



Orientaciones para la planificación de la alimentación en los servicios



Las presentes orientaciones tienen como objetivo facilitar la planificación de los menús a partir de los criterios definidos por la Unidad de Alimentación, acompañando a los servicios en la construcción de **entornos alimentarios saludables** a través de una propuesta alimentaria variada, suficiente y basada prioritariamente en alimentos frescos y preparaciones caseras.



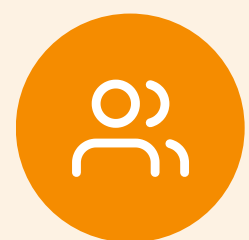
Alimentos frescos
y de estación



Preparaciones
caseras



Propuesta variada
y suficiente



Acompañamiento
a los servicios



Una alimentación saludable, disfrutable y culturalmente adecuada para niñas, niños y adolescentes de los centros de INAU.

El valor de las preparaciones caseras

La planificación de menús variados y la elaboración de preparaciones caseras constituyen herramientas fundamentales para promover una alimentación saludable, disfrutable y acorde a las recomendaciones alimentarias vigentes. Las preparaciones caseras constituyen un componente central de la propuesta alimentaria de los servicios.



Las **cocineras y los cocineros cumplen un rol central** no sólo en la preparación de los alimentos, sino también en la promoción de hábitos alimentarios saludables, en la incorporación de alimentos frescos y en la construcción de experiencias alimentarias positivas para niñas, niños y adolescentes.

Las preparaciones realizadas en el servicio permiten:

- 1 Aprovechar mejor los alimentos disponibles y adaptarse a la oferta estacional.
- 2 Favorecer el consumo de frutas, verduras, leguminosas y otros alimentos de alta calidad nutricional.
- 3 Reducir la utilización de productos ultraprocesados.
- 4 Adecuar las recetas a las características y necesidades de los distintos grupos de edad.
- 5 Recuperar saberes culinarios y fortalecer la cultura alimentaria.

Priorizar alimentos frescos, de estación y preparaciones caseras, promoviendo la incorporación de frutas, verduras, leguminosas, avena, harinas integrales, semillas y otras alternativas que contribuyan a diversificar la alimentación.

Criterios generales de planificación



Procurar **variedad** de preparaciones a lo largo de la semana.



Combinar **diferentes colores**, sabores y texturas, favoreciendo experiencias alimentarias diversas y atractivas.



Considerar la **estacionalidad y disponibilidad** de los alimentos al momento de planificar los menús.



Promover el uso de **menús cíclicos** como herramienta de organización y planificación.

Un menú planificado presenta múltiples ventajas



Evita la improvisación, **optimiza los tiempos de trabajo y facilita** la estimación de las necesidades de alimentos.



Constituye una **oportunidad para promover hábitos alimentarios** saludables durante una etapa clave del crecimiento y desarrollo.



Permite **valorar positivamente el tiempo** dedicado a la preparación de los alimentos y fortalecer las habilidades culinarias de los equipos de cocina.



Facilita la **incorporación planificada** de alimentos que la institución busca promover, tales como frutas y verduras de estación, leguminosas, avena, harina integral, frutos secos y semillas.



Lácteos y/o derivados

A diario

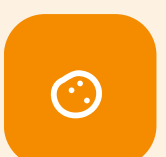
- Consumo a diario.
- A partir de los 2 años de edad se brinda leche entera/leche descremada en una proporción 50/50.
- En relación con la incorporación de yogur en desayunos y meriendas, puede utilizarse de forma alternativa a la leche dentro del marco de una alimentación variada y equilibrada.
- La calidad nutricional del yogur dependerá principalmente de los ingredientes utilizados en su elaboración. Se recomienda priorizar yogures naturales, enteros o semidescremados y sin azúcares agregados.
- De acuerdo con las recomendaciones para la alimentación infantil, los yogures con azúcares añadidos no deberían ofrecerse durante los primeros dos años de vida.



Frutas y verduras de estación

A diario

- Ofrecer frutas y verduras diariamente, procurando su presencia en los distintos tiempos de comida.
- Priorizar la variedad, incorporando diferentes colores, sabores y texturas a lo largo de la semana.
- Favorecer el consumo de frutas y verduras frescas de estación, considerando su mejor disponibilidad, calidad y costo.
- Para la planificación de las compras y de los menús, se recomienda tomar como referencia la disponibilidad estacional de productos informada por la Unidad Agroalimentaria Metropolitana (UAM) y la herramienta Lista Inteligente.
- La Lista Inteligente brinda información actualizada sobre frutas y verduras de estación, contribuyendo a una mejor selección de alimentos frescos y al aprovechamiento de los recursos disponibles.
- Para más información sobre disponibilidad estacional de frutas y verduras puede consultarse la herramienta Lista Inteligente: <https://www.listainteligente.uy/>
- Siempre que sea posible, incorporar frutas frescas como opción habitual en desayunos, meriendas y postres.



Tubérculos

Hasta 4x/semana

- Papa y/o boniato: hasta 4 veces por semana. Se recomienda alternar su utilización con otros alimentos ricos en almidón, favoreciendo la alternancia de tubérculos, cereales y sus derivados. Como orientación general, papa y/o boniato podrán incluirse hasta en cuatro oportunidades por semana.

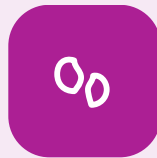
Grupos de alimentos



Carnes

Diversificar fuentes

- Actualmente la carne vacuna continúa siendo la principal fuente proteica de los menús institucionales.
 - Se promueve progresivamente una mayor incorporación de pescado, pollo, huevo y leguminosas, favoreciendo la diversificación de las fuentes de proteínas, en concordancia con las recomendaciones nacionales de alimentación saludable.
 - La transición se realiza de forma gradual, considerando la aceptación de las preparaciones, la disponibilidad de alimentos y las características de cada servicio.
- Pescado: al menos 1 vez por semana.
 - Pollo (suprema): 1 vez cada 15 días.
 - Atún: 1 vez cada 15 días.
 - Huevo en distintas preparaciones durante la semana.



Leguminosas

Al menos 2×/semana

- Incorporar leguminosas al menos 2 veces por semana.
- Alternar lentejas, garbanzos, porotos y otras variedades disponibles.
- Las leguminosas constituyen una fuente de proteínas, fibra, vitaminas y minerales, por lo que forman parte de una alimentación saludable y sostenible.
- Su incorporación contribuye a diversificar las fuentes de proteínas de los menús.
- Se recomienda ofrecerlas en distintas preparaciones, tales como guisos, hamburguesas, croquetas, ensaladas, rellenos, untables, sopas y salsas.
- La aceptación mejora cuando su incorporación es progresiva y sostenida, permitiendo que niñas, niños y adolescentes se familiaricen con estos alimentos a través de preparaciones adaptadas a sus preferencias y características.



Cereales

Variar en la semana

- Arroz: hasta 3 veces por semana.
- Pastas: hasta 2 veces por semana.
- Harina de maíz: al menos 1 vez por quincena.
- Alternar la selección de diferentes cereales y sus derivados a lo largo de la semana.
- Incorporar otras preparaciones según la planificación del servicio, utilizando alimentos como pan rallado, sémola, almidón de maíz u otros disponibles.
- La avena y la harina integral forman parte de los alimentos incorporados por la Unidad de Alimentación con el propósito de ampliar la variedad y mejorar la calidad nutricional de las preparaciones ofrecidas.
- Su utilización contribuye a aumentar el aporte de fibra alimentaria y favorece una alimentación más variada.
- Se recomienda incorporar avena en preparaciones como galletas, tortas, panes, croquetas, rellenos, granolas caseras y otras recetas adaptadas a cada grupo de edad.
- La harina integral puede utilizarse combinada con harina refinada, favoreciendo una incorporación gradual y una adecuada aceptabilidad.
- Su incorporación forma parte de la estrategia institucional orientada a aumentar la diversidad alimentaria y el consumo de alimentos de origen vegetal

La asignación de estos alimentos por parte de la Unidad de Alimentación se planifica considerando una frecuencia orientativa de consumo, con el propósito de favorecer una alimentación variada y asegurar la disponibilidad de distintos alimentos a lo largo del tiempo. En la planificación de los menús, cada servicio podrá ajustar su utilización de acuerdo con las preparaciones previstas, procurando mantener la alternancia entre los diferentes cereales y sus derivados.



Panificados

Consumo diario

- El pan constituye un alimento de consumo habitual en la población uruguaya y forma parte de los alimentos incluidos diariamente en la planificación de los servicios.
- Se recomienda priorizar la adquisición de pan de mesa, francés o tipo francés (incluyendo variedades comercializadas bajo distintos nombres, como flauta, porteño o felipe), con o sin sal.
- Para ocasiones especiales podrán incorporarse otras variedades.
- Dado que el pan puede representar una fuente importante de sodio en la alimentación, se recomienda priorizar, cuando sea posible, panaderías adheridas a iniciativas de reducción de sal, como la campaña “Menos sal, más salud”.
- En la medida de las posibilidades, se recomienda sustituir algunas ocasiones de consumo de pan por preparaciones caseras sencillas elaboradas en el servicio, utilizando los alimentos provistos por la Unidad de Alimentación, tales como avena, harinas, frutas, semillas u otros ingredientes disponibles.
- Las preparaciones caseras constituyen una oportunidad para diversificar la alimentación, favorecer la aceptación de distintos alimentos y fortalecer las habilidades culinarias de los equipos de cocina.



Azúcares y dulces

Con moderación

- Utilizar con moderación.
- Priorizar preparaciones caseras.
- Reducir el agregado de azúcar cuando sea posible.



Aceites, grasas, frutos secos y semillas

Uso diario

- Uso diario en cantidades adecuadas.
- Priorizar aceites vegetales. En los servicios se brinda una mezcla de aceite de soja y aceite alto oleico, con el objetivo de aportar distintos ácidos grasos esenciales.
- Evitar las frituras. En caso de realizarlas, utilizar aceite alto oleico y aplicar una técnica adecuada de fritura, evitando el recalentamiento repetido del aceite.
- Frutos secos: las nueces constituyen una fuente de grasas insaturadas, incluyendo ácidos grasos omega 3, por lo que pueden incorporarse como parte de una alimentación saludable. Por este motivo se han priorizado.
- En niñas y niños menores de 5 años, los frutos secos enteros o en trozos presentan riesgo de atragantamiento. Por este motivo, se recomienda ofrecerlos triturados, molidos, en forma de pasta o incorporados a preparaciones como panes, galletas, tortas.
- Semillas: pueden incorporarse a distintas preparaciones pero debido a su pequeño tamaño, se recomienda ofrecerlas molidas o trituradas para favorecer el aprovechamiento de sus nutrientes. La excepción son las semillas de zapallo, que pueden consumirse enteras siempre que su presentación resulte adecuada para la edad de niñas y niños.



Seguridad: Los frutos secos enteros o partidos no se recomiendan en menores de 5 años debido al riesgo de atragantamiento. Ofrecer siempre molidos, triturados o incorporados a preparaciones.



Agua

Siempre disponible

- El agua constituye la bebida de elección para la hidratación de niñas, niños, adolescentes y personas adultas.
- Se recomienda asegurar su disponibilidad en todos los tiempos de comida y durante la jornada.
- Promover el consumo habitual de agua, limitando la oferta de bebidas azucaradas.
- Favorecer el acceso al agua mediante estrategias que faciliten su consumo, adecuadas a las características de cada servicio y grupo de edad.
- Considerar el agua como parte integrante de una alimentación saludable y de los hábitos que se promueven en los servicios.
- El tipo de abastecimiento de agua utilizado deberá ajustarse a las disposiciones y criterios institucionales vigentes para cada servicio.



Estas orientaciones constituyen una herramienta de apoyo para la planificación alimentaria de los servicios. Su aplicación busca promover una alimentación suficiente, variada, culturalmente adecuada y basada prioritariamente en alimentos frescos y preparaciones caseras, contribuyendo al bienestar, crecimiento y desarrollo de niñas, niños y adolescentes.

Cantidades (g o cc)

Grupo de alimentos	Frecuencia	Preescolar	Escolar	Adolescente	Funcionario/a*
Leche	Diaria	550	650	650	500
Carne vacuna	Según planificación semanal	70	90	170	170
Carnes: pollo y pescado	Según planificación semanal	90	125	200	200
Huevos	Según planificación semanal	1 unidad	1 unidad	1 unidad	1 unidad
Frutas	Diaria	200	200	350	300
Vegetales	Diaria	250	300	400	400
Tubérculos	Según planificación semanal	100	150	200	175
Cereales	Diaria	50	60	90	75
Panificados	Diaria	50	80	175	150
Leguminosas	Según planificación semanal	30	45	60	45
Aceites	Diaria	20	25	35	30
Azúcar	Diaria	25	35	45	40
Dulces	Según planificación semanal	10	15	25	25

*CONSIDERACIONES PARA FUNCIONARIOS/AS

Para el cálculo de alimentos no resulta necesario considerar el total de funcionarios/as del servicio, sino el promedio de quienes participan en cada tiempo de comida.

10 funcionarios/as