



ANEXO A

La información y las propuestas que se incorporan a la presente es propiciada por el Ministerio de Salud de la Nación.

1.- Kiosco Saludable

Un kiosco saludable es un puesto de distribución y venta de alimentos que promueve buenos hábitos alimentarios a través de una oferta variada de alimentos saludables, orientado al consumidor con acciones comunicacionales adecuadas a este fin. La composición de la mayoría de los productos alimentarios que se ofrecen habitualmente en los kioscos escolares tradicionales no es adecuada para promover buenos hábitos alimentarios y prevenir el sobrepeso, obesidad y otros problemas de salud.

Generalmente se comercializan golosinas, bebidas azucaradas y otros productos de alta densidad calórica con elevado contenido en grasas, azúcares y sal.

La incorporación de una oferta de alimentos saludables en el kiosco de la escuela es una estrategia válida para promover, junto con otras medidas, la educación alimentaria fomentando la participación de toda la comunidad educativa.

2.- Rol del kiosco escolar

En la jornada escolar el tiempo transcurrido entre el desayuno y el almuerzo o entre el almuerzo y merienda suele ser superior a 4 horas, en estos casos es necesario incorporar una colación, que es aquel alimento o preparación que se consume entre las comidas principales. Dentro del ámbito escolar, el kiosco tiene un componente educativo. En la escuela el niño recibe y consume alimentos que le ponen a su



alcance, por lo tanto es responsabilidad del kiosco escolar ofrecer productos saludables, inocuos, nutritivos, ricos y adecuados, que permitan poner en práctica mejores hábitos alimentarios. Debido a que la oferta actual en el establecimiento escolar disiente ampliamente de lo adecuado para la población escolar es conveniente aconsejar en su comercialización los parámetros básicos aquí señalados.

3.- Un kiosco saludable debe

a) Disponer una oferta variada de alimentos saludables a costos accesibles o similares a los productos tradicionales y exhibidos adecuadamente de manera de generar mayor atracción que otros alimentos.

b) Permitir la comercialización de ciertos alimentos siempre y cuando cumplan con los criterios nutricionales que se mencionan más abajo y su venta vaya acompañada de comunicación y educación respecto a su correcto consumo.

c) Vender envases que contengan el equivalente a una porción, ya que el niño generalmente tiende a consumir la totalidad del contenido del envase excediendo en gran medida el consumo recomendado. Cuando un alimento y/o producto alimenticio categorizado como “ promovido “ y/o “ aceptado “ no se presente comercialmente envasado en el equivalente a una porción, podrá exceptuarse de lo anterior hasta que dicha situación sea revertida por la industria, siempre que mantenga los valores nutricionales requeridos en el punto 5.

d) Mantener las condiciones higiénicas necesarias en todos sus aspectos y la adecuada forma de conservación de los alimentos.



4.- Alimentos promovidos

Son aquellos alimentos que por su aporte en vitaminas, minerales y fibra contribuyen a mejorar la calidad global de la alimentación y/o prevenir enfermedades crónicas. Se deberán comercializar en porciones individuales para evitar una sobre alimentación y deben estar ubicados dentro del espacio del kiosco de manera de llamar la atención al consumidor.

Se espera que el kiosco saludable dispense al menos (5) de los siguientes productos, idealmente todos o casi todos.

- Agua potable: deberá estar disponible en la escuela en forma gratuita (mediante bebederos, dispenser), no solo en forma comercial.
- Jugos naturales exprimidos en el transcurso de una jornada sin el agregado de azúcar y respetando estrictas condiciones de higiene y conservación. Una porción equivale a 200cc.
- Frutas frescas, previamente lavadas con agua potable.
- Frutas secas (maní, nueces, almendras, avellanas) sin agregado de azúcar ni sal y en porciones individuales. Se considerará una porción estándar de 25 g de cada una o surtidas.
- Frutas desecadas o deshidratadas (pasa de uva, pasa de ciruela, orejones) en bolsitas individuales de 50 g.
- Cereales: copos de maíz, copos de arroz, almohaditas, cuadraditos de avena, tutucas, pochoclos. Sin azúcar ni sal agregada en porciones individuales que no supere los 30 g.
- Bizcochuelos casero y vainillas en porciones individuales que no superen los 30 g, pan fresco, tostadas caseras o



tostadas envasadas que no superen los 5 g de grasas totales y en porciones individuales de 30 g, baybiscuits en porciones individuales de 30 g.

- Mix de cereales: granola lista para consumir o elaborada en el establecimiento (copos de maíz, avena con semillas y frutas secas o desecadas) en porciones individuales que no superen los 30 g.
- Barras de cereal libres de grasas trans y con un contenido máximo de azúcares de 10 g por porción y 2,5 g de grasas saturadas
- Ensaladas de fruta sin agregado de azúcar ni bebidas azucaradas elaboradas en el día, en envases individuales, de fábricas autorizadas y debidamente rotuladas o elaboradas en la institución siguiendo las adecuadas normas de higiene y conservación. Se ofrecerán en envases individuales, hasta 250 g. por porción.
- Leche, yogurt y postres de leche (parcialmente descremados o descremados) solos, con cereales o fruta; en envases individuales, sin azúcares agregados y respetando siempre la cadena de frío.
- Gelatina con frutas, de fábricas autorizadas y debidamente rotuladas o elaboradas en la institución siguiendo las adecuadas normas de higiene y conservación. La gelatina no debe superar los 10 g de azúcares por porción.
- Semillas de girasol, calabaza, entre otros, en envase individual industrializado, sin sal agregada. Podrán estar combinadas con frutas secas o desecadas. Estas últimas solo podrán venderse a niños mayores de 5 años por la posibilidad de bronco aspiración.



En cuanto a las personas que padecen diabetes dentro de esta lista debe ofrecerse preferentemente gelatina light en lugar de la versión tradicional, frutas enteras en lugar de jugo de frutas y evitar las deshidratadas por su alto aporte con azúcares simples.

El kiosco saludable debe incluir al menos tres (3) productos aptos para el consumo de personas con enfermedad celíaca, para lo cual, además se debe tener en cuenta que el producto presente el símbolo internacional de productos “sin gluten” y/o con la descripción “sin gluten” o “sin TACC”. Estos tienen que estar publicados en el listado oficial de alimentos libres de gluten publicado por el ANMAT o en la guía de alimentos confeccionada por ACELA (asociación celíaca argentina).

5.- Alimentos aceptados o permitidos

Son aquellos cuyo aporte de calorías, grasas totales, saturadas, sodio y azúcares están por debajo y/o no superan los valores máximos recomendados por porción, pero cuyo aporte en nutrientes esenciales no es significativo. Muchos se comercializan en envases que contienen más de una porción y para incluirlo en esta categoría deben ser ofrecidos en porciones individuales. Su comercialización deberá estar acompañada de una acción educativa y de comunicación acerca del tamaño de las porciones y la lectura correcta de sus etiquetas o rotulo nutricional. La persona o empresa responsable del abastecimiento y servicio de los kioscos debe comprobar que los productos que se comercialicen en el mismo cumplan determinados criterios nutricionales por porción envasada, los cuales se mencionan seguidamente;



Aquellos alimentos y bebidas cuyo aporte de calorías, grasas totales, saturadas, sodio y azúcares están por debajo y/o no superan los valores máximos recomendados por porción y que no se encuentran entre los alimentos excluidos.

Valores máximos por porción envasada de 30 g. Se aceptarán variaciones máximas de + - 30 % con relación al valor en gramos o mililitros establecidos para la porción de alimentos para los que la medida fue establecida como "X unidades que correspondan" o "fracción que corresponda" (3).

CALORIAS	150 cal.
GRASAS TOTALES	5 grs.
GRASAS SATURADAS	2,5 grs.
SODIO	200 mg.
AZUCAR	10 grs.

En Argentina y MERCOSUR la declaración de la cantidad de azúcares contenidos en los productos alimenticios no es obligatoria. Esto genera una dificultad al querer instalar un límite en la cantidad de azúcares añadidos a los productos alimenticios envasados que ingresan al establecimiento escolar, por esta razón se tendrá en cuenta este último criterio únicamente para las bebidas.

Las bebidas con edulcorantes artificiales deberán ofrecerse en envases de hasta 350 cm³. En el caso de no encontrarse comercialmente bebidas con edulcorantes



artificiales que respeten la porción recomendada se aplicará el mismo criterio que para el resto de los productos promovidos y/o aceptados tolerándose la comercialización de envases que no superen los 500ml.

SANDWICHES: Se incluyen en la lista de aceptados o permitidos aquellos elaborados en el día con materia prima de moderado contenido de grasas. Opciones para su elaboración: panes integrales o blancos, quesos semigrasos o magros (por salut, por salut light, tybo, danbo, cremoso, untale descremado) carnes magras, peceto, colita de cuadril, nalga, bola de lomo, aves sin piel, cerdo magro u otras carnes magras, pescados envasados en agua o aceite escurridos, verduras bien lavadas y adecuadamente conservadas, huevo bien cocido, fiambres magros: jamón cocido, lomito, patrón. Sin el agregado de aderezos (mayonesa, mostaza o ketchup).

Alimentos que estén comprendidos dentro del grupo denominado como “ golosinas, de tipo saludables “, entendiéndose por éstas:

GALLETITAS: serán aceptadas aquellas cuyo aporte de calorías, grasas totales, saturadas, sodio y azúcares están por debajo y/o no superan los valores máximos recomendados por porción y que no se encuentran entre los alimentos excluidos y que sean comercializadas en porciones individuales.

ALFAJORES A BASE DE GALLETA DE ARROZ

Todos aquellos alimentos que se encuentran debidamente envasados y rotulados, pudiendo estar endulzados con edulcorantes artificiales y que respeten los valores permitidos para una porción.



6.- ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Son aquellos productos que sobrepasan los valores máximos permitidos de calorías , grasas totales, saturadas, sodio y azúcares por porción y muchas veces se comercializan en envases que contienen más de una porción, incitando a que el escolar ingiera mucho más cantidad de la recomendada.

- a) Bebidas deportivas: habitualmente contienen carbohidratos, minerales, electrolitos y en algunos casos vitaminas y otros nutrientes. Los atletas infanto-juveniles pueden beneficiarse con el consumo de bebidas deportivas, pero para la población pediátrica general que está involucrada en deporte recreativo, no es necesario reemplazar el agua como líquido para rehidratarse por bebidas deportivas.
- b) Bebidas energizantes: contienen estimulantes como cafeína y guaraná entre otros, carbohidratos, aminoácidos, vitaminas y minerales. Estas no están indicadas, ni tienen un rol especial en la alimentación de niños y adolescentes.

La cafeína, uno de los principales componentes de las bebidas energizantes, puede producir: aumento de la frecuencia cardíaca, de la presión arterial, de secreción gástrica, de la actividad motora, de la diuresis y la temperatura. Puede producir trastornos del sueño y de la ansiedad; y también desencadenar arritmias cardíacas.

El monto total de la cafeína en algunas latas o botellas de bebidas energéticas puede exceder de 500 mg (lo que equivale a 14 latas de bebidas con cafeína común) y



claramente es suficientemente alta como para dar lugar a una toxicidad (4) (5)

- c) Bebidas gasificadas con agregado de azúcar, aguas saborizadas con agregado de azúcar y jugos con agregado de azúcar.
- d) Golosinas con azúcares, entendiéndose por éstas últimas: 1) Chupetines, caramelos, pastillas con azúcares, gomitas, chicles con azúcares. 2) Alimentos cubiertos con caramelo o azúcar (garrapiñada, manzanas caramelizadas, gallinitas, entre otros); 3) Chocolates, alfajores que superen las calorías aceptadas para una porción, maní con chocolate. Se recomienda que el kiosco escolar no sea fuente de consumo de estos productos dado que favorecen el riesgo de caries y sobrepeso.
- e) Snacks: papas fritas, chizitos, palitos fritos, maníes salados, conitos, nachos,etc.
- f) Productos de bollería y panadería: facturas, bizcochos, cuernitos, masas finas y secas, conitos de dulce de leche,etc.
- g) Sándwich elaborado con fiambres de elevado contenido graso (salame, mortadela, bondiola, jamón crudo) panchos y sándwich de hamburguesa. Aportan elevados cantidades de grasas saturadas, colesterol y sodio.

Los alimentos que superen los valores permitidos por porción (ver tabla) y aquellos que se comercialicen en envases que excedan los límites recomendados de una porción quedan excluidos en esta categoría, con excepción de lo declarado en el punto 3.c del presente

Anexo. En todos los casos, será la autoridad de aplicación la encargada de la regulación de dicha situación debiendo



Municipalidad de Hipólito Yrigoyen
nos vemos todos los días...



publicar periódicamente listados que posibiliten la comercialización de productos que se ajusten a la clasificación expuesta.

ANEXO B (PROVISTO POR CONSEJO ESCOLAR DE HIPOLITO YRIGOYEN)

Menú sugerido para Hipólito Yrigoyen

Periodo: Octubre 2021-Marzo 2022

DMC: Desayunos/ Meriendas Complementarias.

Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5
Leche c/ cacao.	Yogur c/ cereal: Almohaditas de avena o copos de maíz.	Leche c/ cacao.	Yogur c/ frutas	Leche c/ cacao.
Pan c/ mermelada o dulce de leche.	Manzana/ Banana.	Bizcochuelo/ Pasta frola. (Tipo casero).	Sándwich de pan y queso fresco.	Magdalenas, Bundín o Vainillas

Porciones, cantidades y frecuencia de consumo:

Leche / Yogur 200 cc.

Cacao, sólo para saborizar.



Municipalidad de Hipólito Yrigoyen
nos vemos todos los días...



Azúcar 10 grs.

Cereales de 30 a 50 grs.

Pan o torta de 40 a 60 grs.

Galletitas de 30 a 50 grs.

Mermeladas o Dulces de 20 a 25 grs.

Queso 50 grs.

Frutas variadas y por unidad.

Periodo: abril /octubre 2022

DMC: Desayunos/ Meriendas Complementarias.

Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5
Leche c/ té, mate cocido o cacao.	Yogur c/ cereal: Almohaditas de avena o copos de maíz.	Leche c/ té, mate cocido o cacao.	Yogur c/ frutas	Leche c/ té, mate cocido o cacao.
Pan c/ mermelada o dulce de leche.	Manzana/ Banana	Bizcochuelo/ Pasta frola (tipo casero) o pan c/ manteca.	Sándwich de pan y queso fresco.	Magdalenas, Bundín o Vainillas



Municipalidad de Hipólito Yrigoyen
nos vemos todos los días...



Porciones, cantidades y frecuencia de consumo:

Leche / Yogur 200 cc.

Té, mate cocido o cacao 0,50 grs.

Azúcar 10 grs.

Cereales de 30 a 50 grs.

Pan o torta de 40 a 60 grs.

Galletitas de 30 a 50 grs.

Mermeladas o Dulces de 20 a 25 grs.

Manteca 10 grs.

Queso cremoso 35 grs.

Queso de máquina 15 grs.

Frutas variadas y por unidad.

Asesoramiento y supervisión:

Consejo Escolar de Hipólito Yrigoyen.

Dir.: Moreno N°364 1° Piso

Tel.: 02314-620634

Mail: ce118@abc.gob.ar

Responsable: Prof. Valeria Abbá.

Tesorera