

CUADERNILLO DE REFRIGERIO ESCOLAR



DIRECCIÓN PROVINCIAL DE NUTRICIÓN
CONSEJO PROVINCIAL DE EDUCACIÓN

EL REFRIGERIO ESCOLAR

Esta guía ha sido elaborada con el propósito de facilitar al docente la organización y funcionamiento del servicio de refrigerio escolar.

El propósito fundamental de la ayuda alimentaria al escolar es asegurar mediante este complemento que el niño y/o joven reciba diariamente un refuerzo que complete la alimentación que recibe en su hogar; proveer experiencias en educación nutricional e integración social.

Reciben este servicio todos los establecimientos de nivel Inicial, Primario, Especial, Medio y Adultos.

SERVICIO DE REFRIGERIO

Cada establecimiento recibe leche en polvo, enviada desde el nivel central y partida de dinero para la adquisición de viveres secos (azúcar, cereales, infusiones, etc.) y viveres frescos (pan, queso, manteca, frutas, etc.).

Se ofrece al alumno una taza de leche con infusión o con cereal (arroz, postre, sémola, avena, etc.), acompañado de pan solo o con queso, manteca, dulce; yogur, fruta, postre, etc.

-Adquisición de la mercadería- Cálculo de las cantidades según ración: establecer diariamente la cantidad de cada alimento a utilizar según menú, volcar los datos en un “**Cuaderno de Refrigerio**” y llevar el registro de entradas y salidas ayudará a organizarse.

Así podrá tener el dato aproximado de la cantidad mensual de cada alimento necesario para cubrir el menú programado y organizar las compras.

Este control también será útil para activar otras formas operativas en caso de que el esquema en uso no de buenos resultados.

Exponer en la cocina el Menú Semanal a la vista.

Entregar la mercadería al personal encargado de elaborar el menú, según la organización interna, cuidando especialmente que se utilicen los alimentos adecuados en cantidad y calidad.

-Organización del depósito- disponer apropiadamente el almacenamiento de la mercadería y controlar su conservación.

Consejos útiles para conservar los alimentos secos en un depósito:

- El lugar de conservación debe ser un ambiente fresco, ventilado y seco.
- No se debe permitir el ingreso de animales domésticos al depósito ni a la cocina.
- Los estantes, paredes y pisos deben ser de fácil limpieza.
- Los productos alimenticios deben ser almacenados sobre tarimas o estanterías ubicadas a 20 cm. del piso y la pared, para permitir la circulación del aire y de las personas, y evitar que la humedad los deteriore.
- Se debe controlar que los depósitos se encuentren libres de plagas (roedores, insectos, etc.). No se debe utilizar veneno o insecticidas en presencia de los alimentos.
- Se debe ubicar los alimentos en forma ordenada, llevando un control de ingreso y

egreso (planilla y/o un papel pegado en los estantes con los fechas correspondientes) para evitar consumir siempre lo recién comprado y dejar en el fondo productos de vencimiento más cercano.



LO PRIMERO QUE ENTRA DEBE SER LO PRIMERO QUE SALE

Organización del recurso humano, distribuir las tareas para que el personal designado desarrolle la actividad con el cuidado y la responsabilidad que el servicio requiere.

La persona responsable tendrá a su cargo (Director/a – Vice o Docente):

- ✓ *Establecer diariamente la cantidad de alimentos que se utilizarán de acuerdo con el número de raciones.*
- ✓ *Planificación del menú.*
- ✓ *Entregarlos a la persona encargada de la preparación del servicio.*
- ✓ *Disponer su almacenamiento en el depósito y controlar su conservación.*
- ✓ *Llevar el control de entradas y salidas.*
- ✓ *Supervisar la preparación y distribución del refrigerio y o comedor.*
- ✓ *Control de la vajilla utilizada y de los artefactos.*

Los colaboradores:

- ✓ *Observar la aceptación de los alimentos servidos.*
- ✓ *Inculcar a los niños reglas higiénicas y normas de comportamiento.*
- ✓ *Confeccionar con los niños elementos decorativos con contenido educativo para los ambientes donde se sirve el servicio.*

Perfil del Auxiliar de Servicio de la Cocina y Ayudantes

Naturaleza del Trabajo

Trabajo de ejecución operativa que consiste en la preparación previa y cocción de los alimentos mediante técnicas correctas, con el objeto de que resulten apropiadas para su consumo.

Tareas Típicas

Deberá ser capaz de:

- ✓ Utilizar los alimentos asignados para preparar el Servicio de Refrigerio y/o Comedor en forma correcta.
- ✓ Prepararlos de manera eficaz y según las indicaciones del superior, para lograr un resultado óptimo.
- ✓ Higienizar y mantener el orden y control del material, equipamiento y área de trabajo.
- ✓ Disponer de los alimentos de una manera correcta para evitar pérdidas.
- ✓ Preparar y Distribuir los alimentos ajustándose a los horarios establecidos.
- ✓ Tener conocimientos básicos de cocina.

- ✓ Proceder a la cocción de los alimentos de acuerdo a las técnicas correspondientes.
- ✓ Saber recibir y cumplir instrucciones.
- ✓ Notificar al personal directivo sobre las necesidades de arreglos, reparaciones y cambios que observe, de material, equipamiento e instalaciones, como así también necesidades de alimentos.
- ✓ Participar en programas de capacitación en manipulación de alimentos.
- ✓ Responsabilizarse del equipo de las faltas y el deterioro que se produzca.
- ✓ Someterse a un examen médico a fin de conocer su estado de salud actual.
- ✓

Para la **administración y rendición** de fondos deberán seguir los lineamientos establecidos por el Distrito Escolar correspondiente.

REFRIGERIO ALUMNOS CELIACOS

Cuando en el establecimiento haya alumnos celíacos deberá remitir al Distrito Escolar una Nota informando los datos del alumno y adjuntar el Certificado médico. Desde Nutrición se asesorará respecto a los alimentos a incluir en el refrigerio.

Cada Distrito informará a los Directores/as la modalidad administrativa para organizarse con la compra de los alimentos especiales.

CUIDADOS PARA EL ALUMNO CELÍACO

Para identificar los alimentos industrializados que pueden consumir las personas celíacas,



siempre debe estar el logo:

- ✓ LAS HARINAS Y ALMIDONES DEL CELIACO DEBEN GUARDARSE EN RECIPIENTES CERRADOS Y ROTULADOS PARA EVITAR CONFUSIONES.
- ✓ LAS PREPARACIONES SIN GLUTEN DEBEN PREPARARSE Y COCINARSE ANTES QUE LAS DEMÁS.
- ✓ SE DEBE DESTINAR UN LUGAR ESPECIAL Y SEPARARLOS DE LAS HARINAS CON GLUTEN
- ✓ NO GUARDEMOS ALIMENTOS PARA CELIACOS EN RECIPIENTES QUE HAYAN CONTENIDO PAN U OTROS PRODUCTOS CON GLUTEN
- ✓ LAS MEDIDAS DE HIGIENE A LA HORA DE COCINAR:
 - LAVARSE BIEN LAS MANOS Y UÑAS CON JABON
 - LIMPIAR CUIDADOSAMENTE LA MESADA O MESA EN LA QUE VAMOS A ELABORAR O PREPARAR UN ALIMENTO, SE PUEDE CUBRIR CON FILM.
 - UTILIZAR UTENSILIOS Y RECIPIENTES EXCLUSIVOS Y LIMPIOS
 - AL MANIPULAR UTENSILIOS DE COCINA, NO COMPARTIR SU USO ENTRE ALIMENTOS APTOS PARA CELIACOS Y NO APTOS, CAMBIEMOS DE CUBIERTOS.
 - CUANDO CORTEMOS, USEMOS UN CUCHILLO PARA ALIMENTOS CON GLUTEN Y OTRO CUCHILLO PARA ALIMENTOS LIBRE DE GLUTEN.

Evitemos la contaminación accidental, una miga es tóxica para el celíaco

ALIMENTOS PERMITIDOS PARA EL REFRIGERIO

<u>Viveres Frescos</u>	<u>Viveres Secos</u>
<ul style="list-style-type: none">• Queso, manteca, yogur• Pan blanco o integral• Frutas• Paleta o jamón cocido.• Levadura• Huevo• Alimentos para celíacos	<ul style="list-style-type: none">• Dulce de batata, membrillo, Dulce de leche, mermelada de frutas.• Yerba mate, mate cocido, Té en hebras, saquitos de Té.• Copos de Maíz o similar sin sal ni azúcar.• Galletitas de agua o integrales.• Arroz• Azúcar• Polvo para preparar postres tipo Royal.• Cacao, cascarilla, malta, ñaco.• Polvo para preparar gelatina.• Harina, fécula de maíz, maíz pisado.• Tomate al natural• Sémola o Avena• Sal• Aceite• Alimentos para celíacos

PRODUCTOS NO AUTORIZADOS PARA LA COMPRA

<ul style="list-style-type: none">• No está autorizada la compra de ningún tipo de postre (Danonino, Serenito, Dannette), helados, etc.; bebidas gaseosas, chocolates, golosinas, jugos, galletitas dulces y otras formas de pastelería.• Ni de los alimentos que no están incluidos en la lista, salvo casos excepcionales que lo justifiquen (días festivos, por ej.)
--

DILUCIÓN DE LA LECHE EN POLVO

Es muy importante diluir correctamente la leche, se calcula 25 gramos por alumno:

10 alumnos-----250 gs. de leche – 2 litros de agua-150 gs. azúcar

50 alumnos-----1,250 gs. de leche -10 litros de agua-750 gs. azúcar

100 alumnos-----2,500 gs. de leche - 20 litros de agua-1,500 gs. azúcar

PREPARACIONES PARA EL REFRIGERIO

1. LECHE CON INFUSIÓN

Tipos de preparación	Cantidad en gramos	Nº raciones	Totales
<u>Leche</u>	25		
Agua	180		
Azúcar	15		
Té	0.5		
Pan	50		

2. ARROZ CON LECHE

Tipos de preparación	Cantidad en gramos	Nº raciones	Totales
<u>Leche</u>	25		
Agua	180		
Azúcar	15		
Arroz	20		
Canela	c/s		

3. LECHE – PAN CON DULCE DE LECHE

Tipos de preparación	Cantidad en gramos	Nº raciones	Totales
<u>Leche</u>	25		
Agua	180		
Azúcar	15		
Cascarilla	0.5		
Pan	50		
Dulce de leche	10		

4. LECHE CON ÑACO

Tipos de preparación	Cantidad en gramos	Nº raciones	Totales
<u>Leche</u>	25		
Agua	180		
Azúcar	15		
Ñaco	10		

5. LECHE – PAN CON QUESO

Tipos de preparación	Cantidad en gramos	Nº raciones	Totales
<u>Leche</u>	25		
Agua	180		
Azúcar	20		
Malta	0.5		
Pan	50		
Queso	30		

6. CREMA DE MAICENA

Tipos de preparación	Cantidad en gramos	Nº raciones	Totales
<u>Leche</u>	25		
Agua	180		
Azúcar	15		
Fécula de maíz	20		
Vainilla	A gusto		
Huevo	1 cada 4 niños		

7. MAZAMORRA

Tipos de preparación	Cantidad en gramos	Nº raciones	Totales
<u>Leche</u>	25		
Agua	180		
Azúcar	15		
Maíz pisado	30		

8. LECHE - PAN CON PALETA O JAMÓN COCIDO

Tipos de preparación	Cantidad en gramos	Nº raciones	Totales
<u>Leche</u>	25		
Agua	180		
Azúcar	15		
Yerba	1		
Pan	50		
Paleta	20		

9. LECHE CON PAN CON MERMELADA

Tipos de preparación	Cantidad en gramos	Nº raciones	Totales
<u>Leche</u>	25		
Agua	180		
Azúcar	15		
Cacao	10		
Mermelada	20 gs.		

10. BUDÍN DE SÉMOLA

Tipos de preparación	Cantidad en gramos	Nº raciones	Totales
<u>Leche</u>	25		
Agua	180		
Azúcar	15		
Sémola	30		
Canela	c/s		
Huevo	¼ unidad		
Azúcar	10		

Preparación: preparar la sémola con leche, retirar del fuego, agregar canela y los huevos, mezclar todo muy bien. Quemar azúcar en una asadera, volcar la preparación y llevar al horno o baño María.

11. BUDIN DE PAN

Tipos de preparación	Cantidad en gramos	Nº raciones	Totales
Leche	200 cc		
Pan del día anterior	50		
Azúcar	15		
Ralladura de limón	c/s		
Huevo	½ unidad		
Azúcar para caramelo	10		

Preparación: remojar el pan en la leche y desmenuzarlo muy bien. Añadir el azúcar, ralladura de limón. Revolviendo bien agregar los huevos uno a uno. Colocar azúcar quemada en una fuente y volcar la preparación. Cocinar a baño María o al horno.

Otras alternativas de Refrigerio

Mazamorra

Gelatina con frutas

Natillas (leche-huevo-maicena-azúcar-manteca-esencia)

Postre tipo Royal con dulce de leche

Queso y dulce

Fruta cruda o en compota

Licudo de frutas (banana-pera al natural o durazno con agua)

Licudo de frutas con agua

Yogur con frutas

Pizza con queso mantecoso y huevo duro rallado

Dirección Provincial de Nutrición
nutricioncpe@yahoo.com.ar
CONSEJO PROVINCIAL DE EDUCACIÓN