientes, presentados en envases de una sola porción.

- Postres de leche, elaborados preferentemente a partir de leche descremada o semidescremada, sin agregados de baños ni confituras.
- Cereales de desayuno y barritas de cereales sin agregados de coberturas.
- Galletas simples, sin relleno, panificados y productos de repostería.
- Helados, sin coberturas, preferentemente elaborados con leche y frutas.

Incluye **productos libres de gluten**, aptos para celíacos si al centro de estudios asiste algún niño, niña o adolescente celíaco.

Aplica las

*“Pautas para la elaboración de alimentos libres de gluten”,
disponible en www.msp.gub.uy*

Y recuerda incluir también **preparaciones sin azúcar**, si al centro de estudios asiste algún niño, niña o adolescente diabético.



Capítulo 3. El porqué de la ley

El objetivo de la ley 19.140 es proteger a niños y jóvenes contra el sobrepeso y la obesidad, promoviendo hábitos alimentarios saludables priorizando los alimentos naturales o con un mínimo grado de procesamiento y de adecuada calidad nutricional.

Limitando el consumo de productos ricos en sal, azúcares simples, grasas saturadas y grasas trans, podremos prevenir el sobrepeso y el desarrollo de otras enfermedades crónicas no transmisibles.

Beneficiarios directos:

Niños, niñas y adolescentes que concurren a los centros de enseñanza públicos y privados.

Beneficiarios indirectos:

Personal docente y no docente de las instituciones educativas y sus familias, al promover en estos grupos los atributos de una alimentación saludable.

De esta manera lograremos una alimentación completa, suficiente, armónica, adecuada y segura.

Completa: Todos los nutrientes están presentes en cantidad adecuada.

Suficiente: Cubre la energía y los nutrientes en función de la etapa de la vida.

Armónica: Es equilibrada en carbohidratos, proteínas y grasas.

Adecuada: Acompaña las características sociales, culturales y del entorno de los individuos.

Segura: Es libre de contaminantes físicos, químicos o biológicos nocivos para la salud.



Capítulo 4.

Prohibición de la publicidad y exhibición de productos no recomendados.

Con el fin de promover hábitos alimenticios saludables, la ley 19.140 establece la prohibición de la colocación de saleros en comedores de los centros educativos, así como la publicidad y exhibición de los productos que no se encuentren dentro de los grupos de alimentos y bebidas recomendados.

La publicidad y promoción incluye:

- Afiches, vallas publicitarias, carteles.
- Uso de logotipos.
- Entrega de muestras gratis.
- Publicidad, patrocinio e inserción de anuncios de los productos en películas o videos que se proyecten en los centros de estudio, así como en los contenidos, juegos y programas desarrollados en el Plan Ceibal.
- Distribución de premios (juguetes, materiales didácticos) con la venta de los productos, o en los concursos o sorteos de los centros educativos.
- Visitas o actividades con empresas elaboradoras de productos ultraprocesados.
- Exhibición y visibilidad de alimentos no recomendados.



Alimentos y bebidas no recomendados:

Son aquellos que sobrepasan los valores máximos adecuados de calorías, grasas, sodio y/o azúcares por porción o tienen poco valor nutritivo.

Algunos ejemplos son:

- Refrescos
- Jugos azucarados o con edulcorantes artificiales
- Bebidas deportivas y/o energizantes
- Snacks
- Golosinas
- Helados de agua
- Panchos
- Gelatinas
- Alimentos cubiertos con caramelo o azúcar
- Mini-natillas o postres cremosos
- Tortas fritas, bizcochos
- Chocolate, símil chocolate
- Galletitas rellenas o con coberturas
- Barquillos, obleas o waffles
- Hamburguesas industrializadas

Control y cumplimiento de la Ley 19140

COORDINACIÓN:

Ministerio de Educación y Cultura

SUPERVISIÓN Y FISCALIZACIÓN:

Ministerio de Salud Pública

Administración Nacional de Educación Pública



Cocina Uruguay



CEIP
Consejo de Educación Inicial y Primaria



ADMINISTRACIÓN NACIONAL DE EDUCACIÓN PÚBLICA



mides
Ministerio de Desarrollo Social



Montevideo Salud



Consejo de Educación Técnico Profesional
Universidad del Trabajo del Uruguay